

# ÞJÓNUSTA VIÐ ALDRAÐA

Kynningarblað



Fyrsti útskriftarhópur viðbragðsteymis Securitas fór í gegnum erfitt nám í Sjúkraflutningskóla Íslands og lauk prófum með miklum glans. Þeir munu hér eftir klæðast rauðum jökkum sem greinir þá frá öðrum öryggisvörðum.

MYNDIR/ANTON BRINK

## Sérhæfðir í vettvangshjálpi

Öryggishnappur Securitas er einfalt öryggistæki sem veitir notendum og aðstandendum þeirra mikið öryggi inni á heimilum. Nokkrir öryggisverðir í viðbragðsteymi Securitas hafa sótt stíft nám í vettvangshjálpi og undirbúningi fyrir sjúkraflutning.

Securitas hefur í árarað-ir boðið viðskiptavin-um sínum upp á Öryggishnapp og þjónustu í kringum hann. Öryggishnappur Securitas er einfalt og fyrirferðarlít-ilett öryggistæki sem er boðið um háls eða úlnlið og er alltaf innan seilingar að sögn Guðmundar Arasonar, forstjóra Securitas. „Verði óhapp, veikindi eða slys innan heimilisins þá er nóg að yta á hnappinn til þess að komast í beint talsamband við stjórnstöð Securitas. Þar er sérþjálfað starfsfólk á vakt 24 tíma á sólarhring alla daga ársins. Aðstoð er strax veitt í gegnum talsamband við hnappþega og um leið er viðbragðsteymi sent heim til viðkomandi.“

Öryggishnappurinn er til þess ætlaður að veita fólki öryggi á heimili sínu í þeim tilgangi að það geti búið þar sem lengst, ásamt því að bæta lífsgæði þess. „Einn af kostum hnappsins er sá að hann dregur verulega úr áhyggjum aðstandenda sem vita af sínum nánustu í öruggum höndum öllum stundum. Þjónustan stendur öllum til boða en Sjúkratryggingar Íslands greiða niður hluta af kostnaðinum fyrir skjólstæðinga sína. Í dag eru um



2.000 viðskiptavinir okkar um allt land með öryggishnapp sem tengdur er Stjórnstöð Securitas.“

### Viðbragðsteymi Securitas

Að sögn Guðmundar hafa allir öryggisverðir Securitas hlotið öryggisvarðþjálfun og eru vel þjálfðir í aðstæðum sem oft blasa við þeim sem eru fyrstir á vettvang óhappa. „Securitas hefur hins vegar ákveðið að stíga skrefi lengra og bjóða viðskiptavinum sínum upp á enn betri og sérhæfðari þjónustu með því að

auka þjálfun Viðbragðsteymis Securitas. Með samvinnu Securitas-skólans og Sjúkraflutningaskóla Íslands hafa átta öryggisverðir farið í gegnum stíft nám í vettvangshjálpi og undirbúningi fyrir sjúkraflutning. Sérþjálfaðir starfsmenn Securitas munu því í framtíðinni tryggja, með enn skilvirkari hætti en áður hefur þekkt, að hnappþegar fái besta mögulegan undirbúning fyrir flutning á sjúkrahús eða komu sérfræðinga svo sem sjúkraflutningsmanna og lækna.“

### Rauði jakkinn

Þeir öryggisverðir í viðbragðsteymi Securitas, sem hafa farið í gegnum námið, eru klæddir í rauðan öryggisvarðarjokka sem aðgreinir þá frá hefðbundnum öryggisvörðum í svörtu jökknum. „Markmið Securitas er að sem flestir öryggisverðir í viðbragðsteymi fyrirtækisins fari í gegnum þessa þjálfun. Stefna Securitas er að veita ætíð frábæra þjónustu og við erum stolt af þessari viðbót við þjónustuframboðið okkar.“

Einn kostur öryggishnappsins er sá að hann dregur verulega úr áhyggjum aðstandenda, að sögn Guðmundar Arasonar, forstjóra Securitas.

### FRÁBÆR VIÐBÓT

Íris Árnadóttir hefur haft eftirlit með öryggishnöppum frá árinu 2011 og verið tengill við notendur þeirra. Hún segir rauða jakkann frábæra viðbót við núverandi þjónustu við hnappþega. „Fyrstu viðbrögð á stað skipta öllu máli og því betur sem öryggis- og viðbragðsaðilar eru þjálfðir því betra.“ Sjálf hefur hún í starfi sínu orðið vitni að kritískum augnablikum. „Það er ekki nóg með að það sé ánægjulegt að þjálfun öryggisvarða sé tekin á enn hærra stig heldur einnig að sjá hversu mikinn áhuga þetta vekur meðal starfsfólks Securitas. Ég er sjálf í næsta hópi sem fer í gegnum þessa þjálfun og hlakka mikið til að klæðast rauða jakkanum.“



„Fyrstu viðbrögð á stað skipta öllu máli,“ segir Íris Árnadóttir.



# Dansað alla sunnudaga

Félag eldri borgara í Reykjavík er á meðal stærstu félagsamtaka landsins, með tæplega níu þúsund félagsmenn. Félagið berst fyrir hagsmunum eldri borgara en heldur einnig úti viðamikilli starfsemi frá félagsheimilinu að Ásgarði í Stangarhyl.

**F**élag eldri borgara í Reykjavík er hagsmunafélag eldri borgara en hagsmunir eru meira en bara að berjast fyrir bættum kjörum. Eitt af okkar aðalmarkmiðum er að styrkja félagslega virkni," segir Gísli Jafetsson, rekstrar- og skrifstofustjóri félagsins.

„Við höldum úti viðamikilli starfsemi frá félagsheimili okkar að Ásgarði í Stangarhyl og höfum bætt við starfið jafnt og þétt. Fræðslufundum og stuttum námskeiðum hefur fjölgað nú á haustönn. Margt spennandi er í boði, auk fastra þátta, sem eru danskennsla á mánuðögum, Qigong efling lífsorkunnar og skák á þriðjudögum, göngu- hópur, söngvaka og söngfélag á miðvikudögum, síðdegisdans, bókmennta- og ljóðahópar á fimmtudögum, sögunámskeið á föstudögum svo byrjum við nýja viku með dansleik á hverjum sunnudegi.“

„Þá erum við þegar farin að skipuleggja sumarferðina fyrir næsta sumar en félagið stendur fyrir lengri og skemmri ferðum, bæði innan lands og utan,“ segir Gísli.

Félagið er opið öllum 60 ára og eldri og segir Gísli stöðugan straum nýrra félaga. Leitast sé við að veita þjónustu við allra hæfi.

„Við spönnum í raun stóran hluta af æviskeiði hvers félaga eða allt að þrjátíu ára aldursbil og hugsum dagskrána út frá því. Hingað leita einnig margir með sína erfiðleika og það er stór þáttur í okkar starfi að hlusta á félagsmenn. Félagið gefur einnig út Félagstíðindi tvisvar á ári og er seinna blað ársins að berast félagsmönnum þessa dagana.“

Gísli segir því alltaf nóg um að vera.

„Við verðum til dæmis með sviðaveislu núna á laugardaginn.“

Nánari upplýsingar um starfsemi félagsins má finna á [www.feb.is](http://www.feb.is)



„Eitt af okkar aðalmarkmiðum er að styrkja félagslega virkni,“ segir Gísli.



Gísli Jafetsson, rekstrar- og skrifstofustjóri Félags eldri borgara, segir félagið halda úti viðamikilli starfsemi fyrir tæplega níu þúsund félagsmenn, sextíu ára og eldri.

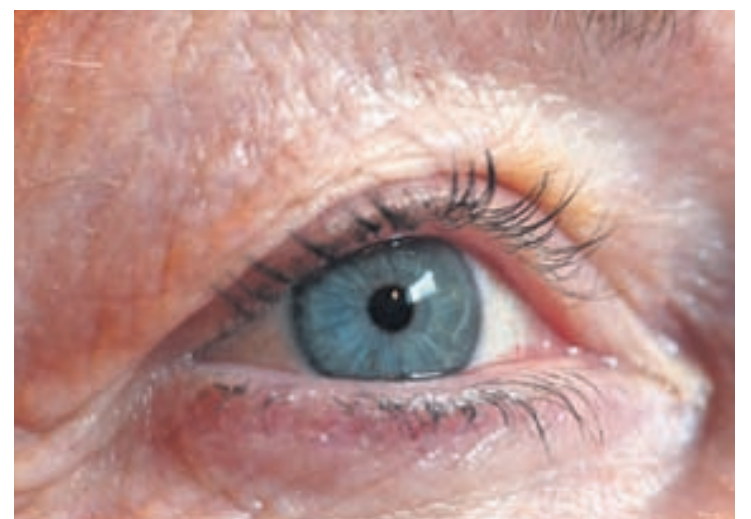
MYND/GVA

**” Félag eldri borgara heldur úti viðamikilli starfsemi í félagsheimilinu Ásgarði í Stangarhyl. Fræðslufundum og stuttum námskeiðum hefur fjölgað og auk þess eru haldin dansnámskeið, söngvökur og fjölmenn bókmenntakvöld svo fátt eitt sé nefnt.**

## Algengasta orsök lélegrar sjónar hjá fólki sem komið er yfir sextugt

Aldursbundin augnbotnahrörnun (AMD) er algengasta orsök lélegrar sjónar hjá fólki yfir sextugu. Hún veldur ekki sársauka og leiðir nánast aldrei til algjörs sjóntaps því aðeins miðjúsónin verður fyrir skemmdum. Það þýðir að nánast allir með AMD munu halda nægri hliðarsjón til að komast um og viðhalda sjálfstæði sínu.

Á fyrstu stigum AMD verður miðjúsónin óskýr eða bjöguð. Hlutir geta tekið á sig óvenjulega stærð eða lögun, beinar línur geta virkað hlykkjóttar eða bognar og stafir í orðum geta horfið. Þessar breytingar geta átt sér stað á stuttum tíma eða þróast á mörgum mánuðum. Fólk getur orðið viðkvæmt fyrir ljósi eða séð ljós, form eða liti sem ekki eru til staðar. Þar sem AMD hefur áhrif á miðju sjónhímnunna munu þeir sem hafa hana taka eftir flekkjum eða bletti fyrir miðju sjónar á síðari stigum sjúkdómsins. Það gerir það að verkum að lestur, skrift og að þekkja litla



hluti eða andlit verður erfiðara.

Eins og sakir standa er engin góð lyfjameðferð tiltæk við AMD og ekki hefur heldur tekist að finna orsök hennar. Samt sem áður eru ýmsir áhættuþættir til staðar. Þeir eru eftirfarandi: aldur, erfðir, reykingar, sólarljós og næring. Þó að hvorki sé hægt að koma í veg fyrir að við eldumst, né hafa áhrif á þau

gen sem við erfum, er hægt að stjórna þeim umhverfisþáttum sem tengjast AMD. Að vernda augun fyrir sólarljósi, neyta hollrar fæðu með nóg af ávöxtum og grænmeti og hætta að reykja getur allt dregið úr hættunni á að fá AMD. Rannsóknir hafa sýnt að viss vítamín og fæðubótarefni geta seinkað þróun sjúkdómsins lítilsháttar.



## HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldursþópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.\*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.

Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi [fjolpostur@frettabladid.is](mailto:fjolpostur@frettabladid.is)

**FRÉTTABLAÐIÐ**

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

\*Prentablaðinn Capacent október-december 2012 - höfuðborgarsvæði 25-54 ára

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, s. 512-5429, [jonatan@365.is](mailto:jonatan@365.is)  
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



# Virkir þátttakendur í eigin lífi

Velferðarráðuneytið hefur lagt heimahjúkrun í Reykjavík til fjármagn til að setja af stað tilraunaverkefnið „Sem lengst við stjórnvölinn í eigin lífi“. Verkefnið er byggt á danskri fyrirmynd sem hófst sem tilraunaverkefni í danska sveitarfélaginu Fredericia árið 2008. Verkefnið hefur hlotið fjölda viðurkenninga og verðlauna en undirbúningur þess er hafinn hjá Reykjavíkurborg.

Málefni aldraðra hafa verið mikið í umræðunni að undanförunu og ber þar mikið á umræðunni um hækkandi lífaldur og fjölgun aldraðra. Þörf er á fjölbreyttri aðstoð til þessa hóps en innan hans eru ólíkir einstaklingar með mismunandi þarfir. Í stefnu Reykjavíkurborgar í málefnum eldri borgara til ársins 2017 kemur fram sýn til framtíðar sem snýst m.a. um það hvernig Reykjavíkurborg getur stutt við samfélagsþátttöku og virkni eldri borgara, að sögn Sigurlínu Andrésdóttur, verkefnastjóra hjá Reykjavíkurborg. „Því er mikilvægt að þjónustan sé þannig uppbyggð að starfsfólk í heimaþjónustu og á stofnunum leggi sig fram um að virkja frumkvæði og ná fram vilja þeirra sem þjónustunnar njóta.

Til að tryggja samfellu í þjónustu og heildarsýn er stefnt að því að öll nærþjónusta verði á hendi Reykjavíkurborgar. Nú þegar er heimahjúkrun rekin sem hluti af heimaþjónustu borgarinnar samkvæmt þjónustusamningi milli ríkis og borgar og á næstu árum er stefnt að því að öll öldrunarþjónusta færist frá ríki til sveitarfélaga.“

Reykjavíkurborg leggur áherslu á forvarnir í málefnum eldri borgara en með öflugum forvörnum er hægt að auka lífsgæði og stuðla að virkni og heilbrigði borgara. Brýnt er að fjölbreyttur stuðningur til sjálfstæðrar búsetu sé fyrir hendi til að styðja fólk til að búa sem lengst heima, þrátt fyrir heilsuþrenginguna eða farniskerðingu.

Í samræmi við þá stefnu stjórnvalda í málefnum aldraðra um

hjálp til sjálfshjálpar hefur velferðarráðuneytið lagt heimahjúkrun í Reykjavík til fjármagn til að setja af stað tilraunaverkefnið „Sem lengst við stjórnvölinn í eigin lífi“ sem er byggt á danskri fyrirmynd sem er verkefnið „Længst muligt i eget liv“ sem hófst sem tilraunaverkefni í danska sveitarfélaginu Fredericia árið 2008.

Að sögn Ásbjargar Magnúsdóttur, iðjuþjálfara hjá Reykjavíkurborg, hefur verkefnið fengið fjölda viðurkenninga og verðlauna. „Hugmyndafræði Fredericia-módelisins snýst um að virkja eldri borgara og styrkja þá til að vera virkir þátttakendur í eigin lífi eins lengi og mögulegt er. Markmiðið með verkefninu er því að bæta lífsgæði eldri borgara og á sama tíma að seinka þeim tímamarki að viðkomandi þurfi opinbera aðstoð.“

## Minni hjálp

Í Fredericia fóru einstaklingar að meðaltali í gegnum 6-8 vikna endurhæfingu þar sem unnið var að því að ná þeim markmiðum sem höfðu verið sett í upphafi. „Eftir mat á tveggja ára tímabili kom í ljós að eftir að hafa farið í gegnum þessa nýju aðferðafræði þurftu 45% notenda enga hjálp, 40% þurftu minni hjálp en þeir hefðu annars þurft og 15% fengu sömu hjálp og þeir hefðu haft áður.“

Sigurlína og Ásbjörg segja sérstöðu Fredericia-módelisins vera að hugmyndafræðin gangi út á að þjálfar starfsmenn til að leiðbeina og þjálfar eldri borgara í því að gera hlutina sem mest sjálfir. Unnið er að því að byggja upp gott samstarf við eldri borgara



Verkefnahópurinn: Aftari röð frá vinstri: Linda Sjöfn Þórisdóttir hjúkrunarfræðingur og Sigurlína Andrésdóttir verkefnisstjóri. Neðri röð frá vinstri: Ásbjörg Magnúsdóttir iðjuþjálfari og Eyrún Jónatansdóttir félagsráðgjafi. MYND/GVA

með vel skilgreindum starfshópum sem vinna markvisst að settum markmiðum.

Undirbúningur fyrir verkefnið hjá Reykjavíkurborg er hafinn og

er unnið að því að fá fagaðila inn í sérstakt teymi sem stofnað verður fyrir þetta tímabundna verkefni. Tilraunaverkefnið verður í höndum heimaþjónustu Reykjavíkur

og er ætlunin að þróa kerfi sem taki mið af því að sveitarfélög og ríki horfi í meiri mæli til endurhæfingar og forvarna í heimaþjónustu með virkri þátttöku aldraðra.

# Vilja búa heima

Þau viðhorf sem áður voru ríkjandi um að eðlilegur endir á æviskeiðinu væri á dvalar- og elliheimil eru á undanhaldi. Auka þarf aðstoð við aldraða heima fyrir.

Lokaverkefni Eyrúnar Jónatansdóttur, félagsráðgjafa í norrænu MA-námi í öldrunarfræðum frá Háskóla Íslands, byggir á rannsókn meðal 67 ára og eldri í Reykjavík sem fá heimaþjónustu og eiga samþykkt færni- og heilsumat í dvalarrými. Verkefnið ber titilinn „Heima alla ævi? Helstu áhrifaþættir er kemur að því að eldast heima“ og þar leitast Eyrún, sem starfar sem félagsráðgjafi hjá Heimaþjónustu Reykjavíkur, við að svara spurningunum um helstu áhrifaþætti þegar kemur að möguleikum á að eldast heima og hvaða áhrif magn og gæði heimaþjónustu hafa á þá möguleika.

„Í yfirliti verkefnis kemur fram að á næstu árum og áratugum er gert ráð fyrir mikilli fjölgun aldraðra og sérstaklega er gert ráð fyrir fjölgni í elsta aldurshópnum. Á sama tíma er stefna stjórnvalda að draga úr stofnanavæðingu og gera öldruðum kleift að búa sem lengst heima með viðeigandi stuðningi og þjónustu.“ Hún segir þessar áherslur vera í samræmi við vilja aldraðra en rann-

sóknir hafa sýnt að langstærsti hluti aldraðra vill búa heima sem lengst. Fleiri aldraðir munu því búa lengur heima á komandi árum og þurfa aðstoð, meðal annars hjá Heimaþjónustu Reykjavíkur. Í verkefninu er einnig fjallað um samþættingu heimaþjónustu sem unnið hefur verið að hér á landi á síðustu árum í Reykjavík.

„Niðurstöður rannsóknar leiddu í ljós að flestir sóttu um dvalarými af heilsufarsástæðum, oft í tengslum við bráðaveikindi eða innlög á sjúkrahús. Einnig komu til aðrir áhrifaþættir svo sem óhentugt húsnæði og óskir frá aðstandendum. Þá kom í ljós að magn og gæði heimaþjónustu geta haft mikil áhrif á hvort aldraðir telji sig geta búið áfram heima.“

Meðal þátttakenda kom fram að gera þyrfti heimaþjónustuna sveigjanlegri, meðal annars gagnvart akstursþjónustu og heimsendingu á mat. Dagdvöl reyndist mörgum einnig mikilvægur félagslegur stuðningur. „Af þeim fimm-tán sem tóku þátt í rannsókninni



„Meirihluti þátttakenda vill búa áfram heima eins lengi og mögulegt er,“ segir Eyrún Jónatansdóttir, félagsráðgjafi hjá Heimaþjónustu Reykjavíkur. MYND/GVA

töldu þrettán að þeir gætu búið áfram heima með sömu eða meiri aðstoð heim. Þau viðhorf sem áður voru ríkjandi um að aldraðir ættu að draga sig í hlé og eðlilegur endir á æviskeiðinu væri á dvalar- eða elliheimilum eru á undanhaldi og mikilvægt að koma til móts við aukna þörf aldraðra fyrir aðstoð heima þar sem meirihluti þátttakenda vill búa áfram heima eins lengi og mögulegt er og rannsóknir sýna að er grundvallaratriði þegar kemur að lífsgæðum.“

## Samkeppni um lausnir fyrir aldraða og fatlaða

Höfuðborgir Norðurlandanna, Helsinki, Kaupmannahöfn, Ósló, Stokkhólmur og Reykjavík, standa fyrir verðlaunasamkeppi á sviði velferðartæknilausna í samstarfi við Nordic Innovation, sem er stofnun á vegum norrænu ráðherranefndarinnar. Að sögn Þórhildar Egilsdóttur, deildarstjóra heimaþjónustu, er hugmyndin sú að Norðurlöndin, með öflugum tengslaneti, gagnkvæmri þekkingarmiðlun og tilraunastarfsemi, verði brautryðjendur nýrra lausna á sviði velferðarmála. „Markmið keppinnar er að þróa nýjar tæknilausnir sem geta nýst öldruðum og fötlugu fólki til þess að lifa sjálfstæðu lífi þannig að það sé síður háð opinberri þjónustu. Leitað verður eftir samstarfi við einkafyrirtæki, sprotafyrirtæki, rannsóknastofnanir, námsmenn, heilbrigðisstarfsmenn innan sveitarfélaga sem utan og við áhugasama einstaklinga.“

Allir geta sent inn hugmyndir en keppnin á að leiða til þess að þróaðar verði nýjar lausnir til aðstoðar við aldrað og fatlað fólk á heimilum sínum auk fagfólks sem veitir því þjónustu að sögn Þórhildar. „Markmiðið er einnig að skapa viðskiptatækifæri fyrir starfandi og ný fyrirtæki. Aðalverðlaunin verða ein milljón norskra króna en allir sem komast í úrslit fá stuðning við að þróa hugmyndir sínar. Verkefnið mun hefjast formlega í janúar 2015.“



Þórhildur Egilsdóttir, deildarstjóri heimaþjónustu Reykjavíkurborgar. MYND/ÚR EINKASAFNI



# Leikurinn léttir lundina

Leikfélagið Snúður og Snælda er skipað áhugaleikurum sextíu ára og eldri. Leikfélagið hefur starfað í 24 ár, var lengst af deild innan Félags eldri borgara en er nú sjálfstætt starfandi. Ætlunin er að setja upp leikverk í vor og óskar hópurninn eftir fleiri félögum.

**Þ**etta er afskaplega skemmtilegt, bæði að leika og vera með fólkinu. Það er mjög gaman að skapa persónurnar sem maður er að leika auk þess sem það er heilmikil heilaleikfimi að leggja textann á minnið en það skerpir heilann," segir Björg Aðalsteinsdóttir, formaður leikfélagsins Snúður og Snælda. „Fólk helst í þessu alveg þangað til það hættir að geta lært utan að," segir Björg glettin og ber leikstjóra hópsins vel söguna. „Bjarni Ingvarsson er svo þolinmóður og yndislegur. Hann er ekkert að æsa sig upp þótt fólk sé ekki alveg búíð að meðtaka hlutina einn, tveir og fimmtíu," segir hún glaðlega.

## Leikfélag með sögu

Leikfélagið Snúður og Snælda var stofnað í janúar 1990 af Sigríði Eyþórsdóttur og Brynhildi Olgeirsdóttur. Á hverju ári eru leikverk tekin til sýninga, ýmist gömul eða ný. Þá hafa nokkrir innan leikhópsins skrifað leikverk byggð á gamla tímanum sem leikhópurinn hefur síðan spunnit áfram. Má þar nefna Ástandsárin, Rauðu klemmuna og Í lífsins ólgusjó, söngleik með gömlum slögurum frá síldarævintýrinu á Siglufirði.

Á vef Félags eldri borgara er upphaf leikhússins rakið. Brynhildur Olgeirsdóttir var fyrsti formaður leikfélagsins. Í lok 9. áratugar síðustu aldar, þá komin á eftirlaunaaldur, sá hún auglýst framsagnarnámskeið hjá Sigríði Eyþórsdóttur, fór á námskeiðið og nærvera hennar þar kveikti áhuga hjá Sigríði að stofna leikfélag eldri borgara. Fyrstu tvö árin snerust um framsögn og listina að læra að tala, en frá 1992 hafa verið sýnd ný verk árlega. Nafnið Snúður og Snælda var dregið út frá þeirri staðreynd að sviðsetning leikrits sé hálfgerður spunarokkur. Leikstjórinn er við fótafjölinu og lætur allt snúast og þráðurinn fer upp á snælduna.

## Sjálfstætt starfandi leikhús

Nokkur breyting varð á starfsemi leikhússins á síðasta ári. „Það voru nokkrir umbrotatímar

hjá leikfélaginu í fyrra þar sem það var að breytast úr því að vera deild undir merkjum Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni yfir í að vera sjálfstætt leikfélag með eigin kennitölu. Starfið lá því niðri að einhverju leyti," segir Björg. Nú er hins vegar stefnt að því að setja á svið leikrit eftir áramót.

„Við erum byrjuð að hittast og ræða efnisval vetrarins en okkur langar að fá fleira fólk til liðs við okkur. Hins vegar er svo margt um að vera alls staðar og mikið framboð af afþreyingu að það reynist stundum erfitt," segir Björg, en lofar þeim sem taka þátt góðum félagsskap og mikilli skemmtun.

Leikhópurinn hefur æfinga- aðstöðu í félagsmiðstöð aldraðra í Hraunbæ 105 en síðustu ár hafa sýningarnar verið settar upp í Iðnó. Þá hefur leikhópurinn einnig tekið upp á því að fara með styttri skemmtidagskrá inn á félagsmiðstöðvar aldraðra sem Björg segir að sé vinsælt hjá fólki en gagnrýnir þó hversu takmörkuð fjárráð félagsmiðstöðvarnar hafi til að bjóða gestum sínum upp á afþreyingu.

## Mikil gleði á æfingum

Leikstjórinn Bjarni Ingvarsson hefur fylgt leikfélaginu nánast frá upphafi. „Ég setti upp næstfyrstu sýninguna og var til skiptis í nokkur ár en síðustu fjórtán ár hef ég verið aðalleikstjóri hópsins," segir Bjarni, sem finnst afar gaman að vinna með svo lífsreyndu fólki. „Þetta er allt saman fólk sem komið er á eftirlaun og hefur ágætan tíma, mikinn áhuga á viðfangsefninu og leikhúsi yfirhöfuð. Það er gaman að sjá þegar fólk sem er hætt að vinna hellir sér svona út í áhugamálið sitt," segir Bjarni og tekur fram að leikhúsvinnan taki mikinn tíma. „Við æfum mikið lengur en almennt gerist hjá áhugaleikfélögum. Við byrjum að æfa dálítið í október, eða nóvember en eftir áramót er æft nánast daglega nema um helgar fram í febrúar, þegar sýningin er sett á svið," segir Bjarni.

Hann segir mikla gleði ríka á



Björg er hér fremst með harmóníku í fanginu. Myndin er tekin 2012 þegar sett voru upp leikritin Ráðabrugg og Bland í poka.

MYND:BJARNI INGVARSSON



Hér er leikhópurinn eftir vel heppnaða sýningu á Dularfulla skókassanum.

æfingum. „Það er margt sem er spjallað um, og ekki alltaf njörvað niður við viðfangsefnið. Oft er

farið um víðan völl eftir því hvað er að gerast í þjóðfélaginu og umræðurnar verða oft mjög líflegar.“

Þeir sem vilja taka þátt í leikfélaginu geta haft samband við Björgu í síma 557 5325.

**verðlistinn**  
við Laugalæk - sími 553 3755

*Erjum með glæsilegar og hlýjar úlpur*

*Stærðir 36-50 á verði frá 18.600 krónum  
Mjög góð þjónusta við eldri borgara*





## SJÁLFVIRKIR HURÐAOPNARAR



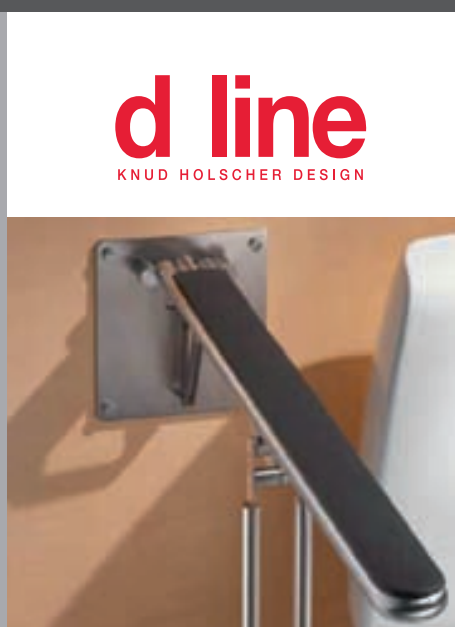
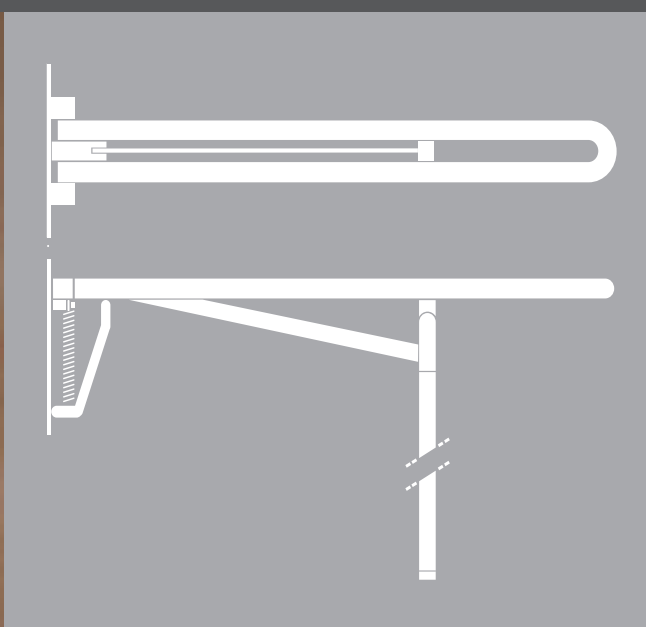
SLÁR



HANDFÖNG



SÆTI



# GLÆSILEGUR STUÐNINGUR

Einfaldur stuðningur getur skipt öllu fyrir þá sem eiga erfitt með að komast um. Handföng, sæti, slár til að styðjast við, t.d. á baðherbergi, sjálfvirk hurðaopnun eða hurð með fjarstýringu, auka öryggi og létta undir í daglegri umgengni. Glæsileg hönnun gleður augað og nærir sálina og í fjölbreyttu vöruvali Véla og verkfæra er mikið af hlutum sem auðvelda hreyfihömluðum að taka þátt í daglegu lífi með reisn.



VÉLAR & VERKFÆRI · Skútuvogur 1 C · 104 Reykjavík · Sími: 550 8500 · Fax 5508510 · www.vv.is





Það skiptir ekki máli hver hreyfingin er. Jóga gerir til dæmis mjög gott.



Sund er ekki síður heilsusamlegt en önnur hreyfing.

# Regluleg hreyfing bætir minnið

Allar rannsóknir benda til þess að regluleg hreyfing bæti lífsgæði eldra fólks til mikilla muna. Nýjar rannsóknir sýna einnig að með því að stunda einhvers konar hreyfingu verður minnið mun betra. Öll hreyfing er til góðs. Göngutúrar jafnt sem líkamsrækt.

Samkvæmt nýrri rannsókn sem unnin var við Karolínsku stofnunina í Stokkhólmi hefur regluleg hreyfing hjá fólki á aldrinum 60-70 ára mikil og góð áhrif á lífsgæði. Blóðflæði eykst til heilans og minnið verður miklu betra. Rannsóknin sýnir svo ekki verður um villst að hreyfingin hjálpar fólki sem er með lélegt minni.

Við hreyfingu eykst upptaka súrefnis í líkamanum og vöðvar fá meiri næringu. Hreyfingin eykur möguleika líkamans til að brjóta

niður fitu og kolvetni. Við það eykst orka hjá viðkomandi og blóðflæði verður betra. Það hefur verið ljóst í nokkurn tíma að hreyfing bætir lífsgæði aldraðra til mikilla muna. Nýjar rannsóknir sem gerðar eru staðfesta þetta enn frekar. Regluleg hreyfing minnkar áhættu á hjartasjúkdómum og ótímabærum dauða.

## Öll hreyfing góð

Það er í rauninni alveg sama hver hreyfingin er. Það er gott að stunda leikfimi, synda, hjóla, skokka eða

dansa. Öll hreyfing er til góða. Ekki er verra að stunda fleiri en eina tegund af hreyfingu. Nýleg rannsókn sem gerð var í Þýskalandi sýnir að það er ekki bara eldra fólk sem hefur gott af hreyfingu, yngra fólk fær líka betra minni stundi það hreyfingu. Rannsókn sem gerð var í Bandaríkjunum fyrir á þessu ári og birtist í Acta Psychologica sýnir að kraftlyftingar eru sömuleiðis góð hreyfing. Þeir sem stunduðu lyftingar fengu sterkari vöðva og bein, juku brennslu líkamans, styrktu ónæmiskerfið og bættu minni sitt

til mikilla muna. Samkvæmt rannsókninni er aukið blóðflæði til heilans lykillinn af betra minni. Allir vita að kyrrseta er hættuleg og það má hafa í huga að aldrei er of seint að byrja að hreyfa sig.

## Góður árangur

Rannsóknin sem gerð var við Karolínsku stofnunina náði einungis til fólks sem er yfir sextugu. Einn hópur hreyfði sig í hálf tíma þrisvar í viku, annar hópur gerði teygju- og slökunaræfingar. Líkamleg hæfni var skoðuð hjá báðum hópum og

”Sífelld kemur betur í ljós hversu hreyfing er holl fyrir allan aldur.

minni kannað. Báðir hóparnir voru í betra andlegu jafnvægi eftir tilraunina og minnið var mun betra. Bestum árangri í bættu minni náði fólk á aldrinum 60-70 ára. Heilinn virðist hafa minni hæfileika til að breyta sér þegar fólk er komið yfir sjötugt.

**PRO-STAMINUS**  
ÖFLUGT NÁTTÚRULEGT EFNI FYRIR KARLMENN

Pissar þú oft á nóttunni?  
Er bunan orðin kraftlitil?

PRO-STAMINUS er spennandi nýjung sem er fyrst og fremst ætluð karlmönnum sem hafa einkenni: góðkyrja stækkingar á blóðruhálskirtli sem getur valdið vandræðum við þvaglát.

www.gengurvel.is

## Heyrnarskerðing tengist oftast hækkandi aldri

Þótt fólk á öllum aldri geti misst heyrn gerist það einna helst eftir 65 ára aldurinn. Með aldrinum minnka hæfileikar okkar til að heyra mjúk háttíðnihljóð. Sumir taka eftir því að eiga erfiðara með að fylgjast með samtali í fjölmenni eða klið, aðrir taka eftir því að þeir heyra ekki lengur fuglasöng í garðinum. Fuglasöngur er eitthvað sem vel er hægt að lifa án en þegar viðkomandi heyrir ekki aðalatriði á fundum og samkomum er vandamálið mun stærra.

Þegar heyrn skerðist þá gerist það oftast á löngum tíma. Því getur reynst erfitt að átta sig

á vandamálinu og mikilvægt að þekkja einkennin. Eftirfarandi eru nokkur dæmi um einkenni heyrnarskerðingar sem viðkomandi getur orðið var við:

- Að finnast fólk muldra, tala óskýrt eða lægra en það er vant að gera
- Að horfa meira á varir eða andlit viðmælenda til að fylgja eftir samtali
- Að eiga í erfiðleikum með að heyra í fjölmenni eða klið
- Þurfa að hækka hljóðstyrk í sjónvarpi eða útvarpi umfram það sem öðrum fjölskyldumeðlimum finnst eðlilegt

- Finnast erfitt að heyra í leikhúsi, kirkju eða á öðrum samkomum

Talið er að um tíu prósent mannkyns hafi heyrnarskerðingu að einhverju leyti sem hafi áhrif á samskiptahæfni þeirra. Faraldsfræðirannsóknir gefa til kynna að þessi prósentutala muni hækka þar sem öldruðum sé stöðugt að fjölga.

Tíðni heyrnarskerðingar er mest hjá þeim sem eu 65 ára og eldri en talið er að um 33 prósent þessa aldurshóps séu með skerta heyrn og um fimmtíu prósent þeirra sem eru 75 ára eða eldri.

Heimild: Heyrnartækni.is

**BELLA VISTA**  
ÁHRIFARÍK  
LEIÐ TIL AÐ VIÐHALDA  
GÓÐRI SJÓN

BELLAVISTA er eitt öflugasta fæðubótarefnið á markaðnum fyrir sjónina. Náttúrulegir plöntukjarnar ásamt vítamínum og steinefnum sem gegna mikilvægu hlutverki í að viðhalda góðri og skarprí sjón langt fram eftir aldri. Í BELLAVISTA er hátt hlutfall af bláberjapökki og lúteini.

Kynntu þér BELLAVISTA á [www.gengurvel.is](http://www.gengurvel.is)

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna



Þegar heyrn skerðist gerist það oft á löngum tíma og oft erfitt fyrir viðkomandi að átta sig á því.  
MYND/GETTY



Fríðindakerfi fyrir áskrifendur 365

# SVONA FÆRÐU AFSLÁTT ÁN ÞESS AÐ BIÐJA UM HANN!



Mætir á greiðslustað



Notar debet- eða kreditkort  
skráð í VILD



Afslátturinn reiknast  
sjálfkrafa

Engir punktar, engin aukakort og ekkert vesen!

Allir áskrifendur sjónvarps- eða fjarskiptabjónustu  
365 fá nú sjálfvirkan afslátt hjá fjölda fyrirtækja  
og verslana án þess að þurfa að biðja um hann.  
Það eina sem þarf að gera er að skrá greiðslukort  
fjölskyldunnar í VILD á 365.is.

*Vild*

skrðu þig á  
**365.IS**





### HUGAÐ AÐ HOLLUSTU

**Þegar aldurinn** færir yfir og fólk hættir að vinna verður það stundum minna svangt en áður þegar allt var á fullum gangi í lífinu. Ekki er þó sniðugt að svelta sig. Góður morgunverður er ákveðin vítamínsprauta fyrir daginn. Þegar ekki er verið að flýta sér úr húsi er gott að slaka á yfir góðum morgunverði.

**Fólk þarf** að vera meðvitað um hollustu, því ekki er gott að borða bara sætabrauð. Það sem ætti alltaf að vera á morgunverðarborðinu eru ósaltaðar hnetur og þurrkaðir ávextir, afar hollt og gott út í jógúrt eða hafragraut. Soðið egg ætti að vera á morgunverðarborðinu, það er prótín- og vítamínríkt. Holt álegg, eins og brauðost, tómata, agúrku og paprikubita er sömuleiðis gott að hafa á borðum.

**Fullorðið fólk** ætti alltaf að vera með niðurskorna ávexti hjá sér til að grípa í, til dæmis appelsínu- og eplabáta. Allt gefur þetta vítamín í kroppinn. Ekki veitir af því að fá kraft og orku yfir vetrarmánuðina.

### BARÁTTUMÁL LANDSSAM- BANDS ELÐRI BORGARA

**Landssamband eldri** borgara hefur það að markmiði að byggja upp öflug samtök eftirlaunafólks sem gæta réttar aldraðra og vinna að hagsmunum þeirra gagnvart stjórnvöldum. Í afmælisútgáfu sambandsins af tímaritinu Listin að lífa eru tekin saman nokkur atriði sem landssambandið leggur áherslu á. Þau eru eftirfarandi.

... **að** dvalargjöld á stofnunum/heimilum fyrir eldri borgara verði lögð niður í núverandi mynd og að íbúar haldi fjárhagslegu sjálfstæði.

... **að** eldri borgurum standi til boða notendastýrð persónuleg aðstoð.

... **að** valkostir varðandi búsetu og þjónustu við aldraða verði auknir.

... **að** heimaþjónusta verði eflað verulega í samræmi við stefnu stjórnvalda.

... **að** samræmi verði í lífeyrisgreiðslum öryrkja og eldri borgara.

... **að** stuðlað verði að lækkun lyfjaverðs til dæmis með lækkun virðisaukaskatts í sjö prósent og að kostnaður eldra fólks vegna heilbrigðisþjónustu verði lækkaður

... **að** fasteignagjöld af íbúðum sem eldri borgarar eiga og búa í verði lækkuð verulega eða felld niður.

... **að** komið verði á fót embætti umboðsmanns aldraðra.

**Kjaramál og lífeyrismál** á hverjum tíma eru auk þess sífellt baráttuefni sambandsins og fjölmargt fleira. Sjá nánar á leb.is.

### KNÚS OG HLÝJA GERA KRAFTAVERK

Snerting er hið fullkomna lyf við hinum ýmsu sálar- og líkamskvillum. Hvort sem það er handaband, faðmlag eða nudd lækkar snerting blóðþrýsting og öran hjartslátt, styrkir ónæmiskerfið, linar sársauka, dregur úr kvíða og eykur hamingju. Verum því dugleg að snerta gamla fólk.

● **Að** haldast í hendur við ástvin er einkar róandi. Það veldur notalegri samlíðan, eykur öryggisfinningu og minnkar kvíða.

● **Hlýtt og gott** faðmlag fær ástarhormónið oxytósín til að flæða, það dregur úr streitu og fyllir fólk trausti og öryggi gagnvart hvort öðru. Niðurstöður rannsóknar sýndi að streituhormón mældist enn lægra heilli klukkustund eftir faðmlag á milli fullorðinna mæðgina og mæðgna.

● **Nudd** slakar á vöðvum, lækkar blóðþrýsting og dregur úr streituhormóninu hýdrókortisóni sem bælar ónæmiskerfið. Við nudd nær líkaminn að endurhlaða sig og um leið styrkist ónæmiskerfið.



### ÖRYGGISHNAPPUR SECURITAS

- Hnappur sem getur bjargað þínu lífi og þinna nánustu.

# ÖMMUSTRÁKUR

**Ömmur eru dýrmætustu manneskjur í lífi hvers manns.**

Stundum er eins og þær komi úr einhverjum öðrum tíma með alla sína vísu og hlýju. Þær lauma til manns súkkulaðimolum þegar pabbi sér ekki til. Þær skamma mann af umhyggju. Það er eins og þær bíði við símann eftir því þegar maður hringir og þarf að létta á sér. **Ömmur eiga að búa við öryggi.**

