

# Félagstíðindi

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

1. tbl. 16. árg. 2025



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

FEB-ferð. Sigurlaug Jónsdóttir og Sigurður Jón Ólafsson  
í stóra stólnum í Fossatúni í Borgarfirði, með Grímsá í baksýn.



Líf og fjör hjá Sléttuúlfum

„Það er von mín og trú að við getum haldið áfram á sömu vegferð og FEB hefur verið næstu ár og áratugi“  
- segir Sigurður Ágúst Sigurðsson formaður FEB

Hver ætlar að taka fimmtu vaktina?

„Ekki reyna að gera mig að einhverri hetju“

- segir Þórir Þorsteinsson -  
lögreglumadur í hálfra öld

Hamingjan býr í okkur sjálfum

- Bessí Jóhannsdóttir.

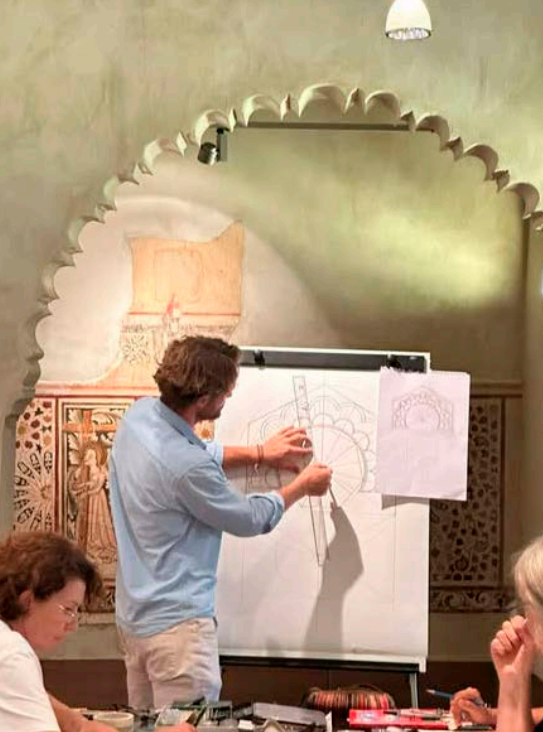
AFS leitar að fósturforeldrum á Íslandi

Þjóðaráttak í umönnun eldra fólks

- segir Inga Sæland  
félagsmálaráðherra

Réttindi og skyldur Íslendinga við langdvalir erlendis

Setjum okkar eigin leikreglur í netheimum



*Við starfslok þá stendur maður á ákveðnum tímamótum því ekki þarf lengur að hafa sig af stað til vinnu fimm daga vikunnar og þá er spurning hvernig við fyllum upp í þann tíma. Sumir taka til við að rækta áhugamálin sem ekki hefur gefist tími til að sinna nema takmarkað eða leita fyrir sér með ný áhugamál að fást við. Allt er það einstaklingsbundið hvert hugurinn leitar við að finna sér skemmtileg viðfangsefni. Margt er í boði bæði innanlands og utan og alltaf skemmtilegt að kynnst framandi hugmyndum sem fólk ræðst í að gera sér til ánægju og yndisauka.*

„Ég vissi af konu, Guðríði Guðfinnsdóttur, sem hafði farið til Spánar á námskeið til að læra að mála,“ segir Ingibjörg Sverrisdóttir. „Mér fannst þetta vera áhugaverð hugmynd og framtak svo ég leitaði til hennar þar sem hún hefur vetursetu hjá dóttur sinni í Amman í Jórdaníu og spurði hana hvort hún væri til í að segja frá námskeiðinu og hvaða list það er sem hún er að rækta með sér. Ertu til í að segja frá hvernig það kom til að þú skelltir þér á þetta listanámskeið í Cordoba á Spáni,“

### **Hef alltaf haft áhuga á ljósmyndun og myndlist af öllu tagi**

„Meðan ég bjó í Jórdaníu heimsótti ég nærliggjandi lönd og þá var ekki komist hjá að skoða byggingalist, myndlist og sögu þessara landa en

# Hef alltaf haft áhuga á list

**- segir Guðríður Guðfinnsdóttir sem fór til Spánar að til að læra að mála**

ekki dottið í hug að þetta væri hægt að læra í tómsundum.

Eftir að ég flutti alfarið heim til Íslands og hætti að vinna var kominn góður tími til að læra að teikna og ég hallaðist helst að rúmfræðinni í myndlist og hvernig maður fer að því að teikna þessi fallegu arabísku mynstur. Mér datt í hug að læra vatnslitamálun á námskeiði bæði heima í Myndlistarskólanum og á netinu þar sem ég rakst á rúmfræðilistina.

Eftir að hafa fylgst með Art of Islamic Pattern síðunni á Instagram sló ég til og bókaði mig á námskeið sem var haldið í Cordóba og Sevilla í Andalúsíu á Spáni í október 2024. Byggingar frá tímum Araba eru margar í Andalúsíu á Spáni og vel við haldið enda vinsælir ferðamannastaðir. Í þessum byggingum er rúmfræðin við völd. Arabísk myndlist og skreytingar þykja einstaklega fallegar og hlutföllin nánast fullkomin eða hið stærðfræðilega Gullna Hlutfall líka þekkt sem gríska phi 1.6180339887 þetta heillaði mig einhverra hluta vegna sem og skrift af öllu tagi.

Námskeiðið var 4 daga verklegt en hópurinn var saman fyrir og eftir námskeið allan tímann með heimsóknum í kastala, söfn og aðra áhugaverða staði innifalið og unnið svo í vinnustofu samkvæmt upplýsingum sem aflað var hverju sinni.

Þátttakendur voru á öllum aldri áhugasamir um myndlistina og fá að ferðast í hópi fólks með svipaðan

tómsundaáhuga. Það kom verulega á óvart að enginn var lærður listamaður enda tekið fram að ekki þyrfti sérkunnáttu í myndlist eða teikningu.

Ég mæli svo sannarlega með svona námskeiðum og sá sem stendur fyrir Art of Islamic Pattern er Adam Williamson sem hefur haldið námskeiðin sérstaklega á þeim stöðum þar sem rúmfræðilist er í fyrirrúmi. Í ár eru 10 námskeið, á Indlandi, Tyrklandi, Spáni, New Mexico og svo í London eru ýmis námskeið í útskurði.

Það þarf smá hugrekki til að koma sér af stað og ég sé ekki eftir að hafa tekið þátt. Ég er enn í sambandi við hópinn frá námskeiðinu og nokkrir eru áhugasamir um að fara til Uzbekistan sem er 10 daga námskeið í haust, nú óhrædd við að fara þegar ég hef prófað einu sinni og séð hversu gaman og fróðlegt þetta var,“ segir Guðríður Guðfinnsdóttir.

*ihs*



**TM**

Við hjá TM segjum

*ta*kk

fyrir að mæla með okkur  
og setja TM í fyrsta sæti\*

*„Persónuleg þjónusta og fólk sem skilur þarfir mínar og fyrirtækisins. Þau þekkja mig með nafni.“*

Þetta er meðal þess sem kom fram í nýlegri þjónustukönnun Prósents á fyrirtækjamarkaði. Fyrirtæki í viðskiptum við TM eru líklegri en viðskiptavinir annarra tryggingafélaga til að mæla með tryggingafélaginu sínu við aðra.

Við erum ákaflega ánægð með þessa niðurstöðu, sem hvetur okkur til dáða við að gera enn betur.

tm.is



\*[www.tm.is/um-tm/fretti/tm-4-af-5-mogulegum-i-stjornendavagni-prosents](http://www.tm.is/um-tm/fretti/tm-4-af-5-mogulegum-i-stjornendavagni-prosents)

# Setjum okkar eigin leikreglur í netheimum

„Það berast reglulega fréttir af fólki sem tapar peningum eftir að hafa fallið fyrir netsvikum. Þetta vandamál er alls ekki bundið við Ísland, heldur eru netsvikin hluti af starfsemi alþjóðlegra glæpahringja sem svífast einiskis til að svíkja peninga af fólki.

Snjallsímar og tölvutækni hafa aukið og bætt lífsgæði með betra aðgengi að upplýsingum, vörum, þjónustu og tækifærum. Auðvelt er að stunda bankaviðskipti á netinu, nýta sér ýmis konar þjónustu og panta vörur og fá sent heim. Samfélagsmiðlar hafa líka gert samskipti við okkar nánustu og umheiminn mun aðgengilegri og auðveldari. Alla þessa kosti sem símarnir og tölvutæknin hafa fært okkur er hægt að nýta með öruggum hætti – en til þess þarf að gæta að nokkrum grundvallaratriðum. Hætturarnar í netheimum leynast víða og því er mjög mikilvægt að þekkja þær og fara varlega,“ segir Brynja María Ólafsdóttir, sérfræðingur í regluvörslu hjá Landsbankanum.

## Gerum bara það sem við treystum okkur til

Mikilvægt er að við setjum okkar leikreglur sem við treystum okkur til að fara eftir út frá þekkingu okkar og

reynslu í netheimum. Mikilvægustu leikreglurnar sem ég set mér eru þessar:

- Ég skrái mig aldrei inn í bankaapp eða netbanka nema fara sjálf inn í appið eða beint á vefsíðu bankans. Ég smelli aldrei á hlekki sem leiða mig inn á innskráningarsíðu apps eða netbanka.
- Ég smelli aldrei á hlekki sem koma í tölvupóstum, með SMSi, í gegnum Messenger eða önnur skilaboðaforrit. Í staðinn fer ég beint inn á vef/app viðkomandi.
- Ég sendi aldrei upplýsingar um kortanúmerið mitt eða mynd af kortinu mínu í tölvupósti eða skilaboðum. Ég set aðeins kortanúmerið mitt inn á örugga vefverslun þar sem ég samþykki greiðslu með auðkenningu í rafrænum skilríkjum eða bankaappi.
- Ég les vel yfir auðkenningar sem koma í rafrænum skilríkjum við innskráningu á öruggar síður eða þegar ég samþykki greiðslu. Ég kannna hvort þar séu réttar upplýsingar um söluaðila, rétt fjárhæð og réttur gjaldmiðill.
- Ég tek aldrei mark á gylliboðum á samfélagsmiðlum, í símtölum eða skilaboðum um fjárfestingar frá fyrirtækjum sem ég þekki ekki neitt.



Brynja María Ólafsdóttir.

Þegar við höfum þessi atriði í huga og gerum bara það á netinu sem okkur líður vel með og treystum okkur til að gera, þá eru minni líkur á að við föllum í fyrir brögðum svikara. Augnabliks kæruleysi eða tilraunir til að fjárfesta á netinu í einhverju sem við þekkjum ekki vel, s.s. rafmyntum, getur verið dýrkeypt og fjármunir sem við höfum eytt allri starfsævi okkar að afla geta verið í hættu.“

„Við í Landsbankanum höfum birt mikið af aðgengilegu fræðsluefni um varnir gegn netsvikum á vefnum okkar. Þar fjöllum við m.a. um símtalavik og falska tölvupósta sem mikið hefur borið á undanfarið. Slóðin er [www.landsbankinn.is/netoryggi](http://www.landsbankinn.is/netoryggi). Förum varlega á netinu!“, segir Brynja María Ólafsdóttir.

Fræðsluefni á [landsbankinn.is/netoryggi](http://landsbankinn.is/netoryggi)



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

Opnunartími skrifstofu:  
Mán.-fim: 10-16 | Fös: 10-15.  
Símaþjónusta:  
Alla virka daga 10-14.  
Frankvæmdastjóri:  
Dýrleif Guðjónsdóttir  
Aðrir starfsmenn:  
Elín Inga Arnþórsdóttir,  
Guðlaug Tómasdóttir.  
Umsjón með sal,  
Jóhanna Ragnarsdóttir.

## Félagstíðindi

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Ritstjóri: Geir A. Guðsteinsson  
Ritstjórn: Kári Jónasson, Ingibjörg H. Sverrisdóttir, Bessi Jóhannsdóttir, Stefania Valgeirsdóttir, Sigurður A. Sigurðsson, Dýrleif Guðjónsdóttir og Geir A. Guðsteinsson  
Ábyrgðarmaður: Sigurður Á Sigurðsson  
Útgefandi: Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni  
Auglýsingar: Birna Sig. - [bsig@bsig.is](mailto:bsig@bsig.is) | Ljósmynd á forsíðu: Kári Jónasson  
Umbrot: Ráðandi - auglýsingastofa ehf. | Prentun: Prentsmiðjan.is

# Við styðjum þig

Í Stoð styðjum við þig við val á hjólastólum og göngugrindum. Pantaðu tíma hjá sérfræðingunum okkar eða komdu við í verslun okkar

Við tökum vel á móti þér





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

## Nú er tími til að njóta, upplifa eitt-hvað nýtt og hlægja

Allt þetta er í boði ef þú tekur þátt í félagslífi og ferðalögum FEB.

**Hjá FEB er að finna fjölbreytt félagslíf: námskeið, klúbba og skipulagðar ferðir, þar sem þú getur tekið þátt með fólki sem hefur svipuð áhugamál og er á þínu reki.**

Félagið býður upp á hreyfinámskeið eins og Zumba Gold, leikfimina Sterk og liðug og gönguhóp sem gengur á hverjum miðvikudegi frá Stangarhlynum í klukkustund, kemur síðan við í húsnæði FEB, fær sér kaffi, spjallar og hlær. Einnig eru í boði námskeið í spænsku, myndlist, bókmenntum og fornsögum sem er eitt af vinsælustu námskeiðum FEB. Á vorin er síðan farið í ferðir á slóðir fornsagnanna, bæði innanlands og utan - allt eftir því hvar sagan gerist sem tekin er fyrir á viðkomandi námskeiði.

Innan FEB er starfandi skáklúbburinn Æsir, en þar er teftt alla þriðjudaga árið um kring með stuttu stoppi yfir sumarmánuðina. Jafnframt er starfandi öflugur kór hjá FEB en kórfélögum hefur farið fjölgandi síðustu misserin. Kóræfingar eru einu sinni í viku yfir vetrarmánuðina og heldur kórinn reglulega tónleika. Gleðin ræður ávallt ríkjum þegar kórfélagarnir koma saman. FEB býður einnig upp á staka viðburði eins og tónleika, adventustund, ferðafundi, sviðaveislu, fyrirlestra og margt annað áhugavert og fræðandi.



Skák er teftt alla þriðjudaga í félagsheimili FEB að Stangarhyl 4. Þessi skákmaður er greinilega djúpt hugsí yfir næsta leik.



Myndlistarnemar á myndlistarnámskeiði hjá FEB.

Félagið hefur haldið úti dansleikjum á sunnudagskvöldum með lifandi músík en aðsóknin hefur dregist það mikið saman að ákveðið var að hvíla þá um skeið. Ef hins vegar eftirspurnin eykst, stendur ekkert í vegi fyrir því að byrja að dansa að nýju í Stangarhlynum.

FEB rekur ferðaskrifstofuna FEB-ferðir og voru margar áhugaverðar ferðir farnar á síðasta ári, þar sem fjölbreytileikinn var hafður að leiðarljósi. Á árinu 2025 verður að finna margar álíka ferðir og ekki síður áhugaverðar. Nánari upplýsingar um ferðirnar er að finna hér á opnu Félagstíðinda.

Allt er þetta í boði fyrir þig gegn vægu gjaldi. Við hvetjum þig til að fylgjast vel með heimsíðu FEB því hún heldur vel utan um alla starfsemi FEB, en ekki síst hvetjum við þig til að taka þátt. Lífið heldur áfram að gefa, gríptu tækifærin og njóttu með okkur.

**Hlökkum til að sjá þig, starfsfólk FEB, Dýrleif, Elín Inga og Guðlaug.**

# Hrein & náttúruleg húðumhirða

Engir sterar, engin paraben - inniheldur náttúruleg virk efni



- Framleitt á Íslandi
- Þróað af íslenskum húðsjúkdómalækni
- Byggt á vísindalegum grunni

[maricell.is](http://maricell.is)

**MariCell™**



Inga Kjartansdóttir og Þráinn Þorvaldsson.

## Líf og fjör hjá Sléttuúlfum

*Sléttuúlfar er félag fólks búsettu í Fossvogi nánar tiltekið í hverfi 103 og 108 í Reykjavík sem stofnaður var síðastliðið haust. Félagstarfið er rekið í samvinnu við félagsmiðstöðina Sléttuna við Sléttuveg. Í félagsmiðstöðinni fer fram margskonar félagsstarfsemi svo sem stólaleikfimi, listasmíðja, bókaklúbbur ofl. Þar er einnig dagdvöl, bókaklúbbur ofl.*

Morgunverðar og hádegisverðar þjónusta er í boði fyrir eldri borgara í hverfinu og kaffihús er rekið þar allan daginn til kl 17:00. Þar er einnig hægt að gæða sér á smurbrauði, bjór og léttvíni frá kl 14:00 alla daga. Í húsinu eru einnig starfandi fótaaðgerðarstofa, hárgreiðslustofa ásamt sjúkraþjálfunarstöðinni Öldunni.

Félagstíðindi hitti þau Ingu Þyri Kjartansdóttur formann Sléttuúlfanna og Þráinn Þorvaldsson stjórnarmann á dögnum og spurði þau hvað helst þyrfti að gera á staðnum til að gera staðinn að enn meiri lífsstílskjarna eldra fólks það sem þau nefndu auk annars var að gaman væri ef fólk gæti ræktað blóm og matjurtir í garðinum

milli húsanna. Innan Sléttuúlfanna starfa 4 nefndir sem hver um sig annast um sitt svið.

„Fræðslunefnd hefur staðið fyrir línudansi vikulega við miklar vinsældir, í skoðun er námskeið í gervi-greind á árinu. Skemmtinefnd hefur staðið fyrir bókakynningum t.d. komu Geir Haarde og Óttar Guðmundsson og kynntu bækur sínar fyrir jólin. Nefndin hefur staðið fyrir félagsvist, bridge og skáklúbbsi ásamt mánaðarlegu skemmtikvöldi síðast komu Fjallabráður og skemmtu okkur við fullt hús og mikla ánægju. Farið hefur verið á tónleika á þeirra vegum svo eitthvað sé upp talið.

Ferðanefnd stendur fyrir Rínarsiglingu í júní og í október verður boðið upp á ferð til Þýskalands og Tékklands,” segja þau Inga Þyri og Þráinn.

Þau nefndu að starfsfólkið á Sléttunni sé mjög styðjandi við starfsemi Sléttuúlfanna þægilegt viðmót og hlýleg nærvera þeirra geri Sléttuna að stað sem er mikið sóttur og geri sitt til að minnka einmanaleika eldra fólks sem sækir staðinn.



*Starfsár stjórnar FEB var um margt viðburðarríkt þar sem tekist var á um mörg mál en ávallt komist að farsælli niðurstöðu. Stjórnin einsetti sér að láta verkin tala svo FEB megi áfram dafna, félaginu til heilla. Stjórnina skipaði undirritaður Sigurður Ágúst Sigurðsson (formaður), Guðrún Ósk Jakobsdóttir (varaformaður), Kristinn Eiríksson, Ástrún Björk Ágústsdóttir, Árni Gunnarsson, Elinóra Inga Sigurðardóttir (hætti 12. júlí), Ragnar Árnason og varamenn Bessi Jóhannsdóttir og Jón Magnússon. Ég þakka þeim fyrir óeigingjarnt starf í þágu félagsins. Starfsemi FEB hefur gengið afar vel eins og ársreikningur FEB ber með sér. Skrifstofan er rekin undir forystu Dýrleifar Guðjónsdóttur framkvæmdastjóra. Færi ég henni og starfsstúlkum á skrifstofunni bestu þakkir fyrir.*

Félagsmönnum fjölgaði á árinu og eru rúmlega 16 þúsund og fer fjölgandi. Mikil gróska er í félaginu og mun stjórn FEB leggja sitt af mörkum svo félagið megi áfram dafna sem mest og best.

### Kjaramál

Alþingiskosningar eru nýafstaðnar og verður forvitnilegt að heyra og sjá hvað ríkisstjórnin mun gera í málefnum eldri borgara. Í haust átti

# „Það er von mín og trú að við getum haldið áfram á sömu vegferð og FEB hefur verið næstu ár og áratugi“

- segir Sigurður Ágúst Sigurðsson  
formaður FEB



Sigurður Ágúst Sigurðsson  
formaður FEB í Reykjavík.

stjórn og kjaranefnd LEB fundi með ráðherrum þar sem lagðar voru fram óskir um úrbætur byggðar á framlögðum gögnum sem sýndu að kjör eldri borgara væru að dragast afturúr. Í aðdraganda kosninga fór Flokkur fólksins fram á leiðréttingar í þágu þeirra sem verst eru staddir auk þess að draga verulega úr þeim skerðingum sem settar eru á kjör eldri borgara. Fleiri flokkar tóku undir með Flokki fólksins hvað þennan hóp áhrærir. Mitt mat er að sjaldan hafi stjórn mála flokkar verið með eins skýr kosningaloford í málefnum eldri borgara. Nú er það okkar í félögum eldri borgara að fylgja eftir að lofordin verði efnd.

## Húsnæðismál

Framboð á húsnæði fyrir eldri borgara er ekki nægilegt. Úr því þarf að bæta. Ýmislegt er þó í boði, leiga eða kaup af óhagnaðardrífnum byggingarfélagum þar sem leigan byggir á framkvæmdarkostnaði en ekki markaðsverði. VR er að afhenda um þessar mundir íbúðir upp við Leirtjörn í Úlfarsárdal auk þess sem sveitarfélög byggja og leigja undir merkjum Brákar leigufélags. Við þetta má bæta óhagnaðardrífnu leigufélagunum Bjargi, Brynju, Búseta, Bríet ofl. sem öll þjóna eldri borgurum og öryrkjum. Umræður hafa verið í gangi varðandi önnur íbúðaform m.a. blandaða byggð,

fjölskyldur, 67+ og hjúkrunarheimili og svo Co-living (sjá nánar grein hér í þessu blaði).

## LA (leigufélag aldraða) shes

FEB er eini stofnaðili að LA og lagði fram 1,5 milljón króna í stofnfé árið 2018. Félagið er sjálfseignarstofnun og er óhagnaðardrifið. Fyrstu íbúðirnar (Vatnsholt) voru afhentar haustið 2023. Hafist var handa við byggingu 31 íbúða fjölbýlishús við Dalbraut á Akranesi í apríl 2021. Það verkefni fór úr böndunum og lauk með því að leigufélagið Brák keypti allar eignir LA í lok des. s.l. (Vatnsholt og Dalbraut) og yfirtók allar skuldir félagsins. Stjórn LA (tók við vorið 2024) í samráði við fulltrúaráð LA (tók við 2023) vann þar þrekvirki. Ber að þakka þeim fyrir að koma eignum LA í skjól. Með þessum kaupum urðu leigjendur ekki fyrir neinu tjóni og leiguverðið hélst óbreytt. Ég gerði nánari grein fyrir stöðu LA á nýafstöðnum aðalfundi.

## Félagsstarfsemi

Mikil gróska hefur verið í félagsmálum FEB. Þar má nefna námskeið í fornsögum, spænsku, myndlist, leikfimi (Zumba og Sterk og liðug), bókmenntir, gönguhrólfar og skák á vegum skákfélagsins Æsir. Auk þess æfir kór FEB í félagsheimilinu og dansleikir haldnir á sunnudögum.

## Ferðalög

FEB hefur boðið félagsmönnum upp á skipulagðar ferðir. Bæði innanlands og utanlands. Gleðilegt er að sjá hve mikill áhugi er fyrir þessum ferðum. Hér í blaðinu er gerð nánari grein fyrir þessum ferðum.

## Lokaorð

Á starfsárinu féllu frá góðir félagar sem störfuðu fyrir félagið. Þar ber fyrst að nefna Kristján Guðmundsson sem hélt vinsæl kokkanámskeið, Jónínu Guðmundsdóttur með bókmennta- og ljóðahópa og Ellert B. Schram fyrrv. formann FEB (2017 – 2020) sem lést þann 24. janúar sl. Þau unnu öll farsæl og góð störf í þágu félagsins sem ber að þakka. Blessuð sé minning þeirra.

Það er von mín og trú að við getum haldið áfram á sömu vegferð og FEB hefur verið í næstu ár og áratugi. Ljóst er að það er þörf á félagi eins og FEB. Þá eru þeir afslættir sem fyrirtæki bjóða félögum eldri borgara mikil búbot. Ég hvet félagsmenn að nýta þessa afslætti sem mest með því að framvísa félagsskírteinum. Þægilegast er að ná sér í rafræna félagsskírteinið. Nánari upplýsinga er hægt að nálgast á [www.feb.is](http://www.feb.is) eða á skrifstofu FEB.

Sigurður Ágúst Sigurðsson  
formaður FEB.





María Fjöla Harðardóttir stjórnarformaður Samtaka fyrirtækja í velferðarþjónustu.



Halla Thoroddsen stjórnarformaður í Samtökum fyrirtækja í velferðarþjónustu.

mælikvarða sem snúa að heilsu eru lífslíkur, lífslíkur við góða heilsu og eigið mat á andlegri heilsu. Ef við höldum ekki áfram og aukum ekki við uppbyggingu þjónustuúrreða fyrir eldra fólk sem þarf mikla heilbrigðisþjónustu, þá mun án vafa afleiðingin verða sú að félagslegu mælikvarðarnir, lífslíkur, lífslíkur við góða heilsu og andleg heilsa Íslendinga versnar. Umönnun veikra foreldra mun leggjast í auknum mæli á uppkomin börn eða maka þar sem úrræðin verða ekki til staðar fyrir þá sem þess þurfa. Kannski verður til fimmta vaktin, umönnun foreldra okkar? Þeir sem hafa sinnt því hlutverki þekkingu álagið og áhyggjurnar sem því fylgir og margir upplifa sjálfir heilsubrest. Með vanfjármögnuðu kerfi munu fleiri þurfa að taka þessa nýju vakt. Á meðan sjúkrahúsin geta ekki útskrifað eldra fólk á hjúkrunarheimili verða gæði bráðrar þjónustu og valkvæðra aðgerða sífellt lakari og sú staða er í raun veruleikinn okkar í dag.

### Sýnum fyrirhyggju

Nú stöndum við sem þjóð frammi fyrir nýafsöðnum kosningum. Sýnum fyrirhyggju og höldum áfram á þeirri vegferð að stuðla að velferð aldraðra. Hvetjum til fjölbreyttrar velferðarþjónustu, byggjum fleiri hjúkrunarheimili, stuðlum að nýsköpun, leggjum aukna fjármuni í endurhæfingu og forvarnir og styrkjum samþætta heimaþjónustu og heimahjúkrun. Þannig getum við tryggt öllum velsæld á Íslandi, sérstaklega eldra fólki og fjölskyldum þeirra sem mun hafa áhrif á alla aðra heilbrigðisþjónustu.

## Hver ætlar að taka fimmtu vaktina?

Íslenskt samfélag horfir fram á mikla fjölgun eldra fólks á komandi árum. Einkum er fyrirsjáanleg gríðarleg fjölgun í hópi þeirra sem komnir eru yfir áttrætt, þar sem fjöldinn mun meira en tvöfaldast og fer úr um 14.000 manns í um 28.000 manns. Þetta eru þeir þegnar samfélagsins sem mest þurfa á umönnun og heilbrigðisþjónustu að halda. Þótt að lýðheilsa fari almennt batnandi og fleiri upplifa betri lífslíkur við góða heilsu þegar aldurinn færir yfir, þá hefur þessi tvöföldun elstu aldurshópanna í för með sér miklar áskoranir fyrir heilbrigðiskerfið. Hvað þurfa stjórn-málaflakkar sem bjóða sig fram til Alþingis að setja á oddinn á sinni stefnuskrá til að tryggja velsæld Íslendinga næstu árin?

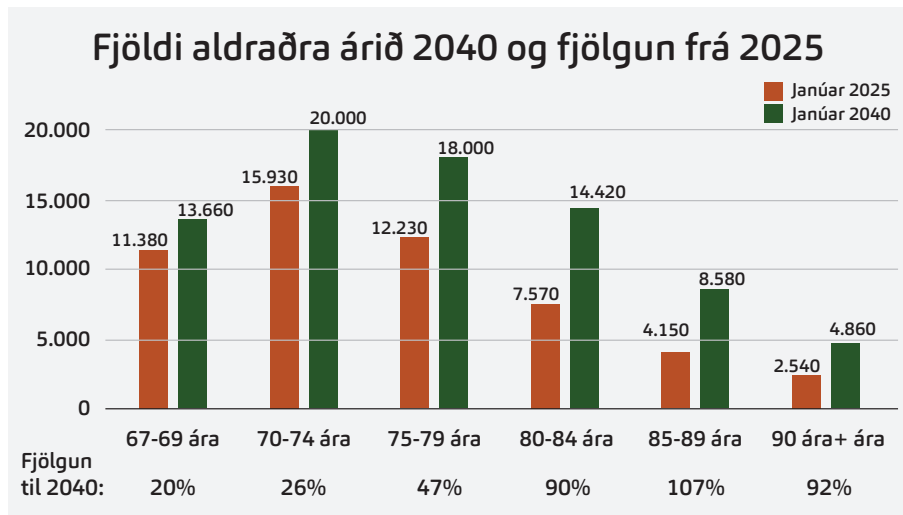
verður hafist handa strax við að fjölga hjúkrunarrýmum. Í nýrri skýrslu heilbrigðisráðuneytisins sem var gefin út í byrjun árs var lagður hornsteinn að stefnu sem stuðlar að hraðari uppbyggingu hjúkrunarheimila sem þarf að fylgja eftir til að heilbrigðiskerfið fari ekki úr böndunum fyrir en síðar.

### Velferð eldra fólks og velsældarhagkerfið

Árið 2019 setti forsætisráðuneytið fram opinbera mælikvarða sem mæla hagsæld og lífsgæði þjóðarinnar og viðurkennt að ekki er nóg að horfa eingöngu til efnahagslegra þátta eins og vergrar landsframleiðslu eða hagvaxtar. Metnir eru félagslegir, umhverfislegir og efnahagslegir þættir sem teljast mikilvægir velsæld Íslendinga. Meðal félagslegra

### Ekki gera ekki neitt

Í árslok 2023 voru tæplega 3000 hjúkrunarrými á landinu og flest þau sem þangað flytja eru komin yfir áttrætt. Til að halda í við þá miklu fjölgun sem fyrirsjáanleg er í elstu aldurshópunum telur heilbrigðisráðuneytið að hjúkrunarrýmum þurfi að fjölga um nálægt 1600 fram til ársins 2040. Þetta þýðir eitt hjúkrunarheimili fyrir 94 íbúa á ári. Um 450 manns eru á biðlista eftir hjúkrunarrýmum á höfuðborgarsvæðinu sem sýnir til viðbótar að uppsöfnuð þörf er mikil og ljóst að fjölga muni hratt í þeim hópi ef ekki





# 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 unglimum 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](http://www.serlyfjaskra.is) Markaðsleyfishafi Teva B.V.

Umbóðsaðili er Teva Pharma Iceland ehf.

**teva**



## „Ekki reyna að gera mig að einhverri hetju“ - segir Þórir Þorsteinsson - lögreglumaður í hálföld

*„Æ æ, ég vil bara biðja þig um eitt: Ekki reyna að gera mig að einhverjum dýrlingi. Ég er bara maður sem leitaðist að gera það sem mér bar að gera hverju sinni,“ sagði Þórir Þorsteinsson fyrrverandi lögreglumaður og varðstjóri og afreksíþróttamaður þegar blm. falaðist eftir viðtali.*

Þórir er nú á tíræðisaldri, vel ern og minnið í besta lagi, en sjón og heyrn hafa heldur daprast. Hann fékk ungur starf í lögreglunni og innan hennar átti hann einn lengsta starfsaldur, ef ekki þann lengsta sem sögum fer af, eða rúma hálföld, fyrst sem almennur lögreglumaður en síðar varðstjóri.

„Þetta gerðist þannig að við vinirnir, skólabræðurnir og íþróttafélagarnir Hilmar Þorbjörnsson sáum í dagblaði auglýstar tvær eða þrjár stöður í Reykjavíkurlögreglunni: Það voru atvinnuleysistímar þá og vont að fá vinnu. Ég hafði reyndar ætlað mér að verða íþróttakennari og sótt um skólavist í Íþróttakennarskóla Íslands á Laugarvatni og hjá Sigurði Greipssyni í Haukadál, en ekki fengið inngöngu. Þegar við Hilmar rákumst á þessa auglýsingu litum við hvor á annan og sögðum sem svo, að þetta gæti verið eitthvað fyrir okkur félagana. Við gengum síðan á fund Erlings Pálssonar yfirlögregluþjóns til að spyrjast fyrir um starfið og fylltum svo út umsóknareyðublað sem Erlingur tók við og fylgdi okkur á fund Sigurjóns Sigurðssonar lögreglustjóra sem tók okkur vel. Þeir Erlingur og hann kvöddu okkur síðan með þeim orðum að þeir ætluðu að skoða þetta aðeins betur. Skömmu síðar fæ ég tilkynningu um að mæta hjá Erlingi, en ekki

Hilmar vinur minn, sem ég skildi ekki. Hann var mikill íþróttamaður og drengur góður og besti vinur minn og sessunautur í Gagnfræðaskóla Austurbæjar. Mér fannst þetta meira en lítið undarlegt.“

### Kalda stríðið

„Á þessum tíma var Kalda stríðið milli Vesturlanda og Sovétríkjanna á hápunkti og síðar komst ég að því að þar var ástæðunnar að leita. Stjórnvöld og ædstu menn lögreglunnar höfðu ímugust á því fólki sem með réttu eða röngu kölluðust kommúnistar og Þorbjörn, faðir Hilmars, leigði samtökum þeirra húsnæði að Þórsögðu 1. Parna lá þá hundurinn grafinn.

Ég gekk næst á fund Erlings Pálssonar til að ræða við hann um hugsanlega ráðningu okkar Hilmars. Á þessum tíma var það skilyrði fyrir ráðningu að umsækjandi væri orðinn 21 árs gamall en Erlingur sagði að enda þótt mig vantaði tvo mánuði í 21 árs aldurinn, þá vildi hann samt ráða mig. Svo kom fram að lögreglustjóri vildi ekki ráða Hilmar vegna áður nefndra tengsla við „kommúnistana.“

Ýmsum blöskruðu þessi viðbrögð yfirvalda og lögreglustjóra gagnvart umsókn flekklauss góðs drengs og þekkt íþróttamanns og töluðu máli hans og svo fór á endanum að lögreglustjóra snerist hugur og réði Hilmar til starfa nokkru síðar.

### - Drekkurðu áfengi?

„Ég man ennþá eftir starfsviðtalinu milli okkar Erlings þegar hann sagði m.a: Mér líst nú vel á þig Þórir og vil ráða þig þótt þú sért ekki orðinn 21 árs. -En drekkurðu

áfengi?” spurði hann svo. - Já, í hófi og ekki mikið, sagði ég. - Gott að heyra, sagði Erlingur. Þar með var ég ráðinn og byrjaði fljótlega að ganga vaktir og sækja kennslu í Lögregluskólanum.”

Þórir átti farsælan feril sem lögreglumaður. Hann var vel liðinn af samstarfsmönnum og ekki síður af svonefndum „góðkunningjum” lögreglunnar sem ritari þessara orða hefur rætt við og allir bera þeir honum mjög vel söguna. Þórir var alla tíð mjög ósérhlífinn og hikaði aldrei þegar mikið lá við og til eru margar sögur af snöggu viðbrögðum hans á neyðarstundum og í óvæntum uppákomum. Hann hefur ótal sinnum stungið sér til sunds eftir fólki sem hafði fallið í sjó, hlaupið uppi misindismenn, eða vaðið inn í brennandi hús til bjargar fólki. Þegar stofnaður var sérstakur aðgerðahópur innan lögreglunnar – í daglegu tali kallaður Víkingasveitin, var Þórir kallaður til. Í fyrsta hópnum voru valinkunnir þrekmiklir og hraustir menn, ekki síst menn sem gert höfðu garðinn frægan um miðbik síðustu aldar sem afreksþróttamenn. Þórir var einn þeirra.

### Sletti skyrinu

Þann 11. október 1972 fór fram setning Alþingis. Mikið uppnám varð þegar þingmenn gengu úr Dómkirkjunni að lokinni biskupsmessu áleiðis að aðalinngangi Alþingishússins. Allt var þetta með hefðbundnum virðuleikabrag. Forseti Íslands og biskup gengu fremstir og alþingismenn á eftir þeim í röð og lögreglumenn stóðu heiðursvörð. Þá birtist skyndilega úlpuklæddur maður hlaupandi, með skúringafötu í hendi og jós hvítu gumsi yfir gangandi fyrimenni. Gumsið reyndist síðar vera þunnhrært skyr en ekki málning eða eitthvað þaðan af verra. Blaðaljósmyndar voru viðstaddir og náðu ágætum myndum af þessum atburði. Á þeim sést að lögreglumennirnir í heiðursverðinum virðast ekki trúá sínum eigin augum. Þeir standa sem stjarfir allir – nema einn. Sá tekur sig straks út úr heiðursvarðaröðinni og hleypur að

hinum skyrausandi manni og felldi hann í götuna og handjárnaði á stuttu augabragði og þá var eins og álögin féllu af hinum og þeir koma þessum eina – Þóri Þorsteinssyni - til aðstoðar og færðu svo skyrmanninn á brott.

### Stórbruninn í Lækjargötu

Þann 10. mars 1967 varð stórbruni þegar eldur kom upp í Lækjargötu 12a. Þetta var timburhús og brann það til kaldra kola sem og tvö önnur timburhús. Þriðja timburhúsið skemmdist í eldinum og sömuleiðis steinsteipt hús Iðnaðarbankans. Enginn lét lífið í þessum mikla bruna þótt svo sannarlega mætti litlu muna en 17 manns misstu heimili sín og eigur.

Þórir sem var á vakt þennan morgun og var meðal þeirra fyrstu sem komu á staðinn eftir að eldsins varð vart. Kona og ungur sonur hennar sem bjuggu á neðri hæð hússins voru þá komin út og sömuleiðis unglingspiltur sem bjó á efri hæðinni. Þá var mikill og ört vaxandi eldur og reykur í húsinu og Þórir spurði nærstadda hvort einhverjur væru enn inni. Skelfingu lostin kona segir þá að móðir sín sé inni í íbúð sinni á efri hæðinni og leiðbeinir Þóri hvar hún líklegast sé. Þessi kona reyndist vera eldri kona; ekkja sr. Bjarna Jónssonar dómkirkjuprests.

Þórir hafði þá engar vöflur á en vatt sér inn í húsið og hljóp upp á efri hæðina og fann konuna í þéttu reykjarkófinu á þeim stað sem dóttirin hafði lýst fyrir honum. Konan lá í rúmi sínu sofandi eða meðvitundarlaus. Hann lagði hana yfir öxl sér og hélt af stað með hana niður stigann. Þá hafði eldurinn magnast mjög og læst sig í timburstigann neðan frá. Við það losnaði um stigann í festingu hans og þegar Þórir var kominn í eina af efstu tröppunum með konuna á bakinu, rann stiginn af stað eins og rennistigi ofan í kjallarann. Þórir náði að stökkva af honum út á gólfið á fyrstu hæðinni og komast svo út en dóttirin og lögreglu- og björgunarmenn tóku við konunni.

Aðspurður um hvort hann hafi ekki

óttast um sig sjálfan þarna segir Þórir: „Ég er lögreglumaður og vissi alveg að ég yrði að gera eitthvað þótt mér litist sannarlega ekkert á blikuna. Húsið var orðið alelda og eldurinn færðist í aukana með hverri sekúndu. En ég varð að gera eitthvað og hljóp því bara inn í húsið og upp stigann og þótt ég sæi ekki glóru og næði ekki andanum. Ég fann konuna og kom henni út.

Þegar ég hafði komist út logsveid mig í augun og í lungun sem mér fannst sem væru að springa, þannig að ég hljóp út að litlu steinbyggjunni við Iðnó, skellti mér á magann og svalg stórum vatnið úr Tjörninni. Mér fannst þetta besta vatn sem ég hafði smakkað og það kældi hálsinn innanverðan. Þegar ég hafði svolgrað – kannski tvo lítra og stóð upp, sá ég að þarna var mikið af anda- og gæsaskít á floti og talsvert magn af honum hafði greinilega skolast með vatninu ofan í mig. Við þessa sjón kastaði ég öllu saman upp. En að þessu öllu afstöðnu var ég sendur heim og fór í gott bað. Næstu dagana á eftir var ég nánast þegjandi hás og allt í allt tók það mig nokkra daga að jafna mig,” segir Þórir.

### Bretadrottning og Brandt

Þann 25. júní 1990 kom Elísabet II. Englandsdrottning í opinbera heimsókn til Íslands ásamt Filippusi eiginmanni sínum. Meðan þau og fylgdarlið þeirra dvöldu hér á landi gistu þau í snekkju konungsfjölskyldunnar við Ægisgarð í Reykjavíkurböfn. Öryggis þeirra var vel gætt dag sem nótt. Drottningin var sjálf með sex lífverði með sér. Tveir íslenskir vopnaðir lögreglumenn (sérsvartarmenn) voru þeim til halds og trausts og var Þórir annar þessara tveggja. Hann var einnig lífvörður Willy Brandt þáverandi kanslara V. Pýskalands þegar hann kom í opinbera heimsókn. Þórir fór með honum m.a. til Vestmannaeyja ásamt tveimur lífvörðum hans. Að skilnaði gaf kanslarinn Þóri forlata sígarettukveikjara, en Bretadrottning heiðraði Þóri með því að sæma hann



# Sofðuvel Vitundarvakning sem varar eldra fólk við hættum svefnlyfja



*Landssamband eldri borgara (LEB) og Lyf án Skaða-verkefnið hafa sett af stað vitundarvakninguna „Sofðuvel.“ Markmið átaksins er að vekja athygli á hættum af notkun svefnlyfja fyrir eldri borgara, sérstaklega um skammvinn áhrif svefnlyfja og hætturnar af svefnlyfjanotkun.*

Samstarfshópur var myndaður í nóvember s.l. af áhuga-sömu fólki úr aðildarfélögum LEB sem lóðsaður hefur verið af höfundi. Verkefni hópsins er að hanna vitundarvakninguna Sofðuvel og koma henni á framfæri í íslensku þjóðfélagi. Fundað hefur verið síðan í byrjun desember og nú aðeins rúmum 3 mánuðum seinna er átakið farið af stað.

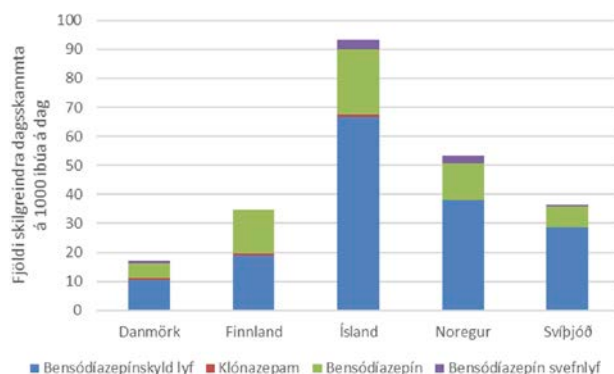
## Af hverju vitundarvakning um svefnlyf?

Rannsóknir sýna að svefnlyf hjálpa fólki að sofna að meðaltali 7 mínútum fyrir en án þeirra og mest notuðu svefnlyfin gagnast einungis í 4 vikur. Langtímanotkun er því gagnslaus og það eru til betri lausnir við svefnvanda. Hins vegar geta svefnlyf haft alvarlegar hættur í för með sér og neikvæð áhrif á heilsu, jafnvægi og daglegt líf. Margir einstaklingar hafa reynt að hætta svefnlyfjanotkun, en farið að sofa verr við það. Þau telja sig því þurfa svefnlyf á hverri nóttu, en gætu verið föst í vítahring svefnlyfjanotkunar. Það þarf að minnka skammt svefnlyfja afskaplega hægt til að komast út úr þessum vítahring.

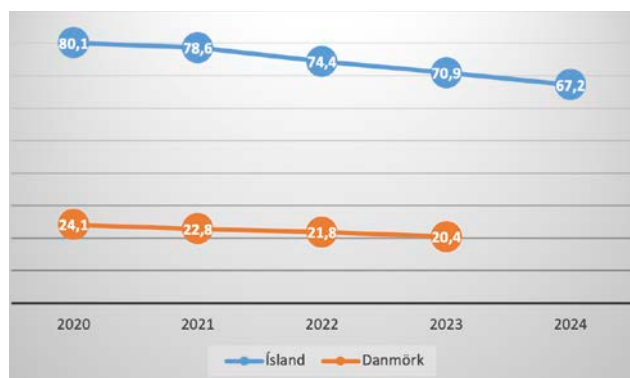
Ísland er hástökkvari í notkun svefnlyfja samkvæmt úttekt rannsóknafólks á Norðurlöndum árið 2020. Þetta ár notuðu Íslendingar rúmlega 6 sinnum meira af algengustu svefnlyfjunum (svo kölluð z-lyfjum) en Danir og næstum 2svar sinnum meira en Norðmenn, sem voru næst okkur í notkun. (Sjá Mynd 1) Árið 2024 fengu 6,7% allrar þjóðarinnar lyfseðil fyrir z-lyf (betur þekkt sem Stilnoct, Imovane og Imomed). (Sjá Mynd 2)

Notkun svefnlyfja fer hækkandi með aldri. (Sjá Mynd 3) Því er brýnt að vekja eldri borgara til vitundar um skaðsemi lyfjanna og hvetja þau sem nota lyfin til að minnka skammta og hætta að lokum alveg á lyfjunum í samstarfi við heilbrigðisstarfsfólk. Vitundarvakningin leggur til haldbærari lausnir til að vinna á svefnvanda og ná gæðasvefni. Þar er Hugræn atferlismæðferð við svefnvanda (HAM-S) talin vera besti kosturinn fyrir þá sem vilja hætta á lyfjunum og jafnframt bæta svefninn. Bæklingar sem fræða um svefn og svefnlyf eru fáanlegir á heilsugæslustöðvum og í apótekum um land allt. Hvetjum við alla sem hafa áhuga á efninu að ná sér í þá og fræðast. Einnig er hægt að nálgast upplýsingar á vefsíðunni sofduvel.is.

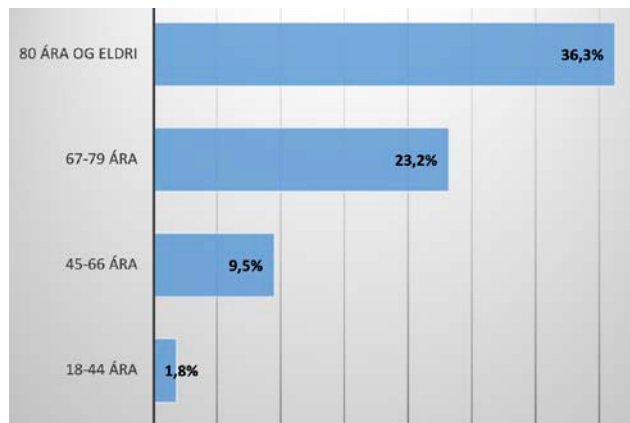
**Höfundur: Anna Birna Almarsdóttir, prófessor og verkefnisstjóri Sofðuvel**



Notkun bensodiazepína og skyldra lyfja sem notuð eru við svefnvanda á Norðurlöndunum árið 2020 í skilgreindum dagsskömmtum á 1000 íbúa á dag (gögn fengið úr grein eftir Hojgaard o.fl. 2022). Bensodiazepínskyld lyf eru oft kölluð z-lyf (þekkt undir vörueitunum Stilnoct®, Imovane® og Imomed®).



Fjöldi einstaklinga sem notaði z-lyf á hverja 1000 íbúa á Íslandi og Danmörku árin 2020 til 2024 (fengið úr Talnabrunni Embættis Landlæknis og Sundhedsdatastyrelsen). Notkunin lækkaði um 13% á Íslandi og 18% í Danmörku milli árana 2020 og 2023 (tölur fengust ekki fyrir Danmörku árið 2024).



Notkun z-lyfja (þekkt undir vörueitunum Stilnoct®, Imovane® og Imomed®) árið 2024. Hlutfall innan aldurshóps sem notaði lyfin (gögn fengið úr Talnabrunni Embættis Landlæknis).



# **EINFÖLD LEIÐ AÐ BETRI HEYRN**

Bókaðu tíma í einfalda heyrnarmælingu þér að kostnaðarlausu.

Í Lyfju Heyrn færðu hágæða heyrnartæki og heyrnarvernd.

**Bókaðu tíma á [lyfjaheyrn.is](http://lyfjaheyrn.is)**



Bessí Jóhannsdóttir.

# Hamingjan býr í okkur sjálfum

**Ertu hamingjusöm? Spurði ungur maður ömmu sína? Já, ég er það. Ég er líkamlega og andlega heilbrigð. Ég er í góðu sambandi við fjölskylduna börn, barnabörn og langömmubörn. Ég er duglega að fara í líkamsrækt og stunda golf. Ég tek þátt í félagsstarfi og við hittumst reglulega fyrrum samstarfsmenn og samnemendur úr skóla. Það að vera félagslega virk jákvæð og bjartsýn á lífið og tilveruna hefur áhrif á að hvort ég finn til hamingju.**

Er þetta uppskriftin að því að eiga hamingjurík elliár? Rannsóknir hafa sýnt að svo sé. Við getum ráðið því að verulegu leyti hvernig okkur líður hvort við séum hamingjusöm. Við erum það sem við ákveðum. Auðvitað er það svo að sjúkdómar líkamlegir og andlegir hafa mikil áhrif. Þar skiptir líka máli hvernig við tökumst á við erfiðleika.

Við Íslendingar búum í einu mesta velferðarríki samtímans. Meðalaldur er með því hæsta sem þekkt er og valfrelsi fólks til að taka ákvarðanir í eigin málum mikið. Við getum ráðið því hvernig viljum haga lífi okkar. Eldri borgari sem vill búa heima hjá sér á þess kost að

fá heimaþjónustu og heimahjúkrun. Aukin áhersla hefur verið á þessa heimaþjónustu einkum vegna þess hversu fáir valkostir eru í boði um íbúðir með þjónustu hvað þá hjúkrunarrými sem eru einungis fyrir þá sem eru veikastir.

Hjúkrunarheimili og uppbygging þeirra, innra starf, menntun starfsmanna, samskipti við ættingja og ákvörðunarréttur einstaklinganna sem þjónustunnar njóta eru stóru viðfangsefni dagsins. Samfara því að við lifum lengur verða til ný viðfangsefni á sviði heilbrigðismála og alls þess sem tekur til flókinna þátta sem snerta lífið og tilveruna. Með fjölgun aldraðra verða til ný tækifæri leita þarf nýrra lausna við aðstedjandi viðfangsefnum. Fjarheilbrigðisþjónusta er spennandi lausn við ýmsu sem upp kann að koma. Þegar kemur að því að einstaklingar þurfa að fara á hjúkrunarheimili þarf að tryggja að þeir njóti mannréttinda að þeir missi ekki rétt til ákvarðana um eigið líf. Það verður ekki of oft undirstrikað að eldri borgarar eiga að njóta sömu mannréttinda og aðrir í þjóðfélaginu, að ekki megi skerða mannréttindi án heimildar. Sá hópur sem er verst settur er án efa heilabílaðir þau sem dvelja á lokuðum deildum eru viðkvæmastir þegar kemur að umönnun og daglegu lífi. Að lifa á lokaðri deild þar sem ferðafrelsi er heft og litlar upplýsingar gefnar um daglegt líf vekur spurningar um svo margt sem snýr að ástandi þessara mála. Líf bak við læstar dyr er ekki það sem við viljum. Það á ekki að læsa fólk inni á hjúkrunarheimilum. Það eru til aðrar leiðir eins og staðsetning þannig að hægt sé að stunda útivist á nærliggjandi svæði. Að fólk fái fleiri tækifæri til að styrkja sig andlega og líkamlega. Að öll nálgun sé í anda mannvirðingar og jákvæðra lífsviðhorfa.

Hvernig getum við þá sem þjóðfélag stuðlað að aukinni hamingju og betri heilsu eldra fólks. Það eru margar leiðir til þess sem betur fer en eins og í svo mörgu er rétt að huga að uppeldinu. Við getum nú ýmislegt sem við gátum ekki fyrir nokkrum árum hvað þá áratugum. Við vitum að hvernig við hegðum okkur í daglegu lífi skiptir máli. Við ákveðum með framferði okkar hvað verðum. Mataræði, kjörþyngd, áfengisneysa, fíkniefnaneysla, hreyfing og hreyfingarleysi, afstaða til lífsins, bjartsýni og trú á tilveruna allt hefur þetta áhrif á hvernig elliárin verða. Jákvæðni og bjartsýni í leik og starfi að kunna að leika sér. Vinnudagur hefur sífellt verið að stytast og möguleikar fólks til fjölbreyttra frístunda hefur aukist samfara því. Það er hægt að auka hamingju og gera lífið innihaldsríkara ef vilji er til. Við höfum takmarkaðan tíma en við getum ráðið svo miklu um hvernig við njótum hans.

## Stoðvörur og hjálpartæki

viðtalsherbergi og sérsniðin ráðgjöf

Fáðu persónulega leiðsögn um stoð- og hjúkrunarvörur í rólegu umhverfi. Hjúkrunarfræðingar, sjúkraliði og ráðgjafar RV taka vel á móti þér.

Skirteinishafar SÍ sem eiga rétt á hjálpargögnum geta nú leitað beint til RV til þess að fá afgreiddar stoðvörur, með greiðsluþátttöku Sjúkratrygginga Íslands.

**Rekstrarvörur**  
- fyrir þig og þína

Réttarhálsi 2, 110 Reykjavík · S: 520 6666 · RV.is

Framhald af bls. 13.

orðu, sambærilegri við hina íslensku fálkaorðu.

## Vinnusemi

Á yngri árum Þóris unnu margir ungir fjölskyldumenn mikið og gripu þau tækifæri sem buðust til að auka tekjur fjölskyldna sinna sem unnu hörðum höndum við að koma sér þaki yfir höfuðið. Mennt unnu gjarnan milli vakta og í sumarfríum og með því að fara út á land í önnur umdæmi, taka að sér löggæslu á sveitaböllum og útihátíðum o.s.frv.

Þórir var engin undantekning frá þessu. „Tvisvar var ég á Neskaupstað yfir síldartímam hjá Ófeigi Eiríkssyni bæjarfógeta þar. Það var mjög lærdómsríkt. Bæjarfélagið í Neskaupstað var nokkuð sérstakt. Ófeigur var gamall Siglirðingur og þrautreyndur og sérlega góður drengur og einstaklega gott að vinna með honum. Auðvitað lenti maður í ýmsu sem eini lögreglumadurinn í þessu stærsta bæjarfélagi á Austurlandi.

Mjög gott var að vera á Neskaupstað, Þarna var stærsta sjúkrahús Austurlands og bæjarfélagið var vel rekið og arðurinn sem skapaðist af atvinnurekstrinum og vinnunni hann fór ekkert burt heldur nýttist í þágu samfélags og heimabyggðar. Meðan ég var á Neskaupstað þá læsti fólk aldrei húsum sínum né bílum Fólki treysti hvert öðru. Þó kom vissulega að að bílar hurfu, vegna þess að einhverjir sem ekki þekktu vel til bæjarbragsins tóku þá að láni til að skreppa á ball í næsta firði eða næstu sveit. Enginn kippti sé sérstaklega upp við það.“

## Hvernig var að hætta?

Þórir var varðstjóri á Miðbæjarstöð sem lengi var í enda Tollhússins við Tryggvagötu. Síðustu starfsár stýrði hann óskilamunadeild lögreglunnar sem var til húsa í Borgartúni 33. Þar hafði hann skrifstofu á fyrstu hæð en deildi eldhúsi, kaffistofu og fundaherbergi með Félagi ísl. bifreiðaeigenda sem þar var lengi til húsa.



Þórir Þorsteinsson

„Ég hætti sjötugur – var gert að hætta þá og ég verð að segja að mér leiddist mjög fyrst í stað. Mig vantaði félagana og mannskapinn og verkefni. Þetta var mikil breyting á högum mínum. Mér fannst að ég hefði vel getað starfað svona 2-3 ár í viðbót svo ég gæti miðlað þeirri kunnáttu sem ég hafði aflað mér á löngum starfsferli, áfram aðeins lengur. En þetta hefur svo sem vanist með tímanum, segir Þórir Þorsteinsson.

# Þarftu aðstoð heima?

 **sinnnum**  
heimþjónusta

Fyrst kynnumst við þér og þínum þörfum, síðan hönnum við sveigjanlega þjónustuáætlun fyrir þig svo þú fáir heimþjónustuna sem þú þarft á að halda.

## Einstök þjónusta eftir þínum þörfum


- ✓ Heimillsaðstoð
- ✓ Umönnun
- ✓ Félagsskapur
- ✓ Útréttingar
- ✓ Þrif
- ✓ Matarinnkaup
- ✓ Undirbúningur máltíða
- ✓ Aðhlyning
- ✓ Líðveisla
- ✓ Lyfjaáminning
- ✓ Félagsleg virkjun

## Sinnnum heimþjónusta

- ✓ Einstök umönnun fyrir aldraða
- ✓ Persónuleg og sveigjanleg þjónusta
- ✓ Við mætum þörfum og óskum notenda og aðstandenda

 [sinnnum.is](http://sinnnum.is)  [sinnnum@sinnnum.is](mailto:sinnnum@sinnnum.is)  519 1400   





Húsbýggingar taka stöðugt breytingum, m.a. til að nálgast óskir um fjölbreytni.

Sara Björg Sigurðardóttir  
formaður öldungaráðs  
Reykjavíkurborgar



# CO-living, hvað er það?

## Er „sam-búð“ (e. co-living) búsetuform 21.aldar?

*Breytt samfélagsgerð kallar á nýja hugsun í íbúðauppbyggingu og þjónustu fyrir þau sem bera gæfu til að eldast. Samkvæmt mannfjölda-spám Hagstofu Íslands stendur þjóðin frammi fyrir sömu áskorunum og nágrannaþjóðir okkar. Hlutfall eldra fólks mun aukast jafnt og þétt næstu áratuginna. Þannig mun mín kynslóð, næsta kynslóðin á undan mér og þær sem á eftir koma, lifa lengur, vera fjölmennari og gera meiri kröfur til samfélagsins hvað varðar þjónustu, lífsgæði og heilbrigði.*

Brýn þörf er fyrir öruggt húsnæði á hagkvæmu verði í borgarsamfélögum samtímans og Reykjavík er engin undantekning frá öðrum borgum. Á sama tíma þarf að gæta að því að nýta landið vel. Gott byggingarland er takmörkuð gæði. Þétting byggðar er þekktasta leiðin sem borgir hafa farið til að nýta land sitt á sem bestan máta en ný búsetuform hafa verið að ryðja sér til rúms víða um heim. Það er meðal annars í takt við meiri áherslu á grænar lausnir, sjálfbærni, endurnýtingu og viðbrögð við loftslagsvánni. Til að bjóða upp á hagkvæmt húsnæði, lágmarka byggingakostnað án þess að slaka á í sameiginlegum gæðum og stuðla að ánægjulegra lífi er sam-búð (e. co-living) góður kostur, áhugaverð viðbót við þau búsetuform sem fyrir eru.

### Hvað er sam-búð?

Sam-búð er búsetuform þar sem hópur fólks býr í sérými en deilir samými. Íbúar sambýlisíbúða

hafa sín sérherbergi, stundum með baðherbergi, stundum ekki. Stundum er lítið svæði til að hita kaffi og vera með ísskáp, stundum ekki. Íbúarnir deila hins vegar setustofum, eldhúsi, svölum og fleiru. Sambúðarfólkið deilir oftast en ekki svipuðum lífsgildum, eru á sama stað í lífinu, hafa svipuð áform eða markmið. Allskyns fólk getur búið saman; pör, fólk sem hefur misst maka sína eftir áratuga hjónaband, konur, karlar, kvár, einhleypir, fólk af sama eða ólíkum uppruna, samkynhneigt fólk og gagnkynhneigt.

Aðalatriðið er að fólk vilji búa saman og njóti þess. Hægt er að sjá sam-búð fyrir sér innan um aðrar tegundir íbúðaforma, á hjúkrunarheimilum, dagdvala - endurhæfingarymum eða í blandaðri byggð venjulegra íbúðarhverfa. Mikilvægt er að íbúðirnar séu nálægt skilvirkum almenningsamgöngum, heilsugæslu, verslun og þjónustu, samfélagslegum innviðum, íþróttamannvirkjum, grænum svæðum, gördum og stígum. Fyrir vikið verður til umgjörð þar sem fólk stundar saman reglulega hreyfingu og heilsurækt í góðra vina hópi, nýtur sameiginlegra tómsunda og annars sem gleður sálina og léttir lund. Þátttakan styrkir samskipti og félagstengsl og fjölgar ánægjustundum. Reynslan kennir okkur að það er afar dýrmætt að vera hluti af stærri og fjölbreyttari vinahópi, sérstaklega þegar lífsins ferðalangar týna tölunni. Þá er gott að finna samkennd hópsins sem eftir lifir og finna nýjan takt í lífinu. Við

viljum öll tilheyra hópi, vera virkir samfélagsþegnar og vaxa í umhverfi þar sem okkur líður vel.

### Félagsstofnun stúdenta ruddi brautina

Félagsstofnun stúdenta hefur rutt brautina fyrir sam-búðarformið í sinni húsnæðisuppbyggingu. Um 25% íbúða sem félagið á eru hannaðar fyrir sam-búð. Félagið á og rekur um 1600 íbúðir. Markmið FS er að byggja hagkvæmt leiguhúsnæði fyrir stúdenta, bjóða góða þjónustu og auka þannig lífsgæði. Frumkvæðið að sam-búðarforminu kom ekki frá stúdendum sjálfum, heldur Félagstofnun sem sló þannig nokkrar flugur í einu höggi. Hægt varð að bjóða uppá hagstæðara búsetuform en venjulegar stúdentaíbúðir gera, og efla um leið tengslanet stúdenta og bæta andlega heilsu. Þetta síðastnefnda er kannski mikilvægast því einmanaleiki reynist gjarnan vera fylgifiskur venjulegra stúdentagarða. Fyrsta flokks hönnun og gæði í fyrirrúmi. Þar sem byggingakostnaður er lágmarkaður gefst tækifæri til að fjárfesta í innanhússhönnun samrýma. Félagstofnun stúdenta leggur mikla áherslu á fallega hönnun sameiginlega rýma, vandar litaval og kaup á húsgögnum. Þannig er sköpuð umgjörð sem dregur sam-búðar fólkið saman og býr til lítið samfélag þar sem öll skipta máli í fallegu umhverfi. Hjá þeim geta sex til þrettán íbúar deilt saman eldhúsaðstöðu, herbergin eru á bilinu 16-27 fermetrar og eru sameiginlegu rýmin búin öllu því

helsta sem íbúar þurfa á að halda eins og fullbúnu eldhúsi, rafmagnstækjum, áhöldum, borðbúnaði og því sem gerir heimili að heimili. Í spurningakönnun sem gerð var voru íbúarnir spurðir: „Hvernig líkar þér að deila rými með öðrum“? Til er svörun frá árinu 2019 en fjöldi þeirra sem eru mjög ánægð/ánægð hefur aukist jafnt og þétt og 2023 fjölgaði þeim úr 57% í 78%. Á sama tíma lækkaði hlutfall þeirra sem líkaði illa við deila rými með öðrum úr 8% í 2%. Í sömu viðhorfskönnun var spurt hvers vegna fólk væri óánægt með að deila rými með öðrum. Svörin voru fjölbreytt en fram kom sem dæmi misjafnir þríf staðlar, óþol gagnvart lífsháttum annara, samskiptavandi, menningarmunur og aldursmunur. Þau sem velja að búa í sam-búð verða öll að vera meðvitund um hvers konar umhverfi verið er stíga inn í. Mikilvægt er að íbúarnir komi sér upp skýrum umgengisreglum og að eftir þeim sé farið.

### Upprættum einmanaleikann með sam-búð

Borgarsamfélag dagsins í dag geymir líka aðra áskorun

- einmanaleikann. Sú meinsemd fangar allar kynslóðir óháð aldri, ungt fólk, eldra fólk - öll. Einmanaleiki endurspeglar ekki einungis líðan fólks og félagslega stöðu heldur er einmanaleiki einnig talinn geta haft áhrif á andlega og líkamlega heilsu fólks og þar með á líf þess almennt. Nýleg íslensk rannsókn á einmanaleika eldra fólks gefur vísbendingar um að hærra hlutfall eldra fólks glímur við tilfinningalegan einmanaleika fremur en félagslegan. Það bendir til að fólk skorti nán tengsl við annað fólk, nán sambönd fremur en félagsleg samskipti. Jafnframt eru vísbendingar um að eldri innflytjendur séu meira einmana en einstaklingar af íslenskum uppruna. Með því að brjóta upp búsetuformið er hægt að reyna móta mannlegt umhverfi, tengja fólk betur saman og þar með rjúfa hringrás einmannaleika.

### Sam-búð er meira en þak yfir höfuðið, það er samfélag

Búsetuformið er ein leiðin til að uppræta einmanaleikann, brjóta upp norm sem samfélagið sjálft

hefur skapað og gefið sér að nákvæmlega sama form henti öllu fólki. Sam-búð er búsetuform sem kemur til móts við þau sem deila lífsgildum og vilja vera meira saman. Með því að hanna híbýli á nýjan hátt og skapa umhverfi sem leiðir til aukinna samskipta, eykst samvera og tengsl íbúanna styrkjast. Markmiðið er skýrt, það á að styrkja mannleg tengsl, búa til lítið samfélag. Sumir kunna að líkja þessu við gömlu kommúnurnar sem

hippakynslóðin innleiddi og jafnvel má leiða hugann enn aftur í söguna þegar margar kynslóðir Íslendinga ólust upp saman undir torfbaki.

### Maður er manns gaman

„Mikið vatn hefur runnið til sjávar frá því að amma mín heitin fæddist fyrir 93 árum, ólst upp í torfbæ með moldargólfi þar til hún var tólf ára, þegar fjölskyldan fluttist steinsteypt hús. Þá var Reykjavík bær, ekki borg. Ungt fólk í dag sem hefur ferðast víða um veröld, numið við erlenda háskóla og búíð í stórborgum gerir aðrar kröfur en amma mín lét sig dreyma um. Breyttur lífstíll fólks, meiri meðvitund um sjálfbærni, krafa um betri nýtingu almannagæða og hár húsnæðiskostnaður ýtir undir hvata til að eiga minna og upplifa meira. Það þarf bæði hugrekki og smá pönk til að ryðja braut fyrir nýtt búsetuform sem er lítt þekkt hér á landi. Sum vilja meira nábyli við annað fólk, finnst gott að finna fyrir mannlegri nálægð annara, vilja geta borðað, jafnvel eldað saman í sameiginlegu rými. Horft á sjónvarp, lesið eða stundað handverk innan um aðra er deila sömu áhugamálum. Minna af sérrými og meira samrými sem er deilt með öðrum einstaklingum. Mikil áhersla hefur verið á að breyta herbergjum á hjúkrunarheimilum víðsvegar um landið í einstaklingsherbergi úr fjölbýlum. Ég er ekki sannfærð um að það henti öllum. Kannski sumum en alls ekki öllum.

Mannleg nánd skiptir máli, jafnvel fyrir þau sem dottin eru úr sambandi við umheiminn vegna hrumleika. Skynjunin er alltaf til staðar, að heyra andardrátt, finna fyrir nálægð annarrar manneskju, jafnvel í þögninni, skiptir máli. eilræði úr hinum fornu Hávamálum eldast vel og eiga jafnvel við í dag eins og áður enda maður alltaf manns gaman,” segir Sara Björg Sigurðardóttir

*Ungur var eg forðum,  
fór eg einn saman:  
þá varð eg villur vega.  
Audiður þóttumst  
er eg annan fann:  
Maður er manns gaman.*

*Höfundur er  
Sara Björg Sigurðardóttir formaður  
öldungaráðs Reykjavíkurborgar.*



## Traust og fagleg húsfélagapjónusta um land allt



[www.eignarekstur.is](http://www.eignarekstur.is) Sími: 566 5005



# FEB - ferðir innanlands og utan 2025



## ATHUGIÐ!

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

*Komdu með í FEB ferðirnar*

*FEB-ferðir efna til fjölbreyttra ferða víða um land í sumar eins og endranær. Meðal nýjunga innanlands er gönguferð frá Ölkelduhálsi yfir í Grafning og styttri gönguferðir ekki langt frá höfuðborginni undir leiðsögn Jónatans Garðarssonar. Vinsælustu ferðir síðustu ára verða einnig á sínum stað, eins og ferðina í Fjörður, Flateyjardal og Tröllaskaga, Fjallabaksleið nyrðri, Kerlingarfjöll og Hveravellir, svo eitthvað sé nefnt.*

*Hvað varðar FEB-ferðir utanlands, þá eru sumar þeirra í vinnslu en ákveðið hefur verið að fara til Prag í maí og í adventuferðir til Heidelberg og Berlínar um mánaðamótin nóv./des. Upplýsingar um aðrar ferðir en fram koma hér að neðan verður að finna á heimasíðu FEB þegar fram líða stundir, því þar birtast nýjustu fréttir um innan- og utanlandsferðir FEB, hverju sinni.*

## MAÍ

### Prag (11. til 15 maí)

FEB-ferðir í samvinnu við ferðaskrifstofuna Betri ferðir bjóða upp á fjögurra náttu vorferð til Prag

dagana 11. til 15. maí 2025.

Flogið er með Play og gist á Michelangelo Grand Hotel (5\*). Prag er einstaklega glæsileg, borg menningar, mennta og lista, borg með mikla sögu og einstaklega fallegar byggingar. Innifalið í verði auk flugs, gistingar með morgunverði og leiðsagnar eru áhugaverðir skoðunarferðir með rútu og gönguferðir, auk tveggja kvöldverða annars vegar kvöldverður á veitingastaðnum „Góða dánunum Svejk“ og sigling á Moldá með kvöldverði.

Fararstjóri: Lilja Hilmarsdóttir hjá Betri ferðum

### Söguferðir um Njáluslóðir (14. og 21. maí – dagsferðir)

Tvær dagsferðir á Njáluslóðir í framhaldi af fornsaganámskeiði FEB í vetur þar sem Brennu-Njáls saga var tekin fyrir. Farið verður á mikilvæga og valda staði Njálu. Hádegisverður verður snæddur á Hótel Fljótshlíð í Smáratúni og áður en haldið verður til Reykjavíkur verður stoppað á Hvolsvelli til að fá kaffi og pönnsur.

Fararstjórar: Baldur Hafstað og Einar Jónsson

Verð: Kemur síðar.

## JÚNÍ

### Vestmannaeyjar (3. júní – dagsferð)

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 ekur síðan til Reykjavíkur.

Leiðsögumenn: Kári Jónasson og Gerður G. Sigurðardóttir.

Erfiðleikastig: 1 skór

Verð: Kemur síðar.

### Snæfellsnes og út í Flatey (20. til 21. júní – tveggja daga ferð)

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  
Erfiðleikastig: 2 skór  
Verð: kemur síðar.

### Gönguferð um Sogin og næsta nágrenni (25. júní – hluti úr degi)

Ekið er út á Strandaheiði og beygt til hægri til að komast á afleggjarann að Keili. Frá Höskuldavöllum til hægri í áttina að borplani. Gengið þaðan að Sogaselsgígnum, en þar eru tóftir nokkurra selja frá Vatnsleysuströnd. Haldið er áfram inn í Sogin, gamalt háhitasvæði sem er að mestu útkulnað. Farið í áttina að Spákonuvötnum. Gengið er í hlíðum Grænavatnsegga og annaðhvort farið að Grænavatni eða haldið enn vestar að Selsvöllum. Þar eru grasi grónir vellir. Þegar dvalið hefur verið þar um stund er haldið til baka að bílunum. Í þessari ferð er smá bratti á köflum og frekar fjölbreytt gróðurlítið landslag með fornum eldgígum og móbergshnúkum.

Tímalengd: 3-4 tímar.

Leiðsögumenn: Jónatan Garðarsson.

Erfiðleikastig: 2 skór

Búnaður: Góðir gönguskór, göngufatnaður og stafir. Hver og einn þarf að koma með sitt nesti og drykki.

Verð: Kemur síðar.

### Vestfirðir (29. júní til 1. júlí – þriggja daga ferð)

Þriggja 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 út í Vigur 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, aftur um Dalina og suður til Reykjavíkur.

Leiðsögumaður: Eiríkur Hreinn Helgason  
Erfiðleikastig: 2 skór  
Verð: kemur síðar.

## JÚLÍ

### Fjallabaksleið nyrðri (9. júlí – dagsferð)

Enn á ný efnir FEB til dagsferðar um Fjallabaksleið nyrðri með brottför klukkan 8:30 úr Stangarhyl . Eins og áður er fyrsti viðkomustaður í Þjorsárdal. Þaðan verður ekið rakið inn í Landmannalaugar, þar sem gestir taka upp nesti sitt og skoða sig um. Þá verður haldið um Jökuldali og Eldgjá í Hólaskjól. Síðan verður ekið niður Skaftártungu og um Vík . Kvöldmatur, sem er innifalinn í verði, bíður ferðalanga

áður en haldið verður til Reykjavíkur. Um nokkuð langa ferð er að ræða og ekið um hálendisvegi yfir ár og læki. Þetta er ekki mikil gönguferð en þátttakendur þurfa að vera vel búnir fyrir hálendisferð.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson  
Erfiðleikastig: 1 skór  
Verð: Kemur síðar.

### Njáluslóðir Suðurland (16. júlí – dagsferð)

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 Hvolsvöllum í kaffi og pönnsur áður en haldið verður til Reykjavíkur.

Fararstjóri: Guðni Ágústsson  
Verð: Kemur síðar.

## ÁGÚST

### Kerlingarfjöll og Hveravellir (15. til 16. ágúst – tveggja daga ferð)

Seinni hálendisferðin í ár er í Kerlingarfjöll og inn á Hveravelli dagana 15. og 16. ágúst. Lagt af stað úr Stangarhyl klukkan 9 að morgni og ekið sem leið liggur að Gullfossi og þaðan inn að Hveravöllum. Gengið um hverasvæðið, og kíkt m.a. á dvalarstað Eyvindar og Höllu, frægasta útilegufólks Íslandssögunnar. Síðan er haldið í Kerlingarfjöll þar sem snæddur verður kvöldverður og gist eina nótt. Daginn eftir er farið í gönguferð um Hveradali þar sem við blasir mikil litadýrd 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 undanföllum árum. Eftir hádegishressingur verður haldið suður á bóginn á ný með viðkomu á Geysi.

Leiðsögumaður: Kemur síðar

Erfiðleikastig: 3 skór

Verð: Kemur síðar. Ath: eingöngu í boði 2 manna herbergi.

### Ferð í Fjörður, Flateyjardal og Tröllaskaga (21. til 24. ágúst – fjögurra daga ferð)

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 haldið út í Fjörður (Hvalvatnsfjörð) um Leirdalsheiði á vel útbúnum fjallabílum. Á þriðja degi er ekið norður Flateyjardalsheiði allt út á Flateyjardal. 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

Erfiðleikastig: 2 skór

Verð: Kemur síðar.

### Ganga frá Ölkelduháls yfir í Grafning (vika 34. ágúst – dagsferð)

Lagt af stað í rútu úr Stangarhyl og ekið austur Hellisheiði og að Ölkelduháls.

Gengir er frá Ölkelduhálsi niður í Grafning. Gönguleið er um 13 km. Nánari lýsing kemur síðar.

Leiðsögumaður: Kemur síðar

Erfiðleikastig: 3 skór

Verð: kemur síðar.

### Agnes og Friðrik (28. til 29. ágúst – tveggja daga ferð)

Enn á ný efnum við til ferðar á slóðir Agnesar og Friðriks í Húnaþingi. Bók Magnúsar Ólafssonar um atburðina á Illugastöðum og Þrístöpum og þar í kring, varð kveikjan að þessari ferð að nýju. Ekið verður sem leið liggur norður yfir heiðar og komið við á Selasetrinu á Hvammstanga. Síðan haldið Vatnshringinn með viðkomu á ýmsum stöðum s.s. Illugastöðum, við Hvítserk og Borgarvirki. Haldið að Laugarlandi, þar sem hópurinn gistir. Þar kemur Magnús Ólafsson fyrrverandi bóndi á Sveinstöðum og sagnaþulur til móts við hópinn og leiðir okkur í allan sannleikann um síðustu aftökuna á Íslandi, þeirra Agnesar og Friðriks, og fer daginn eftir með hópnum að Þrístöpum og um Vatnsdal. Þá verður haldið í kirkjunni á Þingeyrum og síðan að Kolugljúfrum í Víðidal, áður en farið verður aftur heim á leið.

Leiðsögumaður: Kári Jónasson

Erfiðleikastig: 1 skór

Verð: kemur síðar.

## SEPTEMBER

### Gönguferð í Fornasel og Gjásel – haustlitaferð (18. sept. – hluti úr degi)

Ekið á einkabílum eftir Krýsuvíkurvegi rétt upp fyrir iðnaðarhverfið sem þar er að rísa, þar til komið er að malarnámu rétt við rallykrossbrautina, þar sem gangan hefst. Þar er annaðhvort hægt að velja að ganga gamla Hrauntungustíginn og er þá fyrst farið í gegnum námasvæðið, eða fara aðeins sunnar og ganga eftir ruddum slóða í gegnum Nýjahraun (rann 1151-1180). Farið er að Fjárborginni og síðan um fjárslóða á skógræktarsvæðinu í áttina að Fornaseli. Eftir það er gengið í áttina að Gjáseli. Þegar þangað er komið er staldrað við, og halda til baka að bílunum.

Tímalengd: 3-4 tímar.

Leiðsögumenn: Kári Jónasson og Jónatan Garðarsson.

Erfiðleikastig: 2 skór

Búnaður: Góðir gönguskór, göngufatnaður og stafir. Hver og einn þarf að koma með sitt nesti og drykki.

Verð: Kemur síðar.

## NÓVEMBER OG DESEMBER

### Heidelberg – adventuferð (nóv. eða des.)

FEB-ferðir í samvinnu við ferðaskrifstofuna Betri ferðir bjóða upp á adventuferð til Heidelberg í Þýskalandi um mánaðamótin nóv./des 2025. Heimsókn til Heidelberg er eins og að fara inn í ævintýri. Lega borgarinnar er falleg og hæðott og setur áin Neckar mikinn svip á borgina. Þar eru fallegar byggingar frá miðöldum, elsti háskóli landsins og fjörugar stúdentakrár sem lokka og laða að sér ferðamenn.

Nánari upplýsingar um ferðina sjálfa, lengd ferðarinnar, dagsetningu og verð, koma síðar.

Fararstjóri: Lilja Hilmarsdóttir hjá Betri ferðum

### Berlín – adventuferð (nóv. eða des.)

FEB-ferðir í samvinnu við ferðaskrifstofuna Betri ferðir bjóða upp á adventuferð til Berlínar um mánaðamótin nóv./des. Boðið verður m.a. upp á skoðunarferð um Berlín á áhugaverða og markverða staði og gönguferð á slóðir Stasi og kalda stríðsins sem og helfararinnar og margt annað skemmtilegt. Berlín er líka þekkt fyrir sína fallegu jólamarkaði, en fáar borgir eru jafn fallegar í jólafötunum og Berlín. Borgin er skrydd yndislegu jólaskrauti, ljósum og alls staðar er minnt á komu jóllanna.

Nánari upplýsingar um ferðina sjálfa, lengd ferðarinnar, dagsetningu og verð koma síðar.

Fararstjóri: Lilja Hilmarsdóttir hjá Betri ferðum.



# Aldur og ökuréttindi

*Trúlega eru flestir sammála þeirri skoðun að ökuréttindi og það að geta verið sjálfbjarga með að komast leiðar sinnar sé mikilvægt fyrir alla, ekki síst eldri borgara. Fyrir þá sem þurfa af ýmsum ástæðum að hætta að aka breytist ýmsilegt. Í þessari grein verður reynt að varpa ljósi á fáeinar staðreyndir um aldur og ökuréttindi!*

## **Hvað reglur gilda:**

Eins og við vitum þá er hægt að fá ökuréttindi hér á landi strax við 17 ára aldur ef viðkomandi stenst tilskilið próf. En hvaða reglur gilda um hvenær einstaklingur verður að hætta að aka vegna aldurs? Er því lýst einhvers staðar?

Svarið er að það er ekki nein lagaregla sem mælir fyrir um að við tiltekinn aldur skuli akstri hætt. Það er ekkert því til fyristöðu að aka eins lengi og heilsan leyfir og viðkomandi getur framvísað fullnægjandi gögnum sbr. það sem síðar kemur fram.

## **- Er aukin hætta á slysum hjá eldri borgurum í umferðinni?**

Með hækkandi aldri eykst hætta á ýmsum slysum og skakkaföllum, ekki eingöngu í umferðinni. Það þarf ekki að ræða hér. Eldri borgarar eru þó langt því frá að fylla þann flokk sem er mest áberandi þegar tölfræði umferðarslysa er skoðuð, en rannsóknir sem taka mið af hlutfalli ferða/ekinna kílómetra og umferðaslysa liggja ekki fyrir svo kunnugt sé. Við vitum þó, almennt séð, að eitt og annað fer að gefa sig með aldrinum og má þá sérstaklega nefna nætursjón, lengd viðbragðstíma o.s.frv.

## **- Hvað með gildistíma ökuréttinda og endurnýjun?**

Eins og allir handhafar ökuréttinda vita þá eru þau gefin út til ákveðins tíma. Til ársins 2012 giltu ökuréttindi, fullnaðarskírteini, með almennum ökuréttindum allt þar til viðkomandi varð 70 ára. Þau gátu semsagt gílt frá því viðkomandi fékk



fullnaðarskírteinið eftir reynslutíma bráðabirgðaskírteinisins og í rúm 50 ár. Þessu var breytt það ár þannig að endurnýja þarf almenn ökuréttindin (svo kölluð B- réttindi) á 15 ára fresti. Þeir sem orðinir eru 60 ára fá síðan ökuréttindin gefin út að hámarki í 10 ár, 61 árs til 9 ára o.s.frv. Þegar öku- maður er orðinn 70 ára er hægt að fá ökuréttindin framlengd til fjögurra ára, 71 árs til þriggja ára, 72 ára til 2ja ára og svo er það uns 80 ára aldri er náð. Þá þarf að endurnýja skírteinið árlega.

## **Læknisvottorð**

Við endurnýjun ökuréttinda eftir 65 ára aldur þarf að leggja fram læknisvottorð sem gert er ráð fyrir að heimilislæknir viðkomandi útbúi en regluverkið gerir ráð fyrir að slíkt vottorð geti verið gefið út af öðrum lækni sem kemur sér vafalaust vel nú, þegar heimilislæknar verða æ takmarkaðri auðlind.

## **Þegar vafi ríkir um getu og hæfni**

Hugtakið „aksturshæfni“ kemur fyrir í umferðarlöggjöfinni og öðrum opinberum gögnum. Það þýðir í grunninn það að fyrirfram sé búið að skilgreina hvaða grunnhæfni ökumaður þarf að hafa til að geta ekið með öruggum hætti í umferðinni. Hugtakinu er ekki lýst nákvæmlega í umferðarlöggjöfinni en vísað til þess hvernig aksturshæfnin skuli könnuð, t.d. með ökuþrófi byrjandans eða með mati á aksturshæfni og/ eða læknisrannsókn. Gert er ráð fyrir að þegar vafi leikur á því hvort einstaklingur uppfylli kröfur og geti verið sjálfum sér og öðrum hættulegur í umferðinni, geti hann þreytt sérstakt verklegt próf í aksturshæfni. Þá ekur hann með

prófdómara ökuþrófa með líkum hætti og þegar nýliði tekur ökuþrófið. Þetta er reyndar frekar óalgengt en þekkest þó. Algengara er að læknisfræðileg athugun sé lögð til grundvallar þegar vafi leikur á færni og einnig geta atvik komið upp sem gera lögreglustjóra nánast skylt að láta kanna færni og heilsu ökumanns.

## **Keyra áfram eða hætta?**

Það er ekki þannig eins og áður sagði að tiltekinn aldur ökumanna leiði sjálfkrafa til þess að það þurfi að hætta að keyra. Mjög margir ákveða það engu að síður að hætta að aka „vegna aldurs“ eða vegna breyttra aðstæðna, meðan aðrir halda ökuréttindum sínum og akstursfærni langt fram eftir ævinni.

Það er talsvert á sig leggjandi til að halda ökuréttindum eins lengi og það telst öruggt að viðkomandi einstaklingur sé hæfur til að aka. Á sama hátt er bráðnauðsynlegt að viðkomandi einstaklingur velti fyrir sér hæfi sínu til að taka þátt í sívaxandi umferð hér á landi og því háa flækjustigi sem oft ríkir. Það á ekki síst við þar sem ný umferðarmannvirki hafa risið eða þar sem umferðarflæði tekur sífelldum breytingum.

## **Hvað er hægt að gera**

### **– Hin 10 ráð sérfræðinganna:**

- 1) Það er þroskamerki að fara eftir ráðleggingum annarra. Aðstandendur eldri borgara hafa oft áhyggjur, og það að gefnu tilefni, af fólki sínu og viðra áhyggjur sínar við það. Hlustið!
- 2) Hæfni til að aka í myrkri minnkar með aldrinum og það sem stundum var kallað „náttblindu“ verður frekar regla en undantekning þegar aldurinn færir yfir. Læknisfræðilegt mat getur leitt til þess að ökumaður fær ekki

*Framhald á næstu síðu*



endurnýjun athugasemdalest af þeim sökum og þá er hægt að biðja um læknisvottorð með takmörkunum á akstri (táknatala 61) en þá gildir að ökumaðurinn má aðeins aka í dagsbirtu (klukkustund eftir sólarupprás og þar til ein klukkustund er til sólseturs!) Það er afar gott ráð að vita af náttblindunni. Hún er mörgum, jafvel tiltölulega ungu fólki, mjög erfið þegar ekið er á björtum degi og inn á rökkvaða staði eins og bílastæðir svo ekki sé talað um illa lýst jarðgöng

- 3) Veldu öruggar leiðir og forðastu gatnamót og viðlíka þar sem flækjustigið er hátt. Ekki hika við að leita til ökukennara eða annarra til að fá leiðbeiningar um hvernig best sé að haga sér.
- 4) Það er plagsiður margra að flauta og blikka ljósum á þá sem fara hægt eða ofurvarlega í umferðinni. Látum þá ekki trufla okkur en tökum tillit til annarra og sneiðum hjá aðstæðum sem geta skapað þessi viðbrögð.
- 5) Margir taka lyf, bæði ungir og aldnir. Gakktu rækilega úr skugga um að

þú akir ekki samhliða því að taka s.k. þríhyrningsmerkt lyf.

- 6) Aldrei á að aka undir áhrifum áfengis. Sérlega mikilvægt er að ökumenn sleppi vínglasinu eða bjórnum með matnum.
- 7) Aksturfærni er ekki frábrugðin ýmissi annarri færni sem sem minnkar með aldrinum. Enski málshátturinn „If you don't use it – you loose it“ á við hér.
- 8) Farsímanotkun er harðbönnuð án handfrjáls búnaðar. Það er þroskamerki að nota alls ekki snjalltæki eins og t.d. síma, þegar þörfin fyrir einbeitingu og athygli er jafnvel enn meiri en hjá þeim sem yngri eru.
- 9) Bílar eru misþægilegir í akstri - sumir flóknari en aðrir, enn aðrir stærri eða erfiðari í akstri og það af mörgum ástæðum. Gott ráð að velja eins þægilegan og hentugan bíl og hægt er.
- 10) Ef illa gengur má alltaf leita ráða hjá ökukennurum, jafnvel ættingjum. Fáðu einhvern sem þú treystir vel til að sitja í hjá þér og gefa þér ráð. Sjá tölulíð 1 hér að ofan!

## Lokaorð

Fyrir fáum árum stóð Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni fyrir námskeiðum fyrir eldri ökumenn (sjá fundargerð 366. stjórnarfundar). Þar voru gefin hollráð og rætt um öryggi og umferð. Námskeiðinu þóttu takast afar vel. Er kannski tímabært að kanna þörf og áhuga eldri borgara á slíkum námskeiðum og endurvekja þau?

Reynslan sýnir að það er mjög mörgum mikils virði að hafa það frelsi sem ökuréttindin veita. Þeir þekkja það sem reynt hafa og vita að það skiptir miklu að geta vera óháður öðrum og að komast þannig leiðar sinnar. Það kann að vera að félagasamtök eldri borgara gætu beitt sér á þessu sviði í þágu skjólstaðinga sinna. Mögulega getar þau vakið athygli á ýmsu sem þarfnast endurskoðunar. Sem dæmi um slík mætti benda á að Íslendingar búa almennt við betri heilsu en áður langt fram eftir ævinni. Það eitt gæti kallað á endurskoðun endurnýjunarreglna ökuréttinda eldri borgara svo dæmi sé tekið.

fastus.is

# VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

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



**BAÐ- & SALERNISHJÁLPARTÆKI**



**NÆRINGARVÖRUR**



**RAFSKUTLUR**



**HJÚKRUNARRÚM & DÝNUR**



**ÆFINGATÆKI TIL HEIMANOTKUNAR**



**HJÓLASTÓLAR**



**SNÚNINGSLÖK**



**GÖNGUGRINDUR**



Sléttan.

Í leiguíbúðum Naustavara er hátt þjónustustig þar sem í boði er öryggiskerfi, húsvafla og þjónustusími sem er opinn allan sólarhringinn. Auk þess geta íbúar keypt ýmsa viðbótarþjónustu t.d. öryggishnapp, aðstoð iðnaðarmanna, matarþjónustu, aðgang að heilsurækt og fleira.

### Hjúkrunarheimili

Búseta á hjúkrunarheimili Hrafnistu býðst þeim sem hafa fengið færni- og heilsumat og verið boðið að þiggja búsetu á hjúkrunarheimili.

Heimilisfólk Hrafnistu fær fulla umönnun og aðstoð við athafnir daglegs lífs í samræmi við kröfu- lýsingu heilbrigðisráðuneytisins. Auk þess býðst heimilisfólki, og gestum þeirra, að nýta þjónustu og viðburði sem í boði eru innan lífsgæðakjarnans á Sléttunni.

# Lífsgæðakjarninn við Sléttuveg í Reykjavík

Hugmyndafræði lífsgæðakjarnans er fædd hjá Sjómannadagsráði og hefur þar verið í þróun í áratugi. Hún gengur út á að reka samhliða hjúkrunarheimili, leiguíbúðir og þjónustumiðstöðvar þar sem eldra fólki eru búnar aðstæður til að hámarka lífsgæði sín.

fræðslu, skemmtanir og uppákomur af ýmsu tagi.

### Hátt þjónustustig á Sléttunni

Með því að samnýta aðstöðu hjúkrunarheimilis, þjónustumiðstöðvar og leiguíbúða er mögulegt að auka framboð af þjónustu og afþreyingu fyrir eldra fólk í hverfinu. Á Sléttunni er stefnt að því að gefa eldra fólki tækifæri til að blómstra með þátttöku í félagslífi um leið og því gefst kostur á fjölbreyttri þjónustu í nánasta umhverfi sínu. Takmarkið er að lífsgæðakjarninn verði að akkeri í hverfinu, þangað sem fólk getur sótt sér þjónustu, félagskap og afþreyingu af ýmsu tagi.



Í matsalnum.



Lýður Sörlason fyrrum hárskeri nýtur þjónustunar sem hann segir frábæra

### Þjónustumiðstöð fyrir alla

Á Sléttunni er starfrækt þjónustumiðstöð, með opnu félags- og tómstundastarfi, sem er ein af hverfis- miðstöðvum Reykjavíkurborgar. Þjónustumiðstöðin er opin alla daga vikunnar og þar er í boði ýmis þjónusta, þar á meðal veitingasala, snyrtiþjónusta og heilsuefling.

Húsið er opið öllum og í boði er fjölbreytt dagskrá og viðburðir þar sem leitast er eftir því að sníða starfið að áhugasviði sem flestra. Sérstaklega er reynt að styðja við sjálfsprottna áhugahópa og veita þeim aðstöðu. Í þjónustumiðstöðinni er boðið upp á

### Leiguíbúðir 60+

Leiguíbúðir Naustavara eru afar góður kostur fyrir 60 ára og eldri. Þar býðst fólki að búa í sjálfstæðri búsetu í sérhönnuðum 60 til 90 m<sup>2</sup> íbúðum sem eru hluti af lífsgæðakjarnanum og sambyggðar við þjónustumiðstöðina. Því er stutt í þjónustu og skipulagt félags- og tómstundastarf.

Á hjúkrunarheimilinu eru 9 heimilislegar einingar fyrir 11 íbúa hver. Þar býr hver og einn í eigin íbúð með baðherbergi ásamt sameiginlegri borðstofu, eldhúsi og setustofu.



Guðrún Guðlaugsdóttir,  
blaðamaður og rithöfundur.



# Lesklúbburinn Elítturnar

„Um hávetur í snjóþunga þá getur maður verið þáklátur fyrir að hafa lært að lesa og hafa aðgang að bókum. Sumir hafa jafnvel gerst meðlimir í lesklúbbi og tengja þannig lesáhugann félagslegri samveru þar sem fólk deilir upplifun á því ritverki sem lesið er hverju sinni og skiptist á skoðunum um lesefnið og sögupersónur. Ég vissi að frænka mín ein hefur verið í lesklúbbi til margra ára og datt í hug að biðja hana um að segja frá hennar lesklúbbi og hvernig það kom til að hún tengdist slíkum klúbbi á sínum tíma,“ segir Ingibjörg Sverrissdóttir. „Við hefjum hér samtalið og gefum henni orðið:“

„Ég hef aldrei verið í lesklúbb sjálf en ég veit að þú, Guðrún Guðlaugsdóttir, hefur verið í einum slíkum. Ertu til í að segja mér frá hvernig svona lagað gengur fyrir sig – margir myndu kannski vilja nota tímann til að lesa með öðrum. Ertu til í að rifja upp hvernig þessi klúbbur varð til og hvernig starf hans hefur gengið fyrir sig í árána rás?“

„Ingibjörg – þegar þú spyrð þá leitar hugurinn aftur í tímann. Jú, ég skal reyna,“ segir Guðrún.

„Hugmyndin að þessum lesklúbb sem ber hið æruverðuga nafn Elítturnar kom þannig til að ég var í ferðalagi með Jóni Böðvarssyni og nemendum hans. Við höfðum

öll verið á námskeiði hjá honum í Jómsvíkingasögu og vorum nú stödd í Wolin í Póllandi sem sumir töldu að hefði áður verið Jómshöfn, forn víkingaborg. Samdóma álit Jóns og nemenda hans var að þessi borg hefði varla verið víkingaborg, fremur hefði hún verið verslunarborg. Í

## LÁGT LYFJAVERÐ OG GOTT VÖRUÚRVAL

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

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



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

ÍSLANDS  APÓTEK

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

förinni voru nokkrir karlar sem áttu það sameiginlegt að vera í leshring sem samanstóð af átta mönnum og markmiðið var að lesa vel og vandlega Sturlungu og fara svo á söguslóðir hennar í átta manna bíl sem einn þeirra átti. Ég varð svolítið öfundsjúk, langaði að lesa Sturlungu en hafði ekki haft mig í það og spurði í hjartans einlægni hvort ég mætti ekki vera með í þessum karlaklúbbi. Tveir virðulegir félagar þessa klúbbs horfðu á mig hissa, bentu mér á að bíllinn tæki aðeins átta manns og þetta væri karlaklúbbur. Svo fóru þeir að tala um annað en ég sneri hugsji við og slóst í för með Vilborgu Harðardóttur blaðamanni, sagði henni mínar farir ekki sléttar með sneypuför mína varðandi Sturlunguklúbb karlanna.

### Elíturarnar stofnaðar

„Við erum læsar Villa, kannski gætum við stofnað svona klúbb?“ sagði ég svo. Vilborg fór að hlæja og sagði svo að vissulega gætum við allt það sem karlar gætu í þessum efnum og vel það, meira að segja gætum við kannski farið í ferðalög á söguslóðir, leigt okkur bíl.

Niðurstaðan varð að leshringurinn Elíturarnar var stofnaður á heimili mínu að viðstöddum einum fjórum konum. Fleiri bættust þó mjög fljótlega í hópinn. Nafn hópsins var þó ekki okkar heldur Gísla heitins Halldórssonar leikara en kona hans Theodóra Thoroddsen var ein af félögum lesklúbbsins. Viðurkenna verður að við vorum nokkuð sáttar við þessa nafngift og tókum hana glaðar upp.

Ég hef alltaf verið yngst í hópnum en ég tók misjafnlega mikinn þátt í starfsemi Elítanna á upphafsárunum. Í fyrstu voru fundirnir haldnir hjá Vilborgu á vinnustað hennar að kvöldi til hálfsmánaðarlega. Lesin var Sturlunga. Við vorum nokkuð virðulegar í bragði í fyrstu en það fór fljótlega af og við ræddum meðfram lestrinum ýmislegt, jafnvel stjórnsmál en þó í hófi því ekki voru allar sammála á því sviði,

Svo kom þar að ég hafði óvenjulega mikið að gera, átti stórt og mannmargt heimili auk þess sem ég var þá blaðamaður í fullu starfi á

Morgunblaðinu, var í söngnámi mér til skemmtunar, var í saumaklúbbi, heilsurækt og Zontaklúbbi sem þá var nýlega stofnaður. Ég mætti því satt að segja um skeið illa í leshringinn og lestur minn á Sturlungu var þegar fram í sótti í skötulíki.

Árið 2002 dó elskuleg Vilborg Harðardóttur, öllum harmdauði. Í jarðarförinni hennar ákvað ég að taka framvegis af fullum krafti þátt í lesklúbbum og lét mig sjaldnast eftir það vanta á fundi. Hólmfríður Gísladóttir tók við keflinu hvað fundarstað snerti, hún hafði um tíma aðgang að góðu lestrarherbergi. Við vorum þá yfirleitt tíu til tólf konur sem sátum saman og skiptumst á að lesa upphátt úr Sturlungu, fengum okkur svo kaffisopa og ræddum um það sem við höfðum lesið það kvöldið.

Ekki mjög löngu síðar ákváðum við að hittast frekar í heimahúsum hver hjá annarri. Þá urðu veitingar veglegri og samræður víðfemari. Þá vorum við búnar að lesa Sturlungu vel og vandlega og við tókum að lesa aðrar fornsögur. Árin liðu og Elíturarnar hurfu sumar úr þessu jarðlífi eða veiktust og treystu sér ekki í meira og ein ákvað eftir áralanga þátttöku að hætta í klúbbum. Í þessi tuttugu og þrjú ár sem liðin eru frá andláti Villu hef ég sem sagt verið samviskusöm Elíta, mætt á nánast alla fundi hálfsmánaðarlega yfir vetrartímann. Ég sé ekki eftir því. Við höfum lesið mjög margt og flest afar skemmtilegt. Eftir fornsögurnar tóku við miðaldabækur eins og t.d. ævisaga Jóns Indíafara. Sú saga kom okkur á bragðið og við fórum að lesa af áhuga ýmsar gamlar ævisögur. Svo drukkum við kaffi og átum meðlæti eða jafnvel fengum kvöldmat og ræddum það sem við höfðum verið að lesa.“

### Á slóð Sturlungu

Elíturarnar hafa farið í ferðalög en ég var ekki alltaf með. Ég var þó í ferð á slóðir Sturlungu, við

gistum þá í Skálholti. Við fórum líka eitt sinn í ferðalag um Borgarfjörðinn á slóðir Egilssögu. Sú ferð var varla eins hátíðleg og ég sé fyrir mér að ferðalög Sturlungaklúbbs karlanna hafi verið. – Reyndar áttum við Elítur því láni að fagna að fá einn karl til okkar stundum í heimsókn í klúbbinn og hann ekki af verri endanum, Árna Bergmann fyrrum ritstjóra Þjóðviljans með meiru. Hann kom með konu sinni Steinunni Marteinsdóttur mynd- og leirlistakonu og fræddi okkur þá mikið um Rússland. Það var gaman.

Lengst af lásum við Elítur upphátt bækurnar sem við tókum fyrir, kafla fyrir kafla og ræddum innihaldið samviskusamlega. Smám saman fækkaði sem fyrr greindi í hópnum og nú erum við bara fimm. Við erum hætta að lesa upphátt hver fyrir aðra kafla eftir kafla. Núna veljum við bækur eða ljóð og höfum í farteskinu og lesum smábúta og ræðum þá. Einnig bendum við hverri annarri á áhugaverðar bækur og lánnum okkar á milli ef við fáum eitthvað bitastætt gefins eða á safni. Þessi lesklúbbur, Elíturarnar, hefur veitt lífi mínu gleði og gagn. Það er ótrúlega gefandi að sitja í góðum félagsskap og gleyma sér í ýmsum bókmenntum, hvort sem það eru fornsögur, miðaldasögur, ævisögur, ljóð eða jafnvel glæpasögur. Við höfum þó sinnt því síðastnefnda lítt – nútímabókmenntir hafa yfirleitt mætt afgangi en við höfum raunar rætt um bækur úr þeim flokki sem við höfum lesið heima. Það er líka gaman. En elskulegast er þó að hittast í góðum hópi vinkvenna og sameinast í áhugamáli sem sannarlega ber mann víða í frásögnum og hugarheimi.“

IHS





Eiríkur Helgason leiðegumaður á góðri stund.

Fjöldi manna sem komnir eru á efri ár hefur á undanförunum árum sagt skilið við það starf sem þeir hafa menntað sig til og stundað í fjölda ára og farið í annað starf, sem er gjörólíkt fyrra starfi. Í mörgum tilfellum

# „Alinn upp við það að vinna sé dyggð“

- segir Eiríkur Hreinn Helgason leiðsögumaður og fyrrum lögreglumaður

hefur fólk aftur sest á skólabeck til að öðlast þekkingu og réttindi í nýju starfi. Dæmi um þetta eru margir sem lagt hafa fyrir sig leiðsögn ferðamanna og hafa þá farið í viðkomandi skóla sem kenna leiðsögumönnum. Einn þessara manna er Eiríkur Hreinn Helgason, sem á að baki áratuga starf innan lögreglunnar á ýmsum sviðum, og endaði starfsferilinn á þeim vettvangi sem deildarstjóri Lögregluskólans þar til hann var lagður niður árið 2017.

„Já það var þannig að ég var á 95 ára reglunni og var búinn vera tæpan aldarfjórðung við Lögregluskólann sem var verið að leggja niður og þrátt fyrir að mér bauðst að vera áfram innan lögreglunnar þá fannst mér tími til að skipta um, og skellti mér í leiðsögunám í Endurmenntun Háskóla Íslands.“ segir Eiríkur Hreinn þegar við setjumst niður til að ræða við hann hvernig það sé að skipta um starfsvettvang á efri árum.

„Þetta var mjög skemmtilegt og áhugavert nám, gaman að koma í nýtt umhverfi og kynnast nýju fólki. Ég var



## Kvöldmat vikunnar heim að dyrum

Einfaldaðu matarinnkaupin og njóttu þess að elda klassíska rétti í bland við spennandi nýjungar. Þú velur réttina og við sjáum um að senda hráefnið heim að dyrum um allt land, ásamt einföldum eldunarleiðbeiningum.

Hollt, hagkvæmt, bragðgott og minni matarsóun!

**Kynntu þér matseðilinn inni á: [eldumrett.is](http://eldumrett.is)**

Þjónustuverið okkar er alltaf tilbúið að aðstoða við að leggja inn pöntun og svara spurningum í síma: **539 3929**



Þá 61 árs gamall og allt of ungur til að hætta. Hitt starfið sem ég hafði sinnt, sem er söngur, er þannig að þegar menn eldast þá minnkar eftirspurnin eftir manni, svo það var ekki að búast við að maður hefði nóg fyrir stafni þar. Námið í Endurmenntun Háskólans er eitthvað það alskemmtilegasta og praktískasta sem ég hef farið í á lífsleiðinni.

Þetta var svo skemmtilegur hópur, það voru þarna einir tveir eða þrír með doktorsgráður og fólk úr ýmsum starfsstéttum sem gaman og fræðandi var að kynnst.“

### Kann vel við Bandaríkjamenn

„Ég fór bara strax að fara í norðurljósaferðir og styttri ferðir á meðan ég var í náminu – fullur sjálfstrausts, en svo þegar því lauk eftir þessar þrjá annir, þá fór ég að líta í kring um mig og fara í lengri ferðir þar sem meira reyndi á. Reyndar fór ég fram úr mér þarna fyrsta sumarið sem ég var í lengri ferðum við leiðsögn og ökuleiðsögn, því þá var ég 20 nætur á hótélum yfir sumarmánuðina, fór þá hverja ferðina á eftir annarri um landið, en svo dró ég nú úr þessu. En ég hef aðallega verið hjá þessu góða fyrirtæki sem kennt er við Guðmund Jónasson og kunnað vel við það, bílstjóra og annað starfsfólk og allt hefur staðið eins og stafur á bók.

Hjá þeim hef ég töluvert verið í svokölluðum bæklingaferðum, en það eru ferðir sem þeir selja í og farþegarnir geta verið af ýmsum þjóðernum í hverjum

hópi, en oft hafa nú Bandaríkjamenn verið í meirihluta. Ég kann mjög vel við Bandaríkjamenn, að öðrum ólöstuðum, þeir eru búnir að kynna sér málin vel, hafa kannski safnað fyrir Íslandsferðinni í mörg ár. Það er mikill misskilningur að það séu bara einhverjir forríkir Ameríkanar sem sækja okkur heim, heldur bara venjulegt launafólk sem vill sjá sig um í heiminum og hefur kannski verið með Íslandsferðina lengi á dagskrá.

Þegar maður er með svona mismunandi þjóðerni í einni ferð og þar á meðal frá ýmsum enskumælandi löndum, þá getur það á stundum verið heilmikil áskorun að skilja og tala við alla á þeirra móðurmáli. Svo auðvitað er fólk frá ýmsum löndum í Evrópu í þessum hópum og þar á meðal Hollendingar, sem ég eiginlega vil kalla alheimsborgara, mjög áhugavert og gott fólk.“

### Upplifun ferðamanna er afar mismunandi

*- En þá er það spurningin, áttu þér einhverja upphaldsstaði hér á landi?*

„Já, það er Snæfellsnes, engin spurning,“ svarar Eiríkur Hreinn að bragði. Þar er svo fjölbreytt náttúra og gott að koma til. Svo vil ég nefna Vestfirði. Þar er stórkostlegt landslag og þetta er svo áhugavert svæði. Í haust fór ég með átta kvenna hóp á Vestfirði og upplifun þeirra var alveg stórkostleg. Það er líka einstakt að upplifa upplifun fólksins því þá fer maður sjálfur að meta og njóta náttúrunnar betur.“

*Framhald á næstu síðu*

# Rúllaðu upp lyfjagjöfni

## Lyfjaskömmun Lyfjavers

Lyfjaskömmun er einföld, örugg og þægileg áskriftarleið fyrir þau sem taka lyf eða bætiefni að staðaldri.

Lyfin eru afhent í rúllu þar sem hver skammtur er merktur dagsetningu og tíma til að styðja við að lyfjataka gleymist ekki.

Lyfjaver býður upp á heimsendingu um allt land.



Skannaðu kóðann fyrir nánari upplýsingar.

lyfjaver.is/lyfjaskommtun  
lyfjaver@lyfjaver.is  
Sími: 533 6100



**- Finnst þér störfín í lögreglunni hafa nýst þér í hinu nýja starfi?**

„Alveg tvímælaust. Maður þekkir vel þjóðfélagið og stjórnsýsluna eftir að hafa starfað í lögreglunni og verið í hinum og þessum verkefnum fyrir hið opinbera.“

**- Hvað viltu segja við fólk sem er á þeim tímamótum að hætta að vinna vegna aldurs?**

„Ég þekki persónulega jafnaldra mína sem bara við ákveðinn aldur hætta að vinna og ég spyr þá hvað þeir séu nú að gera. Þeir segja t.d. að þeir séu að spila golf og stunda jafnvel fleiri hobbý, en ég skil það bara alls ekki.“

Ég er einhvern veginn alinn upp við það að vinna sé dyggð og ég hef alltaf haft gaman af því og verið heppinn í þeim efnum og fengið að starfa

við það sem mér finnst skemmtilegt. Ég gat ekki hugsað mér að hætta að umgangast fólk, sérstaklega við kennslu, og ég kenni reyndar ennþá í meiraprófi og endurmenntun atvinnubílstjóra. Auðvitað hittir maður fólk í ræktinni og heita pottinum, en mér finnst maður þurfa að hafa einhvern fastan punkt og vera alltaf að gera eitthvað.“

**Reynsla kynslóðanna skilar sér**

**- Þessi mikli auður sem býr í eldra fólki, á ekki að nota hann?**

„Jú, alveg hiklaust. Mér fannst svolítið skrýtið ráðslag hjá yfirstjórn lögreglumála á Íslandi að taka þá ákvörðun að sópa út allri reynslu varðandi lögreglumenntun með lokun skólans. Ég bar ábyrgð á framhaldsmenntun starfandi

lögreglumanna, símenntun/ sérmenntun og stjórnunarmenntun lögreglumanna og hafði verið meira og minna einn í því starfi síðan árið 1997.

Þessu var öllu sópað út og lagt niður. Þarna var heilmikill reynslubrunnur vil ég halda fram. Mér finnst nú alveg það mætti stundum, að minnsta kosti, fletta upp í eldri borgurum, ef svo mætti að orði komast. Þá finnst mér það persónulega fráleitt fyrirkomulag að lögreglumenn verða að hætta að vinna 65 ára gamlir, að því gefnu að þeir vilji vinna áfram. Ég er á því að það sé nauðsynlegt að reynslan skili sér á milli kynslóða,“ segir Eiríkur Hreinn Helgason.

KJ

# Hljóðbóka- spilari

Frábær fyrir geisladiska, SD kort og USB minnislykla

Byrjar alltaf að lesa á sama stað og þú hættir síðast

10 tíma hleðslurafhlaða

Einfaldur í notkun og með þægilegt handfang



**Ortækni**

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

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



# Þjóðaráttak í umönnun eldra fólks

- segir Inga Sæland félagsmálaráðherra

**Þjóðaráttakið er til marks um aukinn skilning á mikilvægi þess að tryggja eldra fólki alla þá umönnun og þjónustu sem þarfir þess krefjast.**



Inga Sæland, félagsmálaráðherra

*Ný ríkisstjórn hefur kynnt metnaðarfullar og umfangsmiklar aðgerðir varðandi málefni eldra fólks. Aðgerðir sem munu bæta lífskjör og umönnun þeirra til mikilla muna. Um algjör tímamót er að ræða sem endurspeglar áherslur okkar á virðingu og aukna velferð þeirra sem eldri eru.*

„Eitt það brýnasta sem verður stöðvað strax og skiptir miklu máli fyrir afkomu aldraðra er kjaragliðnun launa og lífeyris,“ segir Inga Sæland félagsmálaráðherra. „Með nýrri stefnu er tryggt að ellilífeyrir hækki árlega í takti við launavísitölu, og aldrei minna en sem nemur verðlagsbreytingum. Þetta er afar mikilvægt skref til að tryggja að kaupmáttur greiðslna frá almannatryggingum haldist stöðugur. Enn fremur verður frítekjumark ellilífeyris tæplega tvöfaldað á kjörtímabilinu. Það mun veita eldri borgurum aukið svigrúm til tekjuöflunar án þess að það hafi neikvæð áhrif á lífeyrisgreiðslur þeirra. Þá verður tekið upp sérstakt frítekjumark vegna vaxtatekna og dregið verulega úr skerðingum lífeyris vegna atvinnutekna, sem mun gefa eldri borgurum aukið fjárhagslegt sjálfstæði.

Ég er afar stolt af því að geta sagt frá stofnun embættis hagsmunafulltrúa eldra fólks. Hann mun gegna lykilhlutverki í að vernda

réttindi eldri borgara með því að veita þeim leiðsögn um réttindi þeirra og vernd gegn hvers konar mismunun. Hagsmunafulltrúinn mun einnig vinna markvisst að því að draga úr félagslegri einangrun og fylgjast með aðbúnaði og velferð eldra fólks. Hann verður mikilvægur tengiliður við stjórnvöld og veitir þeim skýra rödd varðandi ákvarðanatöku um hagsmuni þeirra.“

## Húsnæðismálin eru einnig í brennidepli

„Stjórnvöld hafa ákveðið að ráðast í umfangsmikla uppbyggingu á hjúkrunarrýmum um land allt til að mæta vaxandi þörf. Það er óverjandi hvernig biðlistar eftir nauðsynlegri þjónustu hafa lengst hjá fólki sem getur ekki lengur hugsað um sig hjálparlaust. Samhliða munum við efla heimaþjónustu sem gerir fólki kleift að búa lengur á eigin heimili. Þetta tvíþætta áttak sýnir okkur fram á að eldri borgarar eru fjölbreyttur hópur með ólíkar þarfir og þrjár.

Samræming þjónustu er afar mikilvægur þáttur í þjóðaráttakinu. Með bættu upplýsingaflæði milli þjónustuaðila verður komið í veg fyrir að aldraðir og aðstandendur þeirra þurfi sífellt að endurtaka það hjá mörgum þjónustuaðilum innan kerfisins. Samræmingin mun einfalda allt þjónustuferli og gera það skilvirkara. Sérstök áhersla verður

lögð á að samþætta heilbrigðis- og félagsþjónustu sem mun leiða til betri þjónustu og aukins öryggis fyrir eldra fólki.

Sem félagsmálaráðherra mun ég leggja mikla áherslu á mikilvægi félagslegrar virkni og þátttöku eldri fólks í samfélaginu. Ég mun efla dagdvalarúrræði og leggja áherslu á að efla félags- og tómstundstarf. Við þurfum að stíga stór skref í baráttunni gegn einmanaleika og félagslegri einangrun.“

Félagsmálaráðherra segir þjóðaráttakið vera til marks um aukinn skilning á mikilvægi þess að tryggja eldra fólki alla þá umönnun og þjónustu sem þarfir þess krefjast.

„Með aðgerðunum er stigið mikilvægt skref í þá átt. Með viljann að vopni mun ríkisstjórnin leggja sig alla fram um að tryggja öldruðum öryggi og aukin lífsgæði. Framtíðarsýnin er skýr: Eldra fólk á Íslandi á að geta lifað áhyggjulaust og með reisn. Hvort sem hinn aldnir getur búið heima eða þarf á annars konar búsetuúrræðum að halda munum við gera okkar allra besta til að mæta þörfum hans.

Á Íslandi skal vera gott að eldast þar sem efri árin skulu verða gæðaár. Ríkisstjórnin mun sýna í verkum sínum að hún setur verifærð eldra fólks sem eitt af sínum forgangsmálum,“ segir Inga Sæland félagsmálaráðherra.



Starfsfólk AFS á Íslandi. Ingunn Ólafsdóttir framkvæmdastjóri stendur lengst til vinstri.

# AFS leitar að fósturforeldrum á Íslandi

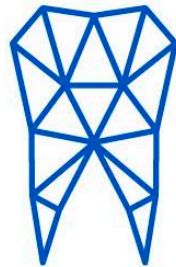


AFS eru alþjóðleg sjálfbodaliða- og fræðslusamtök, sem í dag starfa í um 60 löndum. AFS félögin um allan heim leggja áherslu á störf sjálfbodaliða, en hvert AFS land hefur þó sína landsskrifstofu og nokkra launaða starfsmenn. AFS hafa verið til sem slík allt frá fyrri heimsstyrjöld. Það voru bandarískir sjálfbodaliðar í American Field Service sjálfbodaliðasamtökunum sem óku sjúkrabílum á vígvöllum Evrópu í fyrri og seinni heimsstyrjöldinni, sem stofnuðu AFS eftir síðari heimsstyrjöldina. Sjálfbodaliðarnir veltu því fyrir sér hvort að það væri eitthvað hægt að gera til að fleiri stríð og átök myndu ekki brjótast út. Þau töldu að helsta ástæðan fyrir stríðum og ágreiningi væri vanþekking og fordómar gagnvart annarri menningu og siðum og töldu að aukin kynni og skilningur á milli þjóða gæti dregið úr líkum á að hörmungar stríðsins endurtækju sig. Niðurstaða þeirra var að nemendaskipti eins og AFS býður upp á, gætu verið góð leið til að ná þessu markmiði.

AFS leitar að að fósturforeldrum úr röðum eldri borgara. Megin viðfangsefni samtakanna eru nemendaskipti á milli landa í þeim tilgangi að auka kynni og skilning á milli þjóða og fólks af ólíkum uppruna, víkka sjóndeildarhring, auka menntun og upplifun fólks. Samtökin eru óháð stjórn málaflökkum, trúfélögum og hvers kyns hagsmunasamtökum. Þau eru óhagnaðar drifin félagasamtök sem starfa til almannaheilla.

AFS hóf starfsemi sína hér á Íslandi árið 1957, en það ár héldu fyrstu átta skiptinemarnir til Bandaríkjanna. Starf AFS á Íslandi hefur dafnað frá árinu 1957, en árlega tekur AFS á Íslandi á móti á þriðja tug skiptinema til dvalar hér á landi og sendir á fjórða tug til dvalar á erlendri grund.

AFS býður þátttakendum uppá að komast í nána snertingu við og upplifa aðra menningu en sína eigin. Nemendur fara til dvalar í öðru landi og búa hjá þarlandum fjölskyldum. Þeir ganga í skóla með þarlandum ungmennum eða taka þátt í dagskrártengdri



## Tannlæknastofa

KÓPAVOGS & VESTURBÆJAR

TÍMAPANTANIR Í SÍMA **561-2500**

dvöl ef um er að ræða sumardvöl eða dvöl sjálfbodaliða. Skiptinemarnir sjálfir, fósturfjölskyldurnar, skólafélagarnir, sjálfbodaliðarnir og aðrir þátttakendur í nemendaskiptunum komast þannig í kynni við gildi, lífsmáta og hugsunarhátt sem eru ólíkur því sem þeir eiga að venjast og verða sér meðvitaðri um sína eigin menningu og annarra.

Segja má að aðaláhersla samtakanna sé að undirbúa og efla ungmenni í menningarlausni og samskiptafærni og styrkja þau til að láta að sér kveða og hafa áhrif. Skiptinámið byrjar á því að nemandinn fær fræðslu um það hvers sé að vænta í skiptináminu. Hann fer á námskeið í heimalandinu áður en hann hefur eiginlega skiptinámið og fer á námskeið um leið og hann kemur til hýsingarlands. Á námskeiðunum er farið vel yfir menningu og hefðir í hýsingarlandinu og þannig reynt að búa nemandann undir það hvernig best sé að bregðast við nýjum og framandi aðstæðum. Áður en nemandinn kemur til hýsingarlandsins er búið að finna fósturfjölskyldu sem tekur á móti honum um leið og undirbúnings námskeiðinu lýkur. Erlendu nemendurnir eiga það flestir sameiginlegt að hafa áhuga á að koma til Íslands og vilja kynnst íslenskri menningu og fjölskyldulífi.

Erlendu skiptinemarnir koma til landsins í ágúst á ári hverju og dvelja hér ýmist í þrjá, fimm eða tíu mánuði. Hugmyndin er sú að nemandinn verði hluti af fósturfjölskyldunni, að hann lifi í sama umhverfi og við sömu aðstæður og íslenskir jafnaldrar þeirra. Nemandinn er ekki gestur sem þarf tiltekna skemmtidagskrá, heldur er hann einn af fjölskyldunni og ber að aðlaga sig að daglegu lífi fjölskyldunnar, þeim siðum og hefðum sem tíðkast á heimilinu. Gert er ráð fyrir að nemandinn taki að sér sömu verkefni og aðrir fjölskyldumeðlimir, svo sem að taka þátt í eldamennsku og frágangi, taka til í herberginu sínu, þvo fötin sín og fleira. Nemendurnir ganga í íslenska framhalds eða grunnskóla, hafa yfirleitt fjölbreytt áhugamál og eignast þar sína vini og féлага, rétt eins og íslensk ungmenni.

Foreldrar skiptinemans í heimalandinu eru áfram lögráðamenn hans á meðan á skiptináminu stendur. AFS ber hins vegar ábyrgð á öryggi og velferð skiptinemans á meðan hann dvelur á vegum samtakanna. Fósturfjölskyldan tekur daglegan þátt í þeirri ábyrgð með því að annast skiptinemann.

Skiptineminn og fósturfjölskyldan fá úthlutað tengilið frá AFS, en tengiliðurinn er sjálfbodaliði sem yfirleitt hefur tekið þátt í starfi samtakanna, annaðhvort sem skiptinemi eða sem meðlimur fósturfjölskyldu. Tengiliðurinn fylgist með því hvernig gengur og er fjölskyldunni og nemandanum til halds og trausts. Og starfsfólkið á skrifstofu AFS í Reykjavík er einnig til aðstoðar.

## **Fósturfjölskyldur þurfa að hafa áhuga á að kynnst nýju fólki**

Fósturfjölskyldur þurfa fyrst og fremst að vera hjartahlýjar, sveigjanlegar og hafa áhuga á að kynnst nýju fólki, nýjum sjónarmiðum og nýjum hugmyndum. Fósturfjölskyldan opnar heimili sitt fyrir skiptinemanum og veitir honum þannig innsýn í og þátttöku í lífi og starfi fjölskyldunnar. Það er mikill misskilningur að fósturfjölskylda þurfi að vera hin svokallaða kjarnafjölskylda.

Það er alls ekki þannig að fjölskylda þurfi að samanstanda af mömmu, pabba, tveimur börnum og gæludýri. Fósturfjölskylda getur allt eins verið einstaklingur, ungur eða gamall og allt þar á milli. Fjölskyldan þarf ekki að búa í stóru húsi, vera heimavinnandi, enskumælandi eða með heitan mat í öll mál. Skiptineminn þarf ekki sérherbergi, hvað þá sér baðherbergi, en þau þurfa þó sitt rúm til að sofa í. Skiptinemarnir, sem hingað koma, eru sjálfir frá alls konar fjölskyldum og eru hingað komnir til að kynnst nýjum aðstæðum og raunveruleika.

Fjölskyldan þarf að sjá skiptinemanum fyrir fæði og húsnæði, en AFS sér um allar tryggingar og allan kostnað vegna skóla, svo sem skólagjöld, skólabækur og ferðir til og frá skólanum. Skiptineminn ber svo sjálfur annan kostnað, eins og t.d. vasapeninga, kaup á fatnaði og íþróttaiðkun og tilfallandi skemmtunum.

Eins og áður segir er AFS á Íslandi að taka á móti í kringum 30 erlendum skiptinimum árlega, en því miður hefur þróunin verið sú að sífellt erfiðara er að fá fósturfjölskyldur til að opna heimili sitt og hjarta fyrir skiptinimum. Á síðasta ári var af einhverjum ástæðum sérlega erfitt að finna fósturfjölskyldur og í fyrsta skipti í sögu samtakanna á Íslandi þurfti að seinka komu stórs hluta hópsins sem kom til landsins s.l. haust. Samtökin eru því að leita logandi ljósi að fleiri fósturfjölskyldum sem sjá sér hag í því að opna heimili sitt og taka á móti skiptinema.

## **Eldri borgarar geta verið hentugir fósturfóreltrar**

Rannsóknir hafa sýnt fram á að margir eldri borgarar á Íslandi eru einmanna. Þeir búa jafnvel í stórum húsum og hafa mikið pláss, en lítinn sem engan félagsskap. Þeir sem eru í þessari stöðu ættu svo sannarlega að skoða það að taka að sér skiptinema, en það eru margar góðar ástæður fyrir eldra fólk að gerast AFS fósturfóreltri. Þannig býr eldra fólk yfirleitt yfir ríkri lífsreynslu og dýpri þekkingu á eigin menningu og hefðum og með því að deila þessari reynslu getur það boðið upp á einstaka menningarupplifun fyrir skiptineman. Það má líka segja að það að opna heimilið fyrir erlendum skiptinema styrki alþjóðlegt tengslanet og stuðli að auknum skilningi á milli landa og menningarheima, sem almennt gerir lífið ríkara og fjölbreyttara með nýjum tengslum og vináttu sem jafnvel stendur árum saman. Samband við ungan skiptinema getur veitt eldra fólki nýja orku, ferskt sjónarhorn og hvata til að læra nýja hluti. Þetta getur verið hvatning til að hafa opinn huga fyrir því að læra um nýja menningu og jafnvel að kynnst nýju tungumáli og tækni. Þá má segja að með því að taka á sig hlutverk fósturfóreltris leggi eldra fólk sitt að mörkum til að stuðla að friðarstefnu og almennu menningarlausni. Það er tækifæri til að vera virkur þátttakandi í alþjóðlegri hugmyndafræði sem byggir á samkennd og virðingu fyrir ólíkum menningarheimum. Og síðast en ekki síst hafa rannsóknir sýnt að fólk sem tekur þátt í svona verkefnum upplifir oft aukna lífsánægju og tilfinningu um tilgang og má segja að það eigi sérstaklega við um eldri einstaklinga. Að vera fósturfóreltri getur einnig minnkað einmanaleika, þar sem regluleg samskipti við ungmenni og aðra gesti bjóða upp á nýja félagslega virkni.

*framhald á næstu síðu*



Það má líka benda á að fjölskyldur geta sameinast um skiptinema. Þannig gætu t.d. foreldrar og uppkomin börn ákveðið að taka skiptinema. Hann gæti þá hugsanlega búið hjá ömmu og afa þar sem þar er plássíð nægilegt, en foreldrarnir verið á hlíðarlínunni. Þau gætu t.d. tekið skiptinemann með sér í útilegurnar og bíltúra um landið. “Passað” þegar afi og amma fara erlendis og fleira. Það er hægt að hugsa þetta á margan hátt og með þessum hætti getur öll stórfjölskyldan, amma og afi, börn og barnabörn notið góðs af því að kynnast erlendri og öðruvísi menningu og siðum.

Í heildina getur það verið bæði gefandi og lífsbreytandi reynsla fyrir eldra fólk að vera fósturforeldri fyrir AFS skiptinema. Það skapar tækifæri til að deila eigin menningararfleifð, læra af nýjum sjónarmiðum og stuðla að alþjóðlegum skilningi og friðarstefnu.

AFS á Íslandi er einnig sífellt að leita eftir fleiri sjálfbóðaliðum en eins og áður segir er starf sjálfbóðaliða hornsteinn samtakanna. Starf sjálfbóðaliða fyrir samtök eins og AFS er afskaplega gefandi og innan samtakanna starfa allskonar einstaklingar á öllum aldri og frá öllum stéttum samfélagsins, bæði innlendir og erlendir. Að starfa sem sjálfbóðaliði er frábært tækifæri til að eignast nýja vini og kunningja, bæði ungt fólk og fjölskyldur og byggja þannig upp ný tengslanet og eiga samskipti við aðra sjálfbóðaliða og þátttakendur. Eldra fólk sem vill læra meira um aðrar menningarheima gæti þannig víkkað sjónvæðingarnetta sinn og þeir sem vilja auka hæfni sína í tungumálum geta notað tækifærið og æft

sig í samskiptum við erlenda nemendur og víkkað sjónvæðingarnetta sinn á sama tíma. Sjálfbóðaliðastarf krefst samskipta- og skipulagshæfni, sem hjálpar til við að viðhalda virkni og skerpir hugann og þannig geta eldri einstaklingar unnið meira með fólki, lært að leysa ýmsar áskoranir sem upp geta komið á sama tíma og þeir eru að leggja sitt að mörkum við að aðstoða aðra. Það getur verið afar gefandi reynsla að aðstoða aðra við að vaxa og ná meiri árangri í lífinu og sjálfbóðaliðar AFS upplifa oft mikla gleði á að sjá hvernig skiptinemar dafna og njóta tímans á Íslandi. Að taka þátt í sjálfbóðastarfi gefur oft þá tilfinningu og upplifun að sjálfbóðaliðinn tilheyrir stærri heild og að hann sé að gefa eitthvað jákvætt til samfélagsins. Sjálfbóðaliðastarfið er afar sveigjanlegt og hver og einn getur stjórnað því hversu mikla ábyrgð hann tekur sér á herðar og hversu mikinn tíma hann er tilbúinn til að leggja að mörkum.

Eins og áður segir er mikil áhersla lögð á að undirbúa skiptinemann fyrir skiptinámið og því eru haldin námskeið áður en íslensku skiptinemarnir fara erlendis og einnig þegar erlendu skiptinemarnir koma til landsins. Einnig eru námskeið á meðan á skiptinemadvölunni stendur. Námskeiðin standa yfirleitt í einn eða tvo sólarhringa og því þurfa sjálfbóðaliðar að aðstoða við námskeiðin. Elda fyrir krakkana og ganga frá, sem og bara að vera til staðar fyrir þau og halda utan um þau á meðan á námskeiðinu stendur. Eldri einstaklingar væru frábær viðbót við sjálfbóðaliðahópinn okkar sem sér um námskeiðin.

## Öryggishnappur



### Ný og snjallari kynslóð öryggishnappa

Öryggishnappurinn er dýrmætt öryggistæki fyrir okkar nánustu. Með öryggishnappnum þarf aðeins að þrýsta á hnappinn ef atvik á sér stað og í kjölfarið berast strax boð til stjórnstöðvar Öryggismiðstöðvarinnar.

Þá opnast um leið talsamband 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.



Skarthennappinn er hægt að kaupa sérstaklega sem hálsmen.

**Sjúkratryggingar Íslands niðurgreiða 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 SI.

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

Kynntu þér málið á [oryggi.is](http://oryggi.is)



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

**BRAUÐ & CO**

**20% AFSLÁTTUR AF BRAUÐI OG BAKKELSI**

**15% AFSLÁTTUR AF KAFFI OG KÖKUM**

**ÞEGAR ÞÚ SÝNIR FÉLAGSSKIRTEINIÐ**

# Kæra Gráa hersins til Mannréttindadómstólsins í Strassborg



Mannréttindadómstóllinn í Strassborg

Mannréttindadómstóll Evrópu í Strassborg mun taka fyrir kæru Gráa hersins og þriggja ellilífeyristaka vegna dóms Hæstaréttar í máli sem snerist um skerðingu ellilífeyris almannatrygginga. Í nóvember 2022 kvað Hæstiréttur upp dóm í málum Gráa hersins og þriggja ellilífeyristaka gegn íslenska ríkinu vegna skerðinga ellilífeyris almannatrygginga. Dómurinn féll ríkinu í vil, en hann var strax kærður til Mannréttindadómstóls Evrópu í Strasbourg. Nú hefur dómstóllinn tilkynnt að hann hyggist taka tiltekna þætti kærunnar til efnismæðferðar. Málin voru ólík en öll byggð á því sjónarmiði að með skerðingu opinberra lífeyrisgreiðslna í hlutfalli við réttindi, sem ellilífeyrisþegar hafa áunnið sér í lífeyrissjóðum með vinnuframlagi og iðgjöldum, væri gengið gegn stjórnarskrárvörðum eignarrétti lífeyristaka.

Kærandur höfðu haldið því fram að tekjutenging ellilífeyris almannatrygginga með 45% - 56,9% skerðingarhlutföllum og mismunandi frítekjumörkum eftir uppruna tekna stangaðist á við meðalhófs- og jafnræðisreglur

stjórnarskrár. Markmiðið var þó ekki að fá dæmdar fébætur til þessara þriggja einstaklinga, heldur var vonast eftir að niðurstaða dómstóla yrði með þeim hætti að ríkisvaldið kæmist í framhaldinu ekki hjá því að breyta regluverki almannatrygginga til þess að það samræmst grundvallarreglum réttarríkisins yrir það hafi niðurstaða Hæstaréttar verið sú að „gefa ríkinu grænt ljós á gildandi skerðingaregluverk almannatrygginga“. Röksemdin að baki því hafi verið sú að við setningu laganna hafi löggjafinn ekki farið út fyrir það svigrúm sem hann hafi í krafti fjárstjórnarvalds síns til að skipuleggja fyrirkomulag framfærsluástoðar.

Þessa niðurstöðu kærði Grái herinn í febrúar 2023 til Mannréttindadómstólsins, sem nú hefur tilkynnt að hann muni taka kæruna til efnismæðferðar. Dómstóllinn mun afmarka umfjöllun sína við nánar tilgreind álitæfni, þ.e. hvort skerðingarreglurnar frá 2017/18 hafi mismunað ellilífeyristökum eftir því hvort lífeyrisréttindi þeirra voru í séreignar- eða sameignarsjóðum; og/eða með

því að ákvarða frítekjumark þeirra sem enn höfðu atvinnutekjur miklu hærra en þeirra sem eingöngu fengu greitt úr lífeyrissjóðum. Grái herinn áltí ákvörðun Mannréttindadómstólsins vera áfangasigur, jafnvel þótt hann hafi ákveðið að afmarka meðferð sína á málinu við áður tilgreind álitæfni. Lítil hluti þeirra mála sem berist dómstólnum fá efnismæðferð. Í ákvörðuninni felist því mikilvæg viðurkenning af hálfu dómstólsins á réttmæti kæru Gráa hersins.

Mannréttindadómstóll Evrópu hefur veitt íslenska ríkinu frest til 11. mars n.k. til að leita sátta í málinu. Náist engin sátta fyrir þann tíma, fær ríkið 12 vikna frest til viðbótar til að skila greinargerð um málið. Í framhaldinu fær svo Grái herinn frest til að skila greinargerð af sinni hálfu.

Málinu er því langt í frá lokið og alls óvíst hvenær endanlegur dómur MDE fellur eða hver niðurstaðan verður. En áfanginn sem náðst hefur með þessari ákvörðun Mannréttindadómstóls Evrópu er engu að síður mikið fagnaðarefni.



**Næring+**  
Millimál í fernu



# Réttindi og skyldur Íslendinga við langdvalir erlendis



Margir Íslendingar hafa á liðnum árum keypt sér húseignir erlendis eða leigt íbúðir eða hús til langs tíma. Hyggja margir gott til glóðarinnar að dvelja þar langdvölum, sérstaklega þegar aldurinn færir yfir og erfitt er að þreyja þorrann og góuna. Samkvæmt lögum eru þó ákveðnar hömlur á því hvað fólk má dvelja lengi fjarri heimahögum án þess að eiga á hættu að missa ákveðin réttindi á Íslandi. Þá gildir einu hvort dvalið er innan eða utan hins evrópska efnahagssvæðis, þrátt fyrir EES samninginn sem meðal annars kveður á um frjálst flæði fólks innan þess.

Grundvallarmunur er á réttindum og skyldum fólks eftir því hvort það flytur lögheimili sitt til annars lands eða heldur því hér á landi. Samkvæmt lögum um lögheimili og aðsetur ber fólki sem hyggst dveljast utan Íslands í meira en hálfu ári að tilkynna flutning á lögheimili sínu. Að öðru jöfnu ber hjónum að eiga sama lögheimili, þó hægt sé að sækja um undanþágu frá þeirri reglu. Börn innan 18 ára mega vera með skráð lögheimili hvar sem er, svo lengi sem forsjáraðilar og þeir sem barnið skal búa hjá samþykki það.

Lögheimili á að vera þar sem einstaklingur hefur búsetu meiri hluta árs, eða meira en 6 mánuði í einu. Leiki vafi á því hvar föst búseta einstaklings er, t.d. vegna þess að hann býr á fleiri en einum stað og í fleiri en einu sveitarfélagi, skal hann eiga lögheimili þar sem

hann dvelst meiri hluta árs. Unnt er að sækja um undanþágu frá þessari reglu ef einstaklingur þarf að dvelja lengi erlendis vegna veikinda (læknisvottorðs er krafist) en sú undanþága fellur niður eftir eitt ár og er þá nauðsynlegt að sækja um aftur og skila inn nýju vottorði.

Fólk getur farið í eins mörg frí erlendis og það kýs ef þess er gætt að dvölin fari ekki fram yfir 6 mánuði á ársgrundvelli og að dvalið sé hina 6 mánuðina á Íslandi. Miðað er við brottfarardag til langdvalar (t.d. að

## Samkvæmt lögum um almannatryggingar eru aðeins einstaklingar búsettir á Íslandi tryggðir.

**Full trygging miðar við að fólk hafi búið á Íslandi í a.m.k. 40 ár á aldrinum 16-67 ára og samfleytt í a.m.k. 3 síðustu ár. Vanti eitthvað upp á að 40 ára búsetu sé náð, skerðast tryggingarbætur.**

hausti) þannig að gott getur verið að búa sér til skrá við brottför og telja jafnóðum þá daga sem dvalið er erlendis. Einu gildir í hvaða landi dvalið er en hver og einn verður að gæta þess þegar líða fer á dvölinna að fara ekki fram yfir hámarkið 6 mánuði samtals.

Þjóðskrá Íslands ber að fylgjast með því að lögheimili sé rétt skráð og hefur heimild til að leita til lögreglu og annarra stofnana telji hún vafa leika á málum.

Meginskyldan í þessum efnunum hvílir auðvitað á einstaklingnum sjálfum, sbr. 2. mgr. 12. gr. lögheimilislaga. Þar segir að sérhver sjálfráða einstaklingur sem á lögheimili skuli skrá og viðhalda rétttri skráningu samkvæmt lögum. Í 3. mgr. 12. gr. er jafnframt lögð sú skylda á þinglýstan eiganda fasteignar að fylgjast með því að lögheimili sé rétt skráð í eign hans. Berist Þjóðskrá tilkynning um að einstaklingur sé fluttur úr landi án þess að breyta lögheimili sínu, reynir hún að hafa samband við viðkomandi og staðfesta hvar hann dvelur meginhluta árs. Ef viðkomandi getur ekki staðfest með gögnum að lágmarki 6 mánaða dvöl á Íslandi eða ef ekki tekst að hafa upp á honum hefur Þjóðskrá heimild samkvæmt lögum til þess að taka ákvörðun um að breyta skráningu lögheimilis.

## Réttindi sem gætu glatast við lengri dvöl erlendis

Samkvæmt 1. mgr. 1. gr. tekju-skattslaganna eru allir menn sem heimilisfastir eru hér á landi skattskyldir hér af öllum tekjum og eignum sama hvaðan þær koma úr heiminum. Dvöl erlendis rýfur ekki þessa skattskyldu, nema heimilisfestin sé færð til annars lands og hægt sé að sanna hana. Almenn miða skattfyrirvöld við skráningu í Þjóðskrá, en engu að síður hefur ríkiskattstjóri heimild til að úrskurða um skattalega heimilisfesti einstaklinga.



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

Flytji Íslendingur til útlanda og tekur þar upp búsetu er viðkomandi samt sem áður áfram skattskyldur hér á landi af þeim tekjum sem aflað er frá íslenskum aðilum, t.d. af launum og lífeyri.



Ísland hefur gert fjölmarga tvísköttunarsamninga og má finna lista yfir þá alla með því að skanna QR-kóðann

Samkvæmt þessum samningum er mismunandi hvar viðkomandi greiðir skatt af tekjum sínum, í sumum þeirra er það upprunaríkið á skattlagningarréttinn og í öðrum heimilisfestisríkið. Þá getur þetta jafnframt verið mismunandi eftir edli teknanna hverju sinni.

Launþegar sem vinna í fjarvinnu fyrir íslensk fyrirtæki, greiða skatt af þeim launum þar sem þeir eru heimilisfastir. Komi þeir hins vegar til Íslands að vinna í einhvern tíma er sá hluti launanna skattskyldur á Íslandi og fær þá viðkomandi persónuafslátt miðað við dvalartíma hverju sinni.

## Sjúkratryggingar

Samkvæmt lögum um sjúkratryggingar er fólk sem búið hefur á Íslandi s.l. 6 mánuði og á hér lögheimili sjúkratryggt nema annað komi til. Jafnframt skal fólk hafa búið á Íslandi í a.m.k. 6 mánuði á s.l. 12 mánaða tímabili. Ellilífeyrisþegar geta sótt um svonefnd S1 sjúkratryggingarvottorð sem veitir þeim sömu réttindi og íbúum annarra EES landa og jafnframt fulla sjúkratryggingu á Íslandi, jafnvel þó farið sé fram yfir þessa tímareglu. Vottorðið gildir í 5 ár.

Innan Evrópska efnahagssvæðisins veitir Evrópska sjúkratryggingarkortið ferðafólki sömu réttindi og þegnar viðkomandi lands eiga rétt á innan opinbera heilbrigðiskerfisins. Athuga ber sérstaklega að ekki er greitt fyrir sjúkraflug til Íslands. Alla þjónustu einkaaðila verður að greiða fyrir samkvæmt gjaldskrá þeirra. Hægt er að kaupa sér viðbótartryggingu sem tekur yfir slíkan kostnað að mestu leyti, jafnvel sjúkraflug heim. Nauðsynlegt er að lesa vel skilmála tryggingarfélagans síns og gott er að prenta þá út á ensku og hafa með sér til útlanda.

## Greiðslur frá Tryggingarstofnun

Samkvæmt lögum um almannatryggingar eru aðeins einstaklingar búsettir á Íslandi tryggðir. Full trygging miðar við að fólk hafi búið á Íslandi í a.m.k. 40 ár á aldrinum 16-67 ára og samfleytt í a.m.k. 3 síðustu ár. Vanti eitthvað upp á að 40 ára búsetu sé náð, skerðast tryggingarbætur. Ýmsar aukagreiðslur geta fallið niður við flutning til útlanda. Þá gilda eftirfarandi reglur:

Flytji fólk til EES-landa, Sviss, Færeyja, Grænlands, Bandaríkjanna eða Kanada þá haldast greiðslur sem byggjast á lögum um almannatryggingar þ.m.t. lífeyrisgreiðslur, en ekki greiðslur sem byggjast á lögum um félagslega aðstoð og tengdum reglugerðum, t.d.

framfærsluuppþót lífeyrisþega, enda grundvallast slíkar félagslegar greiðslur á búsetu á Íslandi. Í þessu sambandi er þó rétt að taka fram að endurhæfingarlífeyrir byggist á lögum um félagslega aðstoð og greiðist ekki úr landi, nema að viðkomandi hafi fengið undanþágu hjá þjóðskrá að halda lögheimili á Íslandi þrátt fyrir dvöl erlendis (t.d. vegna heilsufarsástæðna).

Flytji fólk til annarra en ofangreindra landa, þá missir fólk rétt til bæði lífeyrisgreiðslna og félagslegra greiðslna, nema að viðkomandi hafi fengið undanþágu hjá þjóðskrá að halda lögheimili á Íslandi þrátt fyrir dvöl erlendis (t.d. vegna heilsufarsástæðna).

Vari dvöl erlendis skemur en sex mánuði hefur það að jafnaði ekki áhrif á greiðslur frá TR skv. verklagi stofnunarinnar, í samræmi við verklag Þjóðskrár varðandi lögheimilisskráningu. En í því sambandi verður að skoða aðstæður hverju sinni.

\*Greinin er byggð á gildandi lögum og samtölum við starfsmenn þeirra stofnana sem vitnað er í. Í öllum tilvikum voru starfsmenn beðnir að lesa yfir og leiðrétta það sem ekki var rétt var farið með í frumdrögum. Hugsanlegur misskilningur skrifast hins vegar allur á höfund greinarinnar.

*Dóra Stefánsdóttir, eftirlaunaþegi og Kanaríeyjaaðdáandi*

**TENA**

við finnum réttu lausnina fyrir þig

Fáðu persónulega leiðsögn um TENA þvaglekalausnir í rólegu og þægilegu umhverfi í viðtalsherbergi RV. Hjúkrunarfræðingar, sjúkraliði og ráðgjafar okkar taka vel á móti þér og veita faglega ráðgjöf.

Skirteinishafar SÍ geta fengið TENA þvaglekavörur með 100% niðurgreiðslu frá Sjúkratryggingum Íslands.

**Rekstrarvörur**  
- fyrir þig og þína

Réttarhálsi 2, 110 Reykjavík · S: 520 6666 · RV.is





Björn Berg Gunnarsson  
fjármálaráðgjafi.

## Á meðan við höfum heilsu til

**Það er ekki hægt að alhæfa um hvað allir eigi að gera í lífeyrismálum. Þvert á móti er nauðsynlegt að líta á lífeyrismál sem persónubundin og leita leiða til að stilla þeim upp með hætti sem hentar hverjum og einum.**

„Hvert er viðfangsefni okkar þegar kemur að starfslokum og töku lífeyris?“ segir Björn Berg Gunnarsson fjármálaráðgjafi.

„Vissulega komumst við ekki hjá því að taka upp vasareikninn en lífeyrismál eru þó ekki alfarið flókið stærðfræðilegt bestunardæmi með einni rétttri niðurstöðu.

Það er ekki hægt að alhæfa um hvað allir eigi að gera. Þvert á móti er nauðsynlegt að líta á lífeyrismál sem persónubundin og leita leiða til að stilla þeim upp með hætti sem hentar hverjum og einum. Að mínu mati snúast lífeyrismál ekki aðeins um að finna rétta tímann til að sækja ellilífeyri eða leita leiða til að sækja sem mesta fjármuni úr almannatryggingum. Við ættum

ekki síst að hafa það að markmiði að geta greitt þá reikninga sem við viljum greiða og búið á sama tíma við fjárhagslegt öryggi.

Þetta fer ágætlega saman við það sem ég heyri merkilega oft frá fólki sem nálgast lífeyrisaldurinn. Það talar um að njóta lífsins á meðan það hefur heilsu til.

Með það að markmiði lítum við ekki einungis á þær krónur sem við eigum heldur verðmæti hverrar krónu. Þannig gætum við metið verðmæti lausafjár nokkuð meira en eigin fjár bundnu í eignum, þar sem lausafé gæti gefið okkur svigrúm hvað starfslok varðar, aðstoð við börn, ferðalög og annað sem getur glatt okkur. Verðmæti hverrar krónu gæti sömuleiðis jafnvel aukist eftir

því sem við erum yngri þegar við njótum hennar. Kannski gætu 100.000 kr. nýst okkur betur og gefið okkur meira þegar við erum 65 ára en 150.000 kr. gætu við 85 ára aldur,“ segir Björn Berg.

**- En það er ekki nóg að setja sér markmið. Hvernig komumst við að því hvort markmiðin séu raunhæf og dæmið komi til með að ganga upp?**

„Þá þurfum við að draga fram vasareikninn og vanda okkur við að teikna upp einfalt heimilisbókhald á lífeyrisaldri. Slík

vinna hefst á útgjaldahliðinni. Hvað er átt við með að njóta á meðan við höfum heilsu til? Til hve langs tíma er lítið og hvað áætluð við að hver mánuður komi til með að kosta á meðan við erum að njóta? Þegar við höfum komið þeim tölum niður á blað tekur næsta verkefni við. Þá freistum við þess að sækja fjármagn, mögulega úr hinum ýmsu áttum, sem dugar til að tryggja að heimild verði á kortinu. Þegar við tökum saman eignir okkar, lífeyrisréttindi, séreignarsparnað og annað fé lítum við á aðgengi okkar að þeim fjármunum. Hve mikið getum við sótt á hverjum tíma og hvernig hentar okkur að sækja þær fjárhæðir að teknu tilliti til skatta og almannatrygginga en fyrst og fremst útgjalda okkar á sama tíma?“

### Meginmarkmið lífeyrismálanna

„Sé þessu meginmarkmiði lífeyrismálanna náð leyfi ég mér að líta svo á að fólk sé á grænu ljósi hvað sína lífeyristöku varðar. Sú æfing að teikna upp einfalt bókhald með þeim hætti sem ég nefni getur vissulega verið tímafrek og okkur getur þótt erfitt að nálgast nægjanlega skýrar upplýsingar um lífeyrismál okkar, en sú vinna er þó tímans virði og rúmlega það. Hún getur auk þess aðstoðað okkur við að sjá áhrif þess að fylgja ólíkum sviðsmyndum. Dæmi um það gætu verið áhrif þess að vinna lengur eða skemur, að minnka við sig í húsnæði, greiða niður skuldir og ganga hraðar eða hægar á peningalegar eignir.

Ef við nálgumst lífeyrismálin okkar með þessum hætti getum við betur sniðið fjárhag okkar að því sem okkur sjálfum hentar og við viljum. Við gerum sem mest úr hverri krónu og getum því vonandi leyft okkur að njóta og njóta ríkulega á meðan við höfum heilsu til,“ segir Björn Berg.

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



**Ísleifur Jónsson**  
Útfararstjóri  
Farsími 821 5353



**Steinunn Magnúsdóttir**  
Útfararþjónusta  
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA  
ÚTR  
REYKJAVÍKUR

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

25 ára reynsla við útfararþjónustu



# Guð gaf þér eyra





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

SJÓN

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