

Félagstíðindi

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

1. tbl. 15. árg. 2024



Aldin – er
hópur eldri
aðgerðarsinna í
loftslagsmálum



Ferdast milli
landa og passa
gæludýr



Pórey Kemp
Guðmundsdóttir
tekur þátt í 50+
hartnær níraed

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



„Kjarabaráttan er
forgangsmál“
- Sigurður Ágúst Sigurdsson

Gunnhildur Stefánsdóttir
sjálfboðaliði í Múlabæ

Sjálfboðaliðastarf fyrir
fólk á þriðja æviskeiðinu

Við biðum
...EKKI LENGUR!

Sjöfn Hjálmarsdóttir og
Hringurinn

Rauði krossinn hefur innan
sinna raða 3200 virka
sjálfboðaliða

„Hreyfst af staðsetningu
íbúðanna í Vatnsholti“
- segir Kristján E. Guðmunds-
son, einn fyrsti íbúi LA þar

Svanhvít Hallgrímsdóttir:
Nýt þess að gleðjast með
glöðum

Eldri borgarar heimsækja
forsetann á Bessastöðum

Ferðuðust með FEB-ferðum
til Kerlingarfjalla og deildu
þar herbergi



21. febrúar 2024

Ályktun aðalfundar Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Aðalfundur Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni skorar á stjórnvöld að setja aukinn kraft í uppbyggingu hjúkrunarheimila á höfuðborgarsvæðinu. Nú er svo komið að algjört neyðarástand hefur skapast, enda fer eldra fólk í ört fjölgandi. Nú eru 243 einstaklingar, skv. tölum landlæknisembættisins frá því í september 2023, á biðlista. Hægt gengur að vinna á biðlista þessum en hann stendur nánast í stað eða bætist við hann milli ársfjórðunga. Þetta er algjörlega óbodlegt ástand og stjórnvöldum til háborinnar skammar sem hafa haft mjög langan tíma til að leysa þetta vandamál. Enda hefur verið fyrir séð í mörg ár í hvað stefndi þar sem mannfjöldaspár hafa sýnt það, svart á hvítu, að veruleg fjölgun myndi eiga sér stað í náinni framtíð.

Polmörkum hefur verið náð fyrir löngu. Verði ekkert að gert mun eldra fólk á biðlista eftir hjúkrunarheimili ekki komast að sem setur enn aukid álag á sjúkrahúsin, sem þegar finna fyrir ástandinu. Það er gríðarlega kostnaðarsamt að halda fólk á sjúkrahúsi, sem á raunar að vera inni á hjúkrunarheimilum. Það segir sig auðvitað sjálf að mikill munur er á lífsgæðum eldri borgara sem rúmleggjandi eru á sjúkrahúsi eða á hjúkrunarheimili þegar læknisaðstoð á sjúkrahúsi er lokið. Þeir einstaklingar sem komast ekki áfram í kerfinu verða af ákveðnum félagslegum tengslum og ýmis konar afþreyingu og tómstundum sem

hjúkrunarheimilin geta boðið sínu heimilisfólki á meðan sjúkrahús hafa ekki slíka þjónustu að bjóða. Einmannaleika þarf svo sannarlega að sporna við og það gerum við ekki með því að halda einstaklingum á sjúkrahúsi sem eru tilbúnir til útskriftar yfir á hjúkrunarheimili. Enda er allt annað að vera inni á heimili með sína persónulegu hluti og aðstoðu til að taka á móti nánustu fjölskyldu eða vinum.

Á sjúkrahúsi er hætt við einangrun, þar sem heimsóknir og almenn lífsgæði eru takmörkuð sem getur valdið því að eldra fólk visnar upp og jafnvel deyr á biðlistanum. Birst hafa fréttir í fjölmiðlum um breytingar á heilbrigðisstofnunum þar sem skrifstofur og baðherbergi hafa verið rýmd og gerð úr þeim hjúkrunarrými eða einbýlum breytt í tvíbýli.

Aðalfundur FEB bendir á að aðbúnaður þessi er í engu samræmi við ágmarksviðmið um byggingu og starfsemi hjúkrunarheimila og hjúkrunarrýma frá júní 2014, sem velferðarráðuneytið ákvað varðandi skipulag hjúkrunarheimila og hjúkrunarrýma. Það er kvíðvænlegt fyrir marga að lenda á þessum stofnunum, vera þar öðrum háður og vita að þjónustan er í algjöru lágmarki. Ríki og sveitarfélögum er skylt að koma þessum málum í lag sem fyrst og hætta að kasta vandanum á milli sín. Við sættum okkur ekki við neitt annað!



Ingibjörg Sverrisdóttir.

Þegar þetta blað okkar berst ykkur í hendur er byrjað nýtt félagsár. Aðalfundur félagsins var haldinn þann 21. febrúar síðast liðinn og þá var kosin ný stjórn. Eins og ykkur má vera kunnugt þá hef ég gengt formennsku í félaginu undanfarin fjögur ár. Kjörtímabilið er hámark fjögur ár svo nú er komið að kveðjustund. Þessi fjögur ár hafa verið mér áhugavert og lærdómsríkt tímabil. Reynslan er dýrmæt og vona ég að hana verði hægt að nýta áfram til frekari starfa og verkefna í þágu eldra fólks.

Málaflokkur eldra fólks er víðfeðmur. Þar ber hátt heilbrigðismál, umönnunarmál, húsnæðismál og kjaramál. Öldruðum hefur farið ört fjölgandi og sú þróun mun fyrir sjáanlega halda áfram. Því miður er alveg ljóst að ríki og sveitarfélög hafa alls ekki undirbúið sig nægilega til þess að mæta þörfum þessa stóra hóps.

Lengi hefur verið barist fyrir bættum kjörum eldra fólks og sú brekka er svo sannarlega brött, en áfram verðum við að klífa hana enda enn stödd í henni miðri þrátt fyrir margar aðgerðir sem félög eldri borgara hafa ráðist í. Baráttan við skerðingarnar stendur enn og lítið þokast áfram við að fá þeim hnekkt eða í það minnsta breytt verulega. Þetta er stóra málið í kjarabaráttunni enda óásættanlegt að eldri borgarar skuli vera látnir bera jaðarskatt upp á 74% og þaðan af meira ef lífeyristöku

„Eldra fólkið er virði en ekki byrði“

- segir Ingibjörg Sverrisdóttir, fráfarandi formaður Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

er seinkað umfram 67 ára aldur. En við megum ekki leggja árar í bát og þurfum að halda baráttunni áfram. Við sem erum beinir aðilar að máli Gráa hersins höfum sent málið áfram til Mannréttindadómstóls Evrópu, en því var hafnað í Hæstarétti. Ég bind vonir við að dómstóllinn komist að þeirri niðurstöðu að rík ástæða sé til að fjalla formlega um málið og taka það til efnismæðferðar. Nú er að verða ár liðið frá því að dómstóllinn tók við gögnum málsins en við bíðum enn eftir svári.

Það eru hins vegar ekki aðeins lífeyrisgreiðslur aldriðra sem valda skertum aldursbótum frá Tryggingastofnun. Atvinnutekjur umfram 200 þúsund á mánuði eru einnig skertar með áðurgreindri prósentuupphæð og þessar óskertu frítekjur hafa ekki tekið neinum hækkunum í tvö ár. Hvatinn til þátttöku í atvinnulífínu er lítill meðan skerðingum er haldið í þessum hæðum. Þá eru leigutekjur og fjármagnstekjur eldri borgara meðhöndlaðar með öðrum og miklu óhagstæðari hætti en annarra í þjóðfélaginu.

Fjárhagslegt frelsi eldri borgara er verulega skert með þessum óréttlátu lögum og reglugerðum. Hópurinn í þjóðfélaginu sem þessi ólög hafa áhrif á er um 43 þúsund manns. Því miður höfum við talað fyrir daufum eyrum stjórnvalda, en aldrei má missa vonina um breytingar og áfram verðum við að halda

kröfum okkar á lofti. Nauðsynlegt er að fá verkalýðsfélögin til liðs við okkur enda hafa flest okkar verið í verkalýðsfélögum áður en við fórum á lífeyri og það eru einmitt umsamin réttindi í lífeyrissjóðum sem skerða greiðslur frá Tryggingarstofnun. Við þurfum að sækja okkur allan þann stuðning sem mögulega er hægt að fá til að ná markmiðunum þannig að ellilífeyrir verði aldrei lægri en lægsti launataxti á vinnumarkaði og að árleg hækkun fylgi launaþróun.

En það eru ekki bara kjaramálin sem þarf að bæta. Það er margt fleira sem snýr að málefnum eldri borgara sem er óásætlanlegt. Stjórnvöld hafa ekki byggt hjúkrunarheimili í takt við stækkandi hóp eldri borgara. Svo er komið að þau mál eru komin í algjörar ógöngur. Þær ógöngur bitna auðvitað þyngst á þeim öldruðu sem þurfa á hjúkrun að halda. Þeir lifa þessi erfiðu æviár í stöðugri óvissu og ótta um hvað um þá verði. Þær bitna einnig með miklum þunga á aðstandendum hinna öldruðu sem þurfa á hjúkrun að halda, en þeir búa við miklar áhyggjur af velferð þessara öldruðu ættmenna sinna og þurfa að eyða miklum tíma í að freista þess að greiða götu þeirra oftast með litlum árangri því mannsæmandi aðstæður eru einfaldlega ekki fyrir hendi. Þessar ógöngur bitna einnig á sjúkrahúskerfinu sem kunnugt er og þar með öllum þeim í þessu landi sem þurfa á sjúkrahúsvist að halda. Af þessu má öllum ljóst vera að ríki og sveitarfélög

hafa á þessu sviði algjörlega brugðist skyldum sínum gagnvart þjóðinni. Hið opinbera verður að gjöra svo vel að hysja upp um sig brækurnar í þessum málum því þolmörkum hefur verið náð fyrir löngu.

En stundum birtist manni eitthvað jákvætt því á síðasta ári var ein lífsseig myta kveðin í kútinn. Það var mýtan um það að aldrið væru sérstök byrði á samfélaginu. Á síðasta ári framkvæmdi endurskoðunarfyrtækið KPMG ýtarlega athugun á kostnaði samfélagsins af eldri borgurum og framlagi þeirra til samfélagsins. Niðurstaðan var dregin saman í sjö orðum:

Eldra fólkið er virði en ekki byrði.

Sem sagt eldri fólk leggur meira til samfélagsins en það fær á móti. Við erum því ekki þessi byrði sem oft hefur verið haldið fram heldur hópur sem eftirspurn ætti að vera eftir hjá sveitarfélögunum. Það er upplýfting að vera ekki byrði í samfélaginu, en þá ætti að vera hægt að veita okkur meiri þjónustu fyrir alla skattana sem við greiðum.

En að lokum þá vil ég þakka þeim sem veittu mér traust til að gegna starfinu í þessi fjögur ár. Ég vil einnig þakka stjórn og starfsfólki fyrir samstarfið og samferðina. Félaginu óska ég alls hins besta á framtíðarbrautinni og vona að það megi áfram dafna og þroskast í takt við tímann.





Starfsmenn Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni.
F.v.: Elín Inga Arnþórsdóttir, Dýrleif Guðjónsdóttir framkvæmdastjóri félagsins, Guðlaug Tómasdóttir.

Kynntu þér félagsstarf FEB

– þú verður ekki fyrir vonbrigðum

Það er líf og fjör í félagslífi FEB og geta félagsmenn valið úr fjölda viðburða í viku hverri. Frá hausti fram á vor er húsið þéttbókað alla virka daga og marga þeirra fram á kvöld.

Yfir vetrartímann eru það u.þ.b. 600 manns sem koma í sal félagsins á viku hverri og sækja fjölbreytt námskeið, klúbba, kynningar, fyrirlestra, söng og dans. Félagið býður upp á mörg hreyfinámskeið og klúbba eins og Zumba Gold, leikfimi, Ballett Fitness, gönguhóp og dansleiki, eitthvað fyrir alla. Boðið er upp á námskeið í bókmenntum, ljóðum, tungumálum og fornsögum sem er eitt af fjölmennustu námskeiðum FEB. Að fornsagnanámskeiðunum loknum er farið í söguferðir á slóðir fornsagnanna. Í vor og haust munum við fara til Orkneyja, á slóðir Orkneyinga sögu, og í maí um Mýrar

og í Borgarfjörð á slóðir Egils sögu. Alla þriðjudaga er tefld skák í salnum hjá skákfélaginu Æsi, með stuttu stoppi yfir sumarmánuðina. FEB er líka með mjög virkan kór sem heldur jóla- og vortónleika og syngur í útvarpsmessum, en kórinn æfir einu sinni í viku yfir vetrarmánuðina. Nýlega settum við á stofn matarklúbb ætluðum karlmönnum 60+ sem hefur fengið mjög góðar viðtökur og í vetur bauð FEB upp á alveg nýtt námskeið í myndlist ætlað byrjendum og annar FEB ekki eftirspurn. FEB hefur aðeins hvílt enskunámskeiðin en hefur boðið upp á fjölda spænskunámskeiða sem hafa verið afar vinsæl. Ekki má gleyma dansleikjum FEB en dansað er í sal FEB öll sunnudagskvöld nánast allt árið um kring og að sjálfsgöðu er boðið upp á lifandi músík.

FEB býður einnig upp á ýmsa staka viðburði eins og fyrirlestra, adventukvöld, sviðaveislu, tónleika og margt annað áhugvert og fræðandi.

Starfsmenn skrifstofu FEB eru þrír, þær Dýrleif Guðjónsdóttir framkvæmdastjóri FEB, Elín Inga Arnþórsdóttir og Guðlaug Tómasdóttir, en þær sjá um allt utanumhald um félagsstarf FEB. Félagið kappkostar að ráða til sín valinkunna kennara til að sjá um framkvæmd námskeiða/klúbba og hefur FEB verið einstaklega heppið með það val.

Starfsmenn skrifstofu FEB sjá líka um allan rekstur ferðaskrifstofu FEB sem ber hjáheitið FEB-ferðir, en lesa má allt um FEB-ferðir í opnu blaðsins.

Félagsmenn eru hvattir til að nýta sér heimasíðu FEB feb.is en þar er hægt að fá nánari upplýsingar um félagsstarf FEB og er þá sérstaklega vakin athygli á Viðburðardagatalinu þar sem sjá má allar tímasetningar námskeiða og klúbba.

Það er bæði spennandi og skemmtilegt að taka þátt í félagslífi FEB.

– komdu og vertu með!



FÉLAG
ELÐRI
BORGARA
Í REYKJAVÍK
OG NÁGRENNI

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

[/felageldriborgara](https://www.facebook.com/felageldriborgara)

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

Símaþjónusta:
Alla virka daga 10-14.

Framkvæmdastjóri:
Dýrleif Guðjónsdóttir

Aðrir starfsmenn:
Elín Inga Arnþórsdóttir,
Guðlaug Tómasdóttir.
Umsjón með sal, Jóhanna
Ragnarsdóttir.

Félagstíðindi

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Ritstjóri: Geir Guðsteinsson

Ritstjórn: Geir A. Guðsteinsson, Ingibjörg H. Sverrisdóttir, Kári Jónasson, Ingibjörg Óskarsdóttir, Stefánía Valgeirsdóttir, og Dýrleif Guðjónsdóttir.

Ábyrgðarmaður: Ingibjörg H. Sverrisdóttir

Útgefandi:
Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Auglýsingar: Bragi Michaelsson - bragimich@sinnet.is

Ljósmynd á forsiðu: Geir A. Guðsteinsson

Umbrot: Ráðandi - auglýsingastofa ehf. | Prentun: Ísafoldarprentsmiðja



ÆVINTÝRIN BÍÐA ÞÍN

TOYOTA RAV4



Skannaðu QR-kóðann með myndavélinni á símanum til þess að fá nánari upplýsingar

TOYOTA FÖRUM LENGRA

Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fosnesj 14
480 8000



Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 7 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. 7 ára ábyrgð gildir eingöngu um bíla sem fluttir eru inn af Toyota á Íslandi ehf. Birt með fyrirvara um villur.

„Kjarabaráttan er forgangsmál“

- segir Sigurður Ágúst Sigurðsson, nýkjörinn formaður FEB í Reykjavík



Sigurður Ágúst Sigurðsson
formaður FEB í Reykjavík.

Á nýafstöðnum aðalfundi Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni var Sigurður Ágúst Sigurðsson kjörinn formaður FEB, en hann hlaut rúmlega 60% greiddra atkvæða. Hann tekur við af Ingibjörgu Sverrisdóttur. Nýir í aðalstjórn voru kjörin Guðrún Ósk Jakobsdóttir, Elinóra Inga Sigurðardóttir og Kristinn Eiríksson. Þá voru þau Ragnar Árnason, Bessí Jóhannsdóttir og Jón Magnússon kjörin í varastjórn.

Sigurður starfaði um nokkurra áratugaskeið sem forstjóri Happpdrættis DAS en hefur starfað víða, m.a. á endurskoðunarskrifstofu og hjá Slökkviliði Reykjavíkur. Árið 1988 var hann ráðinn aðalbókari Hrafnistu og síðan sem forstjóri Happpdrættis DAS árið 1990. Sigurður bendir á að Happpdrætti DAS hafi skilað 5 milljarða króna hagnaði á sama tíma á núvirdi, happpdrættið hafi verið drifið upp úr djúpri lægð eftir að Lottó var sett á stofn árið 1986. Sigurður segir að mörg brýn verkefni bíði nýrrar stjórnar FEB, þá helst kjaramál og hann segist hafa um skeið verið undrandi á sinnuleysi stjórnvalda í þeim málum.

„Hlutur Tryggingastofnunar ríkisins fer stöðugt þverrandi í heildargreiðslum til eldri borgara og ýmsir þingmenn leyfa sér að segja að flestir eldri borgarar hafi það gott,“ segir Sigurður og bætir við: „Fyrir kosningar lofa flokkarnir að bæta kjör aldraðra. Efnidirnar standa hins vegar á sér.“

„Ég er þeirrar skoðunar að draga verði verulega úr tekjuskerðingum þess hóps sem fær ellilífeyrir almannatrygginga frá Tryggingastofnun. Þá er gríðarlega mikilvægt að hækka frítekjumarkið umtalsvert, en frá árinu 2017 hefur frítekjumarkið staðið í stað og er enn 25.000 kr. fyrir þá sem eru með blandaðar tekjur,“ útskýrir Sigurður.

„Við munum sannarlega beita okkur fyrir því að tryggja eldri borgurum á lífeyri almannatrygginga fjárhagslegt frelsi til jafns við aðra skattgreiðendur í þessu þjóðfélagi. Enda er það svo að eldri borgarar á lífeyri almannatrygginga greiða allt að 74% í jaðarskatta. Og gott betur en 74% ákveði fólk að starfa lengur, sem er letjandi í stað þess að vera hvetjandi.“

Vill virkja samtakamált félagsmanna

„Á þeim tæplega fjórtíu árum, sem FEB hefur fengið að þroskast og vaxa, hefur félagsmönnum fjölgað mikið, sem er raunar mikill akkur fyrir félagið að ég tel, en nú telja félagsmenn orðið 16 þúsund manns,“ segir Sigurður og bætir við að það séu u.þ.b. 35% allra eldri borgara á höfuðborgarsvæðinu, sé miðað við nýlegar mannfjöldatölur hagstofnunar.

Hann segir að í krafti fjöldans eigi félagið að geta haft mikil áhrif í baráttu eldri borgara fyrir bættum lífsgæðum.

„Saman getur þessi fjöldi félagsmanna haft víðtæk áhrif á stjórnvöld í þeirri viðleitni að bæta hag og lífsgæði okkar sem eldri erum,“ útskýrir Sigurður.

Meginmarkmið FEB er að auka lífsgæði

„Meginmarkmið félagsins er að auka lífsgæði eldri borgara á sem flestum sviðum. Þar vega þungt, fyrir utan kjaramálin, húsnæðismálin heilbrigðismál og önnur þjónusta við okkur sem tilheyrum þessum aldurshópi,“ segir Sigurður enn fremur.

Sigurður segir langvarandi skort á húsnæði hafa gert það að verkum að ekki hafi allir eldri borgarar ráð á að kaupa né leigja húsnæði með viðeigandi þjónustuúrræðum.

„Þess vegna hef ég sagt að félagið þurfi að ná fram hagstæðari samningum við Reykjavíkurborg um lægra lóðaverð og frekari afslætti á byggingarréttargjöldum, til að unnt sé að byggja svokallaða lífsgæðakjarna, sem væru í senn leigu- og eignafúðir, á viðráðanlegu verði.“

Aðspurður út í langa biðlista á hjúkrunarheimilum segir Sigurður algjört ófremdarástand í þeim efnum sem verði að vinda ofan af.

„Hér er um algjört ófremdarástand að ræða, sem félagið verður að beita sér í, enda bitnar þetta á samfélaginu í heild sinni, spítölunum og þeim eldri borgurum sem þurfa á rýmnum að halda.“

„Félagið verður óhrætt við beita sér fyrir allra brýnustu hagsmunamálum eldri borgara af festu og áráði. Við sem félag verðum að beita okkur fyrir allra brýnustu málefnum hverju sinni, af festu og áráði. Það er mikilvægt réttlætismál að þeir sem verst hafa það verði sýndur sá sómi að fá að njóta ævikvöldisins við sómasamlegar aðstæður.“



Okkar besta fólk leggur traust sitt á okkur

Okkar besta fólk í sjúkraflutningum hefur reitt sig á þjónustu okkar um árabil. Þau þurfa að geta treyst því að öll tæki og búnaður sé örugglega í lagi og virki eins og til er ætlast.

FASTUS HEILSA

VINNUM MEÐ ÞEIM BESTU

Höfðabakki 7, 110 Reykjavík | expert.is



Ísidór Hermannsson.

Sjálfboðaliðinn Ísidór Hermannsson

Sjálfboðaliðastarf getur verið á ýmsa vegu eins og ég kynntist m.a. þegar ég náði tali af Ísidór Hermannssyni fyrrum starfsmanns RÚV til 30 ára. Á hans upphafsárum hjá RÚV var 16 mm filman aðal-málið en hann starfaði sem fréttaklippari, hann var síðan á LSD, Lista- og menningardeild, og þaðan fór hann í útsendingar. Fljótlega eftir að flutt var í nýja útvarpshúsið sagði hann upp og fór að vinna í Gardheimum.

Þar var hann í nokkur ár og naut þar mikils velvilja á meðan konan hans var að glíma við krabbamein og fékk að koma þegar hann gat og gera það sem hann vildi. Þegar maður kemur að félagsmiðstöðinni í Borgum vekur athygli hvað gróður og beð í kringum húsið eru snyrtileg og vel hirt. Þetta getum við þakkað Ísidór en hann hefur frá barnæsku verið með puttann í þessum málum. Hann er uppalinn í Hveragerði og faðir hans var þekktur garðyrkjumaður. Þessi snyrtimennska sem snýr að

Borgum byrjaði á að hann var með afgangsbóm í bílnum og sá að það var kjörið að koma þeim fyrir í beðum við Borgir. Núna er hann með blóm í skottinu og bíður eftir að veður lagist svo hægt sé að koma þeim á sinn stað.

Ísidór er mjög þrúður og hægverskur maður og finnst best að stússast í þessu um helgar þegar ekkert er um að vera í Borgum. Það er samt ekki alltaf hægt og sér maður hann oft á kafi innan um gróðurinn að hreinsa beðin. Hann hefur líka staðið fyrir því að Korpúlfar safnast saman á vorin og sumrin til að hreinsa lóðina og beðin og er þátttakan í því starfi mikil. Það kunna allir að meta þetta framtak hans. Ísidór er þó ekki bara að hreinsa og snyrta til í Borgum heldur sér hann um 12 leiði sem tilheyra fjölskyldu hans og fleirum. Fyrir um það bil 10 árum bað barnabarn Þorsteins Erlingssonar þjóðskáldsins okkar hann um taka leiði afa síns í gegn og hefur hann séð um það síðan enda var hann fjór- eða fimmmenningur við Þorstein. /O



Dvalarinnar notið erlendis.

Hjónin Hanna Kristín Guðmundsdóttir og Sveinn Grétar Jónsson lifa ævintýrariku lífi eftir að venjulegum vinnudegi lauk.

Þegar fólk lýkur starfsævinni tekur oft við óvissutími, ef fólk hefur ekki þá þegar gert einhverjar ráðstafanir og tekið upp nýjan lífsstíl. Nú á dögum býðst fólk að fara á svokölluð starfslokanaámskeið, sem getur verið mjög gott til að læra að takast á við nýjan raunveruleika, en fólk ætti einmitt að huga að starfslokum fyrir en síðar, til að njóta árána eftir venjulega starfsævi.

Fyrir nokkrum árum kom að því hjá þeim Hönnu Kristínu og Sveini Grétari að taka upp nýjan lífsstíl. Hanna Kristín er hárgreiðslumeistari og hafði rekið hina vel þekktu hárgreiðslustofu Kristu í mörg ár við góðan orðstír. Hún sagði í viðtali að hún hefði á sínum tíma fundið að hún hafði fengið nóg, en þau hjón höfðu ekki aðeins verið með hárgreiðslustofuna heldur líka innflutning á vinsælum hársnyrtivörum og margskonar vörum tengdum faginu.

Ferðast milli landa og passa gæludýr

„Þegar við sáum fram á að við værum að hætta að vinna fórum við að velta fyrir okkur hvað tæki við,“ segja þau. „Hvað vildum við eiginlega gera á þriðja aldurs skeiðinu. Kom okkur saman um að við vildum halda áfram að ferðast, kynnast öðrum löndum og þjóðháttum. Við höfðum alltaf verið mikið á ferðinni vegna vinnu okkar.“

Hanna Kristín sótti mikið fræðslu og kennslu í sínu fagi, auk viðskipta um allan heim og Sveinn Grétar tók þátt í þessum ferðum í viðskiptalegum tilgangi. Þeim datt í hug að ferðast og skiptast á húsnæði við aðra sem vildu koma til Íslands. Þau skoðuðu slíkt á netinu og rákust þá á síðuna -trustedhousesitters.com- og skráðu sig á hana eftir að hafa fengið leyfi til þess. Þau þurftu að uppfylla ýmis skilyrði varðandi traust og trúnað til að falla í hópinn.

- Og hvert var ferðinni fyrst heitið?

„Við fórum svo að skoða betur hvað var í boði hjá þessum samtökum og sáum

þá að gert var ráð fyrir að við gættum ekki aðeins eigna heldur líka húsdýra. Við vorum vön hundum, búin að vera hundaeigendur í mörg ár, og kunnum því vel til verka varðandi þá. Áttum á þessum tíma fimm ára Mini Schnauzer svarta tík. Og sem við erum að skoða síðuna hjá þessum samtökum,



þá fundum við þar auglýsingu frá eldri hjónum um mánaðardvöl í júní 2016, sem áttu samskonar hund og við. Þetta var í Baden, - litlum bæ í Brittany norðarlega í Frakklandi. Við sendum inn umsókn, og þar með hófst þetta ævintýri okkar.

Í september sama ár fáum við svo símtal frá þeim hjónum sem við vorum hjá og spurt hvort við værum til í að koma til Provence í Suður – Frakklandi, en vinahjón þeirra séu að fara til Bandaríkjanna í þrjá mánuði. Þetta var stuttur fyrirvari því þau voru á leið þangað eftir viku. Við slógum til, dvöldum þar í kastala og fengum Land

Cruiser jeppa til afnota því við vorum úti í sveit. Þarna var ekki bara kastali sem við dvöldum í, heldur tilheyrði honum sex hektara landsvæði þakið skógi og lavander – ökrum. Við gættum þarna tveggja katta og tveggja hunda. Annar þeirra var af stærri sortinni svokallaður Stóri Danni og svo Cocker spaniel. Í húsi við hliðið bjó svo ráðsmaður og tvisvar í viku kom fólk til að þrifa. Hjá þessum tveimur hjónum höfum við verið og hjálpað til þegar þau hafa þurft að bregða sér af bæ.“

- Hafid þið svo verið víðar ?

„Já. Reyndar hefur Frakkland verið okkar upphalds land, en við höfum líka gætt dýra í Portúgal, Belgíu, Bretlandi og svo á nokkrum stöðum öðrum í Frakklandi.“

- Svo þið hafid orðið fjölbreytta reynslu í nokkrum löndum við að gæta húss og dýra.

„Já við höfum kynnst frábæru fólki og dásamlegum dýrum í þessum löndum. Lært að bjarga okkur í nýju umhverfi, höfum fengið að kynnast heilbrigðiskerfinu í Frakklandi, og gefum því góða einkunn.“

- Hafid þið aldrei lent í einhverju veseni?

„Veseni?, jú en bara til að leysa úr því og allt hefur endað vel.“



Hundarnir hafa verið af ýmsum tegundum.

- Og eruð þið enn að?

„Síðasta verkefni okkar var nú í haust, hófst í lok september og lauk ekki fyrr en 18. desember. En það sem upp úr standur er allt það góða fólk sem við höfum kynnst. Við vorum fyrst efins um hvort við værum orðin of gömul fyrir svona og að fólk vildi yngra fólk til að gæta húsa sinna og dýra. En á þessum ferðum okkar höfum við kynnst því að það er borin virðing fyrir eldra fólki þar sem við höfum verið,“ segja þau Hanna Kristín og Sveinn Grétar.



Endur- minninga- leikhús

– hvað er það?



Andrea Katrín Guðmundsdóttir.

Umsjónaraðili verkefnisins, Andrea Katrín Guðmundsdóttir, útskrifaðist árið 2010 frá East 15 Acting School með BA gráðu í samfélagslegu leikhúsi (community Theatre). Frá útskrift hefur hún víða sinnt leiklistarkennslu og leikstjórn, meðal annars með börnum, unglingum, atvinnulausum og fötluðum einstaklingum. Hún hefur einnig haft umjón með skipulagningu viðburða líkt og tónleika og listahátíðar. Um þessar mundir starfar Andrea Katrín sem leiklistarkennari í Árbæjarskóla í Reykjavík.

Bakgrunnur verkefnisins

Andrea Katrín kynntist endurminningaleikhúsi (e. Reminiscence theatre) í námi sínu í Englandi. Þar í landi er hefðin rík fyrir samfélagslegu leikhúsi og fékk Andrea Katrín tækifæri til að vinna með leikfélaginu Age Exchange, sem er frumkvöðull í þessari tegund leiklistar. Endurminningaleikhús snýst um að skapa leiksýningu með eldri borgurum sem byggist á endurminningum þeirra.

Andrea Katrín hefur lengi átt þann draum að kynna þessa tegund leikhúss- og félagsstarfs fyrir eldri borgurum á Íslandi, til að auka fjölbreytni í félagsstarfi fyrir sístækkandi hóp eldri borgara með ólíkar þarfir. Þetta er í þriðja sinn sem hún býður upp á námskeið með áhugasömum hópi eldri borgara. Hún stofnaði Minningaleikhúsið árið 2019 í

minningu móður sinnar Guðrúnar Ísleifsdóttur og bauð upp á fyrsta námskeiðið í Mosfellsbæ árið 2019 og svo á Djúpavogi árið 2022. Báðum námskeiðum lauk með leiksýningu fyrir fullu húsi áhorfenda.

Markmiðið að skapa skemmtilegan vettvang

Helsta markmið þessa verkefnis er að skapa skemmtilegan vettvang fyrir eldri borgara til að koma saman og ræða endurminningar sínar og um leið æfa sig í leiklist. Ýmis tæki eru notuð til að koma umræðunum af stað, líkt og tónlist, ljósmyndir, hlutir, leikir, leiklistaefingar og fleira. Í gegnum ferlið verður til leiksýning byggð á endurminningum þátttakenda sem þeir eru svo hvattir til að taka þátt í að því marki sem þeir treysta sér til og hafa áhuga fyrir. Sýningin er svo ætluð fyrir fjölskyldu og vini þátttakenda og aðra áhugasama.

Sýnt verður í samkomusalnum í félagsmiðstöðinni Borgum í tilefni af 10 ára afmæli félagsmiðstöðvarinnar í maí 2024. Þetta er mjög spennandi verkefni og þau sem ætla að taka þátt í þessu eru mjög spennt. Andrea Katrín hefur áhuga á að flétta kórin inn í þennan viðburð þannig að það verður fjöldi fólks sem kemur að verkefninu og er sterkur vilji og áhugi til að sem flestir geti komið og séð útkomuna.

Eitt að lokum:

Sérhver manneskja býr yfir miklum fjársjóði; aragrúa minninga og sagna úr eigin lífi. Með sviðsetningu þeirra er minningum eldri borgara gefið vægi og áhorfendum þannig veitt innsýn í líf þess er minningu geymir.

10





STUÐLABERG
Heilbrigðistækni



Mikið úrval bað- og salernishjálpartækja í samningi við Sjúkratryggingar Íslands 

Léttu þér lífið

Troja göngugrind

Vönduð og létt göngugrind með sæti og burðarpoka. Auðvelt að leggja saman. Bakstuðningur og fleiri aukahlutir í boði.

Er í samningi við Sjúkratryggingar Íslands 



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



Eirberg



STUÐLABERG
Heilbrigðistækni

Stuðlaberg heilbrigðistækni ehf. • Stórhöfða 25 • Reykjavík • stb@stb.is • 569 3180 • stb.is



Í Múlabæ er gott að vera.

Gunnhildur Stefánsdóttir sjálfboðaliði í Múlabæ

Múlabær er dagþjálfun fyrir aldraða og öryrkja og fagnar um þessar mundir 40 ára afmæli en starfssemin þar hófst 6. janúar 1983 og formleg opnun var 27. sama mánaðar. Gunnhildur Stefánsdóttir er sjálfboðaliði í Múlabæ.

- Hvernig kom það til að þú gerðist sjálfboðaliði í Múlabæ?

„Ég hætti að vinna þegar ég varð sjötug. Og þá fannst mér ég hreinlega ekki hafa nóg að gera og velti fyrir mér hvað ég gæti tekið mér fyrir hendur.

Ég valdi að fara ekki í launað starf og datt í hug að leita eftir sjálfboðastarfi. Nokkrar stofnanir komu til greina, en þá benti dóttir mín mér á starfið í Múlabæ. Eftir samtali við Þórunni forstöðukonu, samdist okkur um að ég kæmi tvisvar í viku til reynslu. Þó ég væri spennt fyrir

verkefninu var ég ákveðin í halda fastri rúttínu með eiginmanninum, t.d. fara í daglegar 5 km morgungöngur og sund. Þórunn veitti mér allan þann sveigjanleika sem ég óskaði eftir. Verkefnið sem mér eru falin eru ákaflega fjölbreytt og snúa að því að mæta þörfum starfseminnar dag hvern. Það skemmtilega er að á sama tíma og ég er öðrum til aðstoðar fæ ég tækifæri til að nýta starfs- og lífsreynslu mína, sem er einstaklega gefandi og veitir mér mikla ánægju.

Ég er enn mjög virk og stunda heilmiklar íþróttir: syndi reglulega og spila badminton og þar er sko tekið á því. Þá fer ég í gönguferðir og á gönguskíði. Þannig að það að leggja hendur í skaut við starfslok kom bara ekki til greina.

Stundirnar í Múlabæ gefa mér mikla fyllingu. Ég er oft spurð hvað ég sé eiginlega að gera þarna. Svo

þegar ég er búin að svara, er næsta spurning oftast: „Hvernig kemst maður í þetta?“

Það þarf að snúa dæminu við. Í stað þess að bíða eftir að fá eitthvað uppí hendurnar, vel ég að gefa af mér með samskiptum við fólk hér, fólk sem hefur jafnvel fáa til að tala við yfir daginn. Samtalið þarf ekki að færa neinar stórfréttir, heldur snýst þetta um félagsskap og stundum er nóg að spyrja: „Hvaðan ert þú?“ Þá er samtalið farið af stað og allir hafa gaman að. Ég nýt þess þá daga sem ég kem hingað. Hér er yndislegt að vera og allir afskaplega vingjarnlegir og gleðjast yfir samverunni. Það er vel og fallega búið að öllum og hér fær fólk alla þjónustu sem það þarf á að halda.

Ef vera mín hér og félagsskapur gerir fólki fært að vera lengur heima hjá sér, þá gæti tíma mínum og kröftum varla verið betur varið.“

Gunnhildur finnur alltaf fyrir vellíðan við heimkomu, finnst hún hafa gert gagn og vill gjarnan geta verið sjálfboðaliði í Múlabæ á meðan áhugi og kraftar leyfa.



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

ÍSLANDS  APÓTEK

Opið: Mánudaga-Föstudaga: 10-18 | Laugardaga: 10-16





Sr. Hildur
Sigurðardóttir.

„Fastan lýsir krossferli frelsarans og auðmýkt hans“

- segir sr. Hildur Sigurðardóttir

Fastan sem nú er hafin og stendur allt til páska, fjallar um samskipti Guðs og manns, en fyrst og fremst um trúfesti Guðs gagnvart okkur mannfólki. Fastan lýsir krossferli frelsarans, auðmýkt hans, mótlæti sem hann verður fyrir og því sem virðist ósigur, en á eftir að breytast í sigur. Við sjáum trúfesti Jesú Krists en skilningsleysi, óöryggi og jafnvel svik vina hans, lærisveinanna.

Við sjáum valdamenn sem reyna að ná sínu fram, hvað sem það kostar, en megna þó ekkert frammi fyrir ráðsályktun Guðs. Þetta eru atburðir sem trúin segir að varði alla menn, þjáning Jesú, krossfesting hans og síðan upprisa. Sigur Jesú Krists verður okkar sigur. Þetta er lífgefandi og umbreytandi boðskapur fyrir okkur hvert og eitt, sem leitumst við að íhuga hann. Guð er með okkur í liði. Fyrir okkur varðar það mestu að leitast við að lifa upprisu megin í lífinu, leitast við að mæta hverjum degi í trú, von og kærleika. Jesús lætur sig okkur varða. Hann tekur á sig okkar hlutskipti, bæði gleði, sorgir og áhyggjur.

Sr. Hallgrímur segir: „Í mínum krossi krossinn þinn kröftuglega mig nærir, sérhvert einasta sárið þitt, sannlega græðir hjarta mitt og nýjan fögnuð færir.“

Sr. Hallgrímur sér samsömun milli þjáninga frelsarans og sinna eigin. Og þar með hlýtur hann styrk og huggun. Á föstunni erum við hvött til að íhuga þá staðreynd að líf Jesú einkenndist af baráttu og þjáningu. Líf allra manna einkennist sömuleiðis af baráttu og þjáningu á einhvern hátt. Líf okkar og tilvera er samofið í mörgum skilningi. Áhyggjur geta alltaf sótt á hugann og orðið lamandi. En það er nauðsynlegt að láta áhyggjur ekki íþyngja sér um of. Í bæninni eigum við Guð að viðmælanda. Hann heyrir og skilur. Fram fyrir hann megum við koma og sú er reynsla kynslóðanna, að Guð er nærri og handleiðsla hans bregst ekki. Jesús Kristur talaði oft um líf sitt sem þjónustu. „Ég er ekki kominn til þess að láta þjóna mér, heldur til þess að þjóna og gefa líf mitt til lausnargjalds fyrir marga.“

Við getum öll einbeitt okkur að því að reynast náunganum vel, leitast við að leggja lið, vitja þeirra sem eru einangruð og einmana, einsetja okkur að hrósa og uppörva fremur en að láta neikvæðni ráða. En því miður megna trú von og kærleikur sín lítils oft lítils í hörðum heimi, en við verðum að velja hans leiðsögn af frjálsum vilja. Við megum treysta honum á vegi daganna, leitast við að fylgja honum og þiggja hans handleiðslu. Leiðin sem Kristur bendir á er leið trúar og vonar. Við megum fara af stað í okkar styrkleika en getum ekki vænst töfralausna. Trúin bendir okkur umfram allt á náungann, að við látum okkur annað fólk varða. Við getum ekki alltaf tekið réttar ákvarðanir. En við getum einsett okkur að lifa í samræmi við boðskap Krists, lúta hans vilja eftir þeirri náð sem okkur er gefin. Í bæninni getum við átt samfélag við Guð, og fengið þaðan styrk út í daglega lífið.

Enskur blaðamaður tók eitt sinn viðtal við Móður Teresu. Hann lýsti því síðar hvernig ein spurninga hans og hennar svar við henni lifðisterkt í endurminningunni. Spurning hans var þessi:

- Hvert er stærsta vandamál heimsins í dag? Og Móðir Teresa svaraði að bragði: „Stærsta vandamálið í heiminum í dag, er að hringurinn sem við drögum utan um fjölskyldu okkar er of þröngur. Við þurfum að útvíkka hann á hverjum degi.“

Það sem gerir svar Móður Teresu svo sláandi er að hún horfir ekki beint á heiminn - heldur hvetur fólk til að líta í eigin barm. Við þurfum að sjá fleira fólk sem náunga okkar. Fleira fólk sem við látum okkur varða. Eitthvað þessu líkt er það sem Jesús er að gera í krossferli sínum. Þar gefur hann okkur öllum réttlæti sitt.

Kristur samsaði sig mannkyni, gaf nýja von, nýja hreinsun, nýtt réttlæti. Vegna hjálpræðisverks hans erum við öll hrein frammi fyrir Guði. Mætti Guð hjálpa okkur öllum að íhuga vel leyndardóma trúarinnar á þessari föstu. Guð gefi okkur öllum innihaldsríka föstu og gleðilega páska.





Tómas Torfason, formaður Almannaheilla, afhendir Svanhildi Ólafsdóttur viðurkenninguna.

Almannaheill, samtök þriðja geirans, völdu Svanhildi Ólafsdóttur sem sjálfboðaliða ársins 2023. Valið var tilkynnt í tilefni af Degi sjálfboðaliðans í dag, þriðjudaginn 5. desember.

Almannaheill: Svanhildur Ólafsdóttir sjálfboðaliði ársins 2023

Svanhildur hefur sem formaður Krabbameinsfélags Árnessýslu eftt starfsemi félagsins, sem stendur nú í miklum blóma og styður við fólk með krabbamein og aðstandendur þeirra. Svanhildur er einnig ein af mátarstólpunum á bak við fjölskyldu-viðburðinn „Styrkleika Krabbameinsfélagsins“ sem haldnir hafa verið á Selfossi síðastliðin tvö ár.

Svanhildur býr yfir mikilli reynslu og þekkingu sem hún deilir fúslega með öðrum og er meðvitund um að árangur í félagsstarfi byggist á samvinnu og trausti.

Valið á sjálfboðaliða ársins er liður í að þakka þeim fjölmörgu sem leggja til tíma og orku í starfsemi félagasamtaka á ári hverju. Svanhildur er góð fyrirmynd og öflugur fulltrúi úr þeirra hópi.

5. desember er alþjóðlegur dagur sjálfboðaliðans um allan heim. Þessi dagur hefur verið haldinn frá árinu 1985 þegar Sameinuðu þjóðirnar ákváðu að helga daginn öllum sjálfboðaliðum.

BRAUD & CO

**20% AFSLÁTTUR
AF BRAUÐI OG BAKKELSI**

**15% AFSLÁTTUR
AF KAFFI OG KÖKUM**

**ÞEGAR ÞÚ SÝNIR
FÉLAGSSKIRTEINIÐ**

*Við andlát ástvinar
Nærgætni, hlýja og virðing*

Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

**ÚTFARARSTOFA
ÚTR
REYKJAVÍKUR**

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

25 ára reynsla við útfararþjónustu



Sjálfböðaliðastarf fyrir fólk á þriðja æviskeiðinu

Vinaverkefni Rauða krossins eru félagsleg þátttökuverkefni en þessi verkefni miða að því að styrkja og efla félagslega þátttöku þeirra sem taka þátt. Þátttaka í Vinaverkefninu getur verið margskonar og er ætíð unnið út frá þörfum/óskum notenda hverju sinni, s.s. gönguferð, ökuferð, upplestur, spjall eða hvað svo sem fólk kys að gera í sinni samverustund. Í dag eru Vinaverkefnin fimm talsins: Heimsóknarvinir, Símafinir, Gönguvinir, Hundavinir og Tónlistarvinir.

Sjálfböðaliðar í Vinaverkefnunum er fjölbreyttur hópur af öllum stærðum og gerðum. Það sem sjálfböðaliðar Vinaverkefna eiga sameiginlegt er í raun brennandi áhugi á mannlegum samskiptum auk þess sem þau bera með sér einlægan vilja til þess að láta gott af sér leiða.

Sjálfböðaliðastarf í Vinaverkefnum Rauða krossins er nefnilega virkilega gott fyrir andlega heilsu þína og getur komið í veg fyrir einmanaleika og einangrun. Starfið getur gefið þér nýjan tilgang auk þess sem það getur jafnvel hjálpað þér við að tileinka þér nýja færni, bætt líkamlega og félagslega heilsu þína sem og spornað við þunglyndi. Það eru margir kostir við það að gerast sjálfböðaliði. Sjálfböðaliðastarf gefur lífinu merkingu og tilgang auk þess sem það eykur sjálfstraust og almenna vellíðan. Einnig hafa rannsóknir sýnt fram á það að sjálfböðaliðastarf getur dregið úr streitu og létt á einkennum þunglyndis.

Kostirnir við sjálfböðaliðastarfið eru því bæði fyrir þann sem tekur það að sér sem og fyrir samfélagið í heild sinni. Jákvæð áhrif sjálfböðaliðastarfsins má því merkja með bættem samskiptum og samböndum hjá þeim sem taka slíkt að sér. Sjálfböðaliðar úr röðum eldri borgara nefna gjarnan hversu ánægjuleg og þroskandi upplifunin er en mikil vitundavakning hefur orðið þvert á samfélagslega stöðu varðandi mikilvægi þess að viðhalda virkni á þriðja æviskeiðinu. Þessi mannaúður sem samfélagið býr yfir er gríðarlega mikilvægur og því er alltaf ástæða til þess að skapa tækifæri og gefa einstaklingum færi á því að þroskast áfram og þróast í starfi. Þetta eru tækifæri sem mörgum gefst, í gegnum sjálfböðaliðastarf hjá Vinaverkefnum Rauða krossins.

*Karen Björg Jóhannsdóttir
verkefnastjóri Vinaverkefna Rauða krossins*



Sjálfböðaliðastarf er afar gefandi.



Frá aðalfundi Félags eldri borgara í Reykjavík 21. febrúar sl.

Við bíðum... EKKI LENGUR



„Við bíðum ... **EKKI LENGUR!**“
var yfirskrift málþings á vegum
Landssambands eldri borgara þar
sem fjallað var um kjör eldra fólks.
Málþingið byggðist á stefnumörkun
LEB í kjaramálum 2023.

Stefnan tekur bæði til aðgerða sem mikilvægt er að ráðast í strax og hins vegar sem komi til framkvæmda í áföngum á næstu árum. Stefnan skiptist í þrjá megin flokka. Í fyrsta lagi breytingar á lífeyri frá almannatryggingum þ.e. skerðingum. Í öðru lagi sértækar aðgerðir og í þriðja lagi breytingar á núverandi ákvæðum laga.

1. Almennar aðgerðir sem koma þeim best sem eru með lágar- og miðlungstekjur:

- **Hækkun frítekjumarks í 100.000 kr.**
Samkvæmt lögum um almannatryggingar sem tóku gildi í ársbyrjun 2017 er almennt frítekjumark 25.000 kr. og hefur ekki hækkað síðan. Þessi breyting myndi nýstast vel fyrir þá sem eru með lægstan lífeyri.
- **Ellilífeyrir almannatrygginga verði aldrei lægri en lægsti launataxti**
Lægstu laun samkvæmt launataxta á vinnumarkaði er núna 402.256 kr. Ellilífeyrir er 315.525 kr. fyrir skerðingar. Það munar 86.731 kr.

- **Árlegar hækkanir lífeyris og frítekjumarka fylgi launavísitölu**
Almenna frítekjumarkið, frítekjumark vegna atvinnutekna og árleg hækkun ellilífeyri hefur ekki fylgt launapróun.
- **Heimilisuppbót falli undir lög nr. 100/2007 um almannatryggingar**
Í dag fellur heimilisuppbót undir lög um Félagslega aðstoð og fellur niður við búsetu erlendis. Afnema reglu um niðurfellingu heimilisuppbótar við búsetu erlendis.

2. Sértækar aðgerðir fyrir þau verst settu:

Til að bæta kjör þeirra sem verst standa þarf að fara í sértækar aðgerðir.

- **Sérstakt skattþrep / Hækkun persónuafsláttar**
Aðgerðin taki fyrst og fremst til lífeyristaka.
- **Minni eða engar skerðingar hjá þeim sem eru undir viðurkenndu framfærsluviðmiði**
Innleitt verði framfærsluviðmið sem taki bæði til almennrar framfærslu og húsnæðiskostnaðar.
- **Skodað að þeir lægstu fái sérstakt greiðslu ef þeir eru undir almennu framfærsluviðmiði**
Sérstókt greiðsla verði eingöngu fyrir lífeyristaka og fjari út í hlutfalli við tekjur en ekki krónu á móti krónu.

Við útfærslur er mikilvægt að horfa á heildarmyndina. Miðað verði við að almenna kerfið taki við þegar ákveðnu tekjumarki er náð. Nauðsynlegt að horfa til áhrifa þess að lífeyri verði aldrei lægri en lægsti kauptaxti en slík aðgerð myndi hafa mikil áhrif á afkomu þeirra lakast settu.

3. Breytingar á lögum; skattalögum og lögum um almannatryggingar:

- **Frestun lífeyristöku**
Endurskoða útreikning vegna frestunar á töku ellilífeyris TR og tryggja betur að lífeyristaki fái rétta hlutdeild að ávinningi frestunar þ.e.a.s að reikna hækkun vegna frestunar áður en lífeyri er skertur.
- **Frítekjumark leigutekna**
Helmingur leigutekna reiknast sem tekjur við álagingu fjármagnstekjuskatts. Í dag reiknast húsaleigutekjur að fullu sem tekjur við ákvörðun um ellilífeyri, þrátt fyrir að í skattalögum sé viðkennt að helmingur leigutekna sé kostnaður. Eðlilegt að viðhafa sömu reglu við meðferð leigutekna við ákvörðun lífeyris eins og gert er við álagningu fjármagtekjunsskatts.
- **Frítekjumark fjármagnstekna 300.000 kr. frítekjumark fjármagnstekna gildi einnig gagnvart lífeyri frá almannatryggingum. Mikill áhersla er lögð á að eldra fólk undirbúi starfslok m.a. með að byggja upp eigin sparnað. Stærsti hluti af endurkröfum TR er vegna ávöxtunar sparifé þrátt fyrir að vextir séu neikvæðir.**
- **Tryggja að lífeyristakar njóti betur hækkana frá lífeyrissjóðum**
Þegar lífeyristaki fær hækkun á lífeyri frá lífeyrissjóði t.d. vegna góðrar afkomu sjóðsins, verður að tryggja að lífeyristaki njóti sambærilegs ávinnings og um væri að ræða tekjur launamanns á vinnumarkaði, þ.e.a.s. að hann greiði fyrst og fremst skatta.

VIÐ STYÐJUM ÞIG

**Stoð selur fjölbreyttar vörur
sem styðja við virkni og
athafnir daglegs lífs**

Við tökum vel á móti þér



Ortho inniskór
Verð frá 19.990 kr.

**Æfingatæki
hreyfipjálfi**

Verð 19.490 kr.



Göngugrindur
Verð frá 39.800 kr.



Engilbert Sigurðsson, prófessor
í geðlæknisfræði.

Geðheilsa og samfélags- breytingar

aðgengi að mótefninu Naloxone í formi nefúða hér á landi, en það er þó ekki einfalt mál að hafa efnið aðgengilegt alls staðar þar sem fólk með fíknivanda er í neyslu.³

Faraldramir eru þó fleiri. Minnkandi algengi reykinga á tóbaki á Vesturlöndum hefur leitt til þess að ýmis fyrirtæki hafa séð sér leik á borði og aukið verulega sölu á nikótínþúðum og rafsígarettum. Hið sama gildir um kannabisolíur, sem að sögn auglýsenda innihalda eingöngu CBD (cannabidiol), en ekki THC, og eiga að lækna allt frá bjúg, húðroða og verkjum til gigtar svo að eitthvað sé nefnt. Þeim er gjarna lýst sem „breiðvirkum“ eða „heilvirkum“ og sjaldnast vísað í rannsóknir til staðfestingar fullyrðingunum á þeim fjölmörgu innlendu og erlendu heimasíðum sem selja slíka olíu.

Á síðastu tveimur árum hefur einnig mikið borið á markaðssetningu nýrra efna á netinu og í íslenskum fjölmiðlum, efna sem falla í flokk ofskynjunarefna. Vísbendingar eru um að tvö þessara efna, MDMA, annars vegar, og psilocybin, hins vegar, kunni að búa yfir virkni sem nýta megi í meðferð geðraskana, MDMA fyrir og samhliða samtalsmeðferð við áfallastreitu og psilocybin í samsettri meðferð alvarlegs þunglyndis sem ekki hefur svarað hefðbundinni lyfjameðferð.^{4,5} Hvorugt þeirra hefur þó enn hlotið markaðsleyfi hjá viðeigandi stofnunum í BNA og í Evrópu, enda flókið ferli að fá slíkt markaðsleyfi þegar efnið er einungis einn þáttur í samsettri meðferð og skilgreina þarf vel hvernig meðferðin á að fara fram. Þrátt fyrir þetta er ljóst að farið er að nota þessi og skyld efni utan hinnar almennu heilbrigðisþjónustu í nokkrum mæli. Þetta get ég fullyrt þar sem ég hef endurtekið á þessu ári metið á geðdeildum einstaklinga

Í flestum greinum læknisfræðinnar hafa faraldrar sjúkdóma komið og farið á 20. og 21. öldinni. Langoftast er þar um smitsjúkdóma að ræða, eins og berkla, influensu og nýlega COVID-19, en með breyttum lífstíl og aukinni velmegun höfum við horft upp á annars konar faraldrar, hægfara faraldrar langvinnra sjúkdóma rísa og taka vaxandi toll af lífsgæðum og lífárum á þessum tíma. Slíkir sjúkdómar hafa raunar tekið mun meiri toll af lífsgæðum og lífárum á Vesturlöndum síðustu áratugi en smitsjúkdómar.¹ Dæmi um þessa langvinnu sjúkdóma eru hjarta- og æðasjúkdómar, langvinnir lungnasjúkdómar, krabbamein, sykursýki og síðast, en alls ekki síst, geðraskanir.

Reykingar, lífstíll og hækkandi meðalaldur vega þungst í líkum á þróun sjúkdóma í fyrstu þremur flokkunum, en mataræði og ónóg hreyfing ráða mestu um áhættuna á þróun algengasta forms sykursýki. Erfðaþættir skipta einnig máli. Flóknara er að meta líkur á þróun geðraskana á hverjum tíma. Til einföldunar má segja að flókið samhengi erfða- og umhverfisþátta eins og áfalla, notkunar vímugjafa, uppeldis, álags, eineltis og ofbeldis á heimilum, í skólum og á vinnustöðum ráði þar mestu um áhættuna í hverju

samfélagi. Viðhorf til veikinda skipta einnig máli, bæði viðhorf einstaklingsins sjálfs, en einnig viðhorf annarra í samfélaginu á hverjum tíma. Erfðaþættir vega þungst hvað snertir áhættu á þróun langvinnra geðsjúkdóma eins og geðklofa og geðhvarfa, en áföll hvað hættuna á alvarlegu þunglyndi og áfallastreitu áhrærir auka líkur á langvinnnum fíknivanda. Reglulegar kannabisreykingar á unglingsaldri og hjá ungum fullorðnum eru sjálfstæður áhættuþáttur fyrir geðrofi og langvinnnum geðklofa-veikindum. Hækkandi innihald tetrahydrocannabinols (THC) í kannabisafbrigðum á markaði hefur aukið mjög þessa áhættu í sumum löndum á síðustu áratugum.²

Þau efni sem oftast eru tengd við faraldrar hér á landi í fjölmiðlum á síðustu árum eru þó verkjalyf af fjölskyldu ópíata, lyf eins og oxycontin, morfín og í vaxandi mæli langsterkasta efnið í þessum flokki, fentanýl, sem er stundum blandað í vökva, duft eða töflur samhliða öðrum vímugjöfum, þar með talið öðrum ópíötum. Notkun sterkra ópíata sem vímugjafa hefur valdið hrinu voveiflegra dauðsfalla sem ekki sér fyrir endann á um heim allan. Heilbrigðisráðuneytið hefur svarað ákalli fagfólks og einstaklinga með fíknivanda með áætlun um að auka

sem voru lagðir inn í geðrofi eftir notkun MDMA, psilocybins og stundum annarra ofskynjunarefna. Sum þeirra höfðu aldrei áður farið í geðrof og sögðust vera „í meðferð“ hjá tilteknum einstaklingum sem í sumum tilvikum voru sagðir með heilbrigðismenntun, en í öðrum tilvikum enga menntun í að greina og meðhöndla geðraskanir. Það kom hluta þeirra mjög á óvart að hafa veikst með aðsóknarranghugmyndum um að þau væru í mikilli hættu þar sem verið væri að fylgjast með þeim og reyna að eitra fyrir þeim, en önnur sögðust hafa vitað að eitthvað þessu líkt gæti gerst, en þau hefðu bara ekki reiknað með því að lenda í því sjálf.

Annar hópur einstaklinga sem mér og öðrum læknum geðdeildar virðist fara stækkandi, í takt við sívaxandi notkun ADHD-lyfja hér á landi,⁶ er fjöldi þeirra sem þurfa að leggjast inn vegna tímabundins geðrofs eða örlyndis í kjölfar notkunar ADHD-lyfja. Í flestum tilvikum er um að ræða aukaverkanir af notkun sem er í samráði við fagaðila,⁷ en einnig er þó vert að minna á að á Íslandi virðast ADHD-lyf vera algengustu lyfin sem fólk sem er háð efnum sem það sprautar í æð notar.⁸ Sem betur fer er ekki um algenga aukaverkun að ræða, áhættan er sögð liggja milli 0,1 og 1% ef marka má fylgiseðla þessara sérlyfja. Ef allt að 1 af hverjum 100 fer í geðrof eða örlyndi af notkun þeirra þá er þó að mínu mati afar mikilvægt að þau sem taka lyfin og aðstandendur þeirra viti af hættunni á slíkum aukaverkunum. Á árinu 2022 fengu um 12 þúsund fullorðnir einstaklingar ávísad ADHD-lyfjum hér á landi, 47 af hverjum 1.000 fullorðnum.⁶ Um þessar mundir er verið að rannsaka tíðni skammvinnis geðrofs og langvinnra geðrofssjúkdóma eins og geðklofa hér á landi og þróun nýgengis slíkra

veikinda á síðustu tveimur áratugum. Helstu niðurstöður ættu að liggja fyrir á næsta ári.

Vaxandi notkun snjallsíma á síðasta áratug hefur greinileg áhrif á líf okkar allra, að sumu leyti til góðs, en mikil notkun þeirra hefur fylgni við verri líðan ungs fólks þótt þar geti verið flókið að meta hvað er hænan og hvað eggið.

Sú var tíð að oftast var nóg af lausum innlagnarplássum á móttöku-geðdeildum frá júnílokum fram í septemberbyrjun fyrir þau sem glímdu við alvarlegar geðraskanir sem krefjast innlagnar. Nú er hvert pláss skipað um miðjan júlí, enda fjöldi ferðamanna og annarra erlendra einstaklinga með lítið bakland sem þangað leitar meiri en nokkru sinni fyrr. Álag á bráðamóttöku geðþjónustu Landspítala hefur einnig aukist í takt við þetta. Unnin var stefna og aðgerðaáætlun í geðheilbrigðismálum 2015-16 til næstu fjögurra ára. Aðgerðaáætlunin var lítt fjármögnuð framan af, en leiddi að lokum til þess að sum mikilvæg markmið náðust. Má þar einkum nefna að sálfræðimeðferð væri jafnan í boði á heilsugæslustöðvum og að geðheilsubteymi væru sett á laggimar um allt land. Á síðustu misserum hefur ný stefna og aðgerðaáætlun fyrir árin 2023-27 verið unnin og samþykkt í vor á Alþingi. Fjármögnun þessarar aðgerðaáætlunar fer þó hægt af stað í fjármálaáætlun ríkisstjórnarinnar, en við skulum vona að úr rætist á næstu árum.

Eins og rakið hefur verið hér að ofan hafa margar nýjar áskoranir bæst við í geðheilbrigðisþjónustunni á þessari öld – og það er vel þekkt að „Kleppur er víða“, samanber fleyga setningu Einars Guðmundssonar úr Englum alheimsins. Það er mikilvægt réttlætismál að auknar tekjur ríkisins

af komum erlendra ferðamanna séu nýttar til að byggja upp innviði sem svara vaxandi þörfum landsmanna og bresta ekki vegna aukins fjölda ferðamanna hér á landi.

Engilbert Sigurðsson
Prófessor í geðlæknisfræði við
Læknadeild Háskóla Íslands
Yfirlæknir við geðsvið Landspítala

Heimildir:

1. Karl Andersen og Vilmundur Guðnason. Langvinnir sjúkdómar: heimsfaraldur 21. aldar. Læknablaðið 2012; 98: 591-595.
2. Hjorthøj C, Posselt CM og Nordentoft M. Development over time of the population-attributable risk fraction for cannabis use disorder in schizophrenia in Denmark. JAMA psychiatry 2021; 78: 1013-1019.
3. <https://www.lyfjastofnun.is/frettir/naloxone-nefudi-gerdur-adgengilegur-um-allt-land-notendum-ad-kostnadarlausu/>. Sótt á vef Lyfjastofnunar Íslands 12. júlí 2023.
4. Mitchell JM et al. MDMA-assisted therapy for severe PTSD: a randomized, double-blind, placebo-controlled phase 3 study. Nature Medicine 2021; 27:1025-1033.
5. Árný Jóhannesdóttir og Engilbert Sigurðsson. Notkun psilocybins gegn meðferðarþrá þunglyndi. Læknablaðið 2022; 108:403-410.
6. Talnabrunnur Embættis landlæknis, janúartölublað 2023. Védís Helga Eiríksdóttir. https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/6ppY2BwlPLbmZeHtDc7YfW/88f17c700ff731127c35fae36c373adb/Talnabrunnur_januar_2023.pdf
7. Ragna Kristín Guðbrandsdóttir, Engilbert Sigurðsson, Oddur Ingimarsson. Geðrof í kjölfar ADHD-meðferðar. Læknablaðið 2023; 109:346-349
8. Guðrún Dóra Bjarnadóttir et al. 2016. Prevalent intravenous abuse of methylphenidate among treatment-seeking patients with substance abuse disorders: a descriptive population-based study. Journal of Addiction Medicine 2015; 9:188-194.





Á basar Hringins má sjá og kaupa ýmsa frábæra handavinnu

Sjöfn Hjálmarsdóttir og Hringurinn

Kvenfélagið Hringurinn er með þekktari félagsskap kvenna. Félagið er vinnufélag og félagskonur yfir 300 talsins. Það var stofnað 26. janúar 1904 og átti því 120 ára afmæli í janúar sl. Í upphafi var markmið Hringins að aðstoða berklaveika. Það reisti og rak Hressingarhæli Hringins í Kópavogi um áratuga skeið. Árið 1942 var breytt um stefnu og markið sett á að byggja sérhæfða sjúkrahússtöfnun fyrir börn. Barnaspítalasjóður Hringins var stofnaður í þeim tilgangi. Barnaspítali Hringins ber það nafn Hringnum til heiðurs. Úr sjóðnum eru veittir styrkir, sérstaklega í þágu barna. Þar sem félagið er vinnufélag þá fást félagaskonur við ýmislegt í sjálfbodavinnu sem skapar verðmæti og viðhalda því Barnaspítalasjóðnum þannig að styrkir eru veittir úr honum á hverju ári.

Ég tók eina félagskonu tali, Sjöfn Hjálmarsdóttur, sem hefur verið meðlimur síðan árið 1997 og bað hana að segja mér frá í stuttu máli hvað varð til þess að hún gekk til liðs við Hringinn.

„Ég gifti mig ung og eignaðist börn. Maðurinn minn fór í langskólanám og síðan sérnám til Bandaríkjanna

svo ég fylgdi honum þangað. Eftir heimkomu og verandi með ung börn þá fékkst ég við heimavinnu, bókhald og fleiri tengd verkefni. Þegar börnin voru orðin stálpuð og þurftu minna á mér að halda fór ég að huga að einhverju utan heimilis. Mig langaði ekki að festa mig úti á atvinnumarkaðnum svo ég fór að líta til félaga þar sem ég gat boðið starfskrafta mína án þess að binda mig um of. Ég var með augastað á Rauða krossinum til að byrja með, en svo æluðust málin þannig að ég gekk í Hringinn og sé sko ekki eftir því. Hringnum er skipt upp í nefndir og ég er í jólabasarnefndinni. Þar fer fram mikil handavinna og föndur af öllu tagi og varningurinn er síðan seldur á jólabasarnum sem haldinn er árlega fyrsta sunnudag í nóvember. Það er mikið gæðaeftirlit hjá okkur, vörurnar og öll framleiðslan er undir eftirliti með mikilli samvinnu meðal okkar því við viljum að varan sé vönduð. Að vinna í svona sjálfbodaliðafélagi finnst mér mjög gefandi og að fá tækifæri til að starfa í Hringnum ekki síst vegna markmiða félagsins. Við erum í þessu á okkar eigin forsendum og gerum það sem við getum. Vikulega komum við saman í félagsheimilinu og vinnum

að framleiðslunni og svo tökum við verkefni líka með okkur heim þannig að tíminn er vel nýttur. Það er mikill samtakamáttur og góð liðsheild í félaginu svo drekkum við saman kaffi og spjöllum um framleiðsluna og góðar hugmyndir sem gætu hentað starfið er því mjög skapandi. Við þurfum að hugsa fyrir söluvænum hugmyndum því starfið snýst um að safna fé í Barnaspítalasjóð Hringins til að viðhalda honum í takt við markmið félagsins. Á basarnum seljum við líka kökur sem félagskonur baka og er almennt mikið úrval af glæsilegum kökum sem oftast seljast upp á 45 mínútum eftir opnun. Mér finnst alveg ástæða til þess að hvetja fólk til að gefa kost á sér í sjálfbodaliðastarf því við vitum aldrei hvenær við þurfum sjálf á hjálp að halda og við eigum sem samfélag að styðja við hvert annað. Ég ber mikla virðingu fyrir brautryðjendum þessa félags og finn til heiðurs að vera hluti af félaginu og ekki skemmir samveran með félagskonum.” Segir Sjöfn að lokum og ég þakka henni mikið vel fyrir upplýsandi og ánægjulegt spjall.

IHS

Einmanaleikinn

*Ef þig vantar vinsemd í
venjuhugsun dagsins,
gefst þér engin ástúð hlý
í örmum sólarlagsins.*

*Og einsemdinni opnast leið
á angurfylltum nótum,
stundum alltof ógnargreið
inn að hjartarótum.*

*Þegar rósemd æðst og ein
er öðru fremur runnin
mönnum inn í merg og bein,
er mesta þrautin unnin.*

Brynjólfur Ingvarsson



Rauði krossinn hefur innan sinna raða 3200 virka sjálfbóðaliða

Rauði krossinn á Íslandi var stofnaður árið 1924 og var þá megin markmiðið að styðja við heilbrigðiskerfið í landinu. Þeir sem komu að stofnun þess voru Þorbjörg Ásmundsdóttir yfirhjúkrunarfræðingur, Steingrímur Matthíasson læknir, Gunnlaugur Claessen og Sveinn Björnsson. Sveinn var fyrsti formaður Rauða krossins á Íslandi og seinna varð hann fyrsti forseti Íslands. Í landinu eru 30 Rauða kross deildir og hver deild hefur sína stjórn. Í stjórn eru meðal annars formaður, varaformaður, gjaldkeri og meðstjórnandi en allt er þetta unnið í sjálfböðastarfi.

Rauði krossinn hefur brugðist við því sem vantar í samfélagið á hverjum tíma og þá helst á sviði félags-, fræðslu- og heilbrigðismála. Mörg verkefni sem Rauði krossinn hefur komið á fót er seinna komið til ríkis eða sveitarfélaga. Sem dæmi má nefna Konukot sem er næturathvarf fyrir heimilislausar konur og Vin sem er dagsetur fyrir fólk sem er með einhverskonar geðraskanir.

Rauði krossinn er fyrst og fremst sjálfbóðaliðahreifing en á Íslandi í dag eru um 3200 virkir sjálfbóðaliðar í alls konar verkefnum um land allt.

30 deildir

Rauða krossinum er skipt upp í 30 deildir og hver deild hefur sína stjórn. Stjórnin er kosin og sinna stjórnarmeðlimir starfinu

í sjálfböðavinnu. Verkefni sem deildirnar sinna eru margvísleg og endurspeгла að einhverju leiti þörfina sem er á þeim svæðum sem þau tilheyra.

Einnig eru hópar fólks sem hittist einu sinni í viku og þrjú eða hekkjar. Afraksturinn er sendur þangað sem þörfin er og má þar nefna vökudeildir, gistiskýlin og Frú Ragnheiði. Í Reykjavík eru 1200 sjálfböðaliðar.

Reykjavík

- Skaðaminnkun, Frú Ragnheiður
- Skaðaminnkun, neyslurými Stuðningur við flóttafólk, leiðsöguvinnir og íslenskuþjálfun
- Kvennadeild, verslanir á spítöllum

Hafnarfjörður, Gardabær og Kópavogur

- Félagsleg þátttaka, vinaverkefni og vinahópar
- Félagsleg þátttaka, aðstoð eftir afplánun
- Skyndihjálpar Sala skyndihjálparnámskeiða, leiðbeinendanámskeið og endurmenntunarnámskeið fyrir leiðbeinendur
- Skyndihjálpar og björgun, sala skyndihjálparnámskeiða í björgun, leiðbeinendanámskeið og endurmenntunarnámskeið fyrir leiðbeinendur í björgun

Suðurnes

- Skaðaminnkun, Frú Ragnheiður
- Stuðningur við flóttafólk,

leiðsöguvinnir og íslenskuþjálfun

- Skyndihjálpar, sala námskeiða
- Fataverkefni, fatasöfnun og verslun
- Neyðarvarnir, fjöldahjálpar og viðbragðshópur
- Félagsleg þátttaka, vinaverkefni

Deildir eru annars staðar á landinu á Akranesi, Dölum, Reykhólahreppi, Grundarfirði, Snæfellsbæ, Bolungarvík, Barðastrandasýslu, Dýrafirði, Önundarfirði, Ísafirði, Strandasýslu, Súðavík, Súgandafirði, Norðurlandi vestra, Skagafirði, Skagaströnd, Eyjafirði þar sem hjálparsíminn 1717 er starfræktur, Norðurlandi eystra, Djúpvaggi, Múlasýslu, Hornafirði, Hveragerði, Kirkjubæjarklaustri, Rangárvallasýslu, Vestmannaeyjum og Vík auk þess sem sjálfböðaliðar koma víðar að af Suðurlandi í deildirnar þar.

Starfseminn er mjög svipuð úti landi þó í mismiklu mæli, s.s. fataverkefni, fataverslun, fatasöfnun, félagsleg þátttaka, vinaverkefni, neyðarvarnir, fjöldahjálpar, viðbragðshópur, skyndihjálpar og sala námskeiða. Í minna mæli er sjálfböðaliðastarf vegna leiðsöguvinnu, íslenskuþjálfun og nytjamarkaður.





Pórey hefur unnið til verðlauna á 50+

Pórey Kemp Guðmundsdóttir tekur þátt í 50+ hartnær nírað

Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) hefur mörg undanfarin ár staðið fyrir landsmóti í ýmsum keppnisgreinum sem nefnt hefur verið 50+, enda fyrir fólk eldra en fimmtugt. Vinsældir þessa móts hafa farið vaxandi þótt COVID-faraldurinn hafi dregið úr þátttöku tímabundið, þ.e. eftir að byjað var aftur eftir faraldurinn.

Landsmót UMFÍ 50+ er blanda af íþróttakeppni og annarri hreyfingu og því að fá fólk á besta aldri til að hafa gaman saman. Mótið verður haldið í Vogum á Vatnsleysuströnd dagana 7. - 9. júní nk., og er það opið öllum sem verða 50 ára á árinu og eldri. Þátttakendur þurfa ekki að vera skráðir í íþróttafélag, allir geta tekið þátt og á sínum forsendum. Keppnisgreinar mótsins eru Biathlon - Boccía - Borðtennis - Brídds - Frisbígolf - Frjálsar íþróttir - Golf - Strandarhlaup - Hjólreiðar - Línudans - Petanque - Pflukast - Pútt - Pönnukökubakstur - Ringó - Skák - Stígvélakast og sund.

Íþróttfræðingurinn Pórey Kemp Guðmundsdóttir, sem bjó framan af ævinni í Helgamagrastræti á Akureyri

hefur undanfarin sumur keppt í pútti og lætur ekki deigan síga þótt hún verði 90 ára síðla þessa árs og verður með í Vogum á þessu ári ef Guð lofar.

„Ég er forfallinn íþróttaiðkandi, stundaði skíðaferðir af kappi en keppti aldrei. Það gaf mér mikla ánægju. Einnig stundaði ég golf sem var einnig afar ánægjulegt. Ég var íþróttakennari við Kennaraskólann í um 34 ár. Ég kenni stóladans í dag sem fer vaxandi hvað varðar vinsældir, enda afar heppilegur fyrir eldri borgara. Línudans er einnig vinsæll, og þar hef ég mætt einum þátttakanda sem er 101 árs! Ekkert er ómögulegt fyrir aldraða ef viljinn og þrekið sé til staðar.

Ég hef keppt á nokkrum 50+ mótum, og bar sigur úr býtum í pútti á mótinu sem haldið var á Blönduósi”, segir Pórey Kemp.

Pórey bendir á að starfandi hafi verið félag sem nefndist „Félag áhugafólks um íþróttir aldraða” en það flaggi ekki nafninu nema við sérstök tækifæri enda lagst í dvala, halda ekki lengur námskeið og starfi ekki í dag.



Hvalur hf.

Reykjavíkurvegi 48 | 220 Hafnarfirði



Heyrðu umskiptin, fáðu heyrnartæki til reynslu

Ýmsar gerðir af heyrnartækjum í mismunandi litum og stærðum.

HEYRN
HEYRNARÞJÓNUSTA
2007



Allar helstu rekstrarvörur og aukahlutir fyrir heyrnartæki fáast á vefverslun heyirn.is

HLÍÐASMÁRI 19, 2. HÆÐ • 201 KÓPAVOGI • SÍMI 534 9600
HEYRN@HEYRN.IS • HEYRN.IS





Tvö skáldverka Vilborgar.

Land næturinnar er áhrifarík skáldsaga sem gerist fyrir einni öld



Vilborg Davíðsdóttir.

Land næturinnar er áhrifarík og spennandi skáldsaga þar sem Vilborg Davíðsdóttir leiðir lesendur í sannkallaða ævintýraför á slóðir víkinga í Austur-Evrópu fyrir rúmum þúsund árum.

Þorgerður Þorsteinsdóttir hefur lifað mikinn harm heima á Íslandi og heldur til Noregs þar sem örlögin senda hana í faðm skinnakaupmannsins Herjólfss. Saman halda þau til Garðaríkis, á fund væringja sem sigla suður Dnépurfljót og yfir Svartahaf með ambáttir og loðfeldi á markað í Miklagarði. Í landi næturinnar bíða þeirra launráð og lífsháski. Á augabragði er Þorgerður orðin ein meðal óvina og kemst að því að stundum kostar það meira hugrekki að lifa en deyja.

Sagan hefst þar sem þræðinum slepti í fyrri bókinni um Þorgerði, Undir Yggdrasil, en fyrir hana var Vilborg tilnefnd til Fjöruverðlaunanna 2021. Sögulegar skáldsögur

hennar hafa notið mikilla vinsælda enda varpa þær nýju ljósi á líf og aðstæður kvenna í fortíðinni.

Mikil þekking

Vilborg Davíðsdóttir byggir í þessu skáldverki sínu á mikilli þekkingu. Hún sýnir magnaðan skilning á trú og tilfinningum þess fólks sem hún lýsir, fyrst og fremst kvennanna, og gengur á milli fortíðar og nútíðar eins og völva sem gengur milli heima dauðra og lifandi og bæði veit og skynjar hvað er títt í veröldinni. Þekkingin og tilfinningin eru þannig séð eins og andlit Janusar, annað þeirra horfir fram en hitt aftur. Höfundinn brestur hvorki undirbúningsvinnu né innsæi í skáldsögunni Land næturinnar. Heimildavinna skilar lifandi lýsingu á menningu, lífsháttum og ferðum fornanna.

Erfðarannsóknir á rjúpu

Kristinn Pétur Magnússon sameindaerfðafræðingur hjá Náttúrufræðistofnun Íslands og Háskólanum á Akureyri og Theodore E. Squires doktorsnemi við Háskólann á Akureyri fluttu fyrir skömmu erindi á svokölluðu Hrafnáþingi sem nefndist „Erfðarannsóknir á rjúpu.“ Það kann að hljóma ósennilega að nefna það í þessu blaði, en margir eldri borgar stunda rjúpnaveiðar á haustin og vilja fræðast meira um rjúpunna.

Visterfðamengjafræði sameinar erfðamengjafræði, stofnerfðafræði og þróunarlíffræði. Þessi fræðigrein notar vísindalegar aðferðir erfðagreiningar til að svara vistfræðilegum spurningum. Í þessu verkefni

hefur Náttúrufræðistofnum Íslands heilradgreint erfðamengi rjúpunnar til að bera saman rjúpnastofna á norðurhveli og jafnframt til að meta fylgni erfðabreytileika við fasa stofnsveiflunnar og svipgerðir hjá íslensku rjúpunni.

Í umfangsmiklu langtíma rannsóknarverkefni „Heilbrigði rjúpunnar“ sem Ólafur K. Nielsen var í forsvari fyrir á árunum 2006-2018, var safnað vefjum og gögnum um heilbrigði og hreysti fuglanna sem eiga sér enga hliðstæðu í heiminum.

Notað er sýni úr þessum fuglum til að rannsaka m.a. breytileika í örverusamfélögum í botnlöngum rjúpunnar, og eins hvernig rjúpan



Rjúpan er fallegur fugl. Mynd: Ní.

glímur við varnarefni þeirra plantna sem hún bítur. Samanburður á erfðabreytileika ólíkra rjúpnastofna og innan sama stofns en eftir fösum stofnsveiflunnar gæti hjálpað við að skilgreina svæði í erfðamenginu sem tengjast náttúruvali/aðlögun og skilgreina gen sem taka þátt í líffræðilegum ferlum líkt og afeitrun fæðunnar.



Umhverfisfróðleikur

Í fréttáflutningi fjölmiðla er reglulega fjallað um málefni sem tengjast umhverfinu og oftast en ekki er kastað fram hugtökum sem flestir kannast líklega við að hafa heyrt en það er ekki alltaf sem útarlegar útskýringar fylgja hugtökunum. Hér á eftir verður stiklað á stóru um nokkur hugtök tengd umhverfismálum og hvað í þeim felst.

Sjálfbær þróun: Þetta er líklega það hugtak sem flestir kannast við að heyra en hvað er sjálfbærni og sjálfbær þróun? Það var á Heimsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna í Ríó árið 1992 sem alþjóða-samfélagið ákvað að stefna í sameiningu að sjálfbærri þróun. Í henni felst að mæta þörfum samtímans án þess að draga úr möguleikum komandi kynslóða til að mæta þörfum sínum. Sumsé, við sem lifum núna á jörðinni viljum gæta þess að afkomendur okkar, börn, barnabörn og barnabarnabörn og þau sem á eftir þeim koma geti lifað við jafngóð lífsgæði og þau sem á undan komu, við og forfeður okkar.

Þrjár stöðir sjálfbærrar þróunar

Oftast er talað um þrjár stöðir sjálfbærrar þróunar en þær eru samfélag, efnahagur og náttúra. Þessar þrjár stöðir eru allar tengdar innbyrðis og til þess að sjálfbær þróun geti átt stað verður að vera jafnvægi á milli þessara þriggja stöða. Sjálfbærni getur verið veik eða sterk. Í þeirri sterku felst það

að ákveðin framkvæmd eða athöfn hafi ekki nein neikvæð áhrif á hinar þrjár stöðir sjálfbærrar þróunar. Veik sjálfbærni felur aftur á móti í sér að ákveðin athöfn eða framkvæmd megi hafa neikvæð áhrif á eina af stöðunum þremur að því gefnu að hún hafi í för með sér ávinning tengdum hinum tveimur. Þetta gæti til dæmis verið framkvæmd sem hefur einhver neikvæð áhrif á umhverfið en ávinningurinn efnahagslega og fyrir samfélagið er talinn það mikill að það réttlæti rýrnun umhverfisgæða, til dæmis bygging virkjunar eða eitthvað slíkt sem er atvinnuskapandi og samfélagið nýtur góðs af þó svo fórnarkostnaðurinn fyrir umhverfið sé einhver.

Hringrásarhagkerfi er hagkerfi þar sem er leitast við að halda auðlindum og verðmætum tengdum þeim eins lengi og mögulegt er inni í hagkerfinu.

Auðlindir skiptast í tvo flokka, annars vegar endurnýjanlegar auðlindir og hins vegar takmarkaðar auðlindir. Eins og fyrra orðið gefur til kynna er endurnýjanleg auðlind eitthvað sem hægt er að nota nánast endalaust svo lengi sem þess er gætt að hún rými ekki, til dæmis er lífríkið endurnýjanleg auðlind, sem dæmi tré eða fiskurinn í sjónum. Takmörkuð auðlind er auðlind sem er aðeins til í takmörkuðu magni og rýrnar þegar af henni er tekið, t.d. jarðefnaeldsneyti og málmar. Það skiptir því máli að halda auðlindum eins lengi og hægt er í kerfinu og sóa þeim ekki. Frá lokum seinni heimstyrjaldar varð uppgangur í efnahagslífinu mikill hér á Vesturlöndum og þróunin sú að hagkerfið varð línulegt, s.s. auðlind var nýtt til að búa til afurð sem síðan var fargað að lokinni notkun. Hringrásarhagkerfið reynir aftur á móti að halda auðlindinni innan

kerfisins þar til það er ekki hægt að nýta hana lengur með eftirfarandi aðferðum: að deila, að gera við, að endurnota, endurframleiða og loks endurvinnna.

Hringrásarhagkerfið

Árið 2021 kom út heildarstefna í úrgangsmálum á Íslandi þar sem er unnið markvisst að því að innleiða hringrásarhagkerfið hér á landi. Innan þessarar stefnu eru þrjú meginmarkmið:

1. Að draga úr losun vegna meðhöndlunar úrgangs en sorpbrennsla sem dæmi losar gróðurhúsalofttegundir út í andrúmsloftið.
2. Að stuðla að sjálfbærri nýtingu auðlinda með endurvinnslu og endurnýtingu og draga úr urðun úrgangs eins og mögulegt er.
3. Að allur úrgangur sem fellur til sé meðhöndlaður á þann hátt að hann valdi ekki lífríkinu, dýrum og mönnum skaða.

Ákveðin skref hafa verið tekin í átt að þessu markmiði, til dæmis innleiðing nýs sorphirðukerfis á höfuðborgarsvæðinu. Þess má geta að Akureyringar og nærsveitungar hafa um langt skeið flokkað lífrænt sorp, eitthvað sem íbúar á höfuðborgarsvæðinu eru að temja sér um þessar mundir.

Loflagskvíði

Loflagskvíði er tilfinning sem felur í sér áhyggjur, óvissu eða kvíða vegna loftslagsbreytinga og afleiðinga þeirra. Þeir sem eru haldnir loftlagskvíða óttast til dæmis að heimurinn sé að farast vegna loftslagsbreytinga og afleiðinga þeirra en finna jafnframt fyrir mikilli vanmáttarkennd þar sem þeim finnst þeir standa ráðalausir



gagnvart vandamálinu. Það að flokka, takmarka kjötneyslu, tileinka sér hugmyndafræði hringrásar-hagkerfisins í daglegu lífi, skipta yfir á rafmagnsbíl og sleppa jafnvel flugferðum virðist vera dropi í hafið. Framlag einstaklingsins virðist ekki þjóna neinum tilgangi þegar ráðamenn heimsins setja ekki höft og á bruna jarðefnaeldsneytis, sem er aðeins eitt af því sem þyrfti að gera til að reyna að sporna við hækkandi loftslagi á hnettinum. Samkvæmt upplýsingum frá Landvernd finna um 20% landsmanna fyrir loftlagskvíða og þar er ungt fólk í miklum meirihluta en aðeins um 6% landsmanna hafa engar áhyggjur af loftslagsbreytingum.

Loftslagskvíði er ekki ólíkur öðrum kvíða en samkvæmt Kvíðameðferðastöðinni er kvíði „lífeðlislegt viðbragð sem virkjast þegar manneskja stendur frammi fyrir mögulegri ógn við velferð hennar eða afkomu.“

Þegar fólk finnur fyrir kvíða er ekki óeðlilegt að alls konar tilfinningar komi upp á yfirborðið og þessar tilfinningar geta valdið ama þó svo þær séu hættulausar. Það er ef til vill ekki margt sem er hægt að gera við loftslagskvíða en ágætt er að leyfa tilfinningunni að líða hjá og reyna að minna sig á hvað maður getur raunverulega gert.

Sumt er úr okkar höndum en annað ekki. Við getum fræðst um hvernig mögulegt er að minnka vistsporið okkar (vistspor er þau áhrif sem manneskja hefur á jörðina með lífsháttum sínum) og lesið okkur til um loftslagsmál og einstaklingsmiðaðar aðgerðir á netinu eða í bókum sem ættu að vera flestum aðgengilegar á bókasöfnum.

Tinna Eiríksdóttir
umhverfisfræðingur

„Hreyfst af staðsetningu íbúðanna í Vatnsholti“

- segir Kristján E. Guðmundsson, einn fyrsti íbúi LA þar

Kristján E. Guðmundsson.

Leigufélag aldraðra hses er sjálfseignarstofnun rekin án hagnaðarsjónarmiða. Félagið var stofnað af Félagi eldri borgara í Reykjavík og nágrenni (FEB) að tilstuðlan Vildarhúsa ehf. Félagið starfar í samræmi við lög og reglugerð um húsnæðissjálfseignarstofnanir og almennar íbúðir. Það er óháð rekstri FEB. Markmið félagsins er að tryggja sem flestum sem náð hafa 60 ára aldri hentugt húsnæði til leigu. Stofnframlög ríkis og sveitafélags koma beint til lækkunar byggingakostnaðar, sem endurspeglast síðan í leiguverði. Úthlutun leiguíbúðar geta þeir einir fengið sem eru félagsmenn í FEB. Þá skulu þeir vera aðilar að Leigufélagi aldraðra og uppfylla að öðru leyti skilgreind tekju- og eignamörk samkv. lögum.

Kristján E. Guðmundsson er einn fyrsti leigjandinn á nýjum íbúðum Leigufélags aldra í Vatnsholti í Reykjavík. Hann flutti inn 1. júní 2023 í 80fm íbúð, 3ja herbergja en hann hafði áður leigt í búið að Rauðalæk í Reykjavík og bjó í 6 ár í Berlín.

„Eg hreyfst af staðsetningunni við Vatnsholt og þegar ákveðið var að selja íbúðina á Rauðalæk sótti ég um íbúð og fylgdist með þegar verið var að reisa húsið, kom oft á byggingarstað og ræddi við smiðina og sá að vandað var til verka.

Leiguverð er 250.000 krónur

á mánuði fyrir 80fm íbúð en 200.000 krónur fyrir 60fm íbúð. Þessu til viðbótar bætist 15.000 króna gjald á mánuði húsgjald til að mæta m.a. snjómokstri og öðrum kostnaði sem íbúar fá. Vönduð tæki eru í íbúðunum, bæði í eldhúsi, baðherbergi og annars staðar,“ segir Kristján.

Matreiðslunámskeið

Kristján sér um matreiðslunámskeið hjá Félagi eldri borgara sem ætluð eru karlmönnum sem ekki kunna mikið í matreiðslu. Um er að ræða verklega kennslu í 6 skipti. Kristján seegir að aðallega sækji þessi námskeið einstaklingar eða ekkjumenn.



Fjölbýlishúsin eru vönduð að allri gerð.

FEB - ferðir innanlands og utan 2024

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.

Komdu með í FEB ferðirnar

Borskaftarbrúin.

Ferðaskrifstofa Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni ber hjáheitið FEB-ferðir. Ferðaskrifstofan efnir til fjölbreyttra ferða víða um land í sumar eins og endranær, auk þess sem farnar verða nokkrar mjög spennandi ferðir til útlanda á vegum hennar sem dreifast meira yfir árið. Meðal nýjunga innanlands eru ferðir til Vestfjarða og um Snæfellsnes og út í Flatey á Breiðafirði. Þá verður aftur farið norður í Flateyjardal og Fjörður. Meðal nýjunga utanlands eru ferðir til Orkneyja, auk þess sem FEB-ferðir stefna á ný mið í adventuferðum en líklegast verður Heidelberg fyrir valinu þetta árið.

Á stefnuskránni er að bæta við fleirum dagsferðum innanlands einhvern tímann í sumar eða haust og eru félagsmenn hvattir til að fylgjast vel með heimasíðu FEB feb.is þar sem þær verða kynntar síðar.

MAÍ Söguferð um Mýrar og í Borgarfjörð (14. maí)

Dagsferð á slóðir Egils sögu í framhaldi af fornsagnanámskeiði FEB í vetur þar sem Egils saga var tekin fyrir. Farið verður um Mýrar og í Borgarfjörð og endað með kvöldverði í Landnámssetrinu.

Staða: Í vinnslu

Farastjórar: Baldur Hafstað og Anna Kristín Sigurðardóttir

Verð: Kemur seinna

Orkneyjarferð (19. til 24. maí 2024)

Fimm náttu ferð til Skotlands og Orkneyja í samvinnu við ferðaskrifstofuna Skotganga í framhaldi af fornsagnanámskeiði FEB í vetur þar sem Orkneyinga saga var tekin fyrir. Flogið er til Glasgow og þaðan ekið á nyrsta hluta Skotlands, með gistingu eina nótt áður en ferja er tekin yfir til Orkneyja. Gert er ráð fyrir tveggja og hálfis sólahrings dvöl á Orkneyjum þar sem flestir markverðustu staðirnir eru skoðaðir og er ekið í rútu á milli staða. Þetta þýðir að það er gíst í tvær nætur í eyjunum en að kvöldi þriðja dags Orkneyjaheimsóknarinnar er ferja tekin til baka til Skotlands. Þar er gíst áður en ekið er af stað aftur til Glasgow með gistingu aðra nótt í Skotlandi. Tíminn er nýttur til að kynna sögu og landslagi Skotlands.

Staða: Uppseld

Njáluslóðir Suðurland (23. maí)

Dagsferð þar sem Guðni Ágústsson leiðir okkur á slóðir Hallgerðar Langbrókar og Njálsbrennu. Fyrsti viðkomustaður er Selfoss og svo næst Laugardælakirkja austan við Selfoss. Þar verður sagt frá Bobby Fischer. Þaðan verður haldið að Odda á Rangárvöllum, áður en komið er í Hótel Fljótshlíð í Smáratúni, þar sem litast verður um og snædd kjötsúpa. Ekið að Hlíðarenda og yfir í Gunnarshólma þar sem Gunnar sneri aftur. Þá liggur leiðin suður að Bergþórshvoli og þaðan á Hvolsvöll í kaffi og pönnsur áður en haldið verður til Reykjavíkur.

Fararstjóri: Guðni Ágústsson

Verð: Kemur síðar

JÚNÍ Vestmannaeyjar (4. júní)

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



janúar 1973. Þaðan fer svo hópurinn aftur um borð í Herjólf og kemur til Reykjavíkur um áttaleitið ef allar áætlanir standast.

Leiðsögumenn: Kári Jónasson og Gerður G. Sigurðardóttir.

Verð: Kemur síðar

Vestfirðir (7. til 9. Júní)

Priggja daga ferð. Lagt af stað akandi úr Reykjavík klukkan 9, sem leið liggur um Borgarfjörð og Dali. Komið við á Sauðfjársetrinu á Ströndum þar sem hópurinn fær hádegishressingu og skoðar sýninguna sem tengd er sauðfjárbúskap, mannlífi og menningu á Ströndum. Þaðan er ekið yfir Steingrímsfjarðarheiði og um Ísafjarðardjúp. Komið við á áhugaverðum stöðum á leiðinni til Ísafjarðar og gist í tvær nætur á Hótel Ísafirði. Daginn eftir er siglt til Hesteyrar og litast þar um áður en haldið er á ný til Ísafjarðar. Síðan skoðar hópurinn sig um á Ísafirði, áður en sest er að snæðingi í Tjöruhúsinu. Daginn eftir er svo haldið suður á leið. Fyrsti viðkomustaður er Flateyri, síðan Þingeyri og svo Dynjandi. Þaðan förum við svo yfir Dynjandisheiði og fáum hádegishressingu í Flókalundi. Leiðin liggur svo fyrir fjarðabotnana og um umtalaðan veg í Teigsskógi og yfir nýju brúna í Þorskafirði, aftur um Dalina og suður til Reykjavíkur.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson
Verð: Kemur síðar

Varsjá (21. til 24. Júní)

FEB-ferðir í samvinnu við Betri ferðir bjóða upp á einstaklega fróðlega og spennandi fjögurra daga ferð til Varsjár. Vinsældir Varsjár hafa aukist enda borgin glæsileg, hreinleg, með áhugaverða sögu, ódýrar verslanir, söfn og merkilegar byggingar og mörg afbragðs veitingahús á alþjóðlegan mælikvarða.

Meðal annars verður farin áhugaverð gönguferð um gamla miðbæinn og skoðunarferð með rútu vítt og breitt um borgina og það markverðasta skoðað. Einnig verður farið í Laziénki garðinn á útítonleika þar sem spiluð verða verk eftir Chopin, Þjóðartónskáld Pólverja og

margt annað áhugavert gert.

Fararstjóri: Lilja Hilmarsdóttir hjá Betri ferðum

Verð: Kemur síðar

Snæfellsnes og út í Flatey (27. til 28. Júní)

Ekið frá Stangarhyl í Reykjavík klukkan 9 sem leið liggur upp í Borgarnes þar sem verður stutt viðdvöl. Síðan liggur leiðin að Ytri-Tungu á Snæfellsnesi, en þar má oft sjá seli. Farið að Arnarstapa og gengið þar um. Hádegishressing. Ekið fyrir Jökul og að Hellissandi, áfram um Ólafsvík og Grundarfjörð til Stykkishólms, þar sem gist verður á Hótel Stykkishólmi og borðað. Daginn eftir er svo siglt með ferjunni Baldri út í Flatey, þar verður gengið um þorpið með kunnugum og kíkt á fuglalífið. Siglt til baka með ferjunni um hádegisbil. Hádegishressing og skoðunarferð í Stykkishólmi áður en haldið er suður til Reykjavíkur.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson
Verð: Kemur síðar

JÚLÍ Fjallabaksleið nyrðri (4. júlí)

Enn á ný enfir FEB til dagsferðar um Fjallabaksleið nyrðri með brottför klukkan 8:30 úr Stangarhyl. Eins og áður er fyrsti viðkomustaður í Þjórsárdal. Þaðan verður ekið

rakleiðis inn í Landmannalaugar, þar sem gestir taka upp nesti sitt og skoða sig um. Þá verður haldið um Jökuldali og Eldgjá í Hólaskjól. Síðan verður ekið niður Skaftártungu og um Vík. Kvöldmat, sem er innifalinn í verði, bíður ferðalanga áður en haldið verður til Reykjavíkur. Um nokkuð langa ferð er að ræða og ekið um hálendisvegi yfir ár og læki. Þetta er ekki mikil gönguferð en þátttakendur þurfa að vera vel búnir fyrir hálendisferð.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson
Verð: Kemur síðar

Njáluslóðir Suðurland (16. júlí)

Dagsferð þar sem Guðni Ágústsson leiðir okkur á slóðir Hallgerðar Langbrókar og Njálsbrennu. Fyrsti viðkomustaður er Selfoss og svo næst Laugardælakirkja austan við Selfoss. Þar verður sagt frá Bobby Fischer. Þaðan verður haldið að Odda á Rangárvöllum, áður en komið er í Hótel Fljótshlíð í Smáratúni, þar sem litast verður um og snædd kjötsúpa. Ekið að Hlíðarenda og yfir í Gunnarshólma þar sem Gunnar sneri aftur. Þá liggur leiðin suður að Bergþórshvoli þaðan á Hvolsvöll í kaffi og pönnur áður en haldið verður til Reykjavíkur.

Fararstjóri: Guðni Ágústsson
Verð: Kemur síðar

Horft til Flateyrar.



ÁGÚST

Ferð um í Fjörður, Flateyjardal og Tröllaskaga (13. til 16. ágúst)

Ferðin hefst og endar í Reykjavík, tekur fjóra daga, þrjár nætur í gistingu á Akureyri nánar tiltekið á hótél Kjarnalundi. Ferðast er í rútu allan tímann og farið á fjallabílum yfir í Fjörður. Fyrsta daginn er ekið frá Reykjavík til Akureyrar. Á öðrum degi er ekið norður Flateyjardalsheiði allt út á Flateyjardal. Á þriðja degi er haldið út í Fjörður (Hvalvatnsfjörð) um Leirdalsheiði á vel útbúnum fjallabílum. Á fjórða og síðasta degi er ekið aftur til Reykjavíkur en um Eyjafjörð að vestan, gegnum Dalvík og Ólafsfjörð, stoppað verður á Siglufirði en síðan ekið suður á ný um Þverárfjall og Þjóðveg 1.

Leiðsögumaður: Gísli Jónatansson
Verð: Kemur síðar

Suðurland (21. ágúst)

Lagt af stað úr Stangarhyl og 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. Þá verður ekið til Flúða þar sem boðið verður upp á gómsæta sveppasúpu með heimabökuðu brauði. Flúðasveppir verða heimsóttir og við fáum kynningu á ræktuninni. Nú liggur leiðin til Skálholts sem er einn mesti sögustaður Íslands og biskupssetur síðan 1056. Þaðan verður ferðinni heitið að Laugarvatni þar sem við fáum kynningu á hverabrauðsgerð, rúgbrauðsneið með reyktum silungi og kaffi verður að sjálfsögðu í boði. Ekið um Lyngdalsheiði og stoppað á Þingvöllum ef tími vinnst til, áður en haldið verður til baka til Reykjavíkur.

Fararstjóri: Valdimar Bragason
Verð: Kemur síðar

Kerlingarfjöll og Hveravellir (27. til 28. ágúst)

Hálendisferðin í ár líkt og í fyrra, verður í Kerlingarfjöll og inn á Hveravelli dagana 27. og 28. ágúst. Lagt af stað úr Stangarhyl klukkan 9 að morgni og ekið 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 litadýrð og bullandi hverir. Þátttakendur þurfa að vera vel útbúnir til gönguferða og vanir göngu í umhverfi sem þessu. Þarna er gengið upp og niður göngustíga sem hafa verið lagðir á undanförunum árum. 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
Verð: Kemur síðar

SEPTEMBER Orkneyjarferð (24. til 29. sept.)

FEB-ferðir í samvinnu við ferðaskrifstofuna Skotganga bjóða upp á fimm nátta ferð til Skotlands og Orkneyja í framhaldi af fornsagnanámskeiði FEB í vetur þar sem Orkneyinga saga var tekin fyrir. Flogið er til Glasgow og þaðan ekið á nyrsta hluta Skotlands, með gistingu eina nótt áður en ferja er tekin yfir til Orkneyja. Dvalið er rúma tvo sólarhringa á Orkneyjum þar sem flestir markverðustu staðirnir eru skoðaðir og er ekið í rútu á milli staða. Þetta þýðir að það er gist í tvær nætur í eyjunum en á þriðja degi Orkneyjarheimsóknarinnar er ferja tekin til baka til Skotlands. Gist er í Inverness næstu nótt. Daginn eftir liggur leiðin til Pitlochry þar sem stoppað er til að skoða sig um og snæða hádegismat. Þá liggur leiðin

til Stirling þar sem gist er síðustu nóttina. Síðasta daginn er ekið til Glasgow, beint á flugvöllinn þar.

Tíminn er nýttur til að kynna sögu og landslagi Skotlands.

Fararstjórar: Baldur Hafstað og fararstjóri frá ferðaskrifstofunni Skotganga

Staða: Örfá sæti laus í tvíþýli
Verð: 294.500 kr. á mann í tvíþýli

OKTÓBER

Lissabon

(á áætlun 7. til 11. okt.)

Á áætlun er að FEB-ferðir í samvinnu við Betri ferðir bjóði upp á haustferð til Lissabon dagana 7. til 11. október. Lissabon er ein fallegasta borg Evrópu og býður uppá stórkostlegar byggingar, nýjar og gamlar, falleg torg og mikla sögu. Þar verður m.a. farið í göngu- og skoðunarferðir vítt og breitt um borgina og það markverðasta skoðað, auk þess mun hópurinn snæða saman kvöldverði á spennandi stöðum. Nánari lýsing á ferðinni verður að finna á heimasíðu FEB feb.is á næstu vikum.

Fararstjóri: Lilja Hilmarsdóttir
Verð: Kemur seinna

NÓVEMBER/DESEMBER

Heidelberg aðventuferðir

(um mánaðarmótin nóv./des.)

FEB-ferðir í samvinnu við ferðaskrifstofuna Betri ferðir eru að vinna í því að skipuleggja aðventuferðir til Heidelberg í Þýskalandi um mánaðarmótin nóv./des 2024. Gert er ráð fyrir að fara a.m.k. tvær samskonar ferðir. Allar nánari upplýsingar verður að finna á heimasíðu FEB feb.is, þegar nær dregur sumri.

Fararstjóri: Lilja Hilmarsdóttir
Verð: Kemur seinna
Staða: Í vinnslu



Styrstu jarðgöng á Íslandi



Eucerin®

**LJÓMAÐU
EINS OG BEST
ÞÚ GETUR**

RÓSLITAÐ FYRIR
NÁTTÚRULEGAN LJÓMA

NÝTT

+
BÆTIR
TEYGJANLEIKA

+
MINNKAR
ALDURSBLETTI

+
FYLLIR
HRUKKUR

Eucerin®

HYALURON-FILLER
+ ELASTICITY ROSÉ

PATENTED
THIAMIDOL

Aldin – er hópur eldri aðgerðarsinna í loftslagsmálum

Nú í vetur hefur hópur eldra fólks verið að hittast til að ræða aðgerðir í umhverfis- og loftslagsmálum. Hópurinn samastendur af náttúruverndarfólki og sérfræðingum í umhverfismálum.

Starf hópsins sem nefnir sig „Aldin,” er í mótun en áherslan er að hvetja til tafarlausra aðgerða frammi fyrir fordæmalausri loftslagsvá, m.a. með því að halda stjórnvöldum við þau metnaðarfullu markmið sem sett hafa verið en ekki verið framkvæmd.

Hópurinn hittist fyrsta fimmtudag í mánuði kl. 10:00 í safnaðarheimili Neskirkju og var síðasti fundur fimmtudaginn 7. mars sl. Þar var fjallað um stefnuýfirlýsingu hópsins sem og spurninguna hversu mikla raforku þurfi til að lifa góðu lífi á Íslandi.



Stefanía Valgeirsdóttir.

Hætt að vinna og hugsa um að rita endurminningar.

Mörgum reynist erfitt að fóta sig að loknu ævistarfinu, aðrir eru á ferð og flugi og hafa aldrei haft meira að gera en einmitt þá. Sumir leggjast í ferðalög, aðrir stunda hreyfingu og sækja alls konar námskeið, syngja í kór en svo eru þeir sem finna sig ekki í neinu af þessu, auk þess sem afþreying og ferðalög kosta peninga. Þó er hægt að finna ýmislegt sem kostar lítið og jafnvel ekki neitt. Maður þarf bara að leita og finna hvað hentar líkama og heilsu.

Sjálf hætti ég að vinna fyrir ári þegar þetta er ritað og var alveg tilbúin. Ætlaði mér þó ekki að setjast í helgan stein eins og sagt er.

Á sinni tíð sótti ég ýmis námskeið hjá Endurmenntun háskólans, sum nýttust mér í vinnunni, önnur persónulega. Þó fann ég aldrei neitt sem dugði mér til að beisla ímyndunaraflíð. Heilu sögunar og ævintýrin hafa orðið til í höfðinu á mér en mér gengið illa að koma þeim á blað. Gaf mér eiginlega aldrei tíma til þess. Þó festust nokkrar sögur á örk og eitt og annað smálegt. Minnimáttarkenndin var aldrei langt undan og mér fannst allt sem ég skrifaði hallærislegt og barnalegt og gerði því ekki meira af því.

Í seinni tíð, eftir að ég varð fullorðin, hefur mig langað að skrifa endurminningar, ekki til þess að gefa út á bók, heldur frekar fyrir sjálfa mig og afkomendur mína. Það er heilmargt sem hægt er að rifja upp frá barnæsku, til dæmis samskiptin



Hluti eldri aðgerðasinna að vinna að stefnuýfirlýsingu fyrir „Aldin.” t.v. Halldór Reynisson, Sigrún Björnsdóttir, Tryggvi Felixson og Ludvíg Guðmundsson.

VIÐVIK ehf.
SPÁBYGGINGAR

Up্পsetning á myndum

Up্পsetning á speglum

Up্পsetning á hillum

Klæðum svalir

Tökum að okkur allskonar verkefni

Endilega hafðu samband í síma 063-8282 eða sendu póst á hitti@internet.is

Raflagnir- hleðslustöðvar
Kristinn Sigurjónsson 8960694

Ritun endurminninga við starfslok

við afa og ömmu, fólk á förnum vegi, gesti sem bar að garði og svo krakkana sem léku sér úti við dægrin löng.

Heimur minn var Skólavörðuholtið, Sundhöllin, miðbærinn og umhverfis Tjörnina. Ég finn að eftir því sem árin líða þá hef ég meiri þörf fyrir að rifja upp liðna tíð og minnst litla heimsins míns eins og hann var skömmu eftir miðja síðustu öld og fram á fullorðinsár.

Þegar ég var unglingur vann ég í fiski eitt sumar, þar kynntist ég stúlku á mínu reki. Seinna unnum við saman á útvarpinu. Hún var dagskrárgerðarmaður með meiru en eftir að við hættum að vinna saman frétti ég af henni af og til.

Þegar ég sá auglýsingu í blaði um að hún væri búin að stofna fyrirtæki þar sem hún kennir og leiðbeinir fólki eins og mér og lengra komnum að skrifa, fá hugmyndir og nýta sér hluti til að kveikja á ímyndunaraflinu, vaknaði áhugi minn og ég var ákveðin í því að fara á námskeið. Fyrirtækið hennar heitir Stúlvopnið og hún heitir Björg Árnadóttir. Hún kennir öll námskeiðin, hún er rithöfundur, ritlistarkennari, blaðamaður og MA í menntunarfræðum skapandi greina.

Það liðu þó nokkur ár áður en ég lét af því verða að skrá mig. Ég kynnti mér það sem í boði var en námskeið Stúlvopnsins eiga það sameiginlegt að þátttakendur eru á öllum aldri og hafa mismikla reynslu af skrifum, það er lögd áhersla á lærdómsumhverfi þar sem hver lærir af öðrum, höfundar vinna með eigin viðfangsefni og

höfundarödd, þeim er hjálpað við að komast yfir ótta og stúflur, kennslan hverfist um þá texta sem verða til á námskeiðinu, engin heimaverkefni eru lögð fyrir þótt öllum sé frjálst að skrifa af hjartans lyst á milli skipta.

Þegar ég afréð loks að láta vaða, valdi ég námskeið sem heitir Ritun endurminninga og það hentaði vel því sem ég hafði hugsað mér. Að setjast niður og rita fyrsta orðið er áskorun en með aðstoð kennarans tókst mér að setja orð á blað. Galdurinn er að nota svokallaðar „kveikjur“. Þær geta verið myndir, orð, litir, lykt, fatnaður, náttúra, veður, atburðir, jólin.

Við vorum tólf konur á námskeiðinu. Tilviljun ein réði því að ekki voru karlar með að þessu sinni. Við vorum á öllum aldri, sú yngsta um fertugt og sú elsta á níraðisaldri. Nokkrar höfðu komið á námskeið hjá Björgu áður og þekktu til, aðrar voru mættar í fyrsta sinn. Björg lagði fyrir okkur verkefni og notaði til þess ýmsar aðferðir eins og t.d. muni sem hún safnaði og hefur geymt frá barnæsku svo sem skólakver og bækur, handavinnu, leikföng og ótal hluti aðra sem við gátum tengt við hver á sinn hátt. Það var áhugavert að fylgjast með því um hvað hópurinn skrifaði. Sú elsta ritaði minningar úr sveitinni þar sem hún ólst upp, sú yngsta litla sögu um ástina. Við lásum hver fyrir aðra það sem við höfðum sett niður á blað og útkoman var vægast sagt fjölbreytt. Tólf konur, hver úr sinni áttinni með ólíkan bakgrunn, menntun og lífsreynslu. Parna sátum við einu sinni í viku í fjórar vikur, fjóra tíma

í senn og deildum hugsunum okkar og þrání til að skapa, leita fanga í minningabankanum eða leyfa ímyndunaraflinu að taka flugið og enda sem orð á blaði.

Áður en ég vissi af var allt búið. Tímarnir liðu alltof hratt en ég er fegin að ég lét af því verða að sækja einmitt þetta námskeið í ritun endurminninga. Nú hef ég verkfærin til að koma mér af stað því endurminningar geta verið svo margskonar, til dæmis ritun minningargreina, ritun æviminninga, sjálfsævisagna eða sjálfsskrifa. Vel þekktar leiðir til að varðveita minningar eru dagbókarskrif. Ég hef aldrei haldið dagbók en á meðan ég man enn, ætla ég að nýta það sem ég lærði og setja minningarnar á blað.

Ég hef sett mér markmið, að endurskrifa sögurnar mínar. Færa þær til betra horfs. Í grunninn styðst ég við raunverulega atburði og samferðamenn en þó er allt meira eða minna skáldskapur í litlu sögunum mínum. Kannski verður einhverntíma til smá kver með ævintýrum og æskuminningum þó ekki væri til annars en að gleðja eigið sjálf.

Ég kvíði ekki árunum framundan þó ég sé ekki lengur á vinnumarkaðnum. Það er svo ótalmargt sem hægt er að taka sér fyrir hendur þó árin færast yfir, maður þarf bara að líta í kringum sig og kynna sér það sem í boði er fyrir heldri borgara. Ef viljinn er fyrir hendi þá getum við allt, okkur eru allir vegir færir, við þurfum bara að þora og láta draumana rætast!

*Stefanía Valgeirsdóttir
eldri borgari*





Svanhvít Hallgrímsdóttir.

Svanhvít Hallgrímsdóttir tónlistarkona: Nýt þess að gleðjast með glöðum

Svanhvít Hallgrímsdóttir tónlistarkona og -kennari hefur alla starfsævi sína unnið við tónlistarflutning og tónlistarkennslu. Við heimsóttum Svanhvíti á heimili hennar í Reykjanesbæ til að innna hana eftir því hvað sjálfbodaliðastarfið þýddi fyrir hana sjálfa.

Svanhvít er innvígð herkona í Hjálpræðishernum og starfar núna sem sjálfbodaliði að tónlist og tónlistariðkun þar. En forsaga þess er lengri: Tónlistin hefur alltaf verið líf hennar og yndi og svo er enn. Meðfram launuðum störfum hefur hún frá unga aldri ávallt starfað að meira og minna leytí í sjálfbodavinnu við að breiða út boðskap tónlistarinnar til fólks, ekki síst meðal barna, unglinga og eldra fólks og styrkja og styðja við

sjálfstæða tónlistariðkun fólks.

Svanhvít nam á sínum yngri árum tónlistarfræði og píanóleik í tónlistarskólum og söng nam hún í Söngskólanum í Reykjavík. Hún hefur æ síðan gegnt störfum, launuðum sem ólaunuðum, við tónlist; tónlistarkennslu, tónlistarflutning, tónlistarstjórn og hljóðfæraleik. Hún var organisti og tónlistarstjóri Grindavíkurkirkju um tveggja áratuga skeið og annaðist jafnframt barna- og æskulýðsstarf kirkjunnar auk þess að hafa umsjón með kirkjunni í Höfnum og spila þar við guðspjónustur. „En jafnframt var ég líka í sjálfbodavinnu við að spila á ýmsum stöðum eins og t.d. hjúkrunarheimilum. Þá átti ég einnig lengi í samstarfi við Snæbjörgu Snæbjarnardóttur sem

stjórnaði Skagfirsku söngsveitinni. Saman sáu við um samverustundir með vistfólki á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Mörk á mánudögum og föstudögum.

Við spyrjum Svanhvíti hvort hún hafi aldrei þegar eftirlaunaaldurinn nálgast, hugsað sér að setjast í helgan stein?

„Nei það gerði ég ekki. En svo gerðist það að ég fékk skyndilega og óvænt staðbundinn blóðtappa í höfuðið. Ég gekkst undir læknameðferð við honum. Í framhaldinu tók svo við endurhæfing á Reykjalundi. Vegna veikindanna varð ég að breyta um stefnu: Ég þurfti að hætta fyrr en ég ætlaði mér. Það var mikið högg fyrir mig að vera tilneydd að hætta að kenna, sérstaklega börnunum og unglíngunum.”

-Svanhvít var á árum áður, þegar hún bjó í Reykjavík, mjög virk í tónlistinni og spilaði mikið á Hrafnistu og öðrum dvalar- og elliheimilum. Hún söng í kirkjukór Áskirkju og leysti organistann þar af og kynntist í gegn um það starf þjóðkirkjupresti eldri borgara og ferðaðist milli elliheimila og hélt með honum samverustundir og guðspjónustur. „Svo flutti ég í Kópavog þá starfaði ég í Hjallakirkju sem kom nokkuð óvænt upp á, því ég hljóp í skarðið og leysti organistann af meðan hann jafnaði sig eftir slys. Meðan ég var þar, fór ég inn á hjúkrunarheimilin þar í grenndinni. Mitt tónlistarstarf hefur þannig mikið tengst þessu sviði.”

Kynntist starfi Hjálpræðishersins

Síðustu árin hefur Svanhvít unnið sjálfbodaliðastörf á vegum Hjálpræðishersins og hún var spurð hvernig það hefði komið til.

„Sem barn kynntist ég Hjálpræðishernum og starfi hans. Fyrst gerðist ég það sem þar kallast Samherji, sem

þýðir að ég fékk að taka þátt í starfi hersins. En síðarmeir eða fyrir tæpum 23 árum ákvað ég að fara alla leið og tók vígslu sem herkona og þegar ég var þangað komin var svo sannarlega af ýmsu að taka: Ég tók fljótlega sæti í svokölluðu Flokksráði – eiginlega stjórn Hjalpræðishersins - og svo vatt þetta upp á sig. Um skeið var ég verslunarstjóri HERTEX-verslunar Hjalpræðishersins í Garðastræti í Reykjavík og enn er ég viðloðandi Herinn, en núna meira í tónlistarstarfi en áður.”

Er mikill munur á því að starfa í tónlist með ungu fólki og hins vegar eldra?

„Hvortveggja er alveg yndislegt. Ég hef mikið starfað með prestunum hér á Suðurnesjum í hvorutveggja. Farið með þeim í heimsóknir á staði eins og Nesvelli og í Hlévang (dvalarheimili og félagsmiðstöðvar á vegum Hrafnistu á Suðurnesjum) sem mér finnst mjög gefandi. Gamla fólkið er svo fallett og hefur svo gaman af því að syngja, ekki síst gömlu góðu ættjarðarlögin. Eini ókosturinn er bara sá að söngbækur eins og gömlu góðu „Fjúblögin“ og fleiri slíkar eru orðnar nánast ófánlegar. Mér finnst að það mætti efla útgáfustarfsemi í þessum geira.

Gamla fólkið verður oft hissa. Því finnst stundum ég hljóti að vera svo miklu yngri en það sjálft og undrar sig yfir því að ég skuli þekkja og kunna þessi gömlu lög sem þau muna og kunna. Ástæðan er auðvitað sú að ég ólst upp við mikla tónlist og söng og lærði þessi gömlu lög snemma og finnst það synd að þau skuli vera að falla í gleyskunnar dá. Þegar ég hef verið með þessar söngstundir, er ég ýmist með píanó, eða gítar eða ukulele. Mér finnst eins og ég nái betra persónulegu sambandi með gítarnum því þá er ég eins og meira með fólkinu, að syngja með því, í staðinn fyrir að sitja og spila og horfa



Svanhvít Hallgrímsdóttir kennir ungum píanómendanda

á nótur. Og fólkinu finnst svo gaman að rifja upp þessi gömlu góðu þjóðlög og það gefur mér ekki síður en þeim.”

En sú kynslóð sem nú er komin á efri ár er kynslóðin sem óx úr grasi á rokk- og Bítlatímanum. Er hún ekki minna tengd gömlu „Fjúblögunum“ en fólkið sem óx upp á fyrstu árum 20. aldar?

„Jú vissulega. En ég ólst upp eins og ég sagði, við gömlu sönglöggin og byrjaði mjög ung að syngja í kór. Byrjaði strax í barnakór og söng mikið einsöng með honum og söng í barnatímanum í útvarpinu þegar Baldur Pálmason sá um hann. En þegar ég var þetta 8-10 ára var rokkið að hefja innreið sína og ég man vel eftir söngvaranum Tommy Steel sem var í miklu uppáhaldi og ég eignaðist svartar gallabuxur sem kallaðar voru rokkbuxur og svarta rokkpeysu með nótnastrengjum yfir bringuna og við tókum svona rokk-dansspor í tíma og ótíma. Þetta var mjög skemmtilegur tími, en ég segi alltaf að allir tímar eru það. Við erum

ekkert eldri en við viljum vera. Spurð um aldur svara ég oft að andinn er enn á unglingskeiðinu þótt líkaminn sé kominn á áttæðisaldur.”

Svanhvít útrekar að hún sé ekkert að hætta í músík og setjast í helgan stein.

„Ég er svo mikil félagsvera og ég hef undanfarið verið að syngja af og til, m.a. með Eldeyjarkórnum og Borgarkórnum, sem er kór núverandi og fyrrverandi starfsmanna Reykjavíkurborgar og spila undir með þeim. Svo er ég í samveruhópum sem heita Heimilasamband og Samferða – hópar 60 ára og eldri og þar spila ég. Ég er alls ekki tilbúin til að hætta alveg að gera eitthvað. Ég hugsa bara að ef ég get gert eitthvað að gagni og glatt fólk um leið, þá er ég tilbúin. Meðan heilsan leyfir og orkan er næg, þá mun ég halda áfram að gleðjast í góðra vina hópi. Ég er reglumanneskja og hef aldrei neytt áfengis eða tóbaks, en hef alltaf notið þess og nýt þess enn að gleðjast í góðra vina hópi,” segir Svanhvít.





Hópurinn samankominn í hátíðarsalnum ásamt forsetanum.

Eldri borgarar heimsækja forsetann á Bessastöðum

Eldri borgarar hittast oft í hádeginu í Grafarholtskirkju, byrja á því að hlusta á Guðsorð og syngja,

borða síðan hádegisverð og hlusta á erindi eða annað andlega nærandi.

Fyrir skömmu var brugðið út af venjunni, efnt til hópferðar til Bessastaða þar sem forseti Íslands, hr. Guðni Th. Jóhannesson tók á móti hópnum og ávarpaði, en síðan var frjálst að fara um og skoða. Mikil ánægja var með ferðina, sumir höfðu komið áður en aðrir ekki, eins og gengur og gerist.

Sveinn Kristinsson og Björn Jóhannsson hvíla sig í góðum hægindastólum.

Öryggishnappur



Ný og snjallari kynslóð öryggishnappa

Öryggishnappurinn er dýrmætt öryggistæki fyrir okkar nánustu. Með öryggishnappnum þarf aðeins að brýsta á hnappinn ef atvik á sér stað og í kjölfarið berast strax boð til stjórnstöðvar Öryggismidstöðvarinnar. Þá opnast um leið talsband milli viðskiptavinar og öryggisvarðar sem getur brugðist við og sent öryggisvörð á staðinn sé þess þörf.



Öryggishnappurinn fæst bæði sem armband og hálsmen. Nútímalausn sem hentar öllum sem þurfa að kalla eftir aðstoð.



Við bjóðum fallhnapp, reykskynjara og vatnslekaskynjara aukalega gegn vægu gjaldi.



Skarhnappinn er hægt að kaupa sérstaklega sem hálsmen.

Sjúkratryggingar Íslands niðurgreidda þjónustuna að uppfylltum ákveðnum skilyrðum. Til að sækja um niðurgreiðslu þarft þú að:

Fá lækni eða annan fagaðila sem þekkir til aðstæðna þinna að sækja um niðurgreiðslu til SÍ.

Láta Öryggismidstöðina vita að umsókn sé farin frá fagaðila. Við fylgjum henni eftir og setjum upp öryggishnappinn.

Kynntu þér málið á oryggi.is



Öryggismidstöð Íslands | Askalind 1 | Kópavogur | Sími 570 2400 | oryggi.is





Verkur, eymsli, þroti?

Diclofenac Teva 23,2 mg/g hlaup
díklofenaktvíetýlamín

Til staðbundinnar meðferðar útvortis á vöðvum og liðum.

Diclofenac Teva inniheldur virka efnið diklófenak, sem tilheyrir flokki bólgueyðandi gígtarlyfja (NSAID-lyf). Diclofenac Teva er notað við verkjum, eymslum og þrotu í liðum og vöðvum vegna bólgu. Lyfið er ætlað fullorðnum og unglungum 14 ára og eldri til skammtímameðferðar. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.**

Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is Markaðsleyfishafi Teva B.V.

Umboðsaðili er Teva Pharma Iceland ehf.

teva

Hlíðabær er sérhæfð dagþjálfun fyrir fólk sem greinst hefur með heilabilunarsjúkdóma

Svala Björgvinsdóttir starfaði sem félagsráðgjafi en er nú sjálfboðaliði í Hlíðabæ.

- En af hverju sjálfboðaliði þar?

„Maðurinn minn greindist með Alzheimers 63 ára og var hér í Hlíðabæ og átti hér góðan tíma. Þegar hann lést var ég rétt nýhætt að vinna og mig langaði að gefa eitthvað til baka af því sem Hlíðabær hafði gefið mér. Þannig að ég hafði samband við forstöðukonuna hér og spurði hvort hún gæti ekki nýtt krafta mína til einhvers og ég fengi að koma hingað sem sjálfboðaliði. Hún tók mér mjög vel og við ákváðum að ég myndi koma tvo daga í viku og vera í þrjá og hálfan tíma í senn. Þar sem mér finnst mjög gaman að ferðast þá sömdum við líka um að þetta væri bara sveigjanlegt og ekki bindandi.“

Spurð að því hvað felist í starfinu í bænum þá svarar hún því til að það felist í svo mörgu.

„Hér er unnið frábært starf. Starfsmennirnir eru alveg

stórkostlegir og fólkíð hér er yndislegt þannig að ég upplifi að ég sé ein af þeim. Það er dagskrá á morgnana og minn þáttur getur t.d. falist í að aðstoða við stólaleikfimi sem er hluti af dagskránni, einnig förum við í göngutúra eða spilum og spjöllum. Sumum finnst gaman að púsla og þá getum við starfsmenn setið með og tekið þátt. Svo aðstoða ég þegar kemur að matnum í hádeginu.“

Það er mjög heimilislegt í Hlíðabæ, húsið gamalt og með sál eins og sagt er. Hlíðabær er ekki stofnun svo þeir sem þar vinna klæðast ekki sérstökum fatnaði heldur koma þeir í sínum eigin og falla þannig inn í hópinn.

Að lokum spurði ég Svölu hvað það væri sem sjálfboðastarfið gæfi henni persónulega.

„Fyrir það fyrsta þá rammur það inn vikuna hjá mér. Ég er hér á mánudögum og miðvikudögum og svo er ég í skemmtilegum kaffihóp á föstudögum sem þýðir að ég man alltaf hvaða dagar eru í vikunni,“ segir hún og hlær við. „Starfið hér veitir mér svo mikla



Svala Björgvinsdóttir starfaði sem félagsráðgjafi en er nú sjálfboðaliði í Hlíðabæ.

gleði, að vera með, vera virk og samveran, félagsskapur bæði við skjólstæðingana sem hér eru og starfsfólkið. Ég upplifi það að vera áfram hluti af einhverju sem maður missir við að hætta að vinna. Það er alveg frábært. Hér ætla ég að vera áfram í óákveðinn tíma á meðan ég ræð við og er heilsuhraust. Ég geri yfirleitt allt sem mér finnst skemmtilegt,“ segir Svala Björgvinsdóttir áður en hún drífur sig af stað til að sinna óeigingjörnu starfi sínu sem sjálfboðaliði í Hlíðabæ.

ÚRVAL ÚTSÝN

SUMAR & VETRARSÓL

TILBOÐ TIL FÉLAGSMANNA FEB

AFSLÁTTUR GILDIR Í ALLAR FERÐIR Í LEIGUFLUGI ÚRVAL ÚTSÝN

10.000 KR. KÓÐI: **FEB24**

AFSLÁTTUR Á BÓKUN *Gildir ekki með öðrum afslætti

ÚRVAL ÚTSÝN 585 4000 INFO@UU.IS

NÁNAR Á **UU.IS**

„Mínigarðurinn við Skútuvog er nýjung“ - segir Vilhelm Einarsson rekstrarstjóri

Við starfslok öðlumst við almennt meiri frúttu til að sinna okkar áhugamálum. Það er því nauðsynlegt að hafa gott val um eitt og annað sem gaman er að fást við. Margt er hefðbundið en svo kemur ýmislegt nýtt inn á markaðinn sem eykur við fjölbreytnina.

Mínigarðurinn við Skútuvog er nýjung og var stofnaður 3. júlí 2020. Það var kærkomin viðbót við innanhúss afþreyingu sérlega yfir vetrartímam þegar íslensk veðráttu hamlar okkur að sinna ýmsum áhugamálum sem eingöngu eru stunduð utandyra.

Ég fór í heimsókn í Mínigarðinn til að skoða hvað þar er í boði og hitti Vilhelm Einarsson sem er rekstrarstjóri staðarins og við tókum spjall saman.

„Mínigarðurinn var stofnaður 3. júlí árið 2020 og hefur hann fengið

frábærar móttökur. Reksturinn hefur gengið vel fyrir utan covid-tímabilið sem tók alveg 2 ár, en eftir að það gekk yfir hefur áhuginn á því sem við erum með í boði bara aukist. Í fyrra t.d. voru um 55 þúsund golfhringir spilaðir sem segir til um áhugann.

Við erum með 18 holu mínigolfvöll sem tekur um 45 mínútur til klukkustund að spila. Almenn er spilað í hollum og auðvelt er fyrir einstaklinga að sameinast með öðrum í holl á staðnum ef áhugi er fyrir því. Eldri borgarar hafa sýnt mínigolfinu mikinn áhuga og hafa nýtt sér það að mæta á ákveðnum tíma til að hitta félagana og taka hring saman. Þetta er eins og í golfinu að það er aldrei neitt mál að tengjast í holl og fara hringinn saman með einhverjum.

Þílukastaðstaða er einnig í boði fyrir svo utan að allur fótbolti er sýndur á staðnum. Það myndast alltaf mikil stemning þegar stórir íslenskir

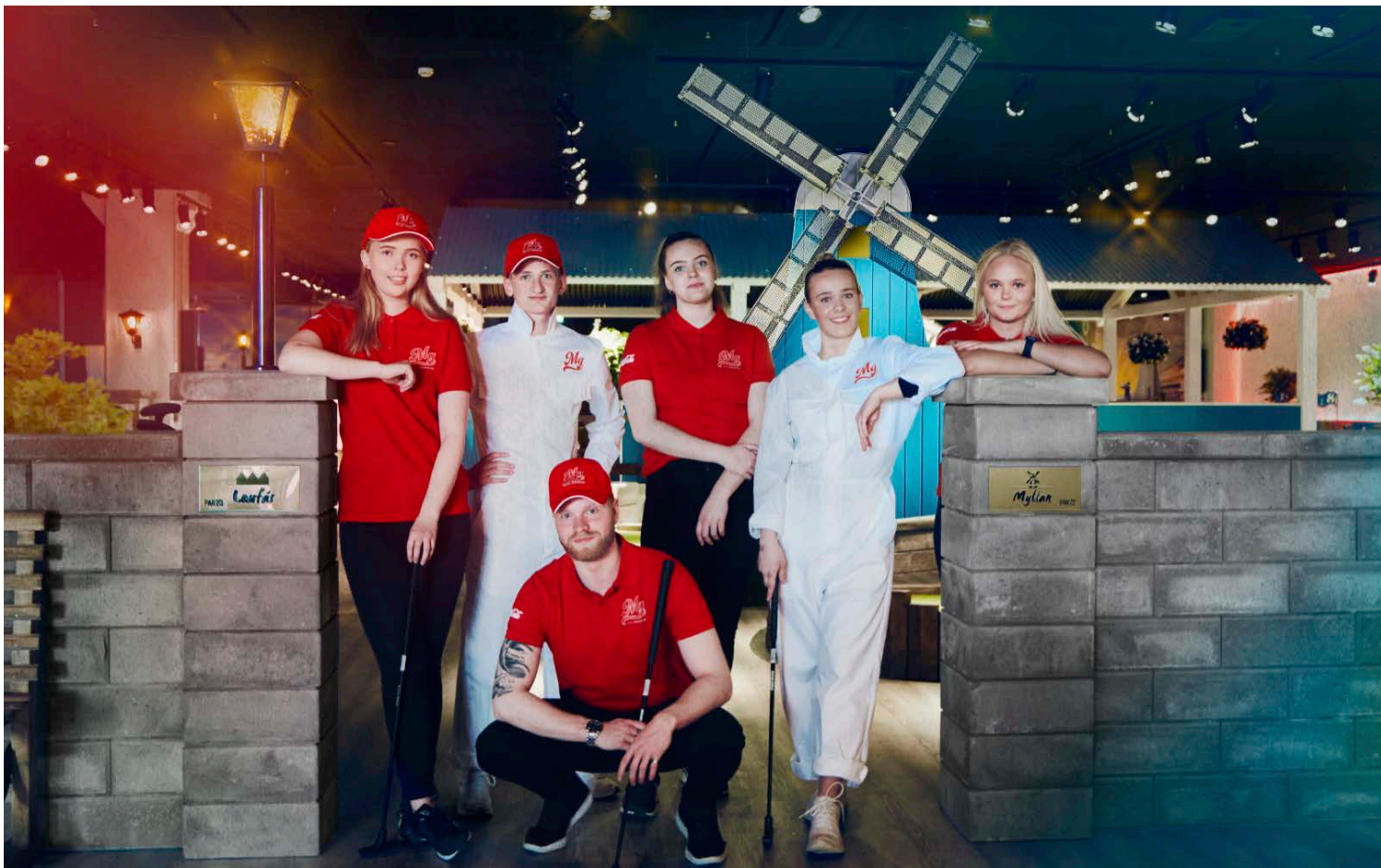
leikir eru spilaðir og svo erum við heimavöllur Liverpool á Íslandi.

Það er enginn aðgangseyrir þegar fólk kemur og horfir á fótboltan hjá okkur en við seljum veitingar enda erum við með fjölbreyttan matseðil og drykki. Hér koma oft fjölskyldur saman af ýmsum tilefnum, taka hring á vellinum, fara í þílukast og eiga saman stund í veitingasalnum. Hér er mikið rými og auðvelt að blanda saman öllum aldri.

Við buðum félagsmönnum FEB á síðasta ári frían aðgang að mínigolfinu á ákveðnum vikudegi og ákveðnum tíma dagsins og nú höfum við áhuga á að bjóða aftur sömu kjör.

Við viljum bjóða félagsmönnum FEB að koma á fyrsta þriðjudag í hverjum mánuði milli kl. 13:00 og 15:00 og byrjum við á því í aprílmánuði nk. til og með júnímánuði og svo aftur í september til og með nóvember á þessu ári og aftur árið 2025 frá janúar til og með mars. Bóka þarf tíma á www.minigarðurinn.is Við vonum að sem flestir láti sjá sig og vilji nýta sér aðstöðuna hjá okkur,“ segir Vilhelm.

ihs





Gray4Green

- Verkefni til að þróa sjálfbodaliða- verkefni í náttúruvernd meðal eldra fólks

Umhverfisstofnun tekur þátt í verkefninu, sem kallast Grey4Green. Verkefnið snýst um að þróa sjálfbodaliðaverkefni í náttúruvernd meðal fólks sem er eldra en 60 ára. Löndin sem taka þátt auk Íslands eru Danmörk, Portúgal, Kýpur og Frakkland.

Markmið Grey4Green er að hvetja þennan aldurshóp til virkrar þátttöku í umhverfismálum (e. active ageing) og stuðla þannig að félagslegum og persónulegum vexti þeirra.

Sérstök markmið Grey4Green með verkefninu eru:

1. Stuðla að félagslegri þátttöku eldri borgara,
2. Virk þátttaka í náttúruverndarverkefnum,
3. Stuðningur við eldri borgara og bæta meiri lífsgæða,

4. Búa til netsvæði (þar sem aðilar sem óska eftir sjálfbodaliðum geta fundið þá),
5. Taka þátt í verkefnum til að vinna gegn loftslagsbreytingum.

Í lok janúar tóku einstaklingar eldri en 60 ára frá Íslandi, Danmörku og Portúgal auðgandi og ánægjulega viku í Lousada (Portúgal) og lærðu um náttúruvernd. Þeir fengu tækifæri til að upplifa samskipti milli kynslóða og menningarheima til að auka þátttöku borgara sinna og virkja aldrada. Svipuð upplifun verður skipulögð í Danmörku (í byrjun apríl) og á Íslandi (í lok maí). Vonir standa til þátttakendur muni nú koma með þekkingu sína og áhuga aftur til að efla náttúruvernd og sjálfbodaliðastarf heima á Íslandi.

Ferðuðust með FEB-ferðum til Kerlingarfjalla og deildu þar herbergi

Þau Hildur Sólveig Sigurðardóttir og Theodór Gunnarsson urðu fyrir hreina tilviljun samferða í hálandisferð til Kerlingarfjalla á vegum FEB-ferða 18. til 19. ágúst á síðasta ári þar sem við blöstu bullandi hverir og mikil litadýrð. Theodór pantaði ferðina fremur seint á skrifstofu FEB og var þá tilkynnt að aðeins væri eitt sæti laust og hann yrði að gista í tveggja manni herbergi á hotel Highland Base í Kerlingarfjöllum þegar þangað væri komið.



Theodór Gunnarsson og Hildur Sólveig Sigurðardóttir.

Theodór pantaði á síðustu stundu og var tjáð að hann yrði að koma með einhvern með sér þar sem einungis væri boðið upp á tveggja manna herbergi. „Ég sagði strax að ég hefði engan til að fara með, en spurði hvort ekki væri kannski fleiri sem vantaði herbergisfélaga, mér væri sama hvort ég deildi herbergi með karli eða konu. Málið var skoðað og hálf tíma síðar, eða svo, hringt frá FEB og mér tjáð að fundist hefði kona sem ekki setti fyrir sig að deila herbergi með mér og það varð úr.

Ritstjóri Félagstíðinda hittu þau Hildi Sólveigu og Theodór og ræddi við þau um ferðina.

„Ég hefði viljað ganga meira um svæðið en gert var en mér er ljóst að miða verði við þá sem hægast fara, en ekki hlaupagikkina. Ég hef ekki áður komið á þessar slóðir,” segir Theodór.

„Það verður líka að taka tillit til að þarna ferðast saman fólk í breiðum aldurshópi og ég hélt líka að það væri meiri ganga, ekki síst á Hveravöllum seinni daginn en þá var mjög gott veður. Ég hef komið áður til Hveravalla og Kerlingarfjalla,” segir Hildur Sólveig.

„Ég reyndi að fá einhvern til að fara með mér og deila herbergi en það tókst ekki. Þegar ég hringdi á skrifstofu FEB svarði stúlkan mér hálf vandræðalega að það væri einn karlmaður bókaður í tveggja manna herbergi. Gætirðu hugsað þér að sofa í sama herbergi, og deila herbergi með honum? var svarið,” segir Hildur Sólveig. Og það varð úr.

„Í ferðinni var svolítið verið að grínast í hálfkveðnum vísnum um að það væri eitthvað meira í gangi en að deila herbergi. Það var auðvitað svolítið spennandi tilhugsun að deila tveggja manna herbergik með ókunnri konu, en lagðist bara vel í mig en ég sá ekki nokkra ástæðu til að aðætla að þetta yrði nokkurt vandamál. Við þekktumst ekki í sjón né vissum nöfn hvers annars, þannig að það var smá spennna að finna út hver í rútunni yrði herbergisfélaginn. Mér fannst þessi tilraun okkar takast ljómandi vel og hefði ekki getað hugsað mér þægilegri herbergisfélagi,” segir Theodór.

Hótel Highland Base.

- Þið gistuð í sama herbergi þótt þið þekktust ekkert áður en ferðin hófst, en Theodóri var tjáð þegar hann pantaði ferðina að hann yrði að gista í sama herbergi og annar ferðalangur, ekkert annað væri laust.

Þau eru sammála um að þau vildu ekki láta hindrum eins og að sofa hjá ókunnugum taka frá sér tækifærið til að komast á hálandið, og eru sammála um að þetta hafi verið algjörlega vandræðalaust af beggja hálfu og alls ekki skemmt fyrir þeim ferðina. Þegar rútan fór af stað í upphafi ferðar voru þau bæði að spá í hver væri herbergisfélaginn, og kannski hafi ferðafélagar þeirra einnig spáð í það.





Hjónin María Anna Clausen og Ólafur Vigfússon. Fisktegundin er Pacu og var veiddur í ánni Pluma í Bolívíu.

Kynning

Mikið úrval veiði útivistarfátnaðar

Verslunin VEIÐIHORNIÐ í Síðumúla 8 í Reykjavík hefur haft það markmið í yfir aldarfjórðung að byggja upp góða verslun með miklu úrvali vandaðs veiðibúnaðar á hagstæðu verði og veita framúrskarandi góða þjónustu með reyndu starfsfólki. Þetta hefur leitt til þess að Veiðihornið er stærsta veiðibúð landsins. Veiðihornið hefur verið traust fjölskyldufyrirtæki frá árinu 1998, en það er rekið af félaginu Bráð ehf. sem hefur verið á lista Framúrskarandi fyrirtækja Creditinfo frá upphafi en einungis 55 fyrirtæki á Íslandi hafa náð þeim árangri. Framkvæmdastjóri er Ólafur Vigfússon sem rekur verslunina ásamt eiginkonu sinni, Maríu Önnu Clausen.

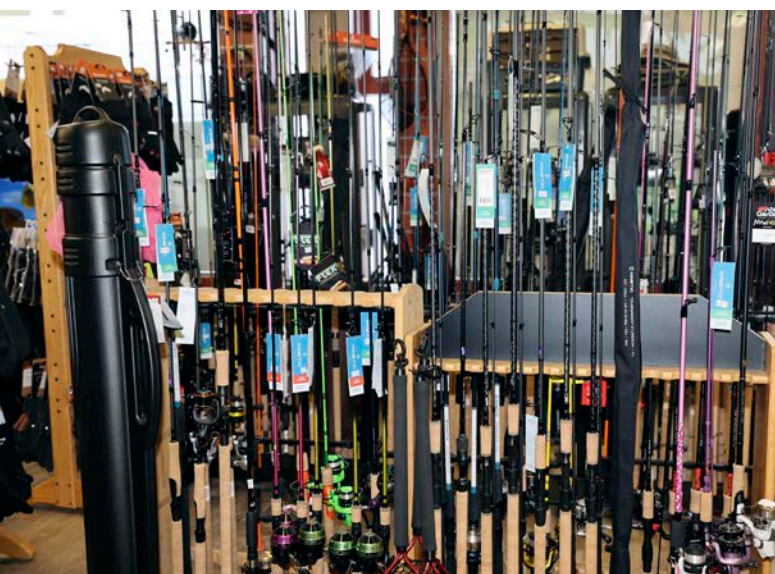
Veiðihornið er rekið af félaginu Bráð ehf. og hóf starfsemi sína í febrúar 1998. Veiðihornið fagnaði því 26 ára afmæli fyrir á þessu ári. „Árin 1998 til 2008, var verslunin í Hafnarstræti, en við opnuðum einnig hér í Síðumúla árið 2001 því svæði er svo miðsvæðis og engin vandkvæði að fá bílastæði en sá vandi var í miðbænum. Vöruvalið hefur verið í þessum dúr sem hér blasir við viðskiptavininum en vissulega hefur orðið nokkur aukning í alls konar útivistarfátnaði. Viðskiptavinur sem kemur hingað og er að byrja veiðiskap eða veiðimaður sem þarf að endurnýja sinn búnað fær hér allt sem hann þarfnast. Allt frá skóm og vöðlum og upp í hatt fæst hér og svo auðvitað einnig ullarfátnað sem er nauðsynlegt að eiga, ekki síst í íslenskri veðráttu. Fyrir þá sem stunda stangveiði er fluguúrvalið er afar mikið,“ segir Ólafur Vigfússon.

Veiðihornið þjónar bæði þeim sem stunda stangveiðar en einnig skotveiðimönnum, mikil úrval er boðið skotveiðimönnum sem skotveiðimönnum. Verslunin er afar vinsæl til gjafakaupa.

Mikið úrval til gjafakaupa

„Þó á þessum árstíma sé rólegt bæði hjá stangveiðimönnum og skotveiðimönnum þá er alltaf talsvert um það að hingað sé litið inn og keyptar ýmsar vörur til gjafa. Það ætti að vera auðvelt fyrir þann sem boðið er í afmæli veiðimanns að finna eitthvað fyrir afmælisbarnið en ef valið er erfitt vegna þess að veiðimaðurinn á bókstaflega allt til veiða, er hægt að kaupa gjafabréf, þau er hægt að fá hér. Þau eru sívinsæl. Ég nefni líka að hér fæst margt fyrir sjóstangveiðimanninn.

Feringargjafir eru vinsælar, því margir byrja stangveiði á unga aldri en skotveiðin kemur stundum í kjölfarið þegar löglegum aldri er náð.



Úrval veiðistanga er afar mikið.



Verslunin Veiðihornið í Síðumúla.



vara og í Veidihorninu

Félagsskapurinn skipti miklu máli fyrir veiðimanninn, menn fara sjaldan eða aldrei einir í veiði, það er líka öryggisatriði, ekki síst á vetrum þegar farið er til rjúpna eða á svartfuglsveiðar, því eins og við vitum getur skollið á slæmt veður á þeim árstíma með litlum fyrirvara,“ segir Ólafur.

- Er veiðiskapur almennt dýrt sport?

„Það má alveg segja að allt sport sé dýrt, en það þarf ekki að vera það. Við vorum að skoða auglýsingar sem við birtum fyrir 25 árum og sáum að sumar vörur sem þá voru auglýstar kostuðu t.d. 25.000 krónur eru nánast á sama verði enn. Veiðivörur hafa alls ekki hækkað svo mikið. Vissulega er hægt að kaupa dýran búnað og einnig að kaupa mjög dýr veiðileyfi en einnig er hægt að komast í ódýra veiði og kaupa veiðibúnað á góðu verði en hafa einnig af því mikla ánægju og skemmtun.“

Ég og eiginkona mín förum talsverð í veiði saman og einnig með tengdaforeldrunum áður fyrr, og þá var þetta fjölskylduhátíð sem einnig okkar börn voru þátttakendur í. Það var og er undantekningarlaust mikið tilhlökkunarefni fyrir alla.“

-Hvert farið þið helst að veiða?

Síðustu árin segir Ólafur að þau hjónin vinni mjög mikið yfir sumartímann, nánast alla daga frá byrjun júní og langt fram í september. Veturnir eru því notaðir til ferðalaga og veiða erlendis.

“Við lítum töluvert í kringum okkur eftir skemmtilegum ævintýrum víða um heim. Við höfum meðal annars veitt í Venezuela og á Bahamas í Karíbahafi, á Seychelles eyjum í Indlandshafi og Jónaeyju í Kyrrahafi. Svo og í Bólívíu, Brasilíu, Costa Rica og í Zambíu og Namibíu í Afríku svo eitthvað sé nefnt

- Hvað af þessum ferðum hefur verið skemmtilegust?

„Það er erfitt að segja, erfitt að gera upp á milli veiðiferða enda eru ferðirnar svo ólíkar. En ekki má gleyma að íslenska sumarið er alltaf dásamlegt, þessar björtu nætur og fallegu sumardagar. Þegar við erum í laxveiði förum við talsvert í Vatnsdalsá enda höfum við hjónin veitt þar saman í yfir 40 ár. Einnig nefni ég Stóru-Laxá í Hreppum og Sogið.“

Okkar veiðiskapur hefur ávallt verið áfallalaus, við höfum aldrei lent í neinum hættum eða áföllum þannig séð. Nú þegar maður er orðinn eldri og þroskaðri sér maður að mikil veiði er ekki alltaf ádalatriðið heldur er undirbúningur, góður félagsskapur og útvistin ekki síðri.

En stundum er manni ekki alveg sama. Það var frekar óþægilegt að dvelja í Caracas á leið okkar út í litla eyju Las Roquas undan strönd Venezuela. Einnig fannst okkur á tímabili vera óþægilegt að vera skilin alein eftir í miðjum regnskógum Bólívíu en einhvervegin togar veiðibakterían okkur áfram í leit að ævintýrum á framandi slóðum.

Það er svo stórkostlegt að upplifa ekki bara veiðina heldur einnig ókunna menningu, hitta öðru vísi fólk, finna nýja lykt og bragð og upplifa framandi náttúru.

Næstu ferðir eru á teikniborðinu. Við erum rétt að byrja. Við höfum verið talsvert í Namibíu og svolítið í Zambíu en mörg fleiri ríki í Afríku eru eftir. Afríka er stórkostleg heimsálfa. Líklega verður Tanzanía næst fyrir valinu og svo erum við að gæla við Kólumbíu í suður Ameríku í náinni framtíð.



Kynning

REGALO flytur inn mörg þekktustu vörumerki heims í hárvörum



Eigendur Regalo heildverslun, Vilhjálmur Hreinsson og Fríða Rut Heimisdóttir. Að baki þeirra má sjá mikið úrval hárvara.

Regalo ehf. var stofnað árið 2003 af hjónunum Vilhjálmi Hreinssyni og hárgreiðslumeistarunum Fríðu Rut Heimisdóttur. Nafnið Regalo þýðir gjöf á ítölsku en hjónin byrjuðu á innflutningi á gjafavöru sem þau svo seldu til að einbeita sér að innflutningi fyrir hárvörumarkaðinn. Regalo er staðsett á Lynghálsi í Árbænum. Heimili þeirra er hins vegar í Mosfellsbæ.

Fríða Rut og Vilhjálmur hafa verið óhrædd við að fara ótroðnar slóðir enda með ein bestu vörumerki á markaðnum í dag. Fríða segir markaðinn alltaf tilbúinn að fara í eitthvað nýtt og ferskt. Fyrirtækið hefur vaxið og dafnað og starfsemin orðið sífellt fjölbreyttari, starfsmennirnir eru 15 talsins, þéttur hópur fagfólks.

Árið 2005 ákváðu Fríða Rut og Villi að bæta við nýjum vörum í fyrirtækið sem stæðu Fríðu aðeins nær eins og hárvörum. Þau byrjuðu með breska hárvörumerkið TIGI/Bed Head og árið 2012 bættust við Miðjarðarhafshárvörurnar frá Moroccanoil sem er frumkvöðull í hárvörum með argan-olíu.

Árið 2017 hófu þau síðan sölu á bandaríska hárvítamíninu Sugarbear Hair en vörumerkið leggur sig

fram um að öryggið sé ávallt í fyrfirrími og árangurinn verði eins mikill og hægt er. Vörurnar eru framleiddar í Bandaríkjunum, í verksmiðjum sem vinna eftir gæðastöðlum lyfja- og matvælaeftirlitsins og tryggja þannig gæði og öryggi vörunnar svo hægt sé að njóta hennar áhyggjulaust. Framleiðendurnir nota aðeins bestu innihaldsefni sem völ er á til að tryggja að varan nái tilætluðum árangri. Svo bættust við vistvænu hárvörurnar frá Maria Nila, Kérastase, Redken, Koico, L'Oréal, Joico og Lycon, snyrtivörumerkið ástralska. Regalo er einnig umbodsaðili fyrir raftæki eins og hitatæki fyrir hár og ýmsa fylgihluti tengda bransanum. Árið 2019 bættust við nokkur fagleg merki frá L'Oréal og nú á þessu ári nýja merkið fyrir herramenn, Dr. Jackson.

„Við flytjum inn hár- og snyrtivörur fyrir fagfólk, þessar vorur fóru svo vel af stað hjá okkur að við ákváðum að selja gjafavörurnar út úr fyrirtækinu og fórum á flug að sinna hárvörunum enda vinsælar og markaðurinn alltaf tilbúinn í eitthvað nýtt og ferskt. Ég ferðaðist mikið til London með íslensku fagfólki þar sem við sóttum listræn námskeið og eins tók ég litakennarapróf í London og Berlín sem var mjög skemmtilegt. Síðustu ár hef ég aðallega einbeitt mér að markaðssetningu.

Dans og skíðaiðkun

„Ég er uppalin í Reykjavík og gekk alla mína skólagöngu í Breiðholtsskóla, segir Fríða Rut. „Ég hafði brennandi áhuga á dansi og keppti lengi í samkvæmis-dönsum, rokki og stundaði alla útskudansa sem komu í Dansskóla Auðar Haralds. Samhliða að vera sjálf að dansa þá var ég aðstoðarkennari til margra ára hjá Auði í barna- og hjónahópum og kenndi svo sjálf hjónum til ársins 2002.

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN





DR JACKSON er sérhönnuð herralína sem er hönnuð og búin til að hárfagfólki og nýjasta viðbótin hjá Regalo. Spænsk lína frá Zaragoza en ilmefni hennar hafa tilheyrð fjölskyldunni um langa tíð og eru viðartónar með ferskum herralegum undirtönn. Vegan & Cruelty Free hár, skegg og líkamsvörur. Potion 1.0 Energizing Shampoo er Hair & Body sjampó fyrir allar hár- og húðgerðir sem gefur hárinu orku, styrk og glans fyrir heilbrigt hár. Tilvalið til daglegra nota og má nota einnig sem líkamssápu.

Ég skíðaði líka mikið sem krakki og hefur það verið mín slökun og hamingja að komast í fjöllin. Mínar bestu minningar á ég með afa mínum heitnum á skíðum. Ég var nú ekki alltaf ánægð sem unglingur þegar ég vildi fá að sofa út og hann var mættur til að draga mig fram úr helgi eftir helgi til að fara á skíði en er þakklát í dag fyrir þau áhrif sem hann hafði á líf mitt. Eftir að afi kvaddi þennan heim þá varð ég fyrir svo miklu áfalli að ég hætti að skíða.

Fyrir sjö árum kynntist ég góðum vinum sem eru mikið skíðafólk, þau drifu mig af stað aftur í fjöllin og það var ekki aftur snúið, ég bætti meira að segja við fjallaskíðum,” segir Fríða Rut.

Útskrifaðist sem hárgreiðslumeistari

„Áhugasvið mitt lá alltaf í sálfræði og ég ætlaði mér alltaf að verða sálfræðingur og hóf nám í þeirri grein. En svo fer lífið stundum með mann aðrar leiðir og mér datt í hug einn daginn að sækja um sumarvinnu á hárgreiðslustofu svona til að hjálpa til. Ég gjörsamlega féll fyrir greininni, skellti mér í nám og útskrifaðist sem hárgreiðslumeistari árið 2002.

Samhliða náminu þá starfaði ég í hárgreiðsludeild Þjóðleikhússins sem var ótrúlega gaman enda mitt fólk stundum sagt að það skilji ekki að ég hafi ekki orðið leikari því ég hef svo gaman af öllum skrípaleik. Það er svo gott að fíflast smá og hlæja samhliða öllum þessum hraða og streitu sem við búum við.“

Fjárfest í gjafavöruslun

„Villi minn hefur alltaf haft brennandi áhuga á að starfa sjálfstætt enda starfað hann þannig til margra ára. Í miðju fæðingarorlofi fær hann þá hugdettu að kaupa litla heildverslun í gjafavörubransanum. Þetta var stór ákvörðun fyrir mig að taka þar sem ég var harðákveðin í að stofna flotta hárgreiðslustofu með vinkonu minni og þetta þýddi að ég þyrfti að kveðja þann draum, sem ég gerði.

Í smá geðshræringu stödd inn í sýningarsal með blómapottum, stytum og vösum fórum við að skellihlæja og hugsuðum um hvað við værum eiginlega að spá í.



Fríða Rut og tíkin Ronja sem fylgir henni oftí vinnuna.

Gagnkvæm virðing

„Við hjónin erum oft spurð að því hvernig í ósköpunum við getum unnið saman alla daga. Það er mikil tækni og krefst samvinnu og virðingar, við höfum alltaf virt hvort annað og náum að aðskilja vinnu og heimilislíf. Við þrætum til niðurstöðu, ekki til vandamála sem hefur reynst okkur vel enda frábærir vinir og samstarfsfélagar.

Við erum ótrúlega heppin bæði að eiga góðar fjölskyldur sem hafa aðstoðað okkur á ýmsan hátt. Móðir mín, hún Lilla er algjör stjarna, hún hefur gert okkur kleift að ferðast erlendis í vinnuferðir, hún kemur til okkar og passar börnin á meðan og hundinn okkar, hana Ronju.“

Góð tónlist ómetanleg

„Það er nauðsynlegt að slappa stundum af. Mér finnst mjög gott að fara út úr bænum og slappa af í sveitinni okkar, finna kyrrðina. Góð hugleiðsla eða að hlusta á góða tónlist er líka í miklu uppáhaldi og svo er alltaf gott að hitta góðar vinkonur og eiga gott spjall, það nærir sálina,“ segir Fríða Rut.



Eitt sinn skáti, ávallt skáti



Skátar skemmta sér við úivarðeld. Meðal markmiða gildisskáta eru að vera hjálpsamir og nýtsamir þjóðfélagsþegnar með sterka ábyrgðartilfinningu. Ljósm. Fjarðarfréttir/Guðni Gíslason.

Skátahreyfingin er stærsta æskulýðshreyfing í heimi með yfir 40 milljónir starfandi skáta í nánast öllum löndum heims. Samkvæmt skilgreiningu alþjóðasamtaka skáta er skátahreyfingin fyrst og fremst uppeldishreyfing. Uppeldi og menntun er ævilangt ferli sem felur í sér alhliða þroska og aukna færni. Hugtakið menntun á því ekki eingöngu við um formlegt nám eða skólagöngu.

Markmið með skátastarfi er að hjálpa börnum og ungu fólki að verða smám saman „leiðtogar í eigin lífi“ – bæði sem ungmenni og síðar sem fullorðnir sjálfstæðir, virkir og ábyrgir þjóðfélagsþegnar.

Í skátastarfi myndast oft ævilöng vinátta. Þó að skátahreyfingin sé æskulýðshreyfing lifir kjörorð hreyfingarinnar „eitt sinn skáti, ávallt skáti“ góðu lífi. Eldri skátar halda gjarnan hópinn bæði óformlega í vinahópum og í meira og minna formlegum félögum. „Eldri skátar“ starfa m.a. í svo nefndum

„skátagildum“ í fjölmörgum löndum, sem mynda saman heimssamtök eldri skáta (ISGF – International Scout and Guide Fellowship) og svæðasamtökum, t.d. Í Evrópu og Norðurlöndunum. Á Íslandi hafa starfað formleg staðbundin „skátagildi“ frá 1959 og svo nefnt „Landsgildi“ (samtök „skátagilda“ á Íslandi), sem er formlegur aðili að heimssamtökum eldri skáta, frá 1963.

Í dag starfa sjö „skátagildi“ á Íslandi: Tvö á Akureyri, tvö í Hafnarfirði, eitt í Reykjanesbæ, Hveragerði og í Kópavogi – samtals með um 170 félögum. Langflestir félagar gildanna hafa verið skátar frá ungum aldri og byggja þannig á „gamalli“ vinátta, en margir hafa gerst „skátar“ á fullorðinsárum – ýmist sem makar eða af öðrum ástæðum. Það er aldrei of seint að verða skáti. Á undanfönum sextíu árum hafa fjölmörg „skátagildi“ starfað tímabundið á mörgum stöðum á landinu, en nokkur þeirra sem eru starfandi í dag hafa starfað samfelld frá upphafi, eða í um og yfir sextíu ár.

Á landinu eru líka starfandi margir misstórir og misformlegir hópar „eldri skáta“ sem ekki eru aðilar að „Landsgildinu“ (samtökum skátagilda á Íslandi) og því ekki formlegir aðilar að ISGF (heimssamtökum eldri skáta).

- Markmið skátagildanna á Íslandi er að gera að veruleika kjörorðið „eitt sinn skáti, ávallt skáti“ með því:**
- A. að vera tengiliður til eflingar milli skátahreyfingarinnar og eldri skáta
 - B. að brýna fyrir gildisskátum að vera hjálpsamir og nytsamir þjóðfélagsþegar með sterka ábyrgðartilfinningu
 - C. að útbreiða skátahugsjónina og veita skátahreyfingunni stuðning
 - D. að flytja sannan skátaanda út í þjóðfélagið
 - E. að treysta gott samband við Bandalag íslenskra skáta

Skátagildin sjálf eru sjálfstæðar einingar, sem starfa hver á sínum stað. Margt sem tengist rótunum í

skátastarfinu er þó sambærilegt í starfi gildanna. Yfirleitt er a.m.k. einn meginviðburður í hverjum mánuði. Það getur verið fundur, þar sem fengin er t.d. fyrirlesari annað hvort innan hópsins eða utan hans. Oft er farið í dagsferðalög um landið eða styttri gönguferðir í þéttbýli, farið í leikhús saman, haldnar kvöldvokur þar sem m.a. eru sungnir skátasöngvar, gamlir meira en nýir, áhuga-verðar stofnanir heimsóttar, haldin þorralót, kótleitukvöld o.s.frv. Þá eru skátagildin yfirleitt á mismunandi hátt stuðningsaðili fyrir skátafélögin á hverjum stað og starf yngri skáta í viðkomandi sveitarfélagi.

Bræðralagssöngurinn

*Vorn hörundslit og heimalönd
ei hamla látum því,
að bræðralag og friðarbönd
vér boðum heimi í.
Nú saman tökum hönd í hönd
og heits þess minnumst við,
að tengja saman lönd við lönd
og líf vort helga frið.*

Skátagildin

Skátagildin búa að mörgu leyti við ólíkar aðstæður. Sem dæmi má nefna að St. Georgsgildið í Hafnarfirði, sem var stofnað 1963 og hefur starfað óslitið síðan, á fallegan skátaskála á sjö hektara svæði við Hvaleyrarvatn í upplandi Hafnarfjarðar. Skálinn er leigður út fyri ýmsa viðburði. Í tengslum við skálann og umhverfi hans eru óþrjótandi viðfangsefni fyrir gildisskátana. Þar hefur gildið, í samvinnu við Hafnarfjarðarbæ, t.d. reist útisalerni sem er opið allt árið fyrir mjög vaxandi fjölda almennings sem heimsækir útivistarparadísina við Hvaleyrarvatn. Þetta er dæmi um samfélagsþjónustu sem eldri skátar sinna. Í ágúst, sl. sumar, stóð Hafnarfjarðargildið t.d. fyrir stórri samkomu og útivarðeldi að skátasið á landi gildisins við skálann í dýrðlegu veðri og fögru umhverfi. Þangað var öllum gildisskátum og öðrum eldri skátum á landinu boðið. Yfir 220 skátar víða að komu á varðeldinn og skemmtu sér konunglega.

*Ólafur Proppé,
Landsgildismeistari*



Ólafur Proppé, landsgildismeistari og Elin Richards, sem sæti á í alheimsstjórn skátarreyfingarinnar, International Scout and Guid Fellowship, ISGF. Þau voru stofnuð í Luzern í Sviss 25. október 1953 og urðu því 70 ára á síðasta ári. Starfið nær til allra heimsálfa, löndin eru yfir 100 og félagar um 70.000. Yfirstjórnin er World Committee þar sitja 6 einstaklingar hver frá sínu landi. Hver einstaklingur er kjörinn til 6 ára (reyndar breytti Covid því svo mín ár verða 7, 2017 - 2024). Núna sitja í stjórninni einstaklingar frá: Ghana, Malasíu, Curaçao, Ítalíu, Portúgal og Íslandi. Bækistöðvar og lögheimili er í Brussel.

22. febrúar koma skátar saman og eiga skemmtilega stund við leik og söng. 22. febrúar er fæðingardagur Baden Powell, stofnanda skátahreyfingarinnar.





Kerlingarfjöll.

Stórbrotin náttúra í Kerlingarfjöllum

Kerlingarfjöll eru fjallgarður mitt á hálandi Íslands þar sem tilkomumikil náttúra er við hvert fótstípa, ein helsta náttúruperla landsins. Rjúkandi jarðhitasvæði og hrímkaldar jökulár, í bland við snæviþakta fjallstinda og stórbrotna útsýnisstaði. Helstu fjallatindar eru Loðmundur, Snækollur, Fannborg, Höttur, Ögmundur, Kerlingartindur og Snækollur sem er þeirra hæstur, 1.488 metra há. Fjöllin eru nefnd eftir 25 metra háum móbergsdranga við Kerlingatind, Kerlingu en fjallaklasinn samanstendur af litríkum líparittindum. Náttúruvegurinn er einstök.

Frá örófi alda hafa óbyggðir hálandisins verið ótæmandi uppsretta þjóðsagna og þjóðtrúar. Nafn Kerlingarfjalla er sjálft dregið af móbergsdranganum sem sagður var steinrunnar leifar tröllskessu einnar sem reikaði um fjallgarðinn en varð að steini þegar fyrstu geislar sólarinnar náðu henni einn morguninn.

Margar kynslóðir Íslendinga sem heimsóttu skíðaparadísina Kerlingarfjöll ár eftir ár eiga þaðan ómetanlegar minningar. Þar eru ótal áhugaverðar gönguleiðir, stuttar sem langar, og aðstæður til göngu- og fjallaskíðaiðkunar eru eins og best verður á kosið.

Endurbætt aðstaða í Kerlingarfjöllum

Glæsilegt hótél, Highland Base, var opnað í Ásgarði í Kerlingarfjöllum um mitt sumar 2023. Um er að ræða heilsárs áfangastað. Kerlingarfjöll voru lengst af ókönnuð víðerni. Það var ekki fyrr en á fjórða áratug síðustu aldar sem ferðalangar hófu að heimsækja þau. Stórbrotin náttúra í nánasta umhverfi býður upp á fjölbreytta möguleika til útivistar, fjallamennsku og afþreyingar. Fjöl margar gönguleiðir eru á svæðinu sem hægt er að kanna á eigin vegum eða bóka göngu á hótelinu með leiðsögn.

Kerlingarfjöll voru friðlýst í heild sinni sem landslagsverndarsvæði

TM

Highland Base hótelið.

af Umhverfisstofnun 10. ágúst 2020. Markmiðið með friðlýsingunni er verndun hinna merkilegu jarðminja svæðisins og ásýnd þess, landslagið og óbyggðirnar. Um leið er henni ætlað að efla Kerlingarfjöll sem útivistarsvæði. Öll starfsemi og aðstaða Highland Base í Kerlingarfjöllum miðar að þessum sömu markmiðum. Áfangastaðurinn Kerlingarfjöll starfar í sátt við umhverfi sitt og lýtur öllum meginreglum um góða umgengni við náttúruna. Þess hefur verið sérstaklega gætt við framkvæmdina að umhverfið og saga Kerlingarfjalla, sem Íslendingum er svo kær njóti sín. Þess má geta að allt frá árinu 1900 hefur stærð jöklanna dregist saman, og að öllu forfallalausum heildur sú þróun áfram.

Hönnun og arkitektúr

Allar byggingar í Highland Base í Kerlingarfjöllum voru reistar úr traustum og umhverfissvænum efnivið til að standast náttúruöflin og veita gestum vellíðan. Hrein form, endurheimtur viður, hvolfþök, mildir litir og grófir veggir gefa húsunum traustvekjandi og heimilislegan blæ. Hlýlegur einfaldleiki er rauður þráður í gegnum alla hönnun innanstokks. Í Highland Base finna gestir hlýju, kyrrð og notalegheit.

Hótelinu er skipt í herbergi, svítur og skála þar sem er gisting fyrir 50 gesti; svefnpokagisting er í fjallaskálum fyrir 30 manns, smáhýsi bæði fyrir einstaklinga og hópa; endurbætt tjaldsvæði; veitingastaður sem tekur 80 manns í sæti og margs konar möguleikar til útivistar og afþreyingar. Ný baðaðstaða opnaði sl. haust. Uppbygging nýrrar aðstöðu í Kerlingarfjöllum hefur verið leidd af Bláa Lóninu sem hefur tekið við rekstri ferðapjónustunnar á svæðinu.

Um Hveravelli

Ferðin frá höfuðborgarsvæðinu í Kerlingarfjöll liggur um Kjalveg. Á sumrin er hann vel fær öllum bílum en á veturna er farið á sérútbúnum fjallajepum. Leðin liggur um Hveravelli sem er jarðhitasvæði í um það bil 650 metra hæð og jafnframt algengur áningarstaður þegar ferðast er um Kjöl. Elstu lýsingar af staðnum eru frá árinu 1752 þegar Eggert Ólafsson og Bjarni Pálsson rituðu um hann í ferðabók sinni. Þeir lýsa hverum og sérstaka athygli þeirra vakti hver sem Eggert kallaði Öskurhól vegna druna og blísturshljóða sem úr honum komu. Mikil og litfögur hverahrúður eru á Hveravöllum. Sæluhús var byggt á Hveravöllum árið 1922 á fornum sæluhúsrústum. Það er úr torfi og grjóti og var endurhlaðið 1994. Ferðafélag Íslands reisti sæluhús á Hveravöllum árið 1938 og er það eitt af fáum sæluhúsum á landinu sem hitað eru með hveravatni. Nýtt hús var reist árið 1980 og nýttast bæði húsin ferðamönnum.



Traust og fagleg húsfélagapjónusta um land allt



www.eignarekstur.is Sími: 566 5005





Guðrún Marteinsdóttir.

„Okkar stærsta áskorun er að framleiða snyrtivörur sem innihalda engin skaðleg efni“

- segir Guðrún Marteinsdóttir, prófessor og stjórnarformaður TARAMAR

Guðrún Marteinsdóttir (Rúna) prófessor við Líf og Umhverfisvísindaeild Háskóla Íslands og stjórnarformaður TARAMAR ehf. segir eins og við öll upplifum þá verða miklar breytingar á húðinni þegar við eldumst. Sú spurning sem hún fær oftast er einföld: „er nokkuð hægt að gera fyrir mína gömlu húð,“ á vel við, og ánægjulegt sé að svara.

„Elsti viðskiptavinurinn okkar er 94 ára gömul kona og hún notar ekkert nema TARAMAR og sagði að hún hefði ekki fundið vörur sem hún gat notað í meira en 15 ár, þegar hún kynntist TARAMAR. Vinkona mín sem er 75 ára hafði notað TARAMAR í 2 mánuði þegar bróðir hennar sem var í heimsókn snér sér snögglega að henni og sagði „Auður mín, hvað er eiginlega að gerast með þig, það er eins og þú sért orðin 10 árum yngri?“ Auður sagði við mig, ég hef nú aldrei vitað til að hann tæki eftir því hvernig ég líf út.“

Það sem hjálpar mikið er hreinleikinn í vörunum og það að þær innihalda ekki efni sem eru húðinni erfið, erta hana

eða þar af verra. Málið er að þegar aldurinn færist yfir þá eru húðfrumurnar farnar að vinna hægar og eiga erfiðara með að hreinsa út úrgangsefni og efni sem húðin þolir ekki. Því getur bara smá aukning á erfiðum efnum valdið útbrotum og ertingu,“ segir Guðrún.

Mörg skaðleg efni má finna í vörum sumra snyrtivöruframleiðenda

„Próunin á TARAMAR vörunum fór af stað þegar ég var sjálf að leita að lausn fyrir mína húð,“ segir Guðrún. „Ég var 50 ára gömul og þoldi engar vörur á markaði. Húðin mín var alltaf ert og rauð út frá nefi út á kinnar og í kringum augnabryrnar. Þegar ég fór að kynna mér innihaldsefnin sem voru alment notuð þá hreinlega blöskraði mér og það fauk í mig við að sjá hvað framleiðendur voru að ætlast til að við myndum bera á húðina okkar.“

Í þessum vörum má finna mörg skaðleg efni. Environmental Working Group (ewg.org) fjallar um



Frumherji sér um allar almennar skoðanir ökutækja, s.s. aðalskoðanir, endurskoðanir, breytingaskoðanir, bilanaskoðanir og tjónaskoðanir.
www.frumherji.is

fleiri en 1000 efni sem finna má í húðvörum sem eru annað hvort eitruð, krabbameinsvaldandi eða hafa ruglandi áhrif á hormóna kerfið.

Ég taldi að það hlyti að vera auðvelt að gera betur og hóf vinnu við að setja saman formúlur sem innihéldu engin skaðleg efni. Þetta verkefni var reyndar mikið stærra en ég hafði gert mér grein fyrir. Það sem reyndist vera erfiðast var að losna við rotvarnarefni eins og Parbenin og Phenoxyethanol. Notkun rotvarnarefna er snúin, því það er efni sem drepa örverur, en í raun viljum við ekki fá þau inn í líkamann sjálfan, þar sem þau geta valdið skaða á lifandi ferlum. Því miður þá hefur verið sýnt fram á að þessi efni sogast hratt upp í gegnum húðina og finnast í líffærum og vefjum líkamans.

Það var því ljóst að þetta yrði okkar stærsta áskorun að þróa svo hreina húðvöru að hún innihéldi engin eiginleg rotvarnarefni né önnur skaðleg efni. Það var ekki fyrr en 2016 sem okkur tókst þetta, en á þessu árum gerðum við uppgötvun sem við höfum skráðu undir vörumerkinu NoTox. Hún felur í sér að við getum tryggt öryggi varanna og stoppað örveruvöxt án þess að nota eiginleg rotvarnarefni. Þess í stað nýtum við eiginleika þangsins og jurtanna á nýjan og tæknilega hátt þannig að aðstæður fyrir örveruvöxt eru fjarlægðar í ferlinu.“

Þróa vörur sem endnýja og yngja húðina

„Þar sem ég var orðin 50 ára gömul þegar ég hóf þessa vinnu og var farin að sjá breytingar á andlitinu vegna öldrunar þá einsetti ég mér að þróa vörur sem myndu endurnýja og yngja húðina. Þetta var langt og flókið ferli og þróunin á fyrsta kreminu tók næstum 4 ár.“

Til að fá húðina til að endurræsa sig og vinna á fullkomnari hátt þá voru rannsóknir Kristbergs Kristbergssonar á matvælum nýttar í húðvörurnar, en Kristberg er eiginmaður Guðrúnar og prófessor í Matvælaefnafræði við Háskóla Íslands. Rannsóknirnar fjölluðu um notkun á náttúrulegum ferjum, s.s. liposomum og hvernig þær nýttust til að færa lífvirka fæðu eins og Omega 3 inn í líkamann. Dagkreimið inniheldur þessar ferjur

og þær flytja co-ensímið Q10 djúpt inn í húðina þar sem það tekur þátt í orkuferli frumanna og örvar efnaskiptin. Áhrifin eru í raun stórkostleg og margir sjá húðina roðna lítilega fyrstu dagana þegar frumurnar eru að keyra af stað aftur eftir að hafa legið í hálfgerðum dvala. Með í dagkreminu eru útdrættir úr þörungum og morgunfrúm sem styrkja frumurnar, draga úr þrota og stoppa oxun.

Smá saman þá má finna hvernig húðin bætir sig, verður teygjanlegri og jafnari. María Ellingsen leikona hafði orð á því að hún þyrfti ekki að nota farda lengur þar sem húðin var orðin svo góð eftir að nota TARAMAR.

Þær vöru sem hafa mest áhrif á útlit húðarinnar með því að draga úr sýnilegum áhrifum öldrunar eru Næturkreimið, Augnkreimið og Serumin. Allar þessar vörur vinna með byggingarvefi húðarinnar, styrkja kollegan þræðina og rétta úr þeim þannig að fínar línur og hrukkur verða minna áberandi og um leið má finna vellíðan í húðinni því náttúrulegu efnin í þessum vörum eru að vinna með húðfrumurnar á svo margvíslegan hátt, m.a. auka raka og draga úr rakaþapi, mýkja húðina og efla frumuhimnur, draga úr þrota og minnka bauga og poka.

Hvert var fyrsta kreimið?

„Fyrsta kreimið sem ég þróaði er Healing Treatment. Með þessu kreimi vildi ég ná fram vöru sem myndi róa og græða húðina mína, m.a. eftir öll þau áföll sem ég gekk í gegnum við að prófa misgóðar húðvörur sem ég fann á markaðinum. Í þessu kreimi nýtti ég okkar mestu græðijurt, Vallhumalinn og blandaði honum saman við ákaflega flottar olíur sem eru þekktar fyrir að næra og verja húðina. Útkoman var framar öllum vonum og ég hika ekki við að segja að þetta er mitt flottasta krem, í raun kraftaverkakrem. Þetta er kreimið sem ég er alltaf með í töskunni og nota á hverjum degi, um leið og einhver óróleiki eða þurrkur kemur upp í húðinni. Þetta er kreimið sem vert er að gefa þeim sem eiga orðið erfitt með að teygja sig inn á öll svæði líkamans, en örveruvirgni þessa krems er mikil og það getur því

varnað myndun á sárum, sýkingum eða ertingu, t.d. þar sem húðin legst í fellingar og sveppagróður eða aðrar örveru geta náð sér á strik.

Þetta er kreimið sem við notum undir bleyjur og á bak við eyrun og á viðkvæmstu svæðum líkamans. Ég nota þetta krem líka í andlitinu t.d. þegar ég er að eiga við ofnæmi og óróleika í augnabrúnum eða þurrk undir augunum. Það er einnig mjög sniðugt að nota þetta krem sem forvörn og bera það á svæði sem nuggast mikið, t.d. ef fólk er að hluta rúmfast. Þetta krem hefur líka reynt



Sýnishorn af framleiðslunni.

stórkostlega vel við bruna, hvort sem það er af völdum elds, þvags eða geislunar. Þannig hafa margir krabbameinsjúklingar gert sér lífið léttara með þessu kremi.

„Fyrir þá sem hafa áhuga á að nota TARAMAR vörur þá er tilvalið að heimsækja okkur í nýju TARAMAR búðinni á Hafnartorgi. Þar tekur Sverrir á móti öllum og er einstaklega skemmtilegur og segir af mikilli innlifun hvernig best er að nota TARAMAR vörurnar. Einnig er hægt að ganga í vildarklúbb TARAMAR á www.tamar.is. Þegar fólk gengur í klúbbinn þá fær það 3000 króna inneign sem það getur notað strax í netversluninni og svo safnar það punktum sem eru notaðir til að lækka vöruverðin. Einnig eru oft mjög góð tilboð í klúbbnum sem og í versluninni á Hafnartorgi,“ segir Guðrún Marteinsdóttir prófessor.

Vörurnar fást einnig í Hagkaup Smáranum, Kringlunni, Garðabæ og Akureyri, Íslandsapóteki og Motivo Selfossi og á Arnarstapa. Einnig er öllum velkomið að senda línu á runa@tamar.is og biðja um upplýsingar til að panta og leggja borgun inn á bankareikning TARAMAR.



Leiðbeinandinn,
Bjarni Danielsson.

Mynd- listarnám- skeið í vetur hjá FEB

Í vetur er starfrækt hjá FEB í Stangarholti 4 almennt byrjendanámskeið í myndlist fyrir félagsmenn og hefur fengið Bjarna Danielsson með sér í verkefnið sem kennara. Bjarni er lærður myndlistarmaður og kennari. Hann starfaði um árabíl við myndlistarkennslu og var m.a. skólustjóri Myndlista- og handíðaskóla Íslands á árunum 1986 – 1994.

Tilgangur námskeiðsins er fyrst og fremst að auka færni og þor þátttakenda til að fást við myndlist sem gefandi frístundaíðju. Fjallað verður um skynjun og skoðun, skilning og sköpun sem samofna þætti í myndlistariðkun. Farið verður í nokkur grundvallaratriði myndgerðar, svo sem litafraeði, myndbyggingu, fjarvídd, hlutföll mannlíkamans og formfraeði tvívíddar og þrívíddar. Kynnt verður mismunandi tækni og rætt um hefðir og stefnur með vísan í listfraeði og sögu eftir því sem við



Þátttakendur una sér vel á námskeiðinu.

á. Þátttakendur leysa ýmis verkefni með skissubók og einföldum áhöldum svo sem blýanti, litblýöntum olúkrít og vatnslitum. Áhersla er lögð á samræður og skoðanaskipti í tímum.

Auk verkefna í tímum er reiknað með að þátttakendur vinni heimaverkefni milli kennslustunda og heimsæki söfn og sýningar meðan á námskeiðinu stendur.

Efni og áhöld sem þátttakendur hafa með sér er stór og góð skissubók, A4 eða stærri, einföld teikniáhöld og litir að eigin vali.

Námskeiðið er einu sinni í viku, á mánudögum.

Pílukast er leikur fyrir fólk á öllum aldri

Pílukast er skemmtilegur, auðveldur og spennandi leikur fyrir unga sem aldna. Í Borgum í Grafarvogi er hópur eldri borgara, Korpúlfar, sem spilar pílukast einu sinni í viku.

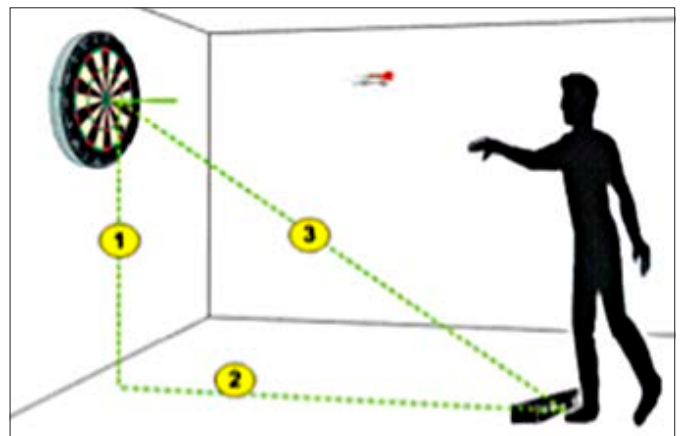
Pau mæta kl 09:00 á föstudagsmorgnum, bæði konur og karlar. Ég náði tali af Eggerti Sigfússyni sem heldur utan um hópinn. Hann segir að pílukast hafi verið stundað þarna í ca 2 ár. Fjöldi þátttakenda er frá 2 og upp en til að spil dragist ekki úr hömlu er betra að halda fjölda innan skynsamlegra marka. Eggert heldur utan um árangurinn og birtir hann svo á Facebook-síðu Korpúlfa.

Eitt kast samanstendur af þrem pílum sem er kastað einni í einu. Ef við lesum okkur eftir spjaldinu þá skiptist spjaldið í hvíta og svarta geira sem síðan skiptast með þremur hringjum. Innst er rauður punktur sem gildir 50, utan um hann er grænn hringur sem gildir 25. Næst innsti hringur myndar reiti í geirunum sem gilda þá þrefalt gildi geirans. Ysti hringur myndar reiti í geirunum sem gilda tvöfalt gildi geirans. Hæsta gildi reits er þá þrefalt gildi 20 geirans. Hæsta skor í einni umferð er því 180 í þrefalda reitnum í 20. Leikurinn gengur út á það að það er byrjað í upphafstölunni 300 eða 500 og síðan skjóta menn á mismunandi staði í hringnum og eftir litareglum og tölum sem eru í hverjum reit. Við hvert skot dregst svo talan frá upphafstölunni og sá vinnur sem er fljótastur að komast á núllið. Þetta er heilmikið bókhald og eins gott að halda vel utan um það.IO



Hvernig best er að standa þegar pílunni er kastað. Bara að hreyfa handlegginn og standa í fremri fótinn.

Svona er best að halda á pílunni þegar kastað er.



1. 1,73 m | 2. 2,37 m | 3. 2,93 m

NIVEA

STINNIR HÚÐINA Í ANDLITI, HÁLSI & BRINGU

SJÁANLEGUR ÁRANGUR Á 1 VIKU

100% NÁTTÚRULEGT
BAKUCHIOL

EYKUR NÁTTÚRULEGA
FRAMLEIÐSLU Á KOLLAGENI*



*(í tilraunaglasí)



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

SJÓN

gleraugnaverslun - Glæsibæ
sími: 511-6699 - www.sjon.is