

Ritstjóri: Erna Indriáadóttir

Ritnefnd: Þórunn Sveinbjörnsdóttir,
Guðrún Ágústsdóttir, Ingólfur Hrólfsson,
Stefanía Magnúsdóttir, Valgerður
Sigurðardóttir og Viðar Eggertsson.

Þeir sem unnu efni í blaðið:

Erna Indriáadóttir, Guðrún Ágústsdóttir,
Sólveig Baldursdóttir, Stefanía
Magnúsdóttir, Valgerður Sigurðardóttir,
Viðar Eggertsson og Þórunn
Sveinbjörnsdóttir.

Myndir: Guðni Gíslason, Kristín Bogadóttir
ljósmyndari auk ritnefndarmanna.

Prófarkalestur:

Júlía Guðrún Ingólfssdóttir.

Ábyrgðarmaður: Þórunn Sveinbjörnsdóttir.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.

Dreifing: Póstdreifing

Forsíðumynd:

Kristín Bogadóttir ljósmyndari.

Forsíðuviðtal: Sólveig Baldursdóttir.

Förðun: Flóra Karítas Buenaño.



6 Óraði ekki fyrir þessu ástandi

Landlæknir ráðleggur fólki að fara hægt í sakirnar ætli það að ferðast til útlanda og bendir einnig á að það hafi ekki verið erlendir ferðamenn sem smituðu okkur af COVID.

Dragast aftur úr

Eldri borgarar hafa lækkað í launum á síðustu þremur árum. Hægagangur hjá stjórnmalámonnum við að leiðrétta kjörin.



20 Finnst stundum örla á fordómum

Stöndum í þakkarskuld við eldri kynslóðina, segir Eliza Reid forsetafrú, sem naut návistar ömmu sinnar og afa í uppvextinum.



30

Níræðir aðdáendur Hauka

Þær Áslaug Guðmundsdóttir og Kristín Þorleifsdóttir mæta á alla leiki hjá Haukunum. Rætt var við þær á tímum samkomubansins.



KVÆDJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU





TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

Sportjeppi fjölskyldunnar RAV4



RAV4 – verð frá: 5.590.000 kr.
RAV4 Hybrid – verð frá: 6.790.000 kr.

RAV4 er bíll ársins í sínum flokki og fylgir fjölskyldunni árið um kring – hvert sem ferðinni er heitið. Fjölhæfur sportjeppi sem aldrei klikkar á að koma með í lautartúrinn, skíðabrekkuna, veiðitúrinn og íþróttamótin allan hringinn.

Nýr Hybrid = 100% afsláttur af lántökugjöldum. Landsbankinn fellir niður lántökugjöld af nýjum Hybrid-bílum frá Toyota á Íslandi – enda eru þeir kolefnisjafnaðir að fullu í samstarfi við Kolvið. Við fögnum þessu fagurgræna skrefi í átt að vistvænni bílakaupum. **Sjá nánar á toyota.is**



UMHVERFISVERÐLAIN ATVINNULÍFSINS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
570 5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
460 4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
420 6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
480 8000



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

Þrátt fyrir öflugt starf gengur hægt í baráttunni

Við erum orðin rúmlega 45 þúsund. Hvað getur svona stór hópur gert til að bæta stöðu sína? Þeir sem eru verst staddir í samfélagi eldra fólks lifa í fátækt. Getur það verið að árið 2020 sé staðan sú? Hvað varð um öll flottu kosningaloforðin? Eldra fólk var í öðru sæti fyrir síðustu kosningar í ummælum stjórnmalamanna um að mál þess þyrftu forgang. Hvað svo? Félagsmálaráðherra kom á landsfund LEB 2018 og tjáði hópnum að um þær mundir snérist allt um að lagfæra málefni fatlaðra. En bætti við: „Svo eruð þið næst til að verða okkar málefni númer eitt.“ Á árinu 2019 varð sami ráðherra alveg uppnuminn yfir því að vera barnamálaráðherra og gleymdi eldra fólkinu gjörsamlega. Mörg loforð og samtöl til að koma okkar málefnum á skrið voru alltaf vinsamleg en ekkert gerðist. Vinna nefndar um lífskjör og aðbúnað eldra fólks gengur hægt og mjakast lítið áfram. Loforð voru gefin um að koma málum í gegnum þingið sem hafa tafist af óskiljanlegum ástæðum. Hvað er næst?

Í nýrri skýrslu eftir Skúla M. Sigurðsson um kjaragliðnun og kjör eldri borgara almennt frá setningu nýrra laga um almannatryggingar 2017 kemur fram að kjaragliðnunin hefur numið 15%. Þegar stjórnvöld ákveða árlega að miða hækkunir til eldri borgara við verðlagsþróun en ekki launaþróun er þetta afleiðingin. Það er líka athyglisvert að sjá að skattar af lífeyristekjum og tekjum frá almannatryggingum eru orðnir hærri en útgjöld ríkisins til ellilífeyris almannatrygginga og munar það tæpum 11 milljörðum á síðasta ári.

Mjög mörg mál hafa komið inn á borð LEB undanfarandi ár. Mikið er um erindi og fyrirspurnir. Mörg málanna



Þórunn Sveinbjörnsdóttir.

snúast um réttindi fólks og hvert eigi að snúa sér. Leiðbeiningar fara líka fram í síma og er fólk afar þakklátt fyrir þjónustu LEB. Fjöldi funda um ólík málefni er ört vaxandi verkefni.

Vinna við að sækja um styrki til verkefna er vandasöm og mikil. Nokkrir styrkir fengust á síðasta ári og snemma á þessu ári. Má þar nefna styrk til að vinna enn betur gegn einmanaleika og félagslegri einangrun. Til stóð að halda stóran fund um þau málefni 30. mars en vegna Covid-19 verður hann 17. september næstkomandi. Styrkur

til umhverfismála var afhentur í febrúar síðastliðnum og verður unnið með hann í haust. Útgáfa efnis um einmanaleika er líka með styrk ráðuneytisins en því verkefni hefur Guðrún Ágústsdóttir stýrt. Þessi vinna er óhemju tímafrek og skilar litlum tekjum til LEB miðað við vinnu. En skilar miklu til okkar fólks.

Styrkur til að efla upplýsingaflæði til eldri borgara um réttindamál er nýkominn og verður mikil vinna í því verkefni.

Að lokum þetta. Gríðarleg aukning í umræðu um málefni eldra fólks tengist vinnu LEB sem hefur komið mjög mörgum málum á framfæri. Enn er mikilvægt að efla Landssambandið. Með nýjum starfsmanni hófst nýtt tímabil fyrir LEB þar sem umsjón Viðars Eggertssonar með heimasíðu og Facebook og almennum skrifstofustörfum hefur gjörbreytt stöðu sambandsins.

Þórunn Sveinbjörnsdóttir,
formaður LEB





Stiegemeyer hjúkrunarrúm

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



Troja göngugrind



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

Er í samning við Sjúkratryggingar Íslands

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

Verkstæðið Stórhöfða er með þjónustusamning við Sjúkratryggingar Íslands.

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



Finnst fólk farið að slaka of mikið á

- segir Alma D. Möller landlæknir

Já, mér finnst fólk vera farið að slaka of mikið á,“ segir Alma D. Möller landlæknir þar sem við göngum eftir ganginum hjá Embætti landlæknis. Hún er nýkomin af fundi í Ráðherrabústaðnum, sem var sjónvarpað beint, og segir að þar hafi verið brýnt fyrir fólki að halda áfram með einstaklingsbundnar sóttvarnir. Að öðru leyti snerist fundurinn um opnun landsins fyrir ferðamönnum. En ákvörðunin hefur verið umdeild. Það þótti því ástæða til að halda aftur sjónvarpsfund með þríeykinu svokallaða, til að upplýsa almenning um stöðu mála.

„Það er ætlunin að opna 15. júní og skima alla sem koma til landsins fyrir veirunni. Sýni verða tekin á Keflavíkurlugvelli og mæld hjá Íslenskri erfðagreiningu. Við viljum lágmarka hættuna á að nýtt smit berist inn í landið. Þetta er ekki óbyggjandi aðferð, en besta og varfærnasta leiðin,“ segir hún.

Ekki í boði að hafa landið lokað lengi

Alma segir að á nokkrum vikum muni komast reynsla á skimunina. „Og ef enginn greinist getum við hætt að skima, en ef margir greinast

þurfum við hugsanlega aftur að takmarka ferðir hingað. Við erum lítið land með viðkvæmt heilbrigðiskerfi og viljum vera varkár. Það er frábært að hafa Íslenska erfðagreiningu með okkur í þessu og veirudeildin á LSH er að byggja sig upp til að geta greint meira,“ segir hún og bætir við að þau fylgi ákvörðun ríkisstjórnarinnar í þessu máli.

„Það er ekki í boði að hafa landið lokað lengi, það hefur slæmar afleiðingar og það þarf að koma ferðaþjónustunni í gang. Okkur var falið að gera þetta og það var sóttvarnalæknir sem lagði þessa leið fyrir heilbrigðisráðherra.“

Það voru ekki ferðamenn sem smituðu okkur

En hvað finnst henni um opnun landsins? „Mér finnst áhættan fremur lítil. Við ættum að greina flesta sem eru með veiruna og vitum, allt frá því faraldurinn byrjaði, að ferðamenn voru ekki að smita okkur. Smitið kom til landsins með Íslendingum. Það eru náin samskipti sem stuðla að smiti. Nú þegar við þekkjum þetta betur, yrðum við fljót að kæfa faraldur sem kæmi upp úti á landi. Það er mikilvægt að

halda áfram með persónubundnar sóttvarnir, þvo hendur og halda fjarlægð. Við þurfum að gæta okkar og vera skynsöm. Við þurfum líka að vera tilbúin til að endurmeta stöðuna sífellt,“ segir hún.

Ekki fara í ónaðsynlegar utanlandsferðir

Íslendingum verður líka frjálst að ferðast til annarra landa eftir miðjan júní, þó það verði takmarkað í fyrstu. „Það er ekki bannað að ferðast, en fólki er ráðið frá því að fara í ónaðsynlegar ferðir til landa þar sem faraldurinn er í gangi. Í dag værum við til dæmis að tala um land eins og Indland þar sem veiran sækir mjög í sig veðrið. Heimurinn allur er ennþá áhættusvæði, fyrir utan Grænland og Færeyjar.

Það skiptir máli fyrir þá sem ferðast að kunna að haga sér og passa sig. Það verður mælt til þess að fólk noti grímur í flugvélum, því það er ekki hægt að tryggja tveggja metra fjarlægð um borð í vélunum þar sem fólk situr þétt saman í langan tíma.

En ég held að fólk eigi að fara hægt í sakirnar. Sóttvarnalæknir er búinn að segja að hann ætli ekki



Alma D. Möller landlæknir.

til útlanda í sumar og ef ég ætlaði að ferðast myndi ég skoða hvernig faraldurinn er í viðkomandi landi, hvort ég treysti opinberum tölum þar og hvort heilbrigðisþjónusta í landinu sé góð,“ segir Alma.

Mun COVID koma upp árlega?

Það veit enginn hvort kórónuveiran muni í framtíðinni koma upp árlega eins og inflúensan. „SARS-veiran 2003 hvarf á einu ári,“ segir Alma. „COVID gæti komið árvisst, en það gæti komið bóluefni og þannig mætti halda henni niðri. Við vitum margt um veiruna, en það er líka margt sem við vitum ekki. Menn eru að þróa bæði bóluefni og meðferð,“ segir hún og bætir við að við séum reynslunni ríkari blossi veiran upp á ný næsta vetur. „Við vitum til dæmis núna að börn smitast síður, þau smita líka síður aðra og veikjast lítið. Sennilega gætum við því haft skólana opna.“

Alma segir einnig að það sé mikilvægt að verja aldraða og þá sem eru í áhættuhópum og það hafi gengið vel fram til þessa. En hún segir koma til greina að útfæra heimsóknarbann á hjúkrunarheimili öðruvísi ef til kæmi og á mildari hátt. Einstaklingar þyrftu hins vegar áfram að hugsa um persónulegar sóttvarnir og þau myndu vilja að þeir sem gætu unnið heima gerðu það.

„Við yrðum fljót að grípa til nándartakmarkana og takmarka þann fjölda fólks sem kemur saman.

Við myndum gera það sem tókst svo vel, vera á varðbergi og fljót að greina og rekja smit. 57% prósent af þeim sem greindust með kórónaveiruna hér, voru þegar í sóttkví. Hver og einn getur smitað þrjá og hugsaðu um það hvað hver og einn þessara einstaklinga hefði getað smitað marga!“

Héldum að þetta yrði eitt og eitt smit

Alma tók við embætti fyrir tveimur árum. Hún segir að sér hefði ekki dottið í hug að heimsfaraldur með svo víðtækar efnahagslegar og samfélagslegar afleiðingar ætti eftir að ganga yfir landið og Þórólfi Guðnasyni sóttvarnalækni hefði heldur ekki dottið það í hug. „Ég var yfirlæknir á gjörgæslunni þegar svínaflensan gekk yfir árið 2009 og árið 2015 fórum við í viðbragðsstöðu vegna ebólu en hún barst sem betur fer ekki hingað.“

Varðandi COVID vorum við búin að undirbúa mjög margt og héldum að það kæmi kannski eitt og eitt smit, en svo skall þetta á okkur, tilfellum fjölgaði hratt og við vorum á kafi í verkefnum frá morgni til kvölds og náðum ekki að hugsa um neitt annað. Okkur leist ekki vel á þetta í byrjun, en það var ekki um annað að ræða en vinna sleitulaust og við bara gerðum það.“

Að hika er sama og tapa

Ekki hafði Ölmur órað fyrir að hún ætti eftir að sitja í beinum

útsendingum í sjónvarpi svo dögum og mánuðum skipti. „Við vorum búin að undirbúa okkur fyrir að veita upplýsingar þegar smit greindist fyrst hér. Byrjuðum að undirbúa okkur rúmum mánuði áður en fyrsta smitið greindist 28. febrúar. Við vorum búin að leggja niður fyrir okkur hvað þyrfti að gera þegar það gerðist og áætlunin gekk alveg eftir, en þetta byrjaði hins vegar mjög bratt.“

Það stefndi í alvarlegan faraldur og fólki leist ekki á blikuna. Smitið barst mjög hratt og við vissum það ekkert fyrirfram að okkur myndi ganga svona vel að ráða við veiruna. Við sáum í byrjun spár sem bentu til þess að þetta gæti orðið miklu verra, eins og við höfum síðan séð gerast í öðrum löndum. Þeir sem brugðust seint við, fóru illa út úr faraldrinum. Við vorum heppin að eiga viðbragðs-áætlanir, því það þarf að bregðast hratt við í þessum aðstæðum. Að hika er sama og tapa,“ segir Alma að lokum ákveðin.

Þegar við kveðjum bætir hún við: „Ég vil þakka og hrósa Þórunni Sveinbjörnsdóttur og Landssambandi eldri borgara fyrir samvinnuna í þessum faraldri, Þórunn kom tvisvar á fund hjá okkur í sjónvarpinu. Við áttum frábær samskipti bæði við LEB og hjúkrunarheimilin. Samstaða, samvinna og samskipti eru lykilorð þegar kemur að árangrinum í baráttunni við COVID.“

Var orðin svolítið skuggaleg

Sá hópur sem mæddi hvað mest á meðan kórónuveiran gekk hér yfir var gamla fólkið okkar, bæði það sem býr á hjúkrunarheimilum og eins það sem býr eitt. Eygló Olsen, f. 1932, var tilbúin til að segja okkur sína sögu sem er líklega ekkert ólík reynslu margra annarra jafnaldra hennar. Eygló býr í Bólstaðarhlíð 41 í eigin íbúð. Í blokkinni eru íbúðir sem eru ætlaðar öldruðum. Í tengslum við íbúðarblokkina er þjónustumiðstöð þar sem hægt er að kaupa mat og þar fer fram ýmiss konar félagsstarfsemi. Þarna hefur Eygló búið í tæp fimm ár og unað hag sínum vel. Eygló er ekkja og á fjórar dætur, en aðeins ein þeirra býr í Reykjavík.

Ákvað að hlýða Þórólfi

Eygló ákvað að hlýða Þórólfi og fór ekki út úr íbúðinni sinni þar til aflétting heimsóknarbanns nálgast. Þá hafði hún ekki hitt dóttur sína sem býr á Selfossi síðan í byrjun febrúar en þá fór dóttirin til útlanda og svo í sóttkví þegar heim var komið. Það urðu því fagnaðarfundir þegar Eygló gat loksins komist austur í heimsókn og þar dvaldi hún í 11 daga. Það var mikill léttir. Önnur dóttir hennar sem býr í Grafarvogi sá um aðföng meðan Eygló var heima, ekki síst þar sem eldhúsinu í þjónustumiðstöð hússins var lokað og engan mat að fá um hríð. Sú dóttir sá líka um að fara með mömmu sína til læknis, sem ekki mátti bíða.

„Í sjálfu sér var breytingin ekkert mjög mikil, ég er mikið heima við en hef þó alltaf farið í mat í matsalnum og hef setið þar með þremur konum við borð og notið samverunnar við þær.“

Einveran þrúgandi og leiðinleg

En hvernig breyttist líf hennar? „Í sjálfu sér var breytingin ekkert mjög mikil, ég er mikið heima við en hef þó alltaf farið í mat í matsalnum og hef setið þar með þremur konum við borð og notið samverunnar við þær,“ segir hún. Eftir að eldhúsinu var lokað hitti Eygló engan nema dóttur sína áðurnefnda sem keypti inn fyrir hana. Fljótlega var svo farið að færa henni bakkamat, sem hún plokkaði af bakkanum og setti í örbylgjuofn. Mötuneytið er enn lokað þegar þetta er skrifað og hún hlakkar mikið til að geta fengið matinn á disk og notið hans með góðu fólki. Eygló viðurkennir að einveran hafi verið þrúgandi og leiðinleg, hver dagur öðrum líkur, ekkert hægt að fara út að ganga í nágrenninu. Vonar að hún geti drifið sig sem fyrst út að ganga þegar hlýnar í veðri. Hún segir að sér hafi ekkert liðið illa en verið samt stundum pirruð á tilbreytingar-



Eygló Olsen.

leysinu. Eygló gerir ekki mikið úr þessari lífsreynslu, en ég heyri samt að þetta hefur reynt verulega á.

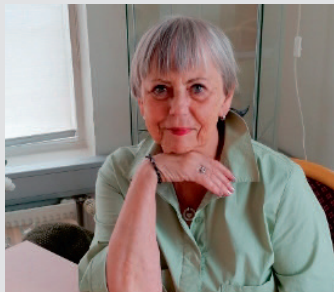
Eftir allan þennan tíma hafði hárið vaxið mikið og þegar hún fór í mat til dóttur sinnar í Grafarvogi sagði barnabarn: „Ósköp ertu með mikið hár.“ „Þar hitti drengurinn naglann á höfuðið,“ segir Eygló, „ég var orðin svolítið skuggaleg.“

Vildi kveðja sveitina

Eygló hefur verið virk í samfélaginu, var í Kvennadeild Slysavarnafélags Íslands í Reykjavík áratugum saman og í Kvenfélagi Bústaðakirkju. Hún er fædd í Reykjavík og ólst þar upp með móður sinni og seinna stjúpa og tveimur yngri hálfstýkinum. Hún var í sveit hjá góðu fólki í Garðsvík á Svalbarðsströnd í Suður-Þingeyjar-sýslu, þeim Elínu Steinarsdóttur og Gestu Halldórssyni, frá því að hún var sjö ára og þar til hún var 13 eða 14 ára. „Yndislegt fólk,“ segir hún. Næstu tvö sumur þar á eftir var hún í Laufási hjá séra Þorvarði G. Þormar og konu hans, Ólínu Jónsdóttur. Þar leið henni líka vel. Þegar Eygló var að fara norður á vorin fannst henni hún komin heim þegar hún var komin norður yfir Holtavörðuheidi og svo þegar hún sá Hörgárdalinn og út Eyjafjörðinn. Í fyrri fór hún norður með fjölskyldunni og gisti á hótelinu í Sveinbjarnargerði. Hún vildi komast til að kveðja sveitina.

Gott að fara af stað aftur

Samhliða formennsku í Öldungaráði Hafnarfjarðar sat Elísabet Valgeirsdóttir í stjórn Landssambands eldri borgara og í stjórn Félags eldri borgara í Hafnarfirði. Félagstarfið og þau verkefni sem því fylgdu áttu vel við hana. Hún er vön margmenni og miklum mannlegum samskiptum þar sem hún ólst upp í hópi sjö systkina þar sem hún var elsta stelpa. Elísabet er gift Sigfúsi Þór Magnússyni og eiga þau fjögur börn. Það hefur því engin lognmolla leikið um hana, en nú hefur hún snúið sér að öðrum og ólíkum verkefnum. Hún var að koma frá sjúkraþjálfaranum, fersk og flott, þegar blaðamaður hitti hana. „Það er gott að fara af stað aftur eftir Covid,“ segir hún þegar við setjumst niður til að ræða áhrif kórónuveirunnar á líf hennar og fjölskyldunnar.



Elísabet Valgeirsdóttir.

Hefur aldrei skort verkefni heima

„Eins og ég er mikil félagsvera tók ég lífinu með ró, kann að vera ein. Ég upplifði mig eins og fyrstu búskaparárin þegar ég var heimavinnandi. Þá snérist allt um að hugsa um heimili og börn. Mig hefur aldrei skort verkefni heima,“ segir hún og bætir við að hún hafi rifjað upp í huganum gamla tíma, farið í góða göngutúra og lagt áherslu á að byggja sig upp. „Því ég er sífellt að undirbúa mig fyrir komandi tíma.“

„Ég var ein alla virka daga frá 9 á morgnana til 16, en var í góðu sambandi við börnin okkar þó að við værum í nokkurs konar sjálfskipaðri sóttkví. Sigfús maðurinn minn var ekki í fríi frá sínu, hann var í dagvistun í Drafnarhúsinu þar sem hann er í dagþjálfun en starfsemin er fyrir fólk með heilabilun,“ segir Elísabet um Covid-tímabilið þegar nýtt verkefni fjölskyldunnar var að hvetja hana til að nýta tímann vel fyrir sig og sitt heilsufar. Hún er komin með nýtt hlutverk þar sem ábyrgðin sem áður deildist á tvo leggst meira á hana eina.

„Ég á yndisleg börn og góða og samhenta fjölskyldu sem ég er mjög þakklát fyrir, en við búum tvö ein. Þá á ég líka góða vini,“ segir hún.

„Ég tók þá ákvörðun að segja strax frá sjúkdómsgrein-ingunni og forðast þar með óþarfa vangaveltur fólks, því það verður breyting á einstaklingnum sem greinist með heilabilun, þó það sé misáberandi. Afneitun og feluleikur er ekki rétta leiðin. Fordómar gagnvart sjúkdómnum geta haft

þau áhrif að fólk forðast umræðuna og fer að fela ástandið sem svo vekur upp kvíða og einmanaleika hjá aðstandendum sem er mjög alvarlegt. Álagið á makann er mikið, það kemur til dæmis út í líkamlegum verkjum þó að fólk eigi oft erfitt með að tengja versnandi heilsufar við álagið. Því skiptir það öllu að leggja góða rækt við sjálfan sig til að geta staðið undir því verkefni sem einstaklingnum er ætlað,“ segir Elísabet.

„Í Covid ákvað ég að taka eitt skref í einu í baráttunni, stíga varlega til jarðar og vera ég sjálf. Ég vil opna umræðuna því sjúkdómurinn fer ekki í manngreinaralit og getur lagst á alla. Heilbrigð hugsun í þessu máli sem öðru er mikilvægt hjálpartæki. Við fjölskyldan tókum í upphafi ákvörðun saman og börnin okkar hafa stutt mig því það er ekki alltaf auðvelt að vera maki, maka er oft kennt um og þess vegna mikilvægt að hafa stuðning sinna nánustu,“ segir hún.

Tek þátt í öllu sem við getum gert saman

„Við Sigfús vorum og erum dugleg að fara í bíltúra og hann hefur mikla ánægju af þeim. Við erum dugleg að keyra út úr bænum ef hann langar til Krýsuvíkur og austur fyrir fjall, sem eru uppáhaldsstaðir. Við höfum bæði ánægju af þessum samvistum og samræðum um það sem fyrir augu ber. En við tókum á því með opnum huga sem fram undan er og mitt mottó er: Einn dagur í einu. Nú erum við að fara í vorferð með Drafnarhúsi, við ætlum meðal annars að fara á Þingvöll og borða í Friðheimum í Reykholti. Ég tek þátt í öllu því sem við getum gert saman og einnig uppákomum og ferðum sem Drafnarhús býður upp á og makar fá að taka þátt í. Ég reyni eftir bestu getu að gera okkur þennan kafla í lífi okkar eins góðan og kostur er.“

Ákveðin í að ræða hlutina opinskátt

„Í dag ræð ég tímanum, áður þurfti ég að skipuleggja mig vel. Eftir rólegheitin að undanförunni þar sem ég hef haft nægan tíma til að hugsa um okkur, fortíðina og framtíðina, er ég enn ákveðnari í að ræða um hlutina á opinskáan hátt öðrum til stuðnings. Það styrkir mig í baráttunni og er um leið mikill léttir. Ég er ég sjálf,“ segir Elísabet að lokum.

Úrvalið í afþreyingu mun koma Íslendingum á óvart

– segir framkvæmdastjóri SAF um ferðalög sumarsins

Samtök ferðaþjónustunnar hafa verið í samstarfi við stjórnvöld um ýmis verkefni til að fá Íslendinga til að ferðast innanlands í sumar. „Nú eru einkum þrjú verkefni sem standa upp úr og tengjast saman,“ segir Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri SAF. „Fyrst er að nefna „ferðaávisun“ eða ferðagjöf sem varð aðgengileg í byrjun júní en hver ávisun er upp á 5.000 krónur. Tæknilausnin er unnin í gegnum app eins og allt í dag. Ávisunin er svo líka aðgengileg í gegnum island.is fyrir þá sem eru ekki snjallsímavæddir. Þetta verkefni er mjög áhugavert því þótt mörgum finnst upphæðin ekki vera há þá er hugsunin sú að þessar ávisanir séu hvati fyrir fólk til að ferðast innanlands í sumar.“ Jóhannes segir að auk þess séu ávisanirnar líka framseljanlegar, þ.e. ef einhver í fjölskyldunni sér fram á að ætla ekki að nýta ávisunina í sumar fyrir sig þá getur hann framselt hana til annarra fjölskyldumeðlima. „Þannig er hægt að halda á allt að fimmtán

svona bréfum þótt ólíklegt sé að svo mörg bréf verði á sömu hendi en það er í öllu falli markmiðið að þessir peningar nýtist inn í hagkerfið.“

Reiknað með að ferðaþjónustufyrirtækin bjóði tilboð á móti

Jóhannes segir að reiknað sé með að ferðaþjónustufyrirtækin komi með tilboð á móti ferðagjöfinni þannig að ef menn kaupir eina gistinótt fáist önnur á móti eða kvöldverður með. Hugsunin sé að ferðamenn fái virði frá fyrirtækinu sem það ákveður að nýta peningana hjá og þannig verði ferðagjöfin stærri en bara 5.000 krónur. „Þetta er skemmtileg leið til að tengja saman fólk og fyrirtæki,“ segir Jóhannes. „Síðan verður kynningarátak sem Ferðamálastofa heldur utan um tengt við þetta en það gengur út á að hvetja fólk til að ferðast innanlands og kynna það sem er í boði. Þetta verður aðallega í formi auglýsinga og við munum

„Þeir, sem hafa vanalega farið til útlanda til að njóta þess sem aðrar þjóðir hafa upp á að bjóða, geta sannarlega notið þess sem Ísland hefur upp á að bjóða í sumar.“

hvetja fyrirtæki okkar til að taka þátt í þessu átaki. Þriðja verkefnið sem stjórnvöld standa fyrir nefnist „Ísland, gjörð svo vel“ og miðar fyrst og fremst að því að kynna íslenskar vörur og þjónustu fyrir Íslendingum, þ.e. að það sé skynsamlegt að ferðast innanlands og nota íslenskar vörur og þjónustu o.s.frv.



Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri SAF.



„Það ríkir mikil tilhlökkun hjá ferðaþjónustufyrirtækjunum að sýna Íslendingum hvaða þróun hefur átt sér stað hér undanfarin ár og útlendingar hafa að mestu notið góðs af. Nú stendur til að Íslendingar fái að njóta þess.“

Þetta tengist auðvitað allt saman og miðar að sama marki.“

Hlakka til að kynna ferðaþjónustuna fyrir Íslendingum
Samtök ferðaþjónustunnar hafa ásamt atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytinu verið í samstarfi við

Stöð 2 og þá miðla sem tengjast henni um tvö skemmtileg verkefni að sögn Jóhannesar. „Annað er búið en þar fór Garpur Elísabetarson ljósmyndari um landið og tók myndir og gerði Instagram-innslög og sjónvarpsþætti um það hvernig væri að vera Íslendingur á ferðalagi þegar

hér væru engir erlendir ferðamenn. Hitt verkefnið, sem er í gangi núna, er um ungt fólk sem er á ferðalagi í kringum landið, stoppar á ýmsum stöðum og þarf að inna ýmis störf af hendi til að fá þjónustu. Það efni verður sýnt á Stöð 2 í byrjun sumars. Þetta er það sem við erum

fastus.is

VIÐ LÉTTUM ÞÉR LÍFIÐ

Heilbrigðisvið Fastus býður upp á heildarlausnir í endurhæfingar-, hjúkrunar- og hjálpartækjum. **Pantaðu tíma hjá söluráðgjöfum okkar í síma 580 3900** sem aðstoða þig við að velja vörur sem henta þínum þörfum.



RAFSKUTLUR



HJÚKRUNARRÚM & DÝNUR



GÖNGUGRINDUR



ÆFINGATÆKI TIL HEIMANOTKUNAR



BAÐ- & SALERNISHJÁLPARTÆKI



NÆRINGARVÖRUR



SNÚNINGSLÖK



HJÓLASTÓLAR

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

FASTUS
Veit á vandaða lausn

ATVINNULÍF



„Sem dæmi má nefna þessa finu baðstaði sem hafa verið opnaðir víða og öll glæsilegu hótelin og veitingastaðina sem eru á pari við það besta sem við höfum kynnst í öðrum löndum.“

búin að vera að vinna að undanfarnar vikur og fer í gang í júní. Það ríkir mikil tilhlökkun hjá ferðabjónustufyrirtækjunum að sýna Íslendingum hvaða þróun hefur átt sér stað hér undanfarnar ár og útlendingar hafa að mestu notið góðs af. Nú stendur til að Íslendingar fái að njóta þess. Við göntumst með það okkar á milli að þeir sem hafa ekki ferðast mikið á Íslandi undanfarnar ár gætu átt von á því að verða mjög undrandi yfir því hversu mikil breyting hefur orðið. Sem dæmi má nefna þessa finu baðstaði sem hafa verið opnaðir víða og öll glæsilegu hótelin og veitingastaðina sem eru á pari við það besta sem við höfum

kynnst í öðrum löndum. Úrvalið af afþreyingu er gífurlegt og mun koma Íslendingum á óvart. Þeir, sem hafa vanalega farið til útlanda til að njóta þess sem aðrar þjóðir hafa upp á að bjóða, geta sannarlega notið þess sem Ísland hefur upp á að bjóða í sumar.“

Alveg óhætt að prófa allar nýjungarnar

Jóhannes segir að hann sé sjálfur sama marki brenndur og margir aðrir varðandi það að fara á sömu staðina ár eftir ár. „Við fjölskyldan eigum til dæmis bústað austur á landi sem er dásamlegt að dvelja í og svo gamla frænku norður í landi og við förum á þessa tvo staði yfir

„Spennandi lítil gistiheimili á bæjum hér og þar eru orðin mjög raunhæfur valkostur og svo erum við komin með glæsihótel allt í kringum landið.“

sumarið ár eftir ár og gerum kannski ekki mikið meira hér á landi. Ég hef þá trú að fólk muni núna fara víðar og á aðra staði en venjulega, við ætlum alveg örugglega að gera það,“ segir Jóhannes. „Spennandi lítil gistiheimili á bæjum hér og þar eru orðin mjög raunhæfur valkostur og svo erum við komin með glæsihótel allt í kringum landið. Síðan eru verðin orðin vel samkeppnishæf við það sem við erum að borga fyrir gistingu í útlöndum. Við mælum með því að fólk hafi samband við gististaðina beint frekar en að nota erlendar bóknarsíður. Á þeim er reyndar hægt að skoða myndir af gististöðunum en svo mælum við með að fólk hafi samband beint við þá staði sem það langar að sækja heim og panta,“ segir Jóhannes og er ánægður með viðbrögð Íslendinga við ástandinu sem skapaðist við Covid-faraldurinn.

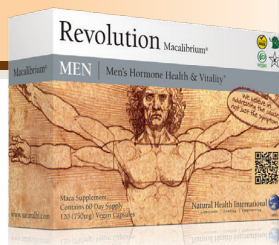
Meiri kynlöngun - minni kvíði

Revolution Macalibrium®

Karlmenn sem komnir eru á miðjan aldur glíma margir hverjir við einkenni sem rekja má til minnkandi framleiðslu testósteróns.

Revolution Macalibrium er blanda ólíkra arfgerða macajurtarinnar, sérstaklega ætluð karlmönnum til að draga úr þessum einkennum og koma meira jafnvægi á hormónabúskapinn.

Maca er afar virk rót og því er ráðlagt að byrja á því að taka 1 hylki á dag og bæta við öðru hylki eftir 1-2 vikur. Eftir 3-4 mánuði má minnka skammtinn aftur niður í 1 hylki en það gæti nægt til að viðhalda jafnvægi.



Hefur góð áhrif á:

- Orku og úthald
- Beinþéttni
- Kynferðislega virkni
- Frjósemi og almennt heilbrigði

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Hætti við Bandaríkjaferð og skoðar Vestfirðina

Hjördís Gísladóttir er komin í hóp eldri borgara, orðin 73 ára gömul, en hefur áhugamál eins og mun yngra fólk. Hún stundar enn badminton og er í hópi fjögurra kvenna sem hafa spilað saman einu sinni í viku í langan tíma. Síðan er hún líka í kvennahópi sem hittist á þriðjudögum og föstudögum kl. 9:20 inni í TBR, en þá er Jóhann Kjartansson þjálfari á staðnum. Þar koma saman konur sem eru hættar að vinna en langar að halda áfram að hreyfa sig. Þær hleyptu reyndar karlmanni inn í þann hóp, „en sá er 91 árs gamall,“ segir Hjördís og hlær. „Spilafélagar hans voru ýmist dánir eða komnir á hjúkrunarheimili svo hann átti alveg inni að fá að sprikla með okkur.“



Hjördís Gísladóttir.

Hestarnir útkeyrðir eftir þessar ferðir

Hjördís er dæmi um manneskju sem kom sér upp áhugamálum á unga aldri sem endast út lífið. Fyrir utan badmintonið stundar hún enn hestamennsku. Hvort tveggja krefst færni og þegar sú færni lærist á meðan fólk er enn á besta aldri dugar hún langt, jafnvel þótt aldurinn segi að skynsamlega sé að hægja aðeins á. Hjördís er til dæmis í hópi hestakvenna sem kallast Skallagrímur en þær hafa farið í hestaferð á hverju sumri í 11 ár. Þær eru allar í eins jökkum sem eru merktir „Skallagrímur“.

Konurnar eru einhesta í þessum ferðum og láta keyra hestana á milli flottra reiðleiða. „Við segjum að hestarnir séu útkeyrðir eftir þessar ferðir,“ segir Hjördís hlæjandi. „Dagleiðirnar eru bara 3–4 tímar á baki og þess vegna dugar einn hestur á mann. Hér áður fór ég oft í ferðir þar sem allir voru með hesta í taumi og farið var langar dagleiðir. Þetta er skemmtileg og öðruvísi hestaferð,

svona lúxusferð, bæði fyrir konur og hesta því við erum ekki að klöngrast langar leiðir með marga hesta í taumi,“ segir Hjördís. „Sá tími er liðinn í mínu tilfelli en við getum alveg notið íþróttarinnar, bara á annan hátt. Ég er næstelst í hópnum því systir mín er elst og er 78 ára en við njótum þess allar að fara í þessar hestaferðir.“

Vestfirðirnir hafa orðið út undan

Hjördís hafði ákveðið að fara í sumar til Bandaríkjanna að heimsækja vini en nú verður ekkert af því vegna Covid. Í staðinn hafa hún og vinur hennar, Stefán Benediktsson, ákveðið að ferðast

innanlands. „Það má segja að ferðatakmarkanir vegna Covid hafi sannarlega hvatt okkur til að ferðast innanlands og ég hlakka mikið til. Við hefðum að öðrum kosti gert eins og svo margir aðrir og varið peningum okkar allt annars staðar. Nú höfum við ákveðið að skoða Vestfirðina aðeins en þótt ég hafi ferðast töluvert um landið hafa Vestfirðirnir orðið út undan. En nú ætlum við að bæta úr því,“ segir Hjördís.

„Mér þykir svo forvitnilegt að skoða hvernig nú er hægt að ferðast til bæja og þorpa sem voru ekki í alfaraleið því bæði er búið að brúa firði og bora göng sem gerir okkur kleift að sækja þessa staði heim á auðveldan hátt. Það má því segja að ég ætli að leggja land undir fót til að skoða göngin á Vestfjörðum,“ segir Hjördís og skellihlær. „Við ætlum að nýta hótél og veitingastaði í þessum 10 daga túr og ætlum til dæmis að stoppa fyrst í Búðardal og gista og borða þar. Síðan höldum við áfram út á kjálkann og við vitum að á leiðinni er sannarlega nóg að skoða og upplifa,“ segir Hjördís og hlakkar til sumarsins.

Íslenskt – gjörið svo vel

Sameiginlegt kynningarátak stjórnvalda og atvinnulífsins undir yfirskriftinni Íslenskt – gjörið svo vel hófst í maí, en því er ætlað að verja störf og auka verðmætasköpun. Ríkið mun leggja fram 100 milljónir króna til átaksins en með því eru landsmenn og fyrirtæki hvött til að skipta við innlend fyrirtæki á sem flestum sviðum, hvort sem um er að ræða vörur eða þjónustu. Átakið er liður í efnahagsaðgerðum stjórnvalda vegna COVID-19 að því er fram kemur í fréttatilkynningu, og er ætlað að sporna gegn efnahagslegum samdrætti vegna heimsfaraldursins. Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins, segir að þetta sé fyrst og fremst hvatning til fólks að líta til þess sem gert sé hér á landi, hvort sem um er að ræða vörur, verslun eða þjónustu. „Þegar við skiptum hvert við annað fer af stað keðjuverkun sem gerir að verkum að það verða til störf og hjól atvinnulífsins fara að snúast aftur,“ segir hann og bendir á að þetta sé ekki í fyrsta skipti sem efnt sé til átaks af þessu tagi. „Þetta hefur verið gert reglulega til að stuðla að vitundarvakningu meðal landsmanna um að skipta við íslensk fyrirtæki, síðast eftir hrunið á árunum 2009 til 2010.“

„Þetta hefur verið gert reglulega til að stuðla að vitundarvakningu meðal landsmanna um að skipta við íslensk fyrirtæki, síðast eftir hrunið á árunum 2009 til 2010.“

Sú skoðun ríkjandi að erlendum varningur væri ætíð betri

Það er sem sagt ekki nýtt að í kjölfar efnahagskreppu sé efnt sé til átaks til að fá Íslendinga til að kaupa íslenskar vörur og þjónustu. Eftir að síldin hvarf í lok sjöunda áratugarins, var kynningunni Veljum íslenzkt til dæmis hleypt af stokkunum, til að vekja aukinn áhuga almennings á íslenskri framleiðslu. Við opnun kynningarinnar árið 1968 sagði Jóhann Hafstein, þáverandi iðnaðarmálaráðherra, meðal annars að síðastliðið ár hefði verið þjóðinni erfitt og iðnaðurinn hefði ekki farið varhluta af þeim erfiðleikum og haft var eftir honum í Morgunblaðinu að það væri því gleðilegt að nú væri vaxandi

áhugi og skilningur á þjóðhagslegri nauðsyn þess að almenningur beindi kaupum sínum að íslenskum iðnaði. Sú skoðun virtist enn ríkjandi hjá sumum, að erlendum varningur væri ætíð betri, en það vandamál þyrftu jafnvel stórþjóðir að glíma við. – Þannig mæltist ráðherranum fyrir rúmlega hálfri öld og enn á ný er þetta brýnt fyrir landsmönnum. Á þessum tíma var einnig töluvert um það rætt að mæta erfiðleikum með því að reyna að fjölga erlendum ferðamönnum sem kæmu til landsins. Umræða sem menn þekkja vel frá ýmsum tímabilum í lífi þjóðarinnar.

Að efla samstöðu og baráttuanda

Verkefninu Íslenskt, já takk! var ýtt úr vör á Akureyri síðla árs 1993, skömmu eftir þjóðarsáttarsamningana. Á þeim árum var mikið atvinnuleysi og ástæða þótti til að brýna fólk til að velja íslenskt. Það var ASÍ, ásamt samtökum atvinnurekenda og bænda í landinu, sem stóð að verkefninu, en Vigdís Finnbogadóttir, forseti Íslands, var fengin til að opna kynninguna á Akureyri. Gylfi

Sigurður Hannesson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins.





Þegar þú velur íslenskt tekur atvinnulífið við sér!



Arnbjörnsson, fyrrverandi forseti ASÍ, segir að það hafi verið mat manna að verkefnið hafi tekist vel og

í könnun sem Gallup gerði nokkrum mánuðum eftir að átakið hófst, kom fram að 70% sögðust frekar velja

Átakið Íslenskt – gjörir svo vel hefur verið sett í gang í kjölfar COVID. Árið 1993 var svipað átak gert sem hét Veljum íslenskt.



íslenska vöru. „Annað sem skiptir líka máli er að svona kynning er liður í að mynda samstöðu meðal þjóðarinnar á erfiðum tímum og vekja upp baráttuanda. Þess vegna eru meiri líkur á því en minni að fólk horfi þá meira til innlestrar vöru og þjónustu. Ég held að það sé mikilvægt,“ segir Gylfi.

Hljóðbókaspilari

Áttu erfitt með að lesa, eða getur það alls ekki? Er textinn of smár eða áttu erfitt með að halda á bókinni og vilt frekar hlusta? Ef svo er, þá er **Stratus** hljóðbókaspilarinn lausnin fyrir þig.

Victor Reader stratus byrjar alltaf að lesa á sama stað og þú hættir að lesa síðast. Hann er frábær hljóðbókaspilari fyrir geisladiska, SD kort og USB minnislykla, ætlaður þeim sem vilja njóta þess að hlusta á bækur og annað hljóðefni. Hann er mjög einfaldur í notkun með 10 tíma hleðslurafhlöðu og þægilegt handfang og þú getur tekið hann með þér hvert sem er.



Afsláttarverð til eldri borgara frá kr. 65.455

Íslenskt viðmót - Auðveldur í notkun

- Hægt að velja um einfalt eða flóknara viðmót
- Einfaldir örvatakkar til að leita að köflum, greinum, síðum eða lagi á tónlistardiski
- Hraðastilli sem breytir ekki röddinni
- Spilar tónlistardiska og MP3 skrár
- Góður hvíldar (sleep) hnappur
- Hægt að nota innbyggðan hljómgóðan hátalara eða heyrnartól fyrir tal og tónlist
- Segir þér hvar þú ert í bókinni



Nánari upplýsingar á www.ortækni.is



Kona fer í eftirlaunastríð

Sigríður J. Guðmundsdóttir hefur unnið alla sína ævi. Hún fór barnung á vinnu-markaðinn eins og svo margir af hennar kynslóð. Tók sér hlé þegar börnin voru ung og fjölskyldan fluttist til Lúxemborgar þar sem eiginmaður hennar starfaði í þrjú ár. Þegar heim kom tók Sigríður aftur til óspilltra málanna og vann á ýmsum vinnustöðum. Árið 1969 fór hún að greiða af launum sínum í lífeyrissjóð. Sérstaklega minnst hún Samvinnusjóðsins, sem ákveðið var að sjóðfélagar myndu greiða ríflegar í en almennt gerðist á þeim tíma.

Þegar hún komst á eftirlaunaaldur fyrir um áratug fannst henni einkennilegt hversu lítið sjóðseignin gaf af sér og erfitt var að greina hvað kom úr hverjum sjóði, því sumir sjóðanna höfðu gengið inn í aðra og sameinast þeim. Aðrir jafnvel nánast horfið.

Þó tók steininn úr þegar hún stóð frammi fyrir þeirri staðreynd að sú litla greiðsla sem hún fær á mánuði úr lífeyrissjóðum eftir allt sitt starf, um 80 þúsund krónur, er notuð til að skerða eftirlaun frá almannatryggingum. Þegar upp er staðið er



Þegar Sigríður J. Guðmundsdóttir komst á eftirlaunaaldur fyrir um áratug fannst henni einkennilegt hversu lítið sjóðseignin gaf af sér og erfitt var að greina hvað kom úr hverjum sjóði, því sumir sjóðanna höfðu gengið inn í aðra og sameinast þeim. Aðrir jafnvel nánast horfið.

„Ég er ekki að taka þátt í þessum málaferlum til að leita eftir ávinningi fyrir mig, heldur til að fá leiðréttingu á máli sem er ríkisstjórninni til vansa.

henni ætlað að lifa á tæplega 260 þúsund krónum á mánuði.

Þegar Grái herinn ákvað að láta

á það reyna fyrir dómstólum hvort það samræmdist stjórnarskrá að skerða lögbundin eftirlaun frá almannatryggingum með þessum hætti, þá ákvað Sigríður að leggja baráttunni lið og samþykkti að staða hennar sem einstaklings yrði til umfjöllunar í dómsmáli sem Grái herinn hefur nú hafið.

„Ef ég get á einhvern hátt orðið að liði til þess að fá leiðréttingu á skerðingunni, þá er ég tilbúin til að berjast. Í mínum huga er það stórt réttlætismál að fá leiðréttingu á þessari launaskerðingu sem



Í mál vegna skerðinganna

■ Þrjár einstaklingar höfðu málið gegn skerðingunum fyrir hönd Gráa hersins en það var þingfest í héraðsdómi í lok apríl. Málið er einkum reist á þeim forsendum að skerðingarnar í kerfinu stangist á við eignarréttarákvæði stjórnarskrárinnar og ákvæði um mismunun. Það þótti kostur að þrjár einstaklingar höfðuðu málið, þar sem aðstæður þeirra eru mismunandi og skerðingarnar snerta þá á mismunandi hátt. Auk Sigríðar J. Guðmundsdóttur eru það Ingibjörg H. Sverrisdóttir og Wilhelm W.G. Wessman sem höfðu málið. Verslunarmannafélag Reykjavíkur er stærsti stuðningsaðili Gráa hersins í málaferlunum og hefur heitið samtals átta milljóna króna framlagi, einnig stendur yfir söfnun fjár meðal eldri borgara, til að standa undir kostnaðinum við málið, sem gæti endað fyrir Mannréttindadómstól Evrópu.

eftirlaunaþegar hafa mátt þola í gegnum alltof mörg ár, þessi skerðing er peningur sem eldri borgarar eiga privat og persónulega, peningur sem þeir hafa lagt inn í sjóði af sínum launum allt frá árinu 1969, sem viðbótartryggingu til elliáranna.“ Sigríður gerir sér vel grein fyrir að málaferlin geta tekið mörg ár og ekki sé víst að hún sjálf muni njóta sigursins. „Ég er ekki að taka þátt í þessum málaferlum til að leita eftir ávinningi fyrir mig, heldur til að fá leiðréttingu á máli sem er ríkisstjórninni til vansa. Hvernig dettur þeim í hug að taka sér það vald að fara ofan í vasa eldri

borgara eins og þeir eigi og megi, ná sér í það sem þeim sýnist? Mér var kennt þegar ég var að alast upp að slíkt væri þjófnaður,“ segir Sigríður vígreif og bætir við: „Mikið þætti mér vænt um ef ríkisstjórnin sæi sér fært að leiðrétta þetta mál þegjandi og hljóðalaust og að málaferlin þyrftu ekki að fara í gang, en það er trúlega óskhyggja gamallar konu, sem finnst að það hljóti að vera jafn auðvelt að taka þennan gjörning af eins og að koma honum á,“ segir hún og vonar að málinu ljúki farsælega, þannig að eldri borgarar þessa lands fái að njóta þess réttar sem þeir eiga samkvæmt stjórnarskrá.



Drög að eldri borgara

Viðar Eggertsson skrifar

Að eldast er einstakt ferli sem gerir þig loks að þeirri manneskju sem þú áttir alltaf að vera.

Þetta sagði David Bowie, breski tónlistarmaðurinn, eitt sinn, reyndar á ensku:

„Aging is an extraordinary process where you become the person you always should have been.“

A síðasta ári varð ég 65 ára og tók þá ákvörðun að fara í þjálfun fyrir þriðja æviskeiðið; æviskeiðið sem nálgast óðfluga. Mér finnst nefnilega afar mikilvægt að ég kunni að fóta mig í þessu nýja lífi mínu sem bíður mín handan við hornið. Því ég ætla að njóta þess! Ég ákvað að minnka við mig vinnu og hóf töku lífeyris úr lífeyrissjóði svo ég gæti byrjað að æfa mig á að hafa fullt að gera við „að gera ekki neitt“!

En skoðum fyrst hvernig ævin skiptist í helstu æviskeiðin þrjú í stuttu máli.

Fyrsta æviskeiðið – Bernskan og námsárin

Þú mótast og lærir helstu leikreglurnar, hvernig þú eigir að haga þér í samskiptum við aðra og umhverfið. Lærir að tala og byrjar að mynda þér skoðanir, langanir og vilja. Þú lærir að standa á eigin fótum, ferð í frekara nám og stefnir smátt og smátt að því „að verða eitthvað í lífinu“. Þú ert tilbúinn að stíga út í lífið á eigin fótum.

Annað æviskeiðið – Starfsævin

Æviskeið sem varir almennt lengst. Þú hefur störf á almennum

vinnumarkaði, stofnar jafnvel fjölskyldu og síðast en ekki síst gerir þú þér hreiður; heimili. Flestir kaupa sér húsnæði sem jafnframt mun verða drýgsti og mest langvarandi skuldabaggi lífsins. Þú ert heppinn ef þú átt þitt eigið húsnæði þegar þessu æviskeiði lýkur, það er nánast frumforsenda þess að geta veitt sér eitthvað þegar kemur að þriðja æviskeiðinu.

Þú meðtekur þekkingu og færni sem miðar að því að gera þig meira gildandi. Gerir þér kleift að fá betri vinnu og betri laun. Þú

„ Nei, nú er þessu öðruvísi farið. Hann fer út með mig. Hann er að passa upp á að ég fái hreyfingu og súrefni og þessi heilsuganga okkar er einstaklega skemmtileg því nú gefum við okkur líka tíma til að njóta umhverfisins og við getum leyft okkur að vera lengur í göngutúrunum.

þarft að grísa frá ýmislegt sem lýtur ekki að þeim markmiðum. Þú þarft að grísa og velja hvað hentar best í atvinnulífi og einkalífi og vinna markvisst að því að ná þeim markmiðum. Þetta er æviskeiðið sem fólk tekur eftir þér, vegur þig og metur og þú keppist við að verða það sem annað fólk vill sjá. Þú kemur þér upp verðmiða á sjálfum þér, því þú ert í rauninni fyrst og fremst verðmæti fyrir þig og aðra. Og ekki klúðra því!

Þriðja æviskeiðið – Eftirlaunaárin

Að því gefnu að þú hafir náð helstu markmiðum þínum á hinum tveimur æviskeiðunum, og hafir komið þér upp þekkingu til að takast á við ævistarfið, sem síðan gefur þér tilefni til að líta um öxl og segja: „Þetta er nokkuð gott, nú er nóg komið!“ þá hefur þér væntanlega verið skilað farsælega í höfn.

Þriðja æviskeiðið gefur þér loksins ráðrúm til að hrista af þér ýmsa hlekki sem þú hefur í raun sjálfur lagt á þig, til að verða það sem þú ert. Nú geturðu um frjálst höfuð strokið, að því tilskildu að þú sért tiltölulega skuldlaus og við góða heilsu.

Þegar ég fór að leggja drög að því í fyrra að verða eldri borgari þá var ég orðinn nánast skuldlaus og við prýðilega heilsu. Tilbúinn að leggja á þriðja æviskeiðið sem bíður mín handan við hornið – til að njóta!

Æfingabúðirnar

Fyrsta sem ég uppgötvaði í æfingabúðunum var að dagleg ganga mín með hundinn minn var allt annað en ég hafði haldið um hana áður. Ég er ekki lengur að reyna að finna tíma í dagsins önn, sárkvalinn af samviskubiti, til að fara út með hundinn minn litla svo hann fái einhverja almennilega hreyfingu. Nei, nú er þessu öðruvísi farið. Hann fer út með mig. Hann er að passa upp á að ég fái hreyfingu og súrefni og þessi heilsuganga okkar er einstaklega skemmtileg því nú gefum við okkur líka tíma til að njóta umhverfisins og við getum leyft okkur að vera lengur í göngutúrunum. Ég er farinn að njóta þessarar útiveru og uppgötva upp á nýtt hvað ég á góðan félagi í hundspottinu.

Áður sótti ég oft námskeið og fyrirlestra. Allt sem hafði jákvæð áhrif á verðgildi mitt á vinnumarkaði. Nú get ég leyft mér að kanna nýjar lendur af áhugaverðum hlutum sem ég hef aldrei áður haft tíma til að skoða af því það hentaði ekki markmiðum mínum. Nú á ég önnur markmið: Að fræðast og upplifa eitthvað algjörlega nýtt, þegar ég vil og mig langar til.

Ég hef ekki við að fara á alls konar fyrirlestra, málþing, ráðstefnur. Allt yfirleitt ókeypis. Nýir heimar hafa opnast mér og nýjar hliðar á öðrum. Svo þefa ég uppi myndlistaropnanir, frítt inn og alltaf einhverjar veitingar. Ég þyrfti fleiri tíma í sólarhringinn.

Það skemmtilegasta sem ég veit

þegar ég kem til Akureyrar er að rúnta um bæinn með strætisvögnum og skoða nýju hverfin og hvað Akureyri hefur breyst síðan ég var þar unglingur. Frábært hjá Akureyrarbæ að hafa ókeypis í strætó – og maður þarf ekki einu sinni að vera eldri borgari, né Akureyringur. Engin mismunun á þeim bæ.

Ég get ekki beðið eftir að fá Menningarkortið fyrir 67+ hjá Reykjavíkurborg sem ég mun borga 1.800 krónur fyrir í eitt skipti og eftir það mun það veita mér aðgang að ótal söfnum og menningarhúsum borgarinnar svo lengi sem ég lifi. Það mun ég nýta mér í botn.

Ég er sem betur fer félagi í Félagi eldri borgara og félagsskirteinið veitir mér ýmsa afslætti á verslun og þjónustu. En þar sem ég er enn bara 65 ára og í þjálfun sem eldri borgari veitir mér ekki af tekjunum sem ég fæ núna, því flest þarf ég að borga fullu verði – rétt eins og flest annað fólk.

Það er margt ódýrara og jafnvel frítt sem bíður mín þegar ég verð 67 ára og kominn á fullt á þriðja æviskeiðinu. Ekki veitir af, því ég sé fram á að laun mín verða lægri en á öðru æviskeiðinu. Ég þarf að æfa mig í að komast af með minna.

Er afsláttur veittur af ýmsu fyrir eldri borgara, af því að það þykir bara sjálfsagt að þeir nái ekki endum saman öðruvísi? Ég á eftir að komast að raun um það. Vonandi lendi ég ekki í fátæktargildrunni.

Ég krossa fingur, því enn er ég bara í aðlögun sem eldri borgari.

VIÐTAL



Stimplum okkur ekki út við ákveðinn aldur

Eliza Reid, forsetafrú Íslands

Eliza Reid er sveitastelpa sem naut návistar ömmu og afa ríkulega í uppvestinum.

Þannig vildi til að systkini foreldra hennar voru öll barnlaus svo Eliza og bræður hennar tveir fengu athygli ömmu og afa óskipta og Eliza var eina stelpan. Móðuramma hennar varð elst í hópi ömmu og afa Elizu en hún lést í nóvember síðastliðnum, viku fyrir 102 ára afmælisdag sinn. Hún heimsótti Elizu hingað til lands þegar hún var 99 ára gömul og eins og gefur að skilja nutu þær þeirrar heimsóknar báðar til hins ýtrasta. Hún segir að ömmur sínar og afar hafi öll verið mikilvægar fyrirmyndir í lífinu.

Ímyndin um gamalt fólk

„Ímyndin um gamalt fólk er rötgróin en í dag lifir fólk lengur og er við betri heilsu en áður var,“ segir Eliza Reid. „Þessi ímynd er þó enn til staðar. Ég finn samt ekki meira fyrir

henni hér á landi en annars staðar, þetta er vandamál mjög víða þótt í mismiklum mæli sé.“

Hún nefnir dæmi um foreldra sína sem Eliza lítur alls ekki á sem gamalt fólk þótt þau séu 72 ára. Það kemur auðvitað m.a. til af því þau hafa ekki verið elsta kynslóðin í fjölskyldunni fyrr en nýlega.

„Almenningur áttar sig á að við stöndum í þakkarskuld við eldri borgarana sem hafa gert okkur kleift að lifa lífinu sem við lifum í dag. Við verðum alltaf að muna það og minna hvert annað á þá staðreynd.“

„Auðvitað eru þau eldri borgarar en þau falla ekki undir þessa ýktu ímynd sem við höfum um gamalt fólk frekar en svo margir aðrir.“

Mér finnst ég finna fyrir virðingu hér gagnvart eldri kynslóðum, sem er mjög jákvætt. Almennin áttar sig á að við stöndum í þakkarskuld við eldri borgarana sem hafa gert okkur kleift að lifa lífinu sem við lifum í dag. Við verðum alltaf að muna það og minna hvert annað á þá staðreynd. Svo verður auðvitað hver að líta í eigin barm og láta ekki henda sig að hugsa sem svo að við einhvern sérstakan aldur stimplum við okkur út.

Og síðan skiptir miklu máli að við hugsum vel um okkur til að viðhalda góðri heilsu og það getur enginn gert nema við sjálf. Við þurfum að stunda hreyfingu og vera í sambandi við aðra.“ Eliza leggur mikla áherslu á að fólk forðist að vera einangrað og einmana því í því felist mikil

VIÐTAL

„Ég er til dæmis svo heppin að tölvufærni mömmu varð til þess að hún gat haldið mér í sambandi við ömmu þótt hún væri orðin 100 ára og ég stödd á Íslandi.“



heilsuvá. Sérstaklega á þessum fordæmalausu farsóttartímum sem við erum að upplifa núna.

Að tileinka sér nýjungar

Eliza tekur fram hversu mikilvægt það er fyrir alla að gæta þess að halda sér við eins og hægt er. Sér í lagi núna þegar tækninýjungar hafa orðið gífurlega miklar á ævi þeirra sem nú eru eldri borgarar.

„Ég þekki marga af eldri kynslóðinni sem þykir erfitt að tileinka sér tækninýjungar en ég þekki líka aðra sem hafa gripið tækifærið og haldið sér við. Önnur amma mín kenndi sjálfri sér til dæmis að synda þegar hún var áttæð. Hún hafði þá nýverið flutt í íbúð í blokk þar sem var sundlaug og notaði tækifærið og lét drauminn um að læra að synda rætast. Það er nefnilega alltaf hægt að læra meira bara ef maður nýtir tækifærin sem eru fyrir hendi.

Ég er líka mjög þakklát fyrir hve foreldrar mínir eru duglegir að nýta sér tölvutæknina þótt þau séu komin yfir sjötugt. Nú getum við verið í Skype-sambandi hvenær sem er og þau geta fylgst með börnunum mínum og haldið tengsl-

„Ég þekki marga af eldri kynslóðinni sem þykir erfitt að tileinka sér tækninýjungar en ég þekki líka aðra sem hafa gripið tækifærið og haldið sér við. Önnur amma mín kenndi sjálfri sér til dæmis að synda þegar hún var áttæð.“

unum lifandi á þann hátt. Áður fyrr voru skrifuð sendibréf nokkrum sinnum á ári og þar af leiðandi voru samskipti miklu stopulli, jafnvel innan fjölskyldna.

En allt byggir þetta á að fólk tileinki sér nýjungarnar. Ég er til dæmis svo heppin að tölvufærni mömmu varð til þess að hún gat haldið mér í sambandi við ömmu þótt hún væri orðin 100 ára og ég stödd á Íslandi. Hún lét ömmu gjarnan vera með þegar við vorum að tala saman sem var ómetanlegt. Ömmu þótti þetta alltaf jafnmikill galdur en hafði óendanlega gaman af því, alveg eins og ég.“

Umræðan um eldri borgara í fjölmiðlum

Eliza segist fylgjast með umræðunni í fjölmiðlum um eldri borgara og segir að þar finnst henni því miður stundum örla á fordómum. Nýlega



Eliza ásamt móður sinni Allison Reid.

Þegar kynslóðirnar læra hver af annarri

Bróðir Elizu, Iain Reid, er rithöfundur og þegar amma þeirra varð níræð vissi hann ekki hvað hann átti að gefa henni. Iain átti ekki mikinn pening en eftir nokkra umhugsun valdi hann að gefa henni tíma.

hafi hún t.d. séð bækling þar sem frekar gamaldags myndir voru af gömlu fólki og harmóníkuleik en hún viti sem er að margir eldri borgarar séu mjög virkir og tengdari nútímanum en myndirnar gáfu til kynna.

„Ég lít á það sem samfélagslega skyldu okkar að sjá um þá sem eldri eru ef þeir þurfa þess með og gæta þess vel að enginn lendi í fátæktargildru og þeir fái nógu góða læknishjálp. Ég held við séum að gera góða hluti á Íslandi en að sjálfsgöðu getum við gert betur. Í starfi mínu sem forsetafrú hitti ég mjög marga og ekki síst elsta hópinn þar sem ég er verndari bæði Alzheimersamtakanna og Samtaka lungnasjúklinga.

Við Guðni gerum mikið af því að heimsækja elliheimili sem mér þykir mjög mikilvægur hluti starfsins. Ég verð alltaf jafn snortin þegar ég kem á staðina og sé hvernig íbúarnir eru búnir að klæða sig í sitt finasta púss og setja á sig skartgripni eða varalit af því að forsetahjónin eru að koma í heimsókn. Og mjög eftirtektarvert er að hitta þá sem margir hverjir eru mjög lasburða en hver einasta manneskja horfir í augu okkar og tekur þétt í höndina. Það þykir mér vænt um og á eftir að sakna þess mjög ef handabönd leggjast af eftir þetta tímabil sem við erum að fara í gegnum núna.“



Farsæl öldrun
Þekkingarmiðstöð

Við miðlum efni um öldrun og öldrunarmál og bjóðum fræðslu um persónu miðaða öldrunarþjónustu

Fylgið okkur á Facebook:

<https://www.facebook.com/farsaeloldrun/>

VIÐTAL



„ Af því að ég er utanaðkomandi kem ég auga á það sem er einstakt hér en heimamönnum þykir sjálfsagt.

Hann sótti hana og fór með hana í ferðalag á bílnum og endaði heima hjá sér þar sem þau dvöldu saman yfir langa helgi. Um þann tíma með ömmu sinni skrifaði Iain bók sem hann nefndi „The truth about luck“.

„Þetta er bók um það hvernig kynslóðimar geta lært hver af annarri,“ segir Eliza. „En það er

„Reynsla þeirra er svo dýrmæt og við verðum miklu fátækari ef við komum ekki auga á það. Við stöndum í þakkarskuld við þau og megum aldrei gleyma því,“ segir Eliza.

einmitt mín reynsla. Við getum þegið svo mikla visku af eldri kynslóðinni og svo getum við miðlað af okkar kunnáttu til þeirra sem eldri eru. Reynsla þeirra er svo dýrmæt og við verðum miklu fátækari ef við komum ekki auga á það. Við stöndum í þakkarskuld við þau og megum aldrei gleyma því.“

Eliza er 44 ára gömul og segist hugsa mikið um það hvernig best sé að lifa lífinu núna til að undirbúa sig fyrir árin fram undan. „Ég er sannfærð um að þegar ég verð nógu gömul til að hætta að vinna muni ég halda áfram að grúska og lifa lífinu lifandi ef ég verð svo heppin að halda heilsu,“ segir hún.

Dagleg störf Elizu

Eliza stofnaði rithöfundabúðirnar „Iceland Writers Retreat“. Á þeim vettvangi koma saman rithöfundar og aðrir sem vilja æfa sig í ritlist, kynnast og vinna saman í nokkra daga. Þátttakendur fræðast um bókmenntaarfinn á Íslandi og taka þátt í námskeiðum um skrif. Nú í apríl átti þingið að fara fram í sjöunda sinn en var frestað eins og svo mörgu öðru á Íslandi á tímum kórónuveirunnar.

Eliza vinnur líka verkefni fyrir Íslandsstofu og þar felst vinna hennar í að kynna Ísland, bókmenntamenninguna, sjálfbæra ferðamennsku, nýsköpun, jafnréttismál o.fl. „Af því að ég er utanaðkomandi kem ég auga

KVÆÐJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU



Síðan 1918



HVERAGERDISBÆR





Forsetafrúin heilsar upp á Vestur-Íslendinga á öldrunarheimili í Gimli.

„Ég flyt ávörp og sæki viðburði, meðal annars á vegum þeirra 10 samtaka þar sem ég er verndari.“

á það sem er einstakt hér en heimamönnum þykir sjálfsagt,“ segir Eliza.

„Þar fyrir utan reyni ég að vera virk sem forsetafrú og sinna vel þeim verkefnum sem í því felast. Ég flyt ávörp og sæki viðburði, meðal annars á vegum þeirra 10 samtaka þar sem ég er verndari. Einnig kemur gjarnan fyrir að ég hleyp í skarðið fyrir Guðna og kem fram í hans stað þegar hann hefur ekki tök á að mæta vegna annarra skuldbindinga. Þar að auki tökum við oft saman á móti fólki eða hópum hér á Bessastöðum, til dæmis á nýársdag eða þegar við höfum hér opið hús. Svo förum við saman í opinberar heimsóknir til útlanda, nú síðast til Póllands í marsbyrjun, og tökum saman á móti erlendum þjóðhöfðingjum sem koma hingað til lands. Síðastliðið sumar voru þeir tveir, fyrst Þýskalandsforseti og svo forseti Indlands, og báðir með maka sínum og miklu föruneyti.“

*Við andlát ástvinar
Nærgætni, hlýja og virðing*



Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353



Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441



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

25 ára reynsla við útfararþjónustu

Öldungaráðin liður í að veita öldruðum bestu þjónustu sem völ er á

- segir Soffía Erlingsdóttir félagsráðgjafi

Niðurstöður rannsóknar Soffíu Erlingsdóttur mastersnema á þýðingu öldungaráðanna, sem komið hefur verið upp í sveitarfélögum víða um land, sýna að hlutverk þeirra er þýðingarmikið. Greint var frá rannsókn hennar í síðasta LEB blaði, en þá var henni ekki lokið. Nú liggja niðurstöður hins vegar fyrir og hér eru þær helstu: Ráðin eru samráðsvettvangur þar sem fulltrúar fyrir félög eldri borgara, sveitarfélög og heilsugæslu eiga sæti. Þau eru afl innan sveitarfélaga sem gefur öldruðum tækifæri til að hafa áhrif á sinn eigin málaflokk líkt og hugmyndir um notendasamráð gera ráð fyrir. Ljóst er að öldungaráð vinna fjölbreytt starf og sinna ýmsum hagsmunamálum í þágu aldraðra. Mismunandi er hversu langt þau eru komin af stað með verkefnið enda ekki langur tími liðinn frá stofnun þeirra flestra. Með stofnun öldungaráða hafa aldraðir eignast rödd og það er mikill ávinningur. Sú breyting á lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga sem tók gildi í október 2018 hafði nokkuð víðtæk áhrif á störf öldungaráða, einkum á heilbrigðismál aldraðra í sveitarfélögunum sem hafa frá breytingunni einnig heyrt undir öldungaráðin. Samstarf öldungaráða og sveitarfélaga virðist hafa mikla þýðingu en niðurstöður endurspeglar að þar sem samvinna er til staðar er ávinningurinn mestur. Aftur á móti er nokkuð algengt að fulltrúar eldri borgara í öldungaráði upplifi skort á frumkvæði af hálfu sveitarfélaga. Brýnt er að úr því verði bætt enda ber sveitarfélögum lagaleg skylda til að leita eftir umsögnum og ráðgjöf eldri borgara í málum er þá varða. Val sveitarfélaga á fulltrúum í ráðið hefur mikið að segja en þeir skulu hafa þekkingu og reynslu á sviði öldrunarmála. Svo virðist



sem það sé ekki uppfyllt í öllum tilvikum. Það virðist einnig sem eldri borgarar þekki ekki endilega mikið til öldungaráðanna og því er ástæða til að auka sýnileika þeirra í sveitarfélögunum þannig að aldraðir viti fyrir hvað þau standa.

„Eins og sjá má gera öldungaráð sannarlega gagn í samfélaginu og eru liður í því að sveitarfélögum takist að veita öldruðum íbúum sínum bestu þjónustu sem völ er á,“ segir Soffía. Leiðbeinandi hennar í verkefninu var Sigurveig H. Sigurðardóttir dósent við félagsráðgjafardeild HÍ.

KVÆDJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU



Við að eldast breytist margt í lífi fólks. Hjá þeim sem starfa hjá sveitarfélögum og hinu opinbera lýkur starfsdegi á 70 ára afmælisdaginn. Sumum þykir það miður en aðrir taka starfslokum fagnandi. Þeir hinir sömu búa yfir áhugamálum sem þeir hlakka til að sinna enn betur. Aðrir vilja halda áfram starfi og sinna áhugamálum í hjáverkum eins og verið hefur, sjá enga ástæðu til breytinga á tímamótum sem þessum. Þeir sem vinna hjá einkageiranum búa við aðra möguleika. Starfskrafti þeirra er ekki kippt úr sambandi við tilgreindan aldur heldur geta þeir valið um og samið við vinnuveitanda sinn um sveigjanleg starfslok.

Man tímana tvenna við Laugavegin

„Binni“ í Brynju heldur uppi merki föður síns í fjölskyldufyrirtækinu.

Dyrnar á versluninni Brynju eru opnar upp á gátt. Fyrir innan stendur Brynjólfur Björnsson, boðinn og búinn að þjóna viðskiptavinum sínum eins og undanfarin 55 ár. Gamli og nýi tíminn mætast í versluninni. Verkfærin sem fylla alla rekka og heilla viðskiptavini eru fjölbreytt og standast hágæðakröfur. Húsið er gamalt og virðulegt, þar sem öllu er haldið í horfinu. „Ég er nú ekki mikið hérna uppi, ég er meira niðri,“ segir Brynjólfur þegar hann býður mér sæti uppi á kontórnum þar sem

fyrri tími og saga verslunarinnar eru eins og grópuð í vegg, stóla og borð. Guðmundur Jónsson, stofnandi Brynju og áður smiður í Völundi, var móðurbróðir föður Brynjólfs, Björns Guðmundssonar. Guðmundur slasaðist og snéri sér að verslunarrekstri árið 1919. Hann réði Björn til sín sem sendil þegar hann var aðeins 14 ára gamall árið 1926. Það liðu aðeins fimm ár en þá var Björn orðinn bókarí og gjaldkeri verslunarinnar. Hann hvarf til annarra starfa um tíma en var svo beðinn um að koma aftur sem meðeigandi

„ Við erum tvö systkinin og eigum húsið saman. Reksturinn hefur alltaf verið til fyrirmyndar og starfsfólkið notið þess. Besta dæmið um það er að þrjár af starfsmönnum fyrirtækisins unnu í yfir 65 ár við verslunina.

árið 1944 og varð tíu árum seinna eini eigandi hennar.

Brynjólfur sonur Björns er fæddur 16. febrúar 1942. Hann ber nafn föðurbróður síns sem lést ungur. Hann á ættir sínar að rekja til sterkra stofna og dugnaðarfólks. „Foreldrar pabba komu í bæinn frá Neðra-Núpi í Miðfirði með syni sína tvo, þegar pabbi var níu ára gamall. Móðuramma mín var Margrét R. Halldórsdóttir, kunn baráttukona sem var mjög umhugað um þá sem minna máttu sín í samfé-



Brynjólfur er enn að störfum 78 ára gamall.

laginu. Hún átti fimm börn, bjó í Þjorsárgötu í Skerjafirði þar sem hún var með hænsni og ræktaði kartöflur og varð fyrir því í maí 1942 að flugvél flaug á þakið á húsinu hennar. Í vélinni voru þrír menn, flugmaður, siglingafræðingur og loftskeytamaður, en hann fórst. Hús Margrétar brann við slysið en fjölskylda hennar slapp ómeidd.“

Brynjólfur skilar sínum vinnudegi alla daga frá 8.00 til 18.30. Þegar hann kemur til vinnu er hann búinn að fara í laugina, en þangað fer hann klukkan 7.00. Hann fer í sund í sínum heimabæ, Garðabæ, um helgar. Hann hefur þrátt fyrir langan vinnudag spilað bridge með félögunum, stundað ferðalög, laxveiði, fjallaferðir og skotveiði en til rjúpna gekk hann á Holtavörðuheidi í 50 ár. Hann er heppinn og á gott líf með fjölskyldunni í húsinu sem þau byggðu og fluttu inn í árið 1970.

Brynjólfur fór út til náms og kom heim vorið 1965. Þá hafði hann verið í verslunarskóla á Englandi og við vinnu í Þýskalandi. „Í Þýskalandi vann ég hjá fyrirtæki sem framleiddi verkfæri fyrir Skandinavíu og Ísland.“ Það var gott veganesti og góð tenging við

innflutningsaðila verslunarinnar. Feðgarnir stóðu síðan vaktina saman allt þar til Björn lést árið 1993, 81 árs að aldri, en þá tók Brynjólfur við verslunarrekstrinum ásamt fjölskyldu sinni. „Við erum tvö systkinin og eigum húsið saman. Reksturinn hefur alltaf verið til fyrirmyndar og starfsfólkið notið þess. Besta dæmið um það er að þrír af starfsmönnum fyrirtækisins unnu í yfir 65 ár við verslunina.“

Þegar rifjuð eru upp árin þegar fólkið fór í bæinn til að versla kemur upp í hugann breytingin sem orðið hefur á Laugaveginum. Hann á undir högg að sækja vegna breytinga sem kaupmönnum við götuna finnast ekki alltaf vera úthugsaðar og unnar í samvinnu við þá.

Brynjólfur man tímuna tvenna við aðalverslunargötu bæjarins. „Hér var stöðug traffík, mikil samskipti meðal manna, það má segja að mannlífið hafi farið fram hér á Laugaveginum,“ segir hann. „Hingað komu viðskiptavinirnir en við eigum fjölbreyttan og góðan hóp fastra viðskiptavina af öllu landinu. Við verðum líka varir við að þeir sem eru að hætta á vinnu-markaðinum koma og bæta við í

verkfærasafnið. Verslunarhættirnir eru líka að taka breytingum með vefsíðum sem hægt er að versla í gegnum. Fyrirtækið er með glæsilega heimasíðu sem vex og vex þar sem áhugasamir geta skoðað verkfærin og vélarnar,“ segir hann.

Brynjólfur segir frá fjölbreytileikanum og óborganlegum samskiptum þegar Stefán V. Jónsson Stórval frá Möðrudal fékk að geyma rammanna, sem hann safnaði utan um myndir sínar, hjá þeim. Rammarnir eru frægir en þeir eru taldir til hluta listaverka hans í dag. Þá spilaði hann á nikkuna fyrir gesti og gangandi. Kjarval var viðskiptavinur, Þórbergur Þórðarson, Alfreð Flóki, Stefán frá Hvítadal, Halldór Laxness og fleiri heiðursmenn, sem settu svip á og skreyttu flóru mannlífsins.

Brynjólfur er enn að störfum 78 ára gamall, stundar heilsurækt og er viðskiptavinum sínum tryggur og umhyggjusamur. Þrátt fyrir breytingar á nálægð í viðskiptum og samskiptum manna er mottó verslunarmannsins í lykilversluninni Brynju, að halda úti stöðugleikanum með lífi og fjöri við Laugavegin.

Mæta níræðar á alla leiki hjá Haukunum

Rætt við Áslaugu Guðmundsdóttur og Kristínu Þorleifsdóttur.

Þær Áslaug Guðmundsdóttir og Kristín Þorleifsdóttir, sem kölluð er Didda, hættu að vinna fyrir löngu. Didda vann í Blómabúðinni Burkna og hætti þar 75 ára gömul. Áslaug var 63 ára þegar hún hætti en hún vann lengst af á Veðurstofu Íslands.

Þær taka á móti mér í bjartri, fallegru íbúð að Hjallabraut 33 í Hafnarfirði þar sem útsýnið nærir hugann. Yfir þeim er svo létt yfirbragð, en viðtalið var tekið á tímum kórónuveirunnar.

Heilsubótargangar í húsinu

Áslaug og Didda eru báðar komnar yfir nírætt. Didda varð 95 ára 24. febrúar síðastliðinn og Áslaug er 90 ára síðan 1. september. „Við göngum hér innandyra þegar veturinn er svona. Gangarnir hérna í húsinu eru heilsubótargangar, langir og breiðir með fallegum útskotum. Við þurfum ekkert að fara út í tvísýnu – nema þegar það eru leikir, þá förum við út.“ Þær mæta á alla leiki hjá Haukunum, nema í dag fara þær ekki á leik kvöldsins því Covid stendur í vegi fyrir því. „Ég er búin að fara á leiki í 30 ár,“ segir Didda. „Þegar Öldungaráð Hauka var stofnað byrjaði ballið. Maja

systir spilaði og seinna Hulda dóttir mín.“ Didda tekur fram áritaða treyju sem hún fékk í þakklætisskyni frá meistaraflokki kvenna.

Komu til að fagna sigri og gráta tap

Áslaug fylgdi börnum sínum eftir í íþróttum og var heimili hennar um tíma staðurinn sem félagarnir hittust á til að fagna sigri og gráta tap. Sonur hennar Þorgeir spilaði með meistaraliði Hauka. „Við höfðum sést á leikjum áður en við förum að fara saman, en eftir að við fluttum í sama hús urðu kynni okkar nánari,“ segja þær. Þessa dagana er hugur þeirra hjá vinkonu sem var með þeim í hópnum en upphaflega voru þær fjórar sem stunduðu leikina. Kristín S. Árnadóttir, sem lést 2018, Valgerður Sigurðardóttir, sem er nýfallin frá, og þær tvær. „Vala fór með okkur þó hún væri að verða blind, hún sá móta fyrir númerinu á treyjunum. Sigurbergur dóttursonur hennar keppti fyrir Haukana,“ segja þær. „Það hefur alltaf verið vel tekið á móti okkur þegar við mætum, alveg dekrað við okkur.“

Nota tölvur og eru félagslyndar

Áslaug ætlar að athuga í iPadinum sínum eða símanum hvort hún sé

ekki með mynd frá einhverjum leikjanna, hún hefur tamið sér tæknina með heimabankann og fleira. En Didda er ekki eins tæknivædd, fer bara í bankann, en þær nota báðar tölvuna til að eiga samskipti við fjölskylduna án þess að vera alltaf í heimsóknnum.

Þær hafa báðar sinnt listagyðjunni, Áslaug með penslinum og Didda með vísunum. „Ég hætti að mála þegar Haraldur maðurinn minn lést,“ segir Áslaug. „Ég veit ekki af hverju en það gerðist.“ Didda fer með vísur frá gamalli tíð og rifjar upp hendingar sem fóru á milli manna og atvik frá liðnum dögum. Þær taka þátt í öllu sem fram fer í húsinu. Styðja félagsstarfið og laga morgunkaffi á morgnana til þess að íbúar geti átt gott spjall saman í byrjun hvers dags. Þetta hafa þær gert frá því fyrir síðustu aldamót.

Fær að sitja í hjá Áslaugu

Didda hætti að keyra við 95 ára aldurinn og nýtur þess að sitja í hjá Áslaugu vinkonu sinni. „Ég var ekkert að endurnýja,“ segir Didda sem tók sig til þegar hún varð ekkja árið 1987 eftir 25 ára aksturshlé og fór að keyra



Áslaug og Didda með treyjuna góðu á milli sín.

á ný. Hún æfði sig á nóttunni á bein-
skíptum bíl upp Reykjavíkurvegin
og bremsaði ört og tók af stað aftur.
Þetta framtak hjálpaði henni en vakti
jafnframt furðu þeirra sem voru vak-
andi um nætur. Maður Áslaugar lét
hana alltaf skipta við sig þegar keyrt
var um landið og varð það til þess að
hún keyrir ein í Skorradalinn, langi
hana til. Þær eru hraustar enda skín
af þeim heilbrigðin og hamingjan.
Áslaug er hraust og þær segjast
báðar mjög heppnar með heilsufarið.
Didda fékk krabbamein árið 1983,
þá voru tekin 75% af maganum en
með miklum sjálfsaga tókst henni að
ná fyrra þreki. Barnabarni Áslaugar
finnst hún ekkert eldast.

Það sem þær hlupu áður ganga þær núna

Þær eru hættar að ferðast til útlanda.
Þær eru báðar vel stæðar og eiga
góða bakhjarla í börnum sínum og
fjölskyldum þeirra. Þær keyra ekki
í Reykjavík en fara sinna erinda
innanbæjar.

Einlægni þeirra endurspeglar allt
í kringum þær, gleðin er þeim eðlis-
læg og tilhlökkunin fyrir nýjum
degi. Öryggishnappinn ætla þær að
fá sér þegar þær verða gamlar.

Hvatning þeirra á vellinum er
mikilvæg liðunum sem keppa. – En
það sem þær hlupu áður ganga þær
núna.

Það er ekki bara ein leið til að losna við gleraugun – þitt sjónlag ræður leiðinni



LINSUSKIPTI

Linsuskipti er algengasta aðgerðin til að laga
sjónlagsgalla hjá fólki sem er komið yfir fimmtugt.

Með linsuskiptum er hægt að fá:
einfokus-, fjölfokus- og sjónskekkjuaugasteina

ERTU MEÐ SKÝ Á AUGASTEINI

Hjá okkur er engin bið eftir nýjustu
linsunni á markaðnum.

**Sjónlag er eina stofan á landinu sem býður upp á
alhliða þjónustu þegar kemur að sjónlagsaðgerðum**

**PANTAÐU TÍMA
Í FORSKOÐUN**

s. 577 1001, sjonlag.is
eða á heilsuvera.is



sjónlag

GLÆSIBÆR – ÁLFHEIMAR 74
5. HÆÐ - 104 REYKJAVÍK

Eldri innflytjendur - hvar eru þeir?

Síðustu áratugi hefur innflytjendum fjölgað verulega á Íslandi og eru þeir orðnir yfir 20% af þjóðinni. Vaknað hafa spurningar um aldrsdreifinguna og hvort hópurinn eldist ekki eins og við öll. Ýmsar tölur hafa verið á kreiki en nú er talið að rúmlega 3.000 eldri borgarar af erlendu bergi brotnir búi á Íslandi. Þessi stóri hópur eldri borgara er á aldrinum 60 – 99 ára. Hann er afar lítið áberandi og nánast enginn hefur gefið honum gaum.

Ótrúlega margir eldri nýbúar vita lítið um rétt sinn og hvað er í boði fyrir þá á efri árum. Hætta er á að þeir einangrist og verði af eðlilegum lífsgæðum sem okkur hinum þykja svo sjálfsögð. Þessu vill LEB breyta og hefur hlotið styrk frá félagsmálaráðuneytinu til að vinna að því. Nú þegar hittist starfshópur reglulega til að ræða þessi mál og safna meiri upplýsingum og fá skýrari mynd af stöðu mála um þennan falda þjóðfélagshóp, sem býr á meðal okkar.

Í starfshópnum eru: Barbara Jean Kristvinsson, Edda Ólafsdóttir, Guðrún Ágústsdóttir og Þórunn Sveinbjörnsdóttir. Eftir því sem starfinu vindur fram hafa fleiri komið að borðinu og má þar nefna þær Tatjana Latinovic og Sabine Leskopf sem hafa látið þessi mál sig varða. Þetta hefur vakið athygli



Eldri nýbúar eru hálfgerð huldufólk hér á landi.

fleira fólks sem þekkir vel til og fagnar því að nú sé að komast skriður á málið, fólk sem sjálft er af erlendum uppruna og hefur undrast að sjá ekki eldra fólkið taka meiri þátt í samfélaginu. Þessi góði liðsauki hefur tengsl við þjóðfélagshópinn og þekkingu sem mun nýtast vel. Karen Magnúsdóttir hefur sett sig í samband við starfshópinn því þetta málefni er efni mastersverkefnis hennar í félagsráðgjöf við HÍ.

Fyrir dyrum stendur að kortleggja betur og skýrar hjá Reykjavíkurborg og fleiri sveitarfélögum hvort og hvernig, eldra fólk af erlendum uppruna nýtir sér þá þjónustu sem því stendur til boða og þá ekki síst hvað varðar heilbrigði og vellíðan.

KVEÐJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU



Norðurlöndin komin lengra en við

Landssamband eldri borgara er aðili að NOPO sem er norrænt samstarf landsfélaga eldri borgara.

Fundir hjá NOPO eru tvisvar á ári, vor og haust. Gríðarlegur fróðleikur kemur fram á þessum fundum en þeir eru tvískiptir; annars vegar stjórnarfundur og svo sameiginleg fræðsla um málefni sem hefur verið ákveðið að fjalla um. Í því landi sem fundurinn fer fram er þarlandum gestum oft boðið á fræðsluhluta fundanna. Öðrum gestum frá stórum samtökum, sem hafa næg fjárrád til að greiða ferðakostnað þeirra, er einnig stundum boðið.

Á þessum fundum höfum við fengið fræðslu um tölvulæsi, einmanaleika, fátækt, velferðartækni og margt fleira. Það hefur vakið mikla athygli hjá okkur hversu langt á undan þessi samtök eru miðað við okkur hér á Íslandi. Má þar nefna að Danir voru komnir með tölvustofur fyrir eldra fólk fyrir meira en áratug. Mikið er byggt á sjálfbærliðum sem hjálpa þeim sem eru að byrja. Útgáfumál hafa líka vakið mikla athygli og síðan endurmat Dana á þeirri leið. Þar fóru þau að skoða færni eldra fólks og hvort hægt væri að hætta að gefa út blaðið og varð það niðurstaðan. Aukin virkni á heimasíðu og í tölvupósti til félagsmanna jók virkni margfalt, en nú fá félagsmenn



Þátttakendur á norrænum fundi eldri borgara í Drammen í Noregi 2019.

vikulegan póst sem er efnismikill. Einnig eru fleiri sem fletta heimasíðunni og vitna í hana.

Í Noregi lærðum við um félagslegan stuðning við innflytjendur og fólk með búsetuskerðingar og varð sú þekking grunnurinn að nýrri löggjöf sem unnið er að fyrir okkar fólk sem ekki nær 40 ára búsetu á Íslandi. Noregur er kominn langt í velferðartækni og er það stöðugt í endurskoðun hvort rétt leið sé valin hverju sinni.

Í Finnlandi var rætt um ósýnilega fátækt sem væri erfitt að ná utan um en þar er hlutfall þeirra sem flokkast í fátækt frekar hátt. Mikið rætt en lítið um árangur. En nýjungar í alls konar félagsþjónustu var mjög áhugavert að heyra um, sérstaklega á dreifbýli, en þar hafa menn stokkað upp og bryddað upp á nýjum leiðum. Meira er um að hjúkrunarfræðingar á bifreið skoði og kanni veikindi fólks og meti stöðuna með útbúnaði í bifreiðinni. Þaðan eru

gögn send á heilsugæslu og metið hvort þörf er fyrir innlögn eða lyfjagjöf. Þessi aðferð hefur lækkað kostnað gífurlega vegna þess að færri kalla á sjúkrabíla vegna minni háttar veikinda. Heimaþjónusta hefur líka tekið upp meiri endurhæfingu og leggur minni áherslu á að koma bara til að þrifa. Aukin áhersla er á manngildið.

Svíar eru með sterkt samband sem á í samræðum við stjórnvöld og mótara sína stefnu í flestum málefnum eldra fólks. Velferðartækni er alls staðar að aukast og öll löndin eru að vinna að því að hækka eftirlaunaaldur þar sem fólk lifir sífellt lengur. Þeir gefa út flott blað fjórum sinnum á ári með mikilli fræðslu og viðtölum.

Norræna módelið sem byggist á virðingu, forvörnum og þeim lífsgildum að enginn verði utanveltu í samfélaginu, er mikið áherslumál allra norrænu eldri borgara félaganna.

Þú getur valið að vera einn, en enginn vill vera einmana

Vissir þú að 17-23% Íslendinga 67 ára og eldri eru stundum eða oft einmana? Fimmti hver maður á þessum aldri.

Vissir þú að þriðji hver eldri borgari sem upplifir einmanaleika talar ekki um það?

Vissir þú að einmanaleiki hefur slæm áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu fólks?

Vissir þú að einmanaleiki eykst oft verulega eftir 80 ára aldur?

Einmanaleiki og félagsleg einangrun hafa niðurbjótandi áhrif og ræna fólk lífsgæðum. Afleiðingar einmanaleika geta verið hækkaður blóðþrýstingur, svefntruflanir og þunglyndi. Einmanaleiki leiðir til tíðari ferða til lækna og endar jafnvel með innlagningu á sjúkrahús. Danskir rannsóknir hafa sýnt að það getur haft jafn slæm áhrif á heilsuna að vera einmana og að reykja fimmtán sigarettur á dag. Rauði krossinn nefnir að af fimmtán þúsund innhringingum í hjálparsímann 1717 á ári hverju, séu þrjú þúsund frá eldra fólki sem er einmana, eða fimmti hver maður.

Hverjir eiga helst á hættu á að vera einmana?

Það er erfitt að nefna eina ástæðu frekar en aðra. Þeim sem hafa lent í alvarlegri reynslu, t.d. alvarlegum veikindum, hættir til að verða einmana.

Það hendir líka þá, sem eiga alvarlega veikan maka eða maka sem þarf aðstoð og mikla persónulega umönnun.

Einmanaleiki er ekki síst algengur hjá þeim sem hafa misst maka eða náinn ættingja á síðustu sex mánuðum.

Þeir sem hafa sjaldan samband við fjölskyldu og/eða vini, kannski bara einu sinni eða tvisvar í mánuði, geta

líka verið einmana. Þeir geta átt erfitt með að koma sér að verki eða að gera jafnvel einfalda hluti og þeir eiga oft erfitt með að skipuleggja daginn og fylgja daglegri rúttinu.

Hér má ekki gleyma að nefna þá sem eru af erlendum uppruna; um er að ræða vaxandi fjölda fólks hér á landi. Það þarf sérstaklega að gefa þeim gaum.

Loks skal minnt á það að slæm fjárhagsstaða getur sannarlega verið einangrandi þannig að fólk treysti sér ekki til að hafa samband við aðra. Þetta er kannski ein alvarlegasta og algengasta ástæða einsemdar eldra fólks.

En hvað er til ráða?

KVÆÐJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU



Þjónustuíbúðir

Þjónustuíbúðir geta verið góð lausn. Þeir sem þurfa meiri stuðning og aðstoð en hægt er að veita í heimahúsum geta sótt um að komast í þjónustuíbúð þar sem þær eru til. Í Reykjavík eru 400 þjónustuíbúðir á sjö stöðum. Þar er m.a. sólarhringsvakt, þrif á sameign, fæði, félags- og tómstundastarf auk heimþjónustu. En fólk getur líka einangrast inni í íbúðunum sínum og þá þarf að sinna því sérstaklega. Ýmiss konar önnur búsetuform eru einnig til, þar sem lögð er áhersla á tengsl við náttúruna og hús- og gæludýr, þótt þau séu frekar til hjá nágrannalöndunum en hér. Við þurfum að vera opin fyrir nýjungum.

Félagsstarf

Félagsstarf sveitarfélaganna og félaga eldri borgara um allt land getur hjálpað til að vinna gegn einsemd. Stundum þarf að hjálpa fólki til að mæta í félagsstarfið og að finna verkefni og tómstundir þar við þess hæfi. Þar er líka víða hægt að fá kennslu á tölvu og síma og LEB hefur gefið út kennsluefni fyrir iPad og Android-kerfi og eins er kennt á síma hjá mörgum félögum.

Að nota netið

Samskipti á netinu geta líka hjálpað til við að vinna gegn einmanaleika. Þar er hægt að fylgjast með og spjalla við börn og barnabörn, jafnaldra og vini. Sumir Danir skipuleggja að borða saman á netinu bæði, í hópum og einn og einn. Það er gert á Skype. Það er leiðinlegt að borða alltaf einn. Það er líka hægt að skála við vin sinn á netinu þótt annar sé í Kanada og hinn á Fáskrúðsfirði.

Göngutúrar!

Svo er að hreyfa sig: Þeir sem eru með hreyfigetu ættu að drífa sig í göngutúr og í slíkum ferðum geta skapast kynni sem gagnast báðum.



Fimmti hver Íslendingur 67 ára og eldri er stundum eða oft einmana.

Heimsóknavinur

Rauði krossinn vinnur gífurlega mikilvægt starf. Þaðan er hægt að fá heimsóknavin, en þar er það gestgjafinn sem ræður för. Stundum bara til að tala saman, lesa saman, hlusta á tónlist eða útvarp, spila, tefla, fönndra. Bara eitthvað! Lykilorðið er saman.

Einnig fara margir í göngu- eða ökuferðir eða fara saman á kaffihús eða í bíó. Allir heimsóknavinir eru sérþjálfaðir og eru sjálfbóðaliðar. Svo má geta þess að fólk sem vill ekki einangrast í einmanaleika sínum hefur gripið til þess ráðs að gerast sjálfbóðaliðar hjá ýmsum samtökum um allt land. Rannsóknir hafa sýnt að það eykur hamingju að sinna sjálfbóðaliðastarfi.

Lífssöguaðferð

Lífssöguaðferð er viðtalsmeðferð. Hún felst m.a. í því að horfa til baka og skoða ævina í heild með því að skoða minningar og ná betri tökum á því að þekkja sjálfan sig og öðlast skilning á eigin tilfinningalífi. Skilningur á eigin tilfinningalífi er grunnur að því að geta einnig tengst öðrum. Þessi aðferð er notuð í sumum þjónustumiðstöðvum og þar eru hópar fólks sem segja frá og hlusta á aðra.

Við þekkjum öll vinsælu þættina „Segðu mér“ sem eru bæði skemmti-

legir og gagnlegir fyrir þann sem segir frá og þann sem hlustar.

Að auka vellíðan aldraðra

Ingrid Kuhlman, þjálfari og ráðgjafi, gerði sérstaka könnun á því hvað fólk á áttræðisaldri gerði gjarnan til að auka eigin vellíðan. Það sem fólk gerir er til dæmis:

- Að stofna til og viðhalda góðum tengslum.
- Að stunda reglubundna líkamsrækt.
- Að hafa tilgang og merkingu í lífinu.
- Að rækta og reyna að upplifa jákvæðar tilfinningar.
- Að leggja áherslu á að tengjast náttúrunni.
- Að reyna að upplifa vellíðan þrátt fyrir mótlæti.

Kaffi

Stundum þarf ótrúlega lítið til að rjúfa einangrun fólks. Þjóða nágranna í kaffi, í því þarf ekki að felast nein skuldbinding. Við þurfum ekkert að vera hrædd, og ef kaffið er ekki þegið í dag, þá kannski bara seinna. Á sama hátt er upplagt að bjóða fólki með í félagsstarfið sem er öflugt víða um land. En það getur verið flókið að mæta og þekkja kannski engan, en reynum samt!

Maður er manns gaman

Landssamband eldri borgara hefur sett vinnu gegn einmanaleika og félagslegri einangrun í ákveðinn forgang og fengið til þess styrk bæði frá félagsmálaráðuneyti og heilbrigðisráðuneyti.

Það er hægt að gera mjög mikið ef við tökum öll höndum saman. Það er tiltölulega fámennur hópur sem býr við tilfinningalegan og félagslegan einmanaleika. Hvert og eitt okkar getur gert mikið fyrir einmana fólk í okkar nágrenni og aukið lífshamingju okkar sjálfra um leið. Maður er manns gaman.



Á myndinni eru frá vinstri: Magnús Björn Björnsson, Þuríður Ólafsdóttir, Signý Björk Rósantsdóttir og Daði Guðmundsson.

Unga kynslóðin er fordómalaus

– Nokkrir eldri borgarar fjalla um unga fólkið í dag.

Ifyrra fengum við þrjú ungmenni til að segja álit sitt á eldri borgurum og ellinni.

Að þessu sinni fengum við fjóra eldri borgara til að snúa dæminu við, þ.e. að skoða unga fólkið í dag og miðum þar við fólk milli tvítugs og þrítugs.

Viðmælendurnir eru Þuríður Ólafsdóttir, sem starfaði ásamt eiginmanni sínum, Jóni Svan Sigurðssyni heitnum, að rekstri prentsmiðjunnar Svansprents. Þá er Bolvíkingurinn Daði

Guðmundsson, fyrrum sjómaður, verkalýðsleiðtogi og skákmeistari, annar viðmælandi. Signý Björk Rósantsdóttir er sá þriðji en hún er Eyfirðingur en bjó lengst af á Ísafirði og stundaði þar ótal störf. Fjórði viðmælandinn er Magnús Björn Björnsson, sóknarprestur í Breiðholtsprestakalli en hann er einmitt fulltrúi yngri eldri borgara í hópnum. Aldursbil viðmælendanna er 18 ár en eins og allir vita eru eldri borgarar á mjög breiðu aldursbili.

Aðstoðuðu óumbeðin við flutninga

Fyrsta spurningin sem lögð var fyrir, var hvort þau hefðu hugmyndir um aldamóta-kynslóðina og ekki stóð á svörum. Þau hafa öll umgengist fólk á þessum aldri mikið. Annaðhvort barnabörn eða eigin börn og við þau bættust vinir þeirra. Daði sagðist hafa mikið álit á þeim, þetta væri fyrirmyndarfólk og Signý var sammála Daða. Sagði hún að þau sem hún þekkti til hefðu spjarað sig vel. Þuríður var enn ákveðnari í skoðun-

„Pau eru áræðin, þora að skipta um hlutverk og starfsvettvang. Þau eru einnig auðmjúk og undirliggjandi sjúkdómum er mætt af innri styrk.“



um, sagði þau ótrúleg og að þau væru vinir á heimsælum. Við flutning fyrir nokkrum árum komu barnabörnin ásamt vinum og sáu algjörlega um flutninginn án þess að vera beðin. Magnús sagði þessa kynslóð ótrúlega færa, hún léti sér ekki allt fyrir brjósti brenna. „Þau eru áræðin, þora að skipta um hlutverk og starfsvettvang. Þau eru einnig auðmjúk og undirliggjandi sjúkdómum er mætt af innri styrk,“ sagði Magnús. Þuríður sagðist hafa ofurtrú á unga fólkinu.

Læra að afla upplýsinga

Næsta spurning var um skólakerfið og álit þeirra á því. Daði taldi skólögönguna hafa góð áhrif á þau en Signý sagðist ekki hafa myndað sér skoðun. Magnús og Þuríður voru sammála um að mikil breyting hefði átt sér stað. Áður var utanbókarlærdómur mikils metinn en í dag lærir unga fólk að afla sér upplýsinga. Það hefur eigin skoðanir og kann flest að skilja hismið frá kjarnanum við öflun upplýsinga. Þuríður nefndi þær breytingar sem hafa orðið á skólakerfinu og að upp til hópa fengi unga fólk tækifæri til að mennta sig. Allt er mögulegt og allir geta fundið sína leið. Magnús ræddi um nám á seinni árum og þá staðreynd að fleiri og fleiri eignast fyrstu börn seint eða um og upp úr þrítugu enda æ fleiri í langskólanámi. Hann ræddi jafnframt um konur sem hafa lært til prests jafnvel eftir að hafa tekið háskólapróf í öðrum fögum og eiga ef til vill aðeins 10 – 15 ár eftir af starfsævinni.

Gott að byrja ungur að vinna

Öll voru sammála um að bekkja-kerfið annars vegar og áfangakerfið hins vegar væru góðir valkostir því það sama hentaði alls ekki öllum. Magnús var á því að unga fólk myndi finna sína leið og fengi að spreyta sig. Hrunið hefði þó hitt mörg fyrir á viðkvæmum aldri en sem betur fer væri aldrei of seint að byrja á nýju námi. Það gæti þó verið erfitt eftir að hafa verið í skóla og íþróttastarfi þar sem allur dagurinn var skipulagður, að þurfa allt í einu – 18 ára – að skipuleggja allt sjálfur.

Næst var tekin umræða um vinnulöggjöfina og hvort það væri gott að fá ekki að vinna „alvöruvinnu“ fyrr en 18 ára. Þuríður sagði þau í prentsmiðjunni oft hafa haft unglunga í vinnu, þeir hefðu jafnvel verið að vinna fyrir styrkjum sem þeir hefðu fengið til íþróttafæða. „Þetta unga fólk var upp til hópa harðduglegt og stóð vel fyrir sínu,“ sagði hún. Daði taldi að unglingar hefðu gott af því að byrja að vinna ungrir og vitnaði í sjálfan sig sem byrjaði að vinna mjög ungur enda farinn að sjá fyrir fjölskyldu 16 ára gamall. Signý samsinnti þessu enda uppalin í sveit þar sem allir þurfa að leggja hönd á plóg.

Unga fólk opið fyrir fjölbreytileika lífsins

Styrkleikar þeirra yngri gagnvart þeim eldri voru síðan ræddir. Þuríður og Magnús sáu ýmislegt þar.

Magnús sagði að unga fólk væri gríðarlega opið fyrir fjölbreytileika lífsins og nefndi að því bæri að þakka ýmis mannréttindi svo sem réttindi hinsegin fólks og margt annað. „Það má sem dæmi nefna baráttu vegna loftslagsvárisinnar,“ sagði hann og vonast til að þau hafi sömu áhrif á réttindi flóttafólks.

Náum ekki í skottið á unga fólkinu þegar kemur að tækni

Hvað finnst þeim um tækniþekkingu unga fólksins? Halda þau að kynslóðirnar geti mæst? Signý taldi engum vandkvæðum bundið að það gæti alveg gengið og Daði sagði það sama og að ungrir og gamlir gætu alveg unnið saman. Hann viðurkenndi að fá oft hjálp með tæknina frá þeim sem yngri eru og allir viðmælendur tóku undir það. Ungu fólk er allt með litlu tölvurnar í vösum, sem eru kallaðir símar, en það er einungis einn möguleiki af ótal mörgum að nota þær sem síma.

Þau voru öll sammála um að við myndum aldrei ná í skottið á unga fólkinu hvað tæknina varðar en allir geta lært, líka gamla fólk og bráðnaúðsynlegt að gera það.

Fá aðstoð við það sem þau kunna ekki

En eru þau í nánú sambandi við fólk á þessum aldri? Magnús, sem er yngstur, er auðvitað í nánú sambandi við fólk sem tilheyrir þessum aldurshópi – á fjögur börn

VIÐTAL

„ Þuríður og Magnús voru innilega sammála um að þau hefðu aldrei orðið vör við aldursfordóma. Daði ekki heldur og unga fólkið sem hann hefði hitt í gegnum árin hefði verið gott við hann og kurteist.

.....
sem eru ekkert langt frá þrítugu og þekkir líka stóran vinahóp þeirra. Aðspurður sagði hann þetta fólk sýna mikinn styrk – fordómar væru ekki til. Hin þrjú eiga öll barnabörn á umræddum aldri og eiga öll mjög náið og gott samband við þau. Öll fylgjast með fjölskyldum þeirra og aðstoða þau eða fá aðstoð frá þeim. Daði sagðist oft fara á hand- og fótboltaleiki til að horfa á barnabörnin leika. Signý fær aðstoð með það sem hún ekki kann og það á við um þau öll.

Við ræddum við unga fólkið í fyrra um aldursfordóma og því var spurt um það sama í þessum hóp. Þuríður og Magnús voru innilega



sammála um að þau hefðu aldrei orðið vör við aldursfordóma. Daði ekki heldur og unga fólkið sem hann hefði hitt í gegnum árin hefði verið gott við hann og kurteist. Signý tók í sama streng – hefur aldrei fundið fyrir aldursfordómum.

Hvað ef...?

Að lokum voru þau spurð hvað þau myndu vilja gera ef þau væru nú á aldrinum 20 – 30 ára. Signý sagði

sig hafa langað að verða hjúkrunarfræðingur og var á því að hún myndi velja það starf ef hún væri á þessum aldri. Daði myndi vilja mennta sig og sagði að það væri líka gott að vera atvinnumaður í hand- eða fótbolta.

Þuríður er innilega sátt við sitt líf og hélt að hún myndi engu vilja breyta. Ungi eldri borgarinn okkar, Magnús, var alveg viss – hann myndi aftur velja guðfræðina og verða prestur.

Sjálfbóðaliðastarf eykur hamingju

■ Þetta er niðurstaða könnunar sem gerð var á Norðurlöndunum. Sú tilfinning sjálfbóðaliða að þeir séu að leggja mikilvægu málefni lið og aðstoða aðra veldur því að þeir ná eins góðu andlegu heilbrigði og frekast er kostur. Fólk í sjálfbóðaliðavinnu er virkara, það er að gera eitthvað með öðrum auk þess að láta gott af sér leiða. Það hefur um tvisvar sinnum betra andlegt heilbrigði en þeir sem ekki sinna sjálfbóðaliðastarfi. Landssamband eldri borgara og Rauði krossinn eru í samstarfi varðandi sjálfbóðaliðastarf félaga eldra fólks um allt land. Þörf er fyrir sjálfbóðaliða í verkefni eins og að lesa með börnum, aðstoða fólk við að læra á tölvu, iPad, snjallsíma og margt fleira. Slík þekking mun nýtast vel í að innleiða velferðartæknina sem mun auka möguleika eldra fólks á að búa lengur heima.





Frá æfingu í Endurminningaleikhúsinu

Endurminningaleikhús - skemmtileg nýjung

Endurminningaleikhús er afar athyglisverð hugmynd sem Andrea Katrín Guðmundsdóttir bryddaði upp á í vetur í samstarfi við Félag eldri borgara í Mosfellsbæ og bæjarfélagið þar. Hópur kvenna rifjaði upp í leiksýningunni Í þá tíð sem sett var upp, ýmislegt úr æsku sinni og því sem tíðkaðist þá. Þær rifjuðu meðal annars upp ball á Selfossi, en þangað vonuðust þær til að fá far með Binna á jeppanum. „Ég set í mig rúllur, set pilsner í hárið og sting höfðinu inn í bakaraofninn,“ sagði ein þeirra í sýningunni. Andrea Katrín, nemi í menningarstjórnun við Háskólann á Bifröst, var leikstjóri sýningarinnar. Hún segir að í Endurminningaleikhúsi séu endurminningar þátttakenda efniviðurinn í verkið. Þeir deili endurminningum og leikstjórinn safni saman því, sem hann telur að geti komið vel út á sviði. Hann finnur líka ólík þemu og tengir minningarnar saman. „Það er ekkert handrit að leiksýningunni í byrjun, heldur spinna leikstjórinn og þátttakendur efnið upp saman. Leikstjórinn leiðir vinnuna, heldur utan um þetta allt og á endanum er komin leiksýning,“ segir hún. Verkið Í þá tíð var óneitanlega bæði fjörugt og athyglisvert, en því miður urðu sýningarnar í vetur ekki jafn margar og til stóð vegna kórónufaraldursins.

Eitillinn sendur í leigubíl til Reykjavíkur

Sjúkraskýrslur innihalda oft gullkorn, sem ekki var ætlað að flokkast sem fyndni. Hér koma nokkur dæmi úr safni Önnu Kristine Magnúsdóttur.

- Fékk aðsvif, man ekkert þar til hann vaknar í rúminu með tvær hjúkkur.
- Fékk þann úrskurð að hjartað væri ágætt, en að hún skuli koma aftur ef hún missir meðvitund.
- Stundum líður sjúklingi betur, stundum verr, stundum ekki neitt.
- Uppköstin hurfu síðdegis, sömuleiðis makinn.
- Sjúkl. er vörubílstjóri sem að jafnaði getur ekið 10 km án þess að mæðast.
- Eitillinn sendur sama dag og sjúkl. í leigubíl til Reykjavíkur.
- Sjúkl. er ekki alltaf illt, bara oftast nær.
- Mat fær hann frá syni sínum sem er í frystinum.
- Fékk hjólastól og ekur héðan til Hafnarfjarðar.
- Síðasta sýni var aldrei tekið.

Heilsueflandi sveitarfélög

■ Fólki lifir lengur og konur eignast færri börn en áður. Eldra fólki fjölgar hratt. Þessi þróun er á heimasíðu landlæknis sögð fela í sér tækifæri, en líka áskoranir fyrir samfélög og 23 sveitarfélög á landinu hafa gert samninga við Embætti landlæknis um að verða heilsueflandi samfélög. Þetta eru öll stóru sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu, Reykjavík, Seltjarnarnes, Mosfellsbær, Kópavogur, Garðabær og Hafnarfjörður, og einnig stærstu þéttbýliskjarnarnir á landsbyggðinni, einkum á Norður- og Austurlandi. Með undirskrift samnings um Heilsueflandi samfélag einsetja sveitarfélög sér að vinna markvisst lýðheilsustarf, í samræmi við markmið og leiðarljós verkefnisins með stuðningi frá Embætti landlæknis og öðrum sem að starfinu koma. „Ef vel tekst til við innleiðingu Heilsueflandi samfélags má vænta að andleg, líkamleg og félagsleg heilsa og vellíðan íbúa verði betri en annars, jöfnuður verði meiri sem og öryggi og lífsgæði almenn,“ segir á heimasíðunni.



Velferðartækni snýst um fólk

Nýr bæklingur um velferðartækni gefinn út af Landssambandi eldri borgara

Langlífi er fagnað-arefni. Við getum verið stolt af því að búa í landi þar sem fólk lifir lengi. Þótt lífeyrisaldurinn hafi ekki breyst og sé og hafi lengi verið 67 ár, þá höfum við breyst mikið. Við lifum lengur. Við erum mun lengur hress og kát og viljum í auknum mæli taka ábyrgð á eigin lífi og búa eins lengi heima og hægt er. Við reynum flest að hreyfa okkur, hugsum um mataræði og sækjum í félagsskap ættingja og vina.

Hjúkrunarheimili munu ekki taka við sama hlutfalli aldraðra í framtíðinni og nú er og við því þarf að sjálfsögðu að bregðast. Til þess þarf önnur úrræði, nýja nálgun. Auðvitað verður haldið áfram að bæta við hjúkrunar-rýmum, en þeim mun fjölga um 200 á árunum 2019 og 2020, fjölga dagrymum og auka og nútímavæða þjónustu við aldraða í heimahúsum, t.d. með þverfaglegri nálgun eins og verið er að gera í höfuðborginni og víðar. En fleira þarf að koma til.



Upplýsingabæklingur LEB um velferðartækni.

Fólk vill búa lengi heima

Eldra fólk vill flest búa eins lengi heima og það getur og þar getur tækni hjálpað okkur svo um munar. Velferðartækni snýst ekki um tækni og græjur heldur um að hjálpa fólki við viðfangsefni daglegs lífs. Þannig verður auðveldara að búa heima. Velferðartækni er nefnilega allt það sem hjálpar til við að yfirvinna hindranir og auka öryggi og lífsgæði. Þess vegna vil

ég hvetja ykkur til að kynna ykkur bæklinginn sem Landssamband eldri borgara hefur gefið út með stuðningi félagsmálaráðuneytisins. Við viljum líka biðja ykkur um að hjálpa okkur við að vekja athygli á ritinu.

Það þarf alls ekki að óttast að ýmis hjálp og aðstoð sem tæknin færir okkur komi í staðinn fyrir umhyggju og mannlega nánd því tækni er aðferð til að hjálpa en ekki til að koma í staðinn fyrir

starfsfólk. Þessum bæklingi

Landssambands eldri borgara er ætlað að draga úr þeim ótta sem fólk kann að hafa við nýja tækni. Tæknin getur líka auðveldað aðstandendum og því fólki sem vinnur með eldra fólki að leysa úr ýmsum mikilvægum og nauðsynlegum verkefnum, ekki síst til að treysta öryggi fólks.

Jafnvel gleraugu og ferðalög

Við þekkjum öll alls konar tæki og tól sem gera okkur lífið auðveldara. Gleraugun á nefinu á okkur, stafinn, hækjuna, göngugrindina góðu,



Upplýsingatæknin hjálpar og gleður.

heymartæki, handföng til að hjálpa okkur að standa upp og auka öryggi í sturtunni, stól í sturtuna, öryggishnappinn sem hefur bjargað mannlífum, snjallúrið og svo margt fleira. Velferðartæknin er til margra hluta nyttsamleg. Hún getur líka gert fólki sem býr við skerta færni kleift að ferðast. Ef látið er vita af sérþörfum áður en lagt er af stað þá er ýmiss konar aðstoð að fá.

Aldraður og snjall

Snjallsími og spjaldtölva/tölva verða stöðugt nauðsynlegri og mikilvægari í lífi okkar. Það er í raun ætlast til þess að við séum virk á þessum miðlum og margt af því sem við áður fengum í pósti kemur nú rafrænt. Í heimabankann koma

„ Velferðartæknin er til margra hluta nyttsamleg. Hún getur líka gert fólki sem býr við skerta færni kleift að ferðast. Ef látið er vita af sérþörfum áður en lagt er af stað þá er ýmiss konar aðstoð að fá.

svo kröfur um ýmiss konar greiðslur og þar getum við millifært og séð hver fjárhagsleg staða okkar er. Nú getum við líka pantað og endurnýjað lyfin okkar á heilsuvera.is og margt

fleira má nefna. Í símanum og líka í snjallúrinu getum við verið með dagbókina okkar, þar er hægt að láta minna sig á að taka lyfin og að muna afmælisdaga ástvina og aðra viðburði. Við getum tengst vinum og ættingjum um allan heim með þessum tækjum og dæmi eru um að fólk hvort á sínum staðnum borði saman með tölvuna sína opna og spjalli um daginn og veginn yfir máltíðinni. Eins er hægt að nota Skype og Facetime í tölvunni til fjarlækninga og innlits, sérstaklega í dreifðum byggðum landsins. Sumu eldra fólki finnst jafnvel betra að mæla sér mót í tölvunni heldur en að fá heimsókn.

Spjaldtölvun er líka mikilvæg til að þjálfa minnið og margir hafa

KVEÐJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU



Apótekarinn⁺
- lægra verð

Gæludýr

■ Fólki með heilabilun líður stundum betur þegar það syngur, hlustar á tónlist, fær nudd eða er samvistum við dýr. En það geta ekki allir verið með gæludýr með sér á hjúkrunarheimilinu eða í þjónustuíbúðinni. Þess vegna var ákveðið að reyna að búa til gæludýr og til varð JustoCat. Það tók sérfræðinga langan tíma að þróa gripinn þannig að hægt væri að prófa hann með sjúklíngum. Kötturinn hefur ýmsa eiginleika, gefur frá sér hita, mjálmar og malar og vegur um þrjú kíló. Hann skemmist ekki þótt hann detti í gólfið og það má þvo skinnfeldinn. Svona tæki henta engan veginn öllum, það eru t.d. ekki allir hrifnir af köttum. En í ljós hefur komið að jafnvel svona köttur er mikilvægt hjálpartæki fyrir marga. T.d. sýndu rannsóknir að áhugi og möguleikar á að eiga samskipti við aðra jukust. Kötturinn hefur róandi áhrif á sjúklíngana sem upplifa að þeir séu ekki einir.



Pétur Magnússon og verlfarðartækni-kisinn Keli.

Sagan af Erik

Erik í Svíþjóð fékk svona kött og fann á hann viðeigandi nafn og hafði hann hjá sér allan sólarhringinn. Hann var í göngugrindinni og í rúminu hjá honum. Erik talaði um að kötturinn hans væri vinalegur og væri með honum allan daginn og hyrfi aldrei, eins og lifandi kettir gera gjarnan. Dag nokkurn hringdi Erik í son sinn og sagði honum að kötturinn sinn væri dáinn. Sonurinn kom og setti köttinn í hleðslu. Þegar hann var fullhlaðinn fékk Erik köttinn sinn aftur. Þegar Erik lá á banabeðinum var kötturinn honum mjög mikilvægur. Hann lá við aðra hlið hans og sonurinn við hina þegar hann lést.



Stigalyftan getur gert fólki kleift að búa lengur heima.

ánægju af því að fletta myndum og sjá heimahagana, rifja upp ferðalög og sjá andlitin á vinum og ættingjum. Það á ekki síst við um fólk sem er með heilabilun. Þessi tæki geta líka dregið úr hættunni á einmanaleika.

En við þurfum að læra á þessi tæki og til þess þurfum við hjálp.

Landssamband eldri borgara hefur þess vegna gefið út einfalda leiðbeiningarbæklinga til að læra á spjaldtölvur og félög eldri borgara víða um landið eru þegar farin að halda námskeið þar sem þessar leiðbeiningar eru nýttar. Á sama hátt standa félög fyrir kennslu á

snjallsímana en þeir geta verið mikilvægt öryggistæki, eins og við vitum. Danir hafa komið sér upp tölvustofum, datastuer, víðs vegar um Danmörku þar sem fólk er boðið upp á ókeypis kennslu og aðstoð. Margir halda að það leysi vandann að fá barnabörnin til að kenna sér. Það er frábært en það getur verið mikilvægt að leita til þeirra sem kunna að kenna. Krakkarnir eru kannski aðeins of mikið að flýta sér fyrir okkur.

Velferðartækni er skemmtileg af því að hún hjálpar til við að leysa vandamál.

„ Danir hafa komið sér upp tölvustofum, datastuer, víðs vegar um Danmörku þar sem fólk er boðið upp á ókeypis kennslu og aðstoð. Margir halda að það leysi vandann að fá barnabörnin til að kenna sér. Það er frábært en það getur verið mikilvægt að leita til þeirra sem kunna að kenna.

Tímabært að grípa til aðgerða gegn aldursfordómum

Ólafur Þór Gunnarsson alþingismaður flytur ásamt öðrum þingsályktunartillögu um aðgerðaáætlun gegn aldursfordómum.

Ólafur Þór Gunnarsson alþingismaður er einn af þeim sem hjóla í vinnuna. Hann var rétt búinn að sleppa hjólinu og hlaupa stígana þegar blaðamaður hitti hann á skrifstofu hans til að ræða þingsályktunartillögu sem hann er fyrsti flutningsmaður að en hún er um aldursfordóma. Ferskleiki útiverunnar og heilbrigður lífsstíll var gott innlegg í upphaf samræðna okkar.

Fyrir framan okkur á borðinu er tillaga til þingsályktunar um aðgerðaáætlun gegn öldrunarfordómum, lögð fram á yfirstandandi þingi. Þar ályktar Alþingi að fela félags- og barnamálaráðherra að skipa starfshóp sem geri aðgerðaáætlun gegn öldrunarfordómum. Áætlunin verði gerð í nánú samstarfi við hagsmunaaðila.

Í greinargerðinni er meðal annars tilgreindur tilgangur tillögunnar sem er að fela ráðherra að gera heildstætt mat á öldrunarfordómum og leita leiða til að draga úr þeim eða eyða. Lagt er til að eftirfarandi verði gert:

1. Lagaumhverfi verði yfirfarið og metið hvort lög mismuna aldurshópum að því er varðar réttindi og skyldur umfram það sem mætti telja eðlilegt vegna þroska og getu.
2. Metið verði hvort tilefni er til að fella brott aldurstengdar viðmiðanir í lögum þar sem það á við, svo sem þegar átt er við starfsréttindi, rétt til atvinnu, rétt til lífeyristöku og rétt á tiltekinni þjónustu.
3. Metið verði hvort frekar skal miðað við hæfni í lögum (menntun, reynslu og getu) eða önnur málefnalegri viðmið en aldur.

„Ég smíðaði tillöguna til að koma málinu í gang og á kortið,“ segir Ólafur. Flutningsmenn að henni ásamt honum eru þau Guðjón S. Brjánsson, Ásmundur Friðriksson, Anna Kolbrún Árnadóttir, Halla Signý Kristjánsdóttir, Halldóra Mogensen, Hanna Katrín Friðriksson og Guðmundur Ingi Kristinsson.

„Þingsályktunin hefur dregist eins og margt annað, fallið inn í Covid-19, en ef hún fer ekki í gegn núna á þinginu þá er áhersla á að gera hana að veruleika næsta haust,“ segir Ólafur. „Fordómar birtast í hinum ýmsu myndum, m.a. að eldra fólk sé fyrir, kosti þjóð-



Ólafur Þór Gunnarsson

félagið mikið, kunni ekki að keyra, skilji ekki hlutina og fylgist ekki með. Öll slík umræða getur vakið kvíða og staðið á þann hátt í vegi fyrir því að fólk sæki sér þá þjónustu sem það á rétt á.“

Ólafur er öldrunarlæknir og þekkir því vel til eldra fólks, heilsufars þess, lífshátta og skoðana. „Ég hef verið svo heppinn í uppvextinum að vinna með eldra fólk og á mínar fyrirmyndir í ömmu, afa og ekki síst föður mínum en hann var einn af þeim einstak-

lingum sem setja aldurinn ekki fyrir sig,“ segir Ólafur. „Gunnar faðir minn var mikill skíðamaður og stundaði þá íþrótt fram á efri ár. Þegar hann var 78 ára var hann enn á vinnumarkaði. Hann var landpóstur vestur í Djúpi. Ég fór með honum í pósthverðir og kynntist þar í dreifbýlinu fjörgömlu fólk sem var samt svo tímalastað eins og annað í kringum Djúpið.“

Aldraðir einstaklingar eru svo misvel á sig komnir líkamlega og andlega og má því lækna sem annast þá ekki standa á þröskuldi aldursfordóma þegar kemur að lækningum. Ólafur nefnir í því sambandi dæmi um mann sem fór 98 ára í mjaðmaaðgerð og lifði þrjú góð ár eftir aðgerðina. Hann naut lífsgæða þó fullorðinn væri.

„Þeir sem eru eldri borgarar í dag hafa aðrar væntingar til lífsins en þeir sem undan eru gengnir. Lífsviðhorfið byggir á reynslunni og sú kynslóð sem er orðin eldri í dag hefur meðal annars lifað mestu tæknibyltingar mannkynssögunnar. Þegar skoðuð eru skilframteltjenda til skatts, skila 99,4% landsmanna rafrænt, þar eru eldri borgarar meðtaldir,“ segir Ólafur. „Svo eru aðrir sem þiggja aðstoð og leiðbeiningar til að fylgja samtímanum og taka þátt í hinu daglega lífi.“

Fólk í dag býr við betri heilsu en áður og lifir lengur. Þar af leiðandi fjölga eldri borgurum. Almenn tættir fólk að vinna um sjötugt og þeim fjölga sem eiga mörg ár utan vinnumarkaðar. Valkostur er nefndur í greinargerðinni þar sem vakin er athygli á því að hver og einn eigi að geta hætt störfum á eigin forsendum. Þá skuli þekking og reynsla metin framar aldri. Þá vill það oft gleymast í umræðunni að í flóru þekkingar og reynslu aldurshópsins liggja verðmæti sem ekki má glata. Ólafur segir að fólk sé duglegt að senda inn umsagnir um þingmál til þingmanna og láta sig málin varða. Hann vill sjá aldurshópnum vel borgið og leggur sitt af mörkum til þess að svo megi verða. Aðgerðaáætlun gegn öldrunarfordómum er tímabær.



ÚR LÍFI OG STARFI ELÐRA FÓLKS

Það var mikið stuð á Danshátíðinni í Hafnarfirði. Þar voru ekki eingöngu mættir félagar FEB í Hafnarfirði heldur víðar af höfuðborgarsvæðinu.



Íþrótt- og tómstundaráð Garðabæjar heiðraði Kolbrúnu Thomas fyrir störf að félagsmálum en þetta er í fyrsta skipti sem eldri borgari hlýtur slíka viðurkenningu. Kolbrún er drifjöður í starfi Félags eldri borgara í Garðabæ.



Ragnheiður Jónsdóttir brá sér í ferð um Fjallabak nyrðra með Félagi eldri borgara í Reykjavík.



Dórunn Sveinbjörnsdóttir formaður LEB ásamt Guðnýju H. Björnsdóttur frá RKÍ á landsfundi.



Helgi Gíslason myndlistarmaður við opnun sýningar á verkum sínum í Ásmundarsafni. Með honum á myndinni er Hrafnhildur Schram listfræðingur.



Það var mikið í gangi á landsfundi LEB 2019.



Hjónin Ólöf og Wilhelm Wessman á rafskutlum en Wilhelm segir þær alþjóðlegt farartæki eldri borgara.



Félag eldri borgara á Húsavík safnaði fyrir nýju félagsheimili sem er einkar fallegt og glæsilegt. Einstaklingar í félaginu gerðu húsnæðið upp.

Saumaskapur er streitulosandi

Karl Ágúst Ragnars er borinn og barnfæddur Siglfríðingur. Hann er vélaverkfræðingur að mennt en lauk starfsævi sinni sem forstjóri Samgöngustofu. Það var auðvitað erilsamt starf en Karl fann sér leið til að halda streitunni í lágmarki. Sextugur fór hann að telja út og sauma í stramma.

Síðastliðin 19 ár hefur hann saumað tuttugu myndir og púða og hafa sporin talið allt að átta tíu þúsund í einu og sama verkinu.

Áhugann á hannyrðum hefur Karl erfitt frá móður sinni sem var annáluð hannyrðakona eins og sjá má af myndinni af stólnum hérna fyrir neðan, sem hún saumaði út í á sínum tíma.

Karl situr hér í sófa með fallega púða sem hann hefur saumað og einnig má sjá myndir af nokkrum verka hans. Ótrúlegt handverk.

Karl er svo sannarlega ekki hættur og var að byrja á nýju verki enda kann hann ekki við sig án þess að hafa saumaskapinn á milli handanna.



Haltu þínu striki!

Harpatinum er eina viðurkennda jurttalyfið á Íslandi til að draga úr gigtarverkjum

Notkun: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki ætlað yngri en 18 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Notist ekki ef ónæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða sár í maga eða börnum er þekkt. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á serlyfjaskrá.is.

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

FLOREALIS





Eldri borgarar dragast aftur úr í kjörum

Tekjur þeirra hafa lækkað síðustu þrjú ár

Pegar tekjur þeirra sem hafa ellilífeyri frá Tryggingastofnun eru bornar saman við lágmarkslaun, kemur í ljós að tekjur þeirra sem eru um miðbik hópsins sem fær greiðslur frá TR, hafa á síðustu þremur árum lækkað um 5% sem hlutfall af lágmarkslaunum. Laun þeirra allra lægstu hjá TR hafa lækkað enn meira sem hlutfall af lágmarkslaunum, eða um 6,7%, og voru heildartekjur þeirra 11,8% undir lágmarkslaunum. Með breytingunum á almannatryggingalögunum árið 2017 tókst að bæta kjör eldri borgara verulega, en á því hefur síðan ekkert framhald orðið. Þetta kemur fram í skýrslu sem Landsamband eldri borgara hefur látið gera og heitir Ellilífeyrir og afkoma eldri borgara.

Árið 2018 greiddu lífeyrissjóðirnir

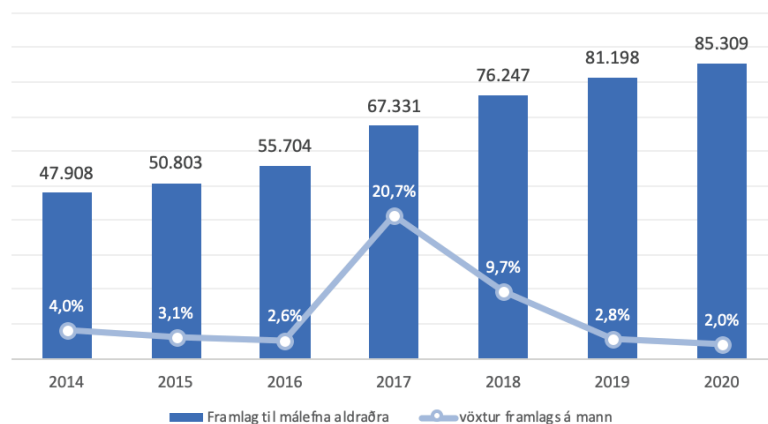
um 61% af ellilífeyri landsmanna, en almannatryggingar sem ríkið fjármagnar 39%. Framlög til kerfisins árið 2018 voru samtals rétt tæpir 190 milljarðar króna. Frá lífeyrissjóðunum komu rúmí 115 milljarðar króna en framlag ríkisins til TR var rúmí 74 milljarðar. Á síðasta ári byggðu um 80% eftirlaunafólks í landinu, eða rúmlega 36.000 einstaklingar, afkomu sína á lífeyrissjóðum og greiðslum almannatrygginga og höfðu 18.000 manns um eða yfir helming tekna sinna frá TR.

Hópnum sem fær greiðslur frá Tryggingastofnun er skipt niður í 9 tekjutíundir. Efsta tíundin er sú tekjuhæsta og eru um 4.000 einstaklingar í hverri tíund. Fyrsta tíundin er sú lægsta. Miðja þessa hóps er fimmta tíundin sem reiknast vera miðgildi

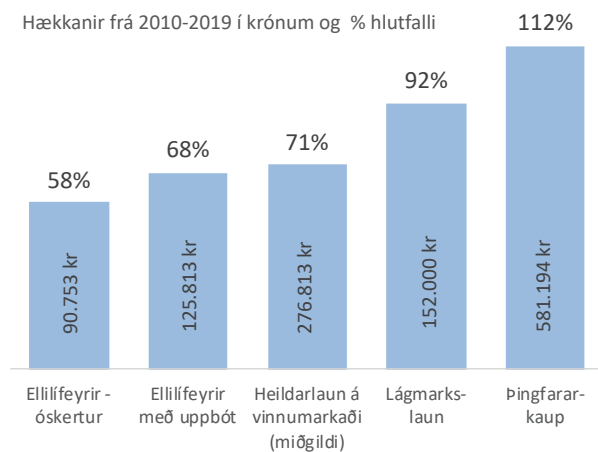
tekna lífeyrisþega innan TR. Það eru kjör þessa hóps í fimmtu tíundinni sem eru í skýrslunni borin saman, annars vegar við þróun lágmarkslauna á árunum 2010-2019, og hins vegar eru kjör þeirra sem eru í lægstu tíundinni borin saman við lágmarkslaunin.

Kjör þessara hópa eru einnig borin saman við almenna launaþróun, en vísitala neysluverðs hækkaði á þessu tímabili um 32,7% á meðan launavísitalan hækkaði um 91%. Ef ellilífeyrir án heimilisuppbótar er borinn saman við heildarlaun á vinnumarkaði, kemur fram að ellilífeyririnn hefur hækkað um 58% frá 2010 – 2019 á meðan heildarlaun á vinnumarkaði hafa hækkað um 71% og lágmarkslaun á vinnumarkaði um 92%. Þingfararkaup hefur á þessu tímabili hækkað um 112%.

Þróun framlags ríkisins til eftirlaunakerfisins á Íslandi



Samanburður á launaþróun



Ef réttindi hjá Tryggingastofnun hefðu hækkað í takt við lágmarkslaun, hefðu lægstu greiðslur verið komnar í rúmar 302 þúsund krónur á mánuði hjá sambýlisfólki í stað rúmlega 248 þúsunda, segir meðal annars í skýrslunni. Frítækjumörk í kerfinu hafa heldur ekki hækkað í takt við þróun verðlags eða launa.

Niðurstaða skýrslu-höfunda er að þrátt fyrir krónuhækkanir yfir tímabilið hafi heildar-tekjur ellilífeyrisþega ekki haldið virði sínu

gagnvart lágmarkslaunum og ráðast þurfi í aðgerðir til að koma tekjum allra ellilífeyrisþega innan TR upp fyrir lágmarkslaun. Lagt er til að ráðist verði strax í hækkingu frítækjumarkans úr 25.000 í 50.000 krónur til að byrja að leiðrétta kjörin.

„Við hækkingu frítækjumarkans í 50 þúsund, væri t.a.m. um að ræða hækkingu ráðstöfunartekna allra tíunda um 7.094 kr. eftir skatt hjá ellilífeyrisþeg-

Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður Landssambands eldri borgara.



Við hækkingu frítækjumarkans í 50 þúsund, væri t.a.m. um að ræða hækkingu ráðstöfunartekna allra tíunda um 7.094 kr. eftir skatt hjá ellilífeyrisþegum og 8.970 kr. hjá ellilífeyrisþegum með heimilisuppþót.

um og 8.970 kr. hjá ellilífeyrisþegum með heimilisuppþót. Lauslega áætlað yrði kostnaður ríkisins af þessu um 3,268 milljarðar króna, sem jafngildir um 4% hækkingu framlags,“ segir í niðurlagi skýrslunnar.

Mikið hefur verið rætt um það innan eldri borgara hreyfingarinnar á síðustu árum hvernig best sé að haga baráttunni fyrir bættum kjörum. Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður Landssambands eldri borgara, segir að síðustu misseri hafi róðurinn verið þungur í kjarabaráttunni og hægt gangi að koma í höfn málum eins og lagfæringu á kjörum fólks með búsetuskerðingar, sveigjanlegum starfslökum og að skipuð hafi verið ný nefnd í fyrra sem hafi haft það sem annað meginverkefni að fjalla um kjör eldra fólks. Vegna þessa hægagangs hafi LEB látið vinna fyrir sig þá samantekt sem nú liggur fyrir. „Það er óhætt að segja að niðurstöðurnar eru sláandi og kalla á aðgerðir. Kjaragliðnunin frá árinu 2017 er þannig að sá ávinningur sem þá fékkst er farinn. Ranghugmyndir um hversu margir hafi heimilisuppþót og ná þannig 320 þúsund krónum á mánuði eru sorglegar. Átak til að koma þessum niðurstöðum á framfæri er í vinnslu og mun það hafa áhrif á margt og sýna meðal annars getuleysi stjórnmálanna til að standa vörð um aldraða eins og kosningaloforð allra flokka hljómuðu fyrir síðustu kosningar!“ segir Þórunn.

SA hafa staðið vaktina

Peir sem fá ellilífeyri frá almannatryggingum TR urðu fyrir miklum vonbrigðum með Lífskjarasamninginn í apríl 2019 og telja margir að eldra fólk hafi verið skilið út undan í samningsgerðinni. Eldri forystumenn verkalýðshreyfingarinnar hafa rifjað upp að kjör eldri borgara hafi jafnan verið viðfangsefni slíkra heildarsamninga. Við spurðum Hannes G. Sigurðsson, aðstoðarframkvæmdastjóra Samtaka atvinnulífsins, hvernig á því stæði að Lífskjarasamningurinn fjallaði ekki um eldra fólk.

Hannes segir að það skýrist meðal annars af því að tónninn í samningunum hafi verið gefinn af tiltölulega litlum hluta verkalýðshreyfingarinnar. SA hafi eingöngu samið við Starfsgreinasambandið og VR, en iðnaðarmenn svo komið að samningnum síðar. „ASÍ var ekki með, það stóð ekki að þessum samningum, fyrr en allra síðustu dagana,“ segir hann og bætir við að síðustu þrjá áratugina hafi yfirlýsingar frá ríkisstjórn fylgt öllum sambærilegum stefnumarkandi heildarsamningum. Á þessu tímabili hafi ríkisstjórnir hvers tíma samþykkt að beita sér fyrir tæplega 70 málum með yfirlýsingum í tengslum við stefnumarkandi kjarasamninga þar sem ASÍ hafi leikið stórt hlutverk. Í sjö kjaralotum frá 1990 hafi bætur almannatrygginga verið hluti þessara yfirlýsinga og í þremur þeirra hefði beinlínis verið ákvæði um að

greiðslur TR myndu hækka eins og kjarasamningar.

Oft var deilt um það í kjarasamningum fyrri ára, hvernig farið skyldi með hækkanir á lífeyri almanna-trygginga. Hannes segir að þetta hafi gjarnan verið ágreiningur um túlkun, en í lögunum um almannatryggingar sé kveðið á um hvernig lífeyrir skuli hækka. Miðað sé við almenna launabróun, þó þannig að lífeyrir hækki aldrei minna en verðlag samkvæmt vísitölu neysluverðs. Með þessu lagaákvæði hefði mátt ætla að þessi gamli ágreiningur um lífeyri TR væri til lykta leiddur. „Það er ekkert um það í lögunum að lífeyrisþegar skuli fá þær krónutöluhækkanir sem samið er um í kjarasamningum. Útfærslan er matskennd og það er þannig í öllum löndum að greiðslur almanna-trygginga eru lægri en lægstu laun,“ segir hann og bætir við að ASÍ hafi í gegnum árin farið fram á að krónutöluhækkanir lægstu launa yrðu teknar inn í þessa útreikninga. Það hafi stjórnvöld stundum gert en ekki alltaf.

Hannes segir að stjórnendum Samtaka atvinnulífsins, eins og væntanlega öllum landsmönnum, þyki hlutfallslegar skerðingar vegna tekna umfram frítekjumörk of miklar. „45% tekjuskurðing hjá TR og 35% tekjuskattshlutfall, samanlagt 80%, er mjög bratt,“ segir hann. Um það hvers vegna lífeyris-sjóðirnir láti þetta yfir sig

ganga, hvort þeir eigi ekki að gæta réttar félaga sinna, segir Hannes að lífeyrissjóðirnir séu fagaðilar sem sjái um ávöxtun fjármuna, réttinda-ávinnslu og lífeyrisgreiðslur, þeir séu ekki í pólitík og þetta fyrirkomulag sé einfaldlega pólitísk ákvörðun.

Atvinnurekendur í SA hafa, að sögn Hannesar, í gegnum tíðina lagt mikla áherslu á að bæta lífeyris-sjóðsréttindi sinna starfsmanna. Iðgjöld hafi hækkað úr 10% árið 2005 í 15,5% árið 2018. Þar til viðbótar sé 2% mótframlag í valfrjálsum séreignarsparnaði þannig að framlag atvinnulífsins til lífeyrismála hafi í meirihluta tilvika hækkað um 7,5% af launum á 15 árum. Atvinnulífið hafi staðið vörð um lífeyrishagsmuni starfsfólksins, því sagan sýni að ellilífeyri almanna-trygginga verði alltaf afar rýr miðað við launin sem starfsfólk hefur á starfsævinni eða lokalaun áður en lífeyristaka hefst,“ segir hann og bendir á að hver nýr árgangur lífeyrisþega hafi mun meiri lífeyrisrétt í lífeyrissjóðnum en næstu árgangar á undan. „Hann fær betri kjör og meiri kaupmátt en þeir sem eru eldri. Eftir tíu ár verður lífeyris-sjóðskerfið fullskapað og því er ekki ástæða til að gera núna grundvallarbreytingar á kjörum allra ellilífeyrisþega til framtíðar,“ segir Hannes að lokum.

Hannes G. Sigurðsson,
aðstoðarframkvæmdastjóri
Samtaka atvinnulífsins.



Háværasta krafan að draga úr skerðingunum

- segir Drífa Snædal, forseti Alþýðusambands Íslands

„Við vorum náttúrulega að hugsa um þá sem verst eru settir,“ segir Drífa Snædal, forseti Alþýðusambands Íslands, þegar blaðamaður LEB blaðsins spurði hana hvernig á því stæði að eldri borgarar hefðu orðið eftir í síðustu kjarasamningum. „Við vildum lyfta lágmarks-laununum og töldum að aðgerðir stjórnvalda, þar á meðal skattalækkningar, í tengslum við samningana myndu gagnast öllum, ekki bara þeim sem eru á lægstu laununum á vinnumarkaðinum, heldur einnig öðrum með lágur tekjur.“ Drífa segist geta tekið undir það að skattalækkningar hjá launalægsta fólkinu hafi ekki verið miklar, en ákveðið var að fara í þriggja þrepa skattkerfi. „Við viljum lækka skatta þeirra lægstlaunuðu en líka taka upp fjórða skattþrepið fyrir þá sem hafa hæstu launin til að geta dreift byrðunum betur. Sú krafa stendur enn.“

Vaxandi þungi í kröfum eldri borgara í ASÍ

Drífa segist þeirrar skoðunar að ASÍ eigi að taka upp bæði málefni eldri borgara og öryrkja í samfélagsmæðunni. „Við höfum rætt við Landssamband eldri borgara og verið í samstarfið við Öryrkjabandalagið og ég lít á það sem hlutverk okkar að tala máli þeirra sem verst eru settir í samfélaginu. Það verður ekki gert í flýti í lok kjarasamninga, heldur þarf sameiginlega aðferðafræði. Það var augljóst í síðustu kjarasamningum að húsnæðismálin yrðu efst á baugi. Þau snerta alla og það skiptir máli að þurfa ekki að hafa áhyggjur af börnunum sínum eða barnabörnunum hvað þau varðar. Það voru allir sammála um að það ríkti neyðarástand

„Sú krafa sem er háværust innan hreyfingarinnar er að dregið verði úr skerðingunum í almannatryggingakerfinu og það er sú krafa sem við þurfum að knýja á um.“



Drífa Snædal, forseti Alþýðusambands Íslands.

í húsnæðismálum og að það þyrfti að taka á þeim sérstaklega.“ Drífa segir að málefni eldri borgara séu í skoðun hjá ASÍ. „Það er fjöldi eldri borgara innan sambandsins sem hafa jafnvel formleg samtök sín á milli innan hreyfingarinnar. Við finnum þungann vaxa. Það eru fleiri og fleiri sem fara á eftirlaun og þessi mál verða stöðugt meira í deigluinni. Það er sannarlega verið að ræða þau í öllum hornum verkalýðshreyfingarinnar,“ segir hún.

Að draga úr skerðingum og auka sveigjanleika

„Sú krafa sem er háværust innan hreyfingarinnar er að dregið verði úr skerðingunum í almannatryggingakerfinu og það er sú krafa sem við þurfum að knýja á um,“ segir Drífa en það var einmitt samþykkt á síðasta ASÍ-þingi að krefjast þess að dregið yrði úr skerðingunum, úr 45% niður í 30%. En hún segir líka að kjörin séu hluti af stærri umræðu. „Eldra fólk mun fjölga gríðarlega á komandi árum. Það er krafa frá ákveðnum hópi að fá að vinna lengur, á meðan annar hópur vill fara fyrir á eftirlaun, búinn á sál og líkama.“ Hún segir að það þurfi aukinn sveigjanleika í þessum málum og verkefni fram undan séu risavaxin. Það þurfi til að mynda að finna lausn á því að eldri borgarar og öryrkjar sem geta unnið eitthvað, en ekki endilega fulla vinnu, eigi þess kost að gera það. „En sem stendur er það okkar aðalkrafa að draga úr skerðingunum,“ segir forseti ASÍ að lokum.

Hlaupa yfir þrjár akreinar til að komast í búðina

„Það var skorað á mig og ég sló til vegna þess að aðstaðan fyrir félagsstarfið var orðin svo góð,“ segir Guðfinna Ólafsdóttir sem tók við formennsku í Félagi eldri borgara á Selfossi fyrir ári, áður hafði hún verið varamaður í stjórn. Hún segist vera þannig gerð að hún segi já, þegar hún sé beðin um eitthvað. „En þetta er búin að vera mikil vinna. Ég er með úrvalsfolk með mér í stjórn. Þetta gerir enginn einn.“ Guðfinna hefur lengi haft áhuga á félagsstörfum. Hún er í kvenfélagi Selfoss og tók þátt í að skrifa sögu þess félags sem varð 70 ára 2018. Félagið var stofnað um svipað leyti og Selfoss sem sveitarfélag varð til, kvenfélagskonurnar sem stofnuðu það beittu sér fyrir byggingu leikskóla og voru að hennar sögn í öllu mögulegu sem fylgdi uppbyggingu bæjarins. Svo var hún formaður Félags íslenskra læknafræðinga á 11 ár. Það starfsheiti er ekki lengur til því nú kallast stéttin „heilbrigðisgagnafræðingar“.

Mikill vöxtur í félaginu

Rúmlega 140 manns gengu í FEB á Selfossi á síðasta ári og eru félagarnir nú orðnir yfir 700. Guðfinna segir að það hafi aldrei áður orðið jafn mikill vöxtur í félaginu á einu ári, en íbúafjöldinn í sveitarfélaginu Árborg er nú kominn í 10 þúsund manns. „Því fylgir að það þarf að byggja leikskóla og grunnskóla og svo kom ný dagvistun fyrir eldri borgara sem tók til starfa 2018. Menn héldu að þeir væru að byggja fyrir næstu 20 árin, en það er allt löngu sprungið og fólk á biðlista eftir að komast að,“ segir hún. Á Selfossi er búíð að grafa grunn að nýju hjúkrunarheimili þar sem verða 60 rými. Guðfinna segir að það taki að lágmarki tvö ár að byggja það.

Á söguslóðir Guðrúnar frá Lundi

Þegar rætt var við Guðfinnu var búíð að loka öllu félagsstarfi FEB á Selfossi vegna kórónuveirunnar. Hún segist hafa ráðfært sig við yfirlækninn á heilsugæslunni um þetta. En hún segir að alla jafna sé þátttaka í starfi félagsins mjög góð. „Félagið býður upp á alls kyns handmennt, hreyfingu, úti og inni, tungumálanámskeið og nú er verið að skipuleggja námskeið í endurminningaskrifum, en þar mun Guðrún Eva Mínervudóttir rithöfundur sjá um



Guðfinna Ólafsdóttir, formaður Félags eldri borgara á Selfossi.

kennsluna. Námskeið í silfursmíði er nýhafið. Þá eru vikulegar gönguferðir þar sem rúta fylgir hópnum, þetta býður fyrirtækið Guðmundur Tyrfinngsson eldri borgurum endurgjaldslaust. GT býður okkur einnig í eina dagsferð á haustin. Á sumrin er félagið með fjórar skipulagðar dagsferðir og er fyrirhugað að fara um Suðurland í ár. Leshópur, sem hefur verið að lesa Dalalíf Guðrúnar frá Lundi, ætla svo að fara á söguslóðir hennar í Fljótunum, en auk þess fer fornsöguhópur á slóðir Gísla Súrssonar, Fóstbræðrasögu og fleiri sagna sem eiga að hafa átt sér stað á Vestfjörðum.“

Vilja góðar göngubrautir yfir Austurvegin

Um 80% þeirra sem starfa í félaginu eru konur. Guðfinna segist hafa verið að spá í að hrinda úr vör verkefni fyrir karlana, Karlar í skúrum, en undirtektir hafi ekki verið miklar, en hún segist ætla að halda áfram að reyna að ná til þeirra. Hún segir fólk í félaginu ekki ræða mikið um kjör sín, en margir séu hundóánægðir með skerðingarnar í almannatryggingunum, og eins hafi fasteignagjöldin hækkað mikið á Selfossi. Þar sé veittur afsláttur af gjöldunum eins og í flestum sveitarfélögum. „En þar er bara miðað við þá sem eru á strípuðum greiðslum frá almannatryggingum,“ segir hún. Félagið er núna að berjast fyrir því að göngubrautir yfir Austurvegin verði lagfærðar. „Það eru komin fjögur fjölbýlishús fyrir eldri borgara norðan megin við veginn en Nettó er hinum megin við hann. Við höfum horft á eldra fólk vera að „hlaupa“ yfir Austurvegin, þetta eru þrjár akreinar og við erum að ræða við Vegagerðina og skipulagsyfirlönd bæjarins um að bæta úr þessu,“ segir Guðfinna að lokum.



Fyrir gott hjartalag

Hjartamagnýl® – 75 mg sýrubolnar töflur

Hjartamagnýl sýrubolnar töflur, innihalda 75 mg af asetýlsalícýlsýru. Hjartamagnýl er tekið til að minnka hættuna á að blóðtappar myndist. Notkun þess er takmörkuð við annars stigs forvarnir með langvinnri meðferð við hjarta- og æðasjúkdómum. Notkun Hjartamagnýl er ekki ráðlögð við bráðaaðstæður. Töflunum skal kyngja heilum með ½ glasi af vatni. 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

 Actavis

LANDSSAMBAND ELDRI BORGARA | JÚNÍ 2020

LEF

BLAÐIÐ

Finnst fólk
vera farið að
slaka of mikið á

Verlferðartækni
snýst um fólk

Mæta níræðar
á alla leiki hjá
Haukunum

Kona fer í
eftirlaunastríð

Eldri borgarar
dragast aftur
úr í kjörum

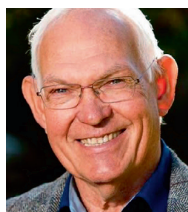
Stimplum
okkur ekki út
við ákveðinn aldur

ELDRA FÓLKID UM UNGA FÓLKID

Nýir formenn í Félögum eldri borgara

Nýr formaður hefur verið kjörinn í Félagi eldri borgara í Kópavogi en **Ragnar Jónasson** tók þar við af Gunnari Guðmundssyni sem formaður félagsins. Ragnar segist telja að staðarfélög eldri borgara, hvert á sínum stað, eigi fyrst og fremst að hugsa um sína félagsmenn og samskiptin við sveitarfélagið. Reyna að fá það til að gera sem mest og best við eldri borgara. Hann líti hins vegar svo á að Landssambandið sé málsvari eldri borgara gagnvart hinu opinbera á landsvísu.

Guðrún Eyjólfssdóttir, formaður FEB á Suðurnesjum, tók við félaginu af Sigurði Jónssyni í fyrra. „Það sem er náttúrulega mikilvægast þessa stundina er að fá fólk



Ragnar
Jónasson



Guðrún
Eyjólfssdóttir



Sigurbór
Hjörleifsson

til að koma út og vera með öðrum. Við viljum fá fólk út úr húsunum og bjóða því að njóta þess sem félagið býður upp á, auk þess sem við hvetjum það til að vera í sambandi við börn og fjölskyldu,“ segir Guðrún.

„Það er átak í gangi hjá okkur núna til að fá félagsmenn til að hreyfa sig. Það er boðið upp á leikfimi og líkamsrækt sem bæjarfélagið greiðir niður,“ segir **Sigurbór Hjörleifsson**, formaður Aftanskins sem er félag eldri borgara í Stykkishólmi. Hann tók við formennskunni á þessu ári, af Dagbjörtu Höskuldsdóttur. Hann segir að það sé mikil ánægja með átakið, en tveir íþróttakennarar, sérstaklega lærðir í íþróttum aldraðra, voru fengnir til að sjá um kennsluna.

Ingibjörg H. Sverrisdóttir er nýr formaður í Félagi eldri borgara í Reykjavík. Kosningin fór fram á aðalfundi félagsins sem var haldinn daginn sem blaðið fór í prentun. Þrír sóttust eftir formannssætinu. Auk Ingibjargar voru það Borgþór Kjærnsted og Haukur Arnþórsson.

Glæsilegt hjúkrunarheimili opnað

■ Nýtt hjúkrunarheimili fyrir 99 manns var opnað fyrir skömmu á Sléttuvegi í Reykjavík. Nýja heimilið er glæsilegt og aðbúnaður allur til fyrirmyndar. Raunar er hjúkrunarheimilið hluti af Sléttunni, sem er svokallaður lífsgæðakjarni fyrir eldra fólk. Þar eru, auk hjúkrunarheimilisins, leiguíbúðir og þjónustumiðstöð. Boðið er upp á fjölbætta þjónustu og afþreyingu, en þarna eru veitingasalur, kaffihús, fótaaðgerða- og hársnyrtistofa, sjálfsprottíð félagsstarf, líkamsræktarsalur og margt fleira. Takmarkið með lífsgæðakjarnanum er að stuðla að öryggi, vellíðan og betri lífsgæðum eldra fólks. Á síðasta ári kynnti heilbrigðisráðherra áætlun þar sem gert var ráð fyrir að um 600 ný hjúkrunarrými yrðu byggð á næstu fjórum árum. Hjúkrunarheimilið á Sléttuvegi er hluti af þeirri áætlun, en einnig stendur til að gera endurbætur á eldri heimilum.



KVÆDJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU



FLJÓTSDALSHÉRAÐ