

Félagstíðindi

Eldri borgara í Reykjavík



1. tbl. 3. árg. 2012

Friðland í Vatnsmýrinni
Aðalfundur FEB í Reykjavík
Mataræði eldra fólks

Efnisyfirlit:

Eldri borgarar eigi aðkomu að stjórnunum lífeyrissjóðanna <i>Haukur Ingibergsson</i>	2
Friðlandið í Vatnsmýrinni <i>Yngvi Þór Loftsson</i>	2
Forsíðan.....	2
Aðalfundur Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni 2012.....	4
Breyting á lögum LEB undirbúin.....	6
Ályktun aðalfundarinnar um kjaramál.....	8
Minningarorð um Pétur Guðmundsson, Baldur E. Jóhannesson og Torben Friðriksson <i>Unnar Stefánsson</i>	9
Sumarferðir félagsins 2012.....	10
Hjartastuðtæki er mikilvægt öryggisæki <i>Birna Bjarnadóttir</i>	15
Formenn félaga eldri borgara funda hjá FEB.....	15
Breytingar á greiðslum til eldri borgara frá Tryggingastofnun ríkisins árin 2008–2012 <i>Sigurður Einarsson</i>	16
Hjólíð – einstakur ferðamáti fyrir allan aldur <i>Sesselja Traustadóttir</i>	18
Hvað manstu frá Þingvöllum 17. júní 1944? <i>Þór Jakobsson</i>	20
Evrópuár aldraðra.....	21
Molar <i>Halldóra Guðmundsdóttir</i>	21
Að seinka öldrunarferlinu <i>Janus Guðlaugsson</i>	22
Er golf góð íþrótt fyrir eldri borgara? <i>Gunnar Torfason</i>	24
Hjálpsemi og náungakærleikur Samtal við Gunnlaug Sigurðsson, Reykvikling ársins <i>Oddný Sv. Björgvins</i>	26
Lystarleysi <i>Ólöf Guðný Geirsdóttir</i>	27
Nafnagátur <i>Sigfús Kristjánsson</i>	27
Mataræði eldra fólks Leiðbeiningar um hollt mataræði <i>Stefanía Valdís Stefánsdóttir</i>	28
Tjörnmin og fuglarnir <i>Ólafur K. Nielsen</i>	30
Tjörnmin er avintýraríki Samtal við Unni Guttormsdóttur sem ólst upp við Tjörnina <i>Oddný Sv. Björgvins</i>	32
Við Vatnsmýrina <i>Kvæði Tómasar Guðmundssonar</i>	33
Laxdæla saga í haust.....	33
U3A Reykjavík <i>Ingilbjörg R. Guðlaugsdóttir</i>	34
Dans er holl hreyfing fólki á öllum aldri <i>Birna Bjarnadóttir</i>	35
Miðvikudagsfundir um byggingarframkvæmdirnar við Hólabergr.....	36
Snúður og Snældra sýnir Rommí.....	37
Afsláttarbókin.....	37
Kynning á spili: Geymt en ekki gleymt, spil fyrir fólk með fortíð <i>Ingilbjörg Pétursdóttir og María Björk Viðarsdóttir</i>	38
Réttur höfundur. Þeir höfðu léttari skó. Svör við nafnagátum.....	38
Ljósmyndasýning tileinkuð eldri borgurum.....	38
Fréttir frá dansnefnd. Að brúka bekkir.....	39
Ert þú ekki dauður? <i>Emil Hjartarson</i>	39
Sameinuð heimaþjónusta fyrir íbúa í Laugardal og Háaleiti <i>Berglind Magnúsdóttir</i>	40
Árshátið félagsins 17. mars.....	41
Bókmenntaklúbburinn afkastamikill.....	41
Gerum fríðsamlega byltingu Steypum OKEL og BÆ af stóli <i>Baldur Hafstað</i>	42
Valdar vísur.... <i>Sérvaldið hefur Helgi Seljan</i>	43
Krossgátan.....	44
Tónleikar kórsins í Grensáskirkju 11. maí <i>Gunnar S. Björnsson</i>	45

Eldri borgarar eigi aðkomu að stjórnunum lífeyrissjóðanna

Stjórn Landssambands eldri borgara hefur fjallað um starfsemi lífeyrissjóðanna og gerði sérstaka samþykkt á fundi sínum 14. febrúar 2012 um þau mál. Þar er meðal annars minnt á að greiðslur úr lífeyrissjóðum eru mikilvægasta uppspretta tekna eldri borgara og því hafa skerðingar á réttindum til útgreiðslu úr lífeyrissjóðum árin frá hrúni reynst eldri borgurum þungar í skauti. Við þann bagga bætist síðan ákvörðun Alþingis um að tengja lífeyrisgreiðslur við grunnlífeyri almannatrygginga 1. júlí 2009. Eldri borgarar hafi því orðið fyrir umtalsvert meiri skerðingu á kjörum sínum en aðrir þjóðfélags hópar.

Minnt er á að lífeyrissjóðirnir hafa verið helsta uppspretta sparnaðar á undanförunum áratugum og mikilvæg undirstaða velferðar- og fjármálakerfis landsmanna. Lífeyriskerfið byggir á hugmyndafræði sameiginlegrar ábyrgðar vinnuveitenda og launþega á velferðarmálum og heilbrigðum atvinnurekstri og sé því í andstöðu við átakastjórnsmál og stéttastrið.

Þótt lífeyrissjóðirnir hafi laskast í hrúninu, hafi þeir ekki fallið til grunna og ónýst eins og bankar og aðrar fjármálastofnanir. Traust launamanna og lífeyrisþega á lífeyrissjóðunum hefur þó beðið hnekkis og mikilvægt sé fyrir eldri borgara að lífeyrissjóðirnir hagi málum sínum og starfsemi á

þann veg að þeir endurheimti fyrra traust.

Lögð er áhersla á að lífeyrissjóðirnir standi vörð um verðtryggðar eignir til þess að varna því að verðbólga rýri lífeyri eldri borgara og að létt verði á gjaldeyrishöftum hið fyrsta svo að lífeyrissjóðirnir geti dreift áhættu og fjárfest erlendis á ný.

Landssambandið leggur áherslu á að lög og reglur um lífeyrissjóði verði endurskoðuð í ljósi reynslu undanfarinna ára og skýrslu rannsóknarnefndar lífeyrissjóðanna, með hagsmunum rétthafa og eigenda sjóðanna í fyrirrími.

Landssambandið telur mikilvægt að varðveita sjálfstæði lífeyrissjóðanna og að þeir starfi óháðir pólitísku áhrifavaldi og að í stjórnunum þeirra sitji til jafns fulltrúar þeirra sem greiða í lífeyrissjóðinn og þeirra sem fá greiddan lífeyri úr sjóðunum auk fulltrúa atvinnurekenda.

Í lok samþykktarinnar gerir Landssamband eldri borgara kröfu um að fá að fylgjast með þeirri endurskoðun sem framundan er í lífeyrismálunum og að lífeyrisþegar hafi aðkomu að stjórnunum lífeyrissjóðanna í framtíðinni.

Í þessari samþykkt er fólgin mikilvæg stefnuyfirlýsing sem stjórn LEB mun fylgja eftir af fullum þunga.

*Haukur Ingibergsson,
1. varamaður í stjórn LEB*

Friðlandið í Vatnsmýrinni

Friðlandið í Vatnsmýrinni er einstakt svæði þar sem njóta má villtrar náttúru og fuglalífs í miðri höfuðborginni. Þar er gríðastaður fugla, vatnalífvera og gróðurs, votlendi sem á að geta verið sjálfbært um hreinleika og endurnýjun. Rannsóknir á lífríki Vatnsmýrarinnar hafa sýnt að því fer hnignandi, en að jafnframt megi með tiltölulega einföldum aðgerðum bæta ástandið og stuðla þannig að endurbótum þessarar náttúruferlu í miðri borg.

Árið 2011 tóku Háskóli Íslands, Norræna húsið og Reykjavíkurborg höndum saman um endurbætur á friðlandinu og markar aldarafmæli HÍ upphaf verkefnisins sem

ætlað er að taki nokkur ár. Markmiðið er að endurheimta votlendið, auka áhuga á náttúru Vatnsmýrarinnar og efla vitund um verndun náttúrusvæða innan og utan borgarmarkanna. Megináhersla er lögð á að nýta friðlandið sem lifandi vettvangur fyrir rannsóknir í náttúruvísindum og til fræðslu fyrir börn og almenning.

Framkvæmdin sem nú er að ljúka felur í sér jarðvinnu og yfirborðsfrágang á friðlandi í Vatnsmýri. Stærstu verkliðir eru brottflutningur og tilflutningur á efni, landmótun á síkjum, endurheimt votlendis og uppbygging á malarstig.

Yngvi Þór Loftsson

Forsíða:

Styttan af Tómasi Guðmundssyni við Tjörnina var afhjúpuð 2. desember 2010 og sýnir Tómas sem ungan mann. Jakkaföt hans og hár skirskota til 4. áratugar síðustu aldar þegar ljóðabók hans „*Fagra veröld*“ kom út. Listakonan Halla Gunnarsdóttir gerði styttna.

Til gamans má geta að svo lifandi er styttna að í mestu frostunum í vetur hringdi fólk og það um að láta athuga manninn á bekknum sem væri líklega frosinn úti.

Bládstjórn: Unnar Stefánsson ábm., Haukur Ingibergsson, Helgi E. Helgason og Þóra Kristinsdóttir.
Ritstjóri: Oddný Sv. Björgvins

Auglýsingar: Markaðsmenn markaðsmenn@centrum.is
Umbrot: Samveldið hönnunarstofa
Prentvinnsla: Ísafoldarprentsmiðja
Útgefandi: Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni



FAGRABERG



ÍBÚÐIRNAR VERÐA TILBÚNAR
TIL AFHENDINGAR Í NÓVEMBER!

Allar nánari
upplýsingar á
www.fagraberger.is

GLÆSILEGAR ÍBÚÐIR FYRIR ELDRI BORGARA

Hólaberg 84, Reykjavík

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni kynnir byggingu 49 þjónustuíbúða að Hólabergi 84 í Reykjavík. Íbúðirnar verða tengdar við Menningarmiðstöðina Gerðuberg þar sem mikið og öflugt félagslíf er fyrir eldri borgara. Að auki er bókasafn staðsett í Gerðubergi sem og mötuneyti.

Verð frá:

65 fm íbúð, stæði í bílakjallara
22.292.000,- kr.*

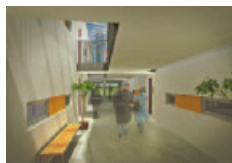
90 fm íbúð, stæði í bílakjallara
30.085.000,- kr.*

* Verð miðast við byggingavísitölu í apríl 2012.

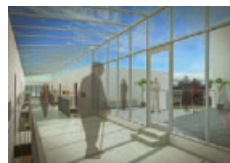
Í nánasta umhverfi Gerðubergs er heilsugæsla, tannlæknastofa, bakarí, Fella- og Hólakirkja auk þess sem Breiðholtslaug er hinum megin götunnar.



Húsið stendur að Hólabergi 84, mitt á milli menningarmiðstöðvarinnar Gerðubergs og Fella- og Hólakirkju.



Samspil birtu, gróðurs og set-bekkja gefur rýminu keim af göngugötu.



Innigangur með léttri gler-yfirbyggingu veitir skjól og hleypir birtu inn í rýmið á öllum hæðum.



Stutt er í gönguleiðir í Viðidalnum ásamt því að öll helstu þjónusta er í göngufæri við íbúðirnar.

Aðalfundur Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni 2012



Unnar Stefánsson og Halldóra Guðmundsdóttir afhenda fráfarandi stjórnarmönnum, þeim Erlu Gísladóttur og Hauki Ingibergssyni, blóm sem þakk-lætisvott fyrir gott samstarf á umliðnum árum.

Aðalfundur Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni 2012 var haldinn í Stangarhyl 4 í Reykjavík föstudaginn 17. febrúar kl. 13:00.

Unnar Stefánsson, formaður félagsins, setti aðalfundinn og minntist þriggja manna sem látist höfðu frá því að síðasti aðalfundur var haldinn. Það voru Pétur Guðmundsson, sem lést 5. apríl 2011, Baldur E. Jóhannesson, sem lést 6. nóvember 2011 og Torben Friðriksson sem lést 4. febrúar 2012. Þeirra er minnst annars staðar í blaðinu.

Fundarstjórar voru kosnir þau Gunnar S. Björnsson og Matthildur Guðmundsdóttir og fundarritari Birna G. Bjarnadóttir.

Skýrsla formanns og gjaldkera

Formaður flutti skýrslu stjórnar og gerði grein fyrir helstu þáttum í starfi félagsins á liðnu starfsári. Fram kom í máli hans að greiðandi félagsmenn hafa ekki verið fleiri um árabíl. Rakti hann helstu þætti félagsstarfsins og gat sérstaklega um fjölbreytta ráðgjöf við félagsmenn, útgáfu Félagsstíðinda og byggingu íbúða á vegum FEB við Hólberg 84. Þá gerði hann grein fyrir þeim tillögum til lagabreytinga sem fyrir fundinum lágu. Ennfremur ræddi hann um störf stjórnarinnar og um Landssamband eldri borgara. Skýrsla stjórnar 2011 lá frammi, alls 16 síður. Loks þakkaði hann stjórnarmönnum gott samstarf á starfsárinu.

Gjaldkeri stjórnarinnar, Haukur Ingibergsson, gerði síðan grein fyrir ársreikningi félagsins fyrir árið 2011, en reikningurinn lá frammi á fundinum áritaður af stjórn, endurskoðanda og kjörnum skoðunarmönnum. Haukur gat þess sérstaklega að FEB væri eitt fjölmennasta félag einstaklinga á landinu og að það ræki eina fjölsóttustu félagsmiðstöð aldraðra utan skipulagðra búsetukjarna aldraðra. Hann skýrði helstu tölur ársreikningsins. Rekstrartekjur voru tæplega 64 milljónir króna og rekstrargjöld rúmlega 61 milljón. Afkoma af reglulegum rekstri fyrir afskriftir var tæplega 2,3 millj. kr. Skuldir og eignir félagsins nema samtals 53 millj. króna. Þá gerði hann grein fyrir yfirliti um kostnað vegna Hólbergs 84 sem lá frammi á fundinum.

Að loknum nokkrum fyrirspurnum og umræðum voru ársreikningur félagsins samþykktir með öllum greiddum atkvæðum.

Breytingar á lögum félagsins

Fækkað í stjórninni úr 11 í 7

Björn Ástmundsson, formaður laganeftar félagsins, skýrði tillögu um breytingar á lögum félagsins, sem unnar höfðu verið í samræmi við samþykkt aðalfundar félagsins á fyrra ári. Með Birni störfuðu í laganeftinni Bryndís H. Torfadóttir, Helgi Seljan, Höskuldur Jónsson og Þóra Kristinsdóttir. Tillögurnar höfðu áður verið kynntar á sérstökum fundi 27. janúar sl. Veigamesta breytingin á lögum

GÁSKI
Sjúkrabjálfun

Tilboð
í líkamsrækt
fyrir eldri borgara
3.500 kr.

fyrir 10 skipta kort

Sjúkrabjálfarar á staðnum



Gáski sjúkrabjálfun er til húsa á eftirfarandi stöðum:
Bolholti 8, Reykjavík
Þönglabakka 1, Reykjavík

Sími **568 9009**
gaski@gaski.is
www.gaski.is



Frá aðalfundi félagsins. Fremst á myndinni eru Bryndís Jónsdóttir, fyrrum stjórnarmaður í félaginu, og Gísli Kristinsson. Við vinstri brún myndar er Valgarð Runólfsson sem einnig er fyrrum stjórnarmaður. Milli Bryndísar og Gísla sér í Elinu Vilmundardóttur. Hægra megin við Gísla eru þær Erna Þórarinsdóttir, í kjörnefnd aðalfundar, og lengst til hægri Ester Ú. Friðbjófsdóttir, nýkjörin stjórnarmaður.



Við borðið sitja, talið frá vinstri til hægri, Matthildur Guðmundsdóttir og Gunnar S. Björnsson, fundarstjórar, Unnar Stefánsson formaður og Halldóra Guðmundsdóttur, varaformaður í fráfarandi stjórn félagsins.

félagsins felst í því að í stjórn félagsins verða sjö aðalmenn og þrjár til vara í stað ellefu aðalmanna og fjögurra varamanna áður. Á aðalfundi 2011 var hluti stjórnarmanna kosinn til tveggja ára þannig að nú þurfti aðeins að kjósa tvo aðalmenn og einn varamann.

Framkvæmdastjórn lögð niður

Önnur breyting á lögum félagsins er fölginn í því að nú er ekki lengur kosin sérstök framkvæmdastjórn.

Tillagan að hinum nýju lögum var að loknum talsverðum umræðum samþykkt með meginþorra atkvæða gegn sex.

Nýtt fólk í stjórn

Vegna ákvæða í nýju lögum um fækkun stjórnarmanna þurfti á fundinum aðeins að kjósa tvo aðalfulltrúa í stjórn. Niðurstaða kosningarinnar varð sú að tvær nýjar konur voru kosnar í stjórn félagsins, þær Birna G. Bjarnadóttir og Ester Ú. Friðbjófsdóttir.

Í aðalstjórn félagsins eftir aðalfundinn eru: Unnar Stefánsson, sem kosinn var formaður á árinu 2011 til tveggja ára, Birna G. Bjarnadóttir, Björn Ástmundsson, Bryndís Hagan Torfadóttir, Ester Ú. Friðbjófsdóttir, Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson og Þóra Kristinsdóttir.

Varamenn í stjórn eru Halldóra Guðmundsdóttir, Matthildur Guðmundsdóttir og Pétur V. Maack. Árni Gunnarsson og Margrét K. Sigurðardóttir, sem höfðu verið aðalmenn í fráfarandi stjórn, gáfu ekki kost á sér til endurkjörs. Einnig gengu úr stjórninni þau Auður Jónasdóttir, Erla Gísladóttir og Haukur Ingibergsson vegna ákvæða í lögum félagsins um fjögurra ára hámarkstíma stjórnarsetu. Einnig hvarf Guðmundur H. Garðarsson úr varastjórn félagsins.

Fundarstjóri kynnti niðurstöðu stjórnarkjörs, en kjörstjórn skipuðu Jón Freyr Þórarinsson, Erna Þórarinsdóttur og Daniel Emilsson, en í uppstillingarnefnd höfðu starfað Gunnar Þorláksson, sem var formaður nefndarinnar, Guðrún Blöndal og Emil R. Hjartarson.

Sem skoðunarmenn ársreikninga til tveggja ára voru endurkosnir þeir Guttormur Þormar og Kristinn Zimsen og til vara Ólafur Gränz.

Tillögur um ályktanir

Björgvin Guðmundsson, formaður kjaranefndar félagsins, gerði grein fyrir tillögum sem nefndin hafði undirbúið fyrir fundinn. Þær voru í sex þáttum og lágu fyrir í fundargögnum. Að umræðum loknum voru þær bornar undir atkvæði og samþykktar samhljóða.

FASTUS

Fjölbreytt úrval af rafskutlum



Hafðu samband og við hjálpum þér að finna rafskutlu við hæfi.



Fastus ehf. | S: 580 3900 | www.fastus.is

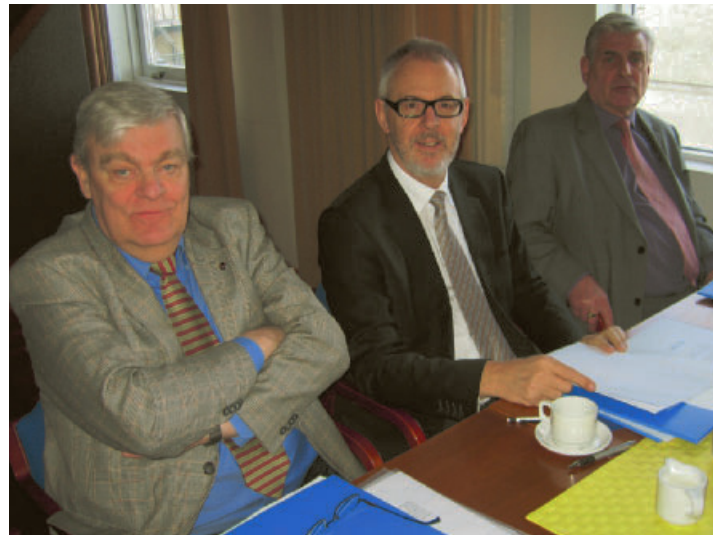
Óbreytt árgjald 2012

Gjaldkeri félagsins, Haukur Ingibergsson, lagði til fyrir hönd stjórnar að félagsgjaldið fyrir árið 2012 yrði óbreytt frá árinu á undan eða kr. 3.500. Var sú tillaga samþykkt samhljóða.

Fundarlok

Unnar Stefánsson þakkaði góða fundarsókn, fundarsetu og gott hljóð á fundinum. Ennfremur þakkaði hann starfsfólki félagsins á skrifstofu þess framúrskarandi gott starf svo og starf allra þeirra sjálfboðaliða sem hafa unnið að félagsstörfum á vegum félagsins. Loks þakkaði hann starfsmönnum fundarins fyrir gott starf. Að lokum þakkaði hann og fráfráfarandi varaformaður stjórnarmönnum þeim Hauki Ingibergssyni og Erlu Gísladóttur góð störf í stjórn félagsins og afhentu þeim hvoru um sig blómvönd í þakk-lætisskyni fyrir störfin.

Ályktun fundarins um kjaramál er birt sérstaklega annars staðar í þessu blaði.



Endurskoðandi FEB, Guðmundur Óskarsson, ásamt Hauki Ingibergssyni, fráfarandi gjaldkera stjórnar, og Birni Ástmundssyni meðstjórnanda.

Verkaskipting stjórnar

Á fyrsta fundi sínum skipti ný stjórn félagsins með sér verkum á þann veg að Þóra Kristinsdóttir var kjörin varaformaður, Birna G. Bjarnadóttir gjaldkeri og Bryndís Hagan Torfadóttir ritari og þau Björn Ástmundsson, Ester Ú. Friðþjófsdóttir og Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson meðstjórnendur. Unnar hafði á aðalfundi árið 2011 verið kosinn formaður til tveggja ára.

Breyting á lögum Landssambands eldri borgara undirbúin

Á landsfundi Landssambands eldri borgara, sem haldinn var í Stykkishólmi síðastliðið vor, var ákveðið að taka lög landssambandsins til endurskoðunar. Sérstakri nefnd undir formennsku Birnu Bjarnadóttur, gjaldkera FEB í Reykjavík, var falin endurskoðunin. Laganefndin hélt sex formlega fundi og skilaði nýlega tillögum sínum til stjórnar LEB. Voru tillögurnar kynntar á formannafundi félaga eldri borgara um land allt sem haldinn var í félagsheimili FEB í Stangarhyl 13. mars.

Í kynningu formanns nefndarinnar á tillögunum kom fram að ekki væri um að ræða grundvallarbreytingar á núgildandi lögum heldur væri verið að skýra lögina og gera þau gleggri bæði varðandi efni og uppsetningu. Einnig kom fram að laganefndin hefði náð einhuga niðurstöðu um allt nema hvort heppilegra væri að halda landsfund LEB að vori eða hausti en slíkur fundur er haldinn annað hvert ár.

Að tillögu Jónu Valgerðar Kristjánsdóttur, formanns LEB, munu formenn félaganna kynna þessar tillögur í sínum félögum og senda stjórn LEB athugasemdir sínar fyrir 1. nóvember 2012 en stefnt er að því að leggja tillögur til lagabreytinga fyrir landsfund LEB vorið 2013.

HAFKALK



- ✓ **HAFKALK** er náttúruleg steinefnablanda sem unnin er úr kalkþörungum úr Arnarfirði.
- ✓ **HAFKALK** er til að fyrirbyggja beinþynningu.
- ✓ **HAFKALK** styrkir brjósk og bein og virðist draga úr liðverkjum vegna slitgigtar.
- ✓ **HAFKALK** minnkar magasýrur og getur dregið úr brjóstsviða.
- ✓ Fjölmargir segja að neglur og háar verði fallegra og nokkrir segjast hafa losnað við sinadrátt og fótaóeirð þegar þeir fóru að taka **HAFKALK**.

Fæst í lyfja- og heilsubúðum um land allt.



Skrifstofa FEB í Reykjavík

Skrifstofa Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni er til húsa að Stangarhyl 4 í Reykjavík og er opin virka daga milli kl. 10 og 16. Símanúmerið er 5882111, netfang feb@feb.is og vefsíðan www.feb.is.

Framkvæmdastjóri er Sigurður Einarsson, gjaldkeri Kristín Lilja Sigurðardóttir og bókarari Dagmar Bragadóttir. Umsjónarmaður félagsheimilisins er Jóhanna Ragnarsdóttir. Formaður félagsins er Unnar Stefánsson. Hann hefur viðtalstíma á fimmtudögum milli kl. 13 og 14.

Nýr snjall ofnhitastillir sem getur minnkað orkunotkun um 23%

Nýi *living eco*® ofnhitastillirinn setur ný viðmið hvað varðar þægindi, einfaldleika í notkun og orkusparnað:

- Notendavænn stafrænn skjár
- Nætur- og daghitastigslækkun
- Fjarverustilling
- Stilling fyrir opinn glugga
- Red dot hönnunarverðlaun
- Uppsetning á aðeins 30 sekúndum



Ályktun aðalfundarins um kjaramál

Hér fara á eftir ályktanir aðalfundarins 2012 um kjaramál

Leiðrétta á kjörin strax

Félag eldri borgara í Reykjavík (FEB) krefst þess að lífeyrir aldraðra frá almannatryggingum verði leiðrétur strax til samræmis við þær kauphækkningar, sem láglaunafólk hefur fengið á krepputímanum. Jafnframt krefst FEB þess að aldraðir fái strax að fullu þær hækkningar, sem ríkisstjórnin lofaði lífeyrisþegum í tengslum við nýja kjarasamninga, sem gerðir voru vorið 2011. Talsvert vantaði upp á að svo væri bæði vorið 2011 og í ársbyrjun 2012.

FEB krefst þess einnig að sú skerðing á kjörum aldraðra, sem ríkisstjórnin ákvað frá 1. júlí 2009, verði strax afturkölluð. Kjararáð hefur afturkallað kauplækkun ráðherra, þingmanna og embættismanna með gildistíma frá 1. október 2011. Ríkisstjórnin verður að veita öldruðum sams konar leiðréttingu.

Lífeyrissjóður skerði ekki lífeyri almannatrygginga

FEB telur að greiðslur úr lífeyrissjóði eigi ekki að skerða lífeyri frá almannatryggingum. Þegar lífeyrissjóðir voru stofnaðir var gert ráð fyrir því að lífeyrir úr þeim yrðu til viðbótar lífeyri frá almannatryggingum og mundi því ekki skerða bætur almannatrygginga.

FEB krefst þess að frítekjumark vegna greiðslna úr lífeyrissjóði verði strax hækkad. Í næsta áfanga verði skerðing tryggingabóta vegna lífeyrissjóðs afnumin með öllu. Við afturköllun á kjarskerðingu frá 1. júlí 2009 verður hætt að reikna greiðslur úr lífeyrissjóði með tekjum við útreikning á grunnlífeyri almannatrygginga. Hækka þarf einnig verulega frítekjumark vegna fjármagnstekna og atvinnutekna. Það á ekki að refska eldri borgurum fyrir að spara eða vinna.

Það vantar 100 þúsund kr. á mánuði til að lífeyrir nái neyslukönnun

FEB telur að stefna eigi að því að hækka lífeyri aldraðra frá almannatryggingum í áföngum í upphæð, sem samsvarar meðaltalsútgjöldum einstaklinga og heimila samkvæmt neyslukönnun Hagstofunnar. Samkvæmt síðustu neyslukönnun Hagstofunnar (des. 2011) eru meðaltalsútgjöld einhleypinga 277 þús. kr. á mánuði eftir að tekið hefur verið tillit til hækkunar neysluverðs frá því að könnunin var gerð. Engir skattar eru innifaldir. En hæsti lífeyrir einhleypa ellilífeyrisþega (framfærsluviðmið - lágmarksframfærslutrygging) frá TR er 173 þús. kr. á mánuði eftir skatta. Það vantar því rúmlega 100 þús. kr. á mánuði upp á að lífeyrir almannatrygginga dugi fyrir neysluútgjöldum. Auk þess er á það að líta að aðeins mjög lítill hópur (246 manns árið 2010) nýtur framfærsluviðmiðs Tryggingastofnunar að fullu. Lífeyrir annarra ellilífeyrisþega er mikið lægri.

Markmið endurskoðunar TR að bæta kjörin en ekki tilfærslur

Vegna endurskoðunar laga um almannatryggingar:

Markmið endurskoðunar laga um almannatryggingar á að vera að bæta kjör aldraðra (og öryrkja) en ekki eingöngu að sameina bótaflokka og gera tilfærslur innan kerfisins. Eftir að lífeyrisþegar hafa mátt sæta mikilli kjaraskerðingu undanfarin ár er tímabært að þeir fái myndarlega leiðréttingu á sínum kjörum. Sú leiðrétting verður að koma til framkvæmda strax í ár. Afturkalla verður strax kjaraskerðingu aldraðra og öryrkja frá 1. júlí 2009. Þeir sem höfðu grunnlífeyri hjá almannatryggingum fyrir þann tíma, eiga að fá hann á ný að öðru óbreyttu. Ekki er rétt að fella grunnlífeyri niður heldur ber að halda honum. Frítekjumark vegna atvinnutekna verði hækkad a.m.k. í það sem það var fyrir 1. júlí 2009, þ.e. í 110 þús. kr. á mánuði. Frítekjumark vegna greiðslna úr lífeyrissjóði verði 150 þús. á mánuði og stefnt að því að afnema með öllu skerðingu tryggingabóta vegna greiðslna úr lífeyrissjóði. Frítekjumark vegna fjármagnstekna verði einnig hækkad verulega. Við endurskoðun almannatrygginga ber að halda frítekjumörkum. Ekkert gagn er í því að draga örlítið úr skerðingu tryggingabóta vegna annarra tekna en frá almannatryggingum heldur verður að gera það myndarlega.

Hækkun þjónustugjalda aldraðra mótmælt

FEB mótmælir harðlega hækkun Reykjavíkurborgar á ýmsum þjónustugjöldum aldraðra. Um síðustu áramót tóku gildi hækkningar á námskeiðsgjöldum, gjöldum fyrir opið félagsstarf, akstursgjöldum, verði á heitum mat o.fl. Undanfarin ár hafa þessi gjöld einnig

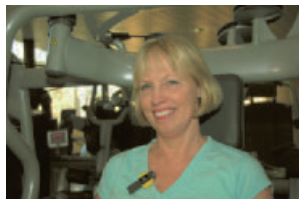
60 ára og eldri

Námskeið fyrir 60 ára og eldri sem vilja markvissa hreyfingu í góðum félagsskap

Létt leikfimi, tækjapjálfun, slökun og vellíðan.

Mán og mið kl. 11–12
Lokað námskeið (4 vikur)

Verð kr. 9.900,-



Komdu og prófaðu!

„Það er svo gott að koma í Heilsuborg. Hér er manni heilsað og það er vel tekið á móti manni. Ég vissi ekki hverju ég ætti von á og hvort ég ætti eitthvað erindi í Heilsuborg en strax eftir fyrsta tímann var ég ákveðin í að halda áfram.“

Margrét Eiríksdóttir



HEILSUBORG

Faxafeni 14 - 108 Reykjavík
Sími: 560 1010 - www.heilsuborg.is

hækkað mikið og fleiri þjónustugjöld aldraðra. Þessar hækkanir skerða verulega ávinning af þeim litlu hækkunum tryggingabóta sem tóku gildi 1. janúar sl. FEB krefst þess að síðustu hækkanir verði afturkallaðar.

Endurskoða þarf lög um lífeyrissjóði

FEB telur nauðsynlegt að stjórnendur lífeyrissjóðanna dragi réttan lærdóm af úttektinni á fjárfestingarstefnu, ákvarðanatöku og laga- legu umhverfi lífeyrissjóðanna í aðdraganda bankahrunsins. Fram kemur í úttektinni, að stjórnendur margra lífeyrissjóða hafa verið óvarkárir við val á fjárfestingarkostum. Lífeyrissjóðirnir töpuðu alls 479,7 milljörðum kr. á tímabilinu 2008-2010. Í úttektinni kemur fram, að í vissum tilvikum hafa stjórnendur lífeyrissjóðanna farið á svig við lög, þegar þeir tóku ákvarðanir um fjárfestingar.

Eftirlit endurskoðenda og Fjármálaeftirlits með ákvörðunum lífeyrissjóða um fjárfestingar var bágborið. FEB álitur nauðsynlegt, að lagaákvæði um fjárfestingar lífeyrissjóða verði endurskoðuð og þau hert í því skyni að auka aðhald með lífeyrissjóðunum á sviði fjárfestinga. Þá telur FEB að fram þurfi að fara heildarúttekt á skuld ríkissjóðs við lífeyrissjóði opinberra starfsmanna vegna vangreiðslu þess hluta launa er vinnuveitandi skal greiða í lífeyrissjóði jöfnum höndum. Jafnframt er þess krafist að reikningsfærslur lífeyrisskuldar ríkissjóðs lúti almennum bókhaldsreglum. Fram þarf að fara heildar- endurskoðun á lögum um lífeyrissjóði. Stjórnir lífeyrissjóða þurfa að huga betur að gæðum fjárfestinga og auka þarf áhættustýringu fjárfestinga. Breyta þarf um stefnu við stjórnarkjör lífeyrissjóða. Sjóðfélagar eiga framvegis að kjósa verulegan hluta stjórnarmanna lífeyrissjóðanna í beinni kosningu á ársfundum.

Minningarorð

Á aðalfundi félagsins hinn 17. febrúar sl. minntist formaður Unnar Stefánsson þriggja manna sem látist höfðu frá því að næsti aðalfundur á undan var haldinn.

Pétur Guðmundsson



Pétur Guðmundsson verkfræðingur lést í Reykjavík 5. apríl 2011 og var jarðsunginn frá Langholtskirkju 14. apríl. Hann fæddist 2. janúar 1927 og átti heima í Reykjavík alla sína ævi. Starfsferill hans spannaði langt tímabil. Hann vann sem verkfræðingur hjá Almenna byggingarfélaginu 1953 til 1961, stofnaði ásamt öðrum verkfræðistofuna Fjarhitun hf., starfaði þar og var stjórnarformaður 1962-1989. Meðal verkefna hans var m.a. hönnun og framkvæmdaefirlit við dreifikerfi Hitaveitu Reykjavíkur, verkfræðihönnun Perlunnar í Öskjuhlíð og var staðarverkfræðingur við hafnargerð í Straumsvík og í Þorlákshöfn. Hann starfaði lengi í skátahreyfingunni og sat í stjórn Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni á árunum 1999 til 2005.

Eftirlifandi eiginkona hans er Steinunn Hjartar Ólafsdóttir.

Baldur E. Jóhannesson



Baldur E. Jóhannesson verkfræðingur lést í Reykjavík 6. nóvember 2011 og var jarðsunginn frá Hallgrímskirkju 22. nóvember. Baldur fæddist í Reykjavík 17. apríl 1932 og átti heima lengstan hluta ævi sinnar í Reykjavík. Á árinu 2008 gekk hann til liðs við byggingarnefnd félagsins og átti m.a. drjúgan þátt í gerð verkefninga við verktakann sem annast byggingarframkvæmdirnar við Hólaberg 84. Hann valdist ásamt öðrum verkfræðingi til að annast eftirlit með framkvæmdunum. Á honum mæddu meira en á öðrum nefndarmönnum ýmis tæknileg úrlausnarefni enda var hann margreyndur sem stjórnandi og eftirlitsmaður með stórframkvæmdum, m.a. var hann byggingarstjóri og/eða eftirlitsmaður við byggingu Ráðhúss Reykjavíkur, Hvalfjarðarganga og hús Seðlabanka Íslands.

Eftirlifandi eiginkona hans er Elínborg Kristjánsdóttir.

Torben Friðriksson



Torben Friðriksson lést í Reykjavík 4. febrúar sl. og var jarðsunginn frá Dómkirkjunni í Reykjavík 15. febrúar. Hann fæddist í Faaborg í Danmörku 21. apríl 1934, kynntist íslensku konuefni sínu á stúdentagörðunum í Kaupmannahöfn og fluttust þau til Íslands árið 1956. Hann lauk prófi í viðskiptafræði frá Háskóla Íslands árið 1960. Hann starfaði sem forstjóri Innkaupastofnunar Reykjavíkur í 16 ár, sem framkvæmdastjóri Félags íslenskra stórkaupmanna í tvö ár og sem ríkisbókari í tíu ár. Um skeið starfaði hann hjá Efnahags- og framfarastofnuninni í París. Hann var virkur í félagsmálum, var m.a. í stjórn Reykjavíkurdeildar Rauða kross Íslands og átti sæti í stjórn Félags eldri borgara í Reykjavík í tvö ár, frá 2003-2005. Hann var þáverandi formanni félagsins mjög innan handar við ýmis verkefni, s.s. samningu greinargerða um hagsmunamál aldraðra.

Eftirlifandi eiginkona Torbens er Margrét Björg Þorsteinsdóttir.

Unnar Stefánsson

Sumarferðir félagsins 2012



Jón R. Hjálmarsson leiðsögumaður í ferð norðan við Skjaldbreið síðasta sumar ásamt öðrum ferðalöngum.

Hér fer á eftir skrá yfir sumarferðir félagsins, annars vegar lengri ferðir og hins vegar dagsferðir. Þanta þarf í lengri ferðir sem fyrst en í dagsferðirnar með 10 daga fyrirvara. Þanta þarf ferðir á skrifstofu félagsins í síma 588 2111 eða á netfanginu feb@feb.is. Í lengri ferðirnar greiði þátttakendur staðfestingargjald, kr. 15.000, innan viku frá pöntun.

Lagt er af stað í allar ferðir frá bílastæði fyrir framan Umferðarmiðstöðina kl. 8.30 og frá Stangarhyl 4 kl. 9.00 nema annað sé tekið fram.

Þátttakendum er ráðlagt að hafa með sér nesti í upphafi ferðar.

Lengri ferðir

9.-12. júlí:

Vestfirðir: Kaldalón, Bolafjall, Hesteyri, Rauðisandur, Látrabjarg (4 d.)

1. dagur. Ekið til Borgarness og um Bröttubrekku til Búðardals, nýja veginn um Arnkötludal yfir í Strandasýslu og um Steingrímsfjarðarheiði til Ísafjarðardjúps. Ekið að Kaldalóni og komið við í Ármúla þar sem Sigvaldi Kaldalóns, læknir og tónskáld, bjó um skeið. Ekið til Hótel Reykjaness og gist þar.

2. dagur. Ekið um nýju brýrnar yfir Reykjarfjörð og Mjóafjörð og um Djúpveginn til Ísafjarðar. Eftir hádegi er siglt til Hesteyrar við Hesteyrarfjörð sem er vestastur Jökulfjarða, en um aldamótin 1900 var þar þorp með um 80 íbúum. Siglt aftur til Ísafjarðar. Kvöldverður í Tjöruhúsinu í Neðstakaupstað. Gist á Hótel Ísafirði.

3. dagur. Ekið um nýju Óshlíðargöngin til Bolungarvíkur, komið við í Ósvör, sem er gömul verstöð, og farið upp á Bolafjall, en þaðan sést í góðu skyggni langt inn í Djúp og Jökulfirði. Ekið aftur til Ísafjarðar. Ekið um Vestfjarðagöngin og sem leið liggur til Hrafnseyrar við Arnarfjörð. Eftir góða stund á fæðingarstað Jóns forseta er ekið um Bíldudal, Tálknafjörð og Patreksfjörð vestur á Bjargtanga og Látrabjarg. Gist í Breiðuvík.

4. dagur. Komið við í Byggðasafninu á Hnjóti og farið niður á Rauðasand. Á eyðibýlinu Sjöundá gerðist mikill harmleikur í byrjun 19. aldar, en á þeim atburðum byggði Gunnar Gunnarsson skáldsögu

sína Svartfugl. Ekið um Kleifaheiði og Barðaströnd til Flókalundar og Bjarkalundar og þaðan til Búðardals og Reykjavíkur.

Félagsmenn greiða kr. 81.000. Aðrir greiða kr. 93.500. Viðbót vegna einbýlis kr. 12.000 (3 nætur).

Innifalið í verði: Gisting á Hótel Reykjanesi við Djúp (1 n.), á Hótel Ísafirði (1 n.) og Hótel Breiðuvík (1 n.), með morgun- (3), kvöldverði (3), aðgangi að Ósvör, Hrafnseyri og Hnjóti, sigling til Hesteyrar og kaffiveitingar í Læknishúsi, akstur og leiðsögn.

13.-16. júlí:

Sprengisandur, Flateyjaralur, Fjörður (4 dagar)

1. dagur. Ekið um Þjórsárdal og inn á Sprengisandsleið hjá Vatnsfellsvirkjun. Á norðurleið er útsýni til Vatnajökuls í austri og Hofsjökuls í vestri, áð í Nýjadal undir Þvermóði og þaðan ekið um Tómasarhaga, hjá Fjórðungsvatni og um Kiðagilsdrög. Eftir það er Skjálfandafljót ekki langt undan austan vegar. Stoppað við Aldeyjarfoss og ekið um Bárðardal að Godafossi. Gist á Hótel Eddu, Akureyri (3 nætur).

2. dagur. Dagsferð til Flateyjaralds. Ekið að Þverá í Dalsmynni og beygt inn á Flateyjaraldsheiði til Flateyjaralds. Hér eru sögu slóðir Finnoga ramma. Bæjarnöfnin Brettingsstaðir, Eyri og fleiri örnefni vitna um söguna. Flatey á Skjálfandaflóa er skammt undan ströndinni.

3. dagur. Dagsferð í Fjörður. Ekið til Höfðahverfis og þaðan í fjallabílum út í Fjörður, en svo kallast einu nafni Þorgeirsfjörður og Hvalvatnsfjörður nyrst á Skaganum. Vegurinn liggur um Leirdalsheiði með há fjöll beggia vegna,



Þátttakendur í ferð FEB um Snæfellsnes 2011 hvíla lúin bein.

en frá Hávörðum hallar landinu norður Grenivíkurtungur. Við Gilsárbrúna stendur sæluhúsið Gil. Síðasta jörðin fór í eyði í febrúar 1944 þegar útför síðasta bóndans var gerð frá Þönglabakkakirkju í Þorgeirsfirði.

4. dagur. Ekið til Varmahlíðar og Blönduóss, komið í Þingeyrakirkju þar sem fyrsta klaustrið á Íslandi var stofnað 1133 og skroppið að Kolugljúfri í Viðidal, þar sem skessan Kola hafðist við. Ekið um Holtavörðuheidi til Borgarness og Reykjavíkur.

Félagsmenn greiða kr. 73.500. Aðrir greiða kr. 85.000. Viðbót vegna einbýlis kr. 8.250 (3 nætur).

Innifalið í verði: Gisting í tvíbýli á Hótel Eddu, Akureyri, með morgunverði (3) og kvöldverði (3), sérferð út í Fjörður, nesti í 2 dagsferðum (2. og 3. daginn), aðgangur að Þingeyrakirkju, skálagjald, akstur og leiðsögn.

15.-19. júlí:

Hringferð um Ísland: Klaustur, Skaftafell, Egilsstaðir, Dettifoss, Hljóðaklettur, Mývatn, Akureyri

1. dagur. Ekið um suðurströndina til Víkur í Mýrdal, um Mýrdalssand og Eldhraunið að Klaustri. Þaðan er ekið fram hjá Fossi á Síðu og Dverghömrum, um Fljótshverfi, hjá Lómagnúpi og um Skeiðarársand að Fosshótel Skaftafelli í Freysnesi í Öræfum og gist.

2. dagur. Ekið hjá Kvískerjum og komið að Jökulsárlóni á Breiðamerkursandi. Nokkru austar er Hali í Suðursveit, þar er Þorbergssetur. Ekið hjá Smyrlabjörgum, um Mýrar og Nes til Hornafjarðar, um göngin undir Almannaskarð yfir í Lón, sem er sveitin á milli Vestra- og Eystra-Horns, og um Hvalnes- og Þvottáskriður, Álftafjörð og Hamarsfjörð til Djúpavogs. Úr botni Berufjarðar er ekið um Öxi upp á Breiðdalsheiði og um Skriðdalinn til Egilsstaða. Gist á Hótel Eddu.

3. dagur. Ekið um Jökuldalinn upp á Jökuldalsheiði, fram hjá Grímsstöðum og yfir Jökulsá á Fjöllum. Beygt hjá Austaribrekku inn á Dettifossvog, ekið að bílastæði og gengið að fossinum. Frá Dettifossi er ekið norður í Vesturdal og farin stutt ferð um Hljóðaklettana með sínum stórkostlegu bergmyndunum. Komið í Ásbyrgi. Samkvæmt þjóðsögunni er Ásbyrgi hóffar eftir Sleipni, hest Óðins, en jarðfræðingar segja að það hafi myndast í hamfarahlaupum í Jökulsá fyrir nokkrum þúsundum ára. Frá Ásbyrgi er ekið fyrir Tjörnes til Húsavíkur og um Köldukinn. Gist á Hótel Eddu, Stórutjörnum.

4. dagur. Ekið til Mývatns, komið í Dimmuborgir og Hveraröndina austan við



Ferðalangarnir búnir að koma sér fyrir í rútu í ferð norðan við Skjaldbreið 2011.

Námafjall, ekið fram hjá Kröfluvirkjun og Sjálfsskavarvíti upp að sprengigígnum Víti, en þaðan sést vel yfir Leirhnjúk og hraunin frá honum sem komu upp í Kröflueldum hinum síðari 1975-1984. Ekið til Akureyrar og gist á Hótel Eddu.

5. dagur. Frjáls tími fyrir hádegi. Brottför kl. 13 og ekið til Varmahlíðar og Blönduóss, komið í Þingeyrakirkju og að Kolugljúfri í Viðidal. Þaðan er ekið sem leið liggur til Borgarness og Reykjavíkur.

Félagsmenn greiða kr. 89.000. Aðrir greiða 102.000. Viðbót vegna einbýlis kr. 19.775 (4 nætur).

Innifalið í verði: Gisting í 4 nætur í tvíbýli, morgunverður (4), kvöldverður (4), aðgangur að Þórbergssetri og Þingeyrakirkju, akstur og leiðsögn.

10.-12. ágúst:

Fjallabyggð, Mývatn, Dettifoss, Eyjafjörður (3 dagar)

Mæting á Reykjavíkurflugvelli kl. 7.45, brottför flugvélar kl. 8.30.

1. dagur. Flogið til Akureyrar. Rúta frá SBA bíður á flugvelli, farinn hringur um Svarfaðardal, ekið til Dalvíkur, Ólafsfjarðar og um Héðinsfjarðargöng til Siglufjarðar og Síldarminjasafnið skoðað. Ekið til baka og gist á Hótel Eddu, Akureyri í tvær nætur.

2. dagur. Ekið að Goðafossi og til Mývatns, komið í Dimmuborgir, Hveraröndina og að sprengigígnum Víti, ekið að Dettifossi, til Hljóðakletta og Ásbyrgis (nesti borðað) og ekið fyrir Tjörnes til Húsavíkur og Akureyrar.

3. dagur. Farinn hringur um Eyjafjarðarsveit. Grundarkirkja, Smámunafnið í Sólgarði og Saurbæjarkirkja skoðuð, komið að Hólavatni og í Leyningshóla. Ekið yfir Eyjafjarðará, komið að Möðruvöllum í Eyjafirði, þar sem Guðmundur ríki bjó á söguöld, og skömmu seinna að Munkaþverá

þar sem Einar Þveræingur, bróðir hans, bjó. Ekið fram hjá bænum Grýtu þar sem talið er að Jón biskup Arason hafi fæðst. Þaðan er haldið til Akureyrar.

Mæting á Akureyrarflugvelli kl. 19.10, flugtak kl. 19.55.

Félagsmenn greiða kr. 78.500. Aðrir greiða kr. 90.300. Viðbót vegna einbýlis kr. 5.500 (2 nætur).

Innifalið í verði: Flug til/frá Akureyri, 2 n. á Hótel Eddu með morgun- og kvöldverði, nesti frá hóteli 11/8, aðg. að Síldarminjasafni og Smámunafni, akstur og leiðsögn.

15.-17. ágúst:

Austfirðir: Vopnafjörður, Kárahnjúkar, Skriðuklaustur, Fjarðabyggð (3 dagar)

Mæting á Reykjavíkurflugvelli kl. 10.15, en flugtak er kl. 11.00.

1. dagur. Lent á Egilsstaðaflugvelli kl. 12.00. Rúta frá Ferðaskifstofu Tanna bíður á flugvelli. Ekið um Fellabæ, Jökulsárhlið og Hellisheiði eystri. Í Vopnafirðinga sögu er sagt frá Brodd-Helga á Hofi og Geiti Lýtingssyni í Krossavík. Á Vopnafirði er Múlastofa um bræðurna Jón Múla og Jónas Árnason; þar er einnig Vesturfarasetur Austurlands og minnisvarði um Gunnar Gunnarsson rithöfund. Frá Vopnafirði er ekið um Hofárdal og komið við í Minjasafninu á Burstarfelli. Þaðan er ekið upp á hringveginn, niður Jökuldal og að Hótel Svartaskógi í Jökulsárhlið.

2. dagur. Ekið upp Jökuldalinn og komið við í Sænautaseli á Jökuldalsheiði, sem var í byggð í ein 100 ár, 1843-1943, en endurbeygt 1993. Það er eitt af mörgum smábýlum sem fyrrum stóðu við fiskisæl vötnin, en fóru mörg í eyði af völdum Öskjugossins 1875. Frá Brú á Jökuldal er ekið skammt vestan við Jökulsá á Brú, hjá Nónhnjúki,

Hallarfalli og Lambafelli, þar til komið er að Háslóni og Kárahnjúkastíflu. Ekið á stíflunni yfir á austurbakkann, um norðurhluta Vesturöræfa og af Fljótsdalsheiðinni niður hjá Bessastöðum til Skriðuklausturs. Ekið um Hallormsstaðaskóg til Egilsstaða og gist á Hótel Eddu.

3. dagur. Ekið um Fagradal til Brekkuborps við Mjóafjörð sem er gamall útgerðarstaður. Komið við á kaffistofunni Sólbrekku. Vilhjálmur Hjálmarsson, fyrrum ráðherra, býr á höfuðbólínu Brekku. Ekið aftur upp á Fagradal og til Reyðarfjarðar og Eskifjarðar áður en haldið er til Egilsstaða.

Mæting á Egilsstaðaflugvelli kl. 19.40, brottför flugvélar kl. 20.25.

Félagsmenn greiða kr. 73.500. Aðrir greiða kr. 84.500. Viðbót vegna einbýlis kr. 10.950 (2 nætur).

Innifalið í verði: Flug til og frá Egilsstöðum, gisting í tvíbýli í Hótel Svartaskógi og Hótel Eddu, Egilsstöðum, með morgunverði og kvöldverði, nesti frá Svartaskógi 16/8, kjótsúpa á Vopnaf./Ágústu á Refsstað, súpa og brauð á Eskif. (Sjóbúð), akstur og leiðsögn.

22.-25. ágúst:

Arnarvatnsheiði, fyrir Vatnsnes og Skaga, til Hóla (4 dagar)

1. dagur. Ekið um Holtavörðuheiði að Laugarbakka í Miðfirði og þaðan suður Miðfjarðarsveit að Arnarvatni hinu stóra á Arnarvatnsheiði. Vatnið er tæpir 4 km² og er í 540 m hæð y.s. Arnarvatnsheiði og Tvidægra eru heiðaflæmi á milli Borgarfjarðar og Húnavatnssýslna, en á Tvidægru glímdi Jón Hreggviðsson við tröllskessu og hafði hana undir. Í bakaleið er komið við á Bjargi, fæðingarstað Grettis Ásmundarsonar. Gist á Hótel Staðarflöt (hjá Staðarskála).



Áð við Vegamót í ferð um Snæfellsnes á síðasta ári.

2. dagur. Ekið til Hvammstanga, þar er Selasetur Íslands, ekið fyrir Vatnsnes, komið við á Illugastöðum og í Borgarvirki og genginn stuttur spölur að Hvítserk. Ekið til Blönduóss og Skagastrandar og fyrir Skaga, fram hjá Hrauni og Ketubjörgum. Frá Selvík sigldi Kolbeinn ungi skipaflota sínum til móts við Þórð kakala á Húnaflóa 1244. Ekið um Gönguskörð til Sauðárkróks og yfir Héraðsvötnin til Hóla í Hjaltadal. Gist í sumarhúsum um 5 mín. gang frá skólahúsinu (matsalnum). Sundlaug er við hlið skólahússins.

3. dagur. Eftir morgunverð er hlustað á sögu staðarins í Dómkirkjunni og Sögusetur íslenska hestsins heimsótt. Núverandi Dómkirkja var byggð úr sandsteini úr Hólabyrðu, vígð 1763. Eftir hádegið (kl. 13) er ekið til Hofsóss sem er einn elsti verslunarstaður landsins. Pakkhúsið er friðlýst bjálkahús frá einokunartímanum, þar er yfirlitssýning um fólksflutningana til Vesturheims og sérstök sýning um Stephan G. Stephansson. Ekið til baka og

farinn hringur um Hegransíð og þaðan ekið að minnimerki um Jón Ósmann ferjumann við ós Vestari-Héraðsvatna. Ekið til Varmahlíðar og áfram að Gistiheimilinu Bakkaflöt í Tungusveit og gist. Á Bakkaflöt er bæði heitur pottur og lítil sundlaug.

4. dagur. Ekið um Mælifellsdal og Haukagilsheiði, hjá Aðalmannsvatni og á norðurbakka Blöndulóns uns komið er á Kjalveg. Áð á Hveravöllum góða stund og loks ekið um Bláfellsháls til Gullfoss og Reykjavíkur.

Félagsmenn greiða kr. 63.000. Aðrir greiða kr. 72.500. Viðbót vegna einbýlis kr. 8.000 (3 nætur).

Innifalið í verði: Gisting á Hótel Staðarflöt (1 nótt), á Hólum í Hjaltadal (1 nótt) og á Gistiheimilinu Bakkaflöt (1 nótt), morgunverður (3), kvöldverður. (3), skoðunarferð á Hólum, nesti frá Bakkaflöt á heimleið um Kjöl, akstur og leiðsögn.

Dagsferðir

Miðvikud. 20. júní:

Dagsferð um Hvalfjörð

Ekið um Mosfellsdal og Kjósarskarð til Hvalfjarðar. Saurbæjarkirkja er skoðuð en þar orti séra Hallgrímur Passíusálmana. Ekið um Geldingadruga til Skorradals og Fossatúns (kaffiveitingar). Farið í skoðunarferð um Borgarnes áður en haldið er til Reykjavíkur.

Félagsmenn greiða kr. 5.700. Aðrir greiða kr. 6.600.

Innifalið í verði: Kaffiveitingar í Fossatúni, akstur og leiðsögn.



Bílstjóri rútunnar í einni ferð FEB á síðasta ári ásamt farþega, sem lét ekki göngugrind aftra sér frá því að njóta töfra Snæfellsness.



Harmónikkan þanin. Og því ekki að stiga nokkur dansspor í slíku blíðskapar-
veðri? – Í ferð inn í Þórsörk síðsumars 2011.

Ferðamenn virðast smáir í stórbrotinni náttúru Þórsörkur í ferð FEB á
síðasta ári.

Föstud. 22. júní:

Dagsferð um Reykjanes

Gamli vegurinn ekinn um Vatnsleysuströnd og Voga, gegnum Keflavík og Garð að Garðskagavita. Ekið um Sandgerði að Hvalsneskirkju, þar sem séra Hallgrímur Pétursson var prestur um hrið, og fram hjá Básendum sem Flóðið mikla er kennt við (1799). Ekið í gegnum Hafnir og gengið yfir flekaskilin milli Evrópu og Ameríku. Skroppið út að Reykjanesvita, stoppað nokkrar mínútur við Gunnhver og loks þegar kaffiveitingar í Bláa lóninu áður en haldið er til Reykjavíkur.

Félagsmenn greiða kr. 5.300. Aðrir greiða kr. 6.300.

Innifalið í verði: Kaffiveitingar í Bláa lóninu, akstur og leiðsögn.

Föstud. 29. júní:

Dagsferð um Árnessýslu

Ekið til Þingvalla og þaðan nýja veginn um Lyngdalsheiði til Laugarvatns og um Laugardal. Ekið yfir Brúará, um Reykjaveg fram hjá Reykjabæjunum, um Vestari-Biskupstungu milli Brúarár og Tungufljóts og fram hjá Reykholti. Ekið um Bræðratunguveg (#359), yfir brúna á Tungufljóti yfir í Eystri-Tungu milli Tungufljóts og Hvítár, komið við í Bræðratungu, og síðan ekið yfir nýju brúna á Hvítá yfir í Hrunamannahrepp. Ekið að Efra-Seli, þar er golfskáli og veitingastaðurinn Sel. Ekið um þorpið á Flúðum og síðan skroppið að kirkjustaðnum Hruna, þar sem dansað var forðum. Kirkjan skoðuð áður en haldið er heimleiðis.

Félagsmenn greiða kr. 7.200. Aðrir greiða kr. 8.300.

Innifalið í verði: Kaffiveitingar í Seli, akstur og leiðsögn.

Mánud. 9. júlí:

Hinar litskrúðugu Landmannalaugar

Ekið austur yfir Þjórsá og beygt inn á Landveg hjá Vegamótum. Ekið fram hjá Skarði í Landsveit, Galtalækjarskógi og Tröllkonuhlaupi í Þjórsá, sem skessan stiklaði yfir á klettum í ánni þegar hún elti Gissur í Lækjarbotnum, þær systur í Búrfelli og Bjölfelli ætluðu að hafa hann í matinn. Á móts við Búrfell er beygt inn á Dómadalsleið (Landmannaleið) og ekið um hraun- og vikurbreiður með Heklu, Valafell, Loðmund, Þóristind og fleiri fjöll á báðar hendur, um Dómadalinn og á bakka Frostastaðavatns. Í Landmannalaugum er annáluð náttúrufergud, litskrúðug líparít fjöll og svört hraun, heitar og kaldar uppsprettur og vinsæl sundlaug (heitur lækur). Í bakaleið er ekið að Ljótapólli en þaðan sjást kvíslar Tungnaár og til Veiðivatna. Þaðan er ekin Fjallabaksleið nyrðri um hraun og sanda fram hjá manngerðum uppistöðulónum uns komið er að Hrauneyjum (kaffihressing) og loks um Þjórsárdal til Reykjavíkur.

Félagsmenn greiða kr. 10.000. Aðrir greiða kr. 11.500.

Innifalið í verði: Kaffihressing í Hrauneyjum, skálagjald, akstur og leiðsögn.

Föstud. 13. júlí:

Norðan við Skjaldbreið og Hlöðufell

Ekið til Þingvalla og norður Kaldadalsveg fram hjá Hofmannaflöt og Meyjarsæti og um Tröllaháls og Biskupsbrekku. Rétt norðan við vegamót Uxahryggja- og Kaldadalsvegur er beygt inn á Skjaldbreiðarveg og ekið norðan við Skjaldbreið, Þórólfsfell og Hlöðufell. Í norðri gnæfa Þórisjökull, Langjökull og Jarlhettur. Þegar komið er

austur í Mosaskarð má yfirleitt í góðu veðri sjá til Hagavatns undir eystri Hagafellsjökli. Eftir góða stund er komið á Kjalveg skammt norðan við Gullfoss. Í Gullfosskaffi biða kaffiveitingar áður en haldið er til Selfoss og Reykjavíkur.

Félagsmenn greiða kr. 8.500. Aðrir greiða kr. 9.800.

Innifalið í verði: Kaffiveitingar í Gullfosskaffi, akstur og leiðsögn.

Fimmtud. 9. ágúst:

Dagsferð um Snæfellsnes

Ekið til Borgarness, um Mýrar og Miklaholtshrepp að Vegamótum, og þaðan um Vatnaleiðina yfir í Helgafellssveit og til Stykkishólms. Eftir léttan hádegisverð í Narfeyrarstofu er ekið í kringum Snæfellsjökul. Norðan á Nesinu er ekið um útgerðarstaðina Grundarfjörð, Ólafsvík, Rif og Hellissand en sunnan á því er komið við á Djúpálónssandi og Arnarstapa og ekið þaðan til Borgarness og Reykjavíkur.

Félagsmenn greiða kr. 9.700. Aðrir greiða kr. 11.100.

Innifalið í verði: Súpa, brauð og kaffi í Narfeyrarstofu, akstur og leiðsögn.

Mánud. 13. ágúst:

Fjallabak syðra, Emstrur og Markarfljótsgljúfur

Ekið að Keldum á Rangárvöllum þar sem Fjallabaksleið syðri hefst. Ekið hjá Gunnarssteini og Knafahólum, sem kunnir eru úr Njals sögu, um Rangárbotna og Langvíuhraun, hjá Hafrafelli og Laufafelli, upp á Sátu og til Álftavatns. Frá Hvangili er ekið um Emstrur, komið að Markarfljótsgljúfri, ekið um Tröllagjá, hjá Einhyrningi og um Markarfljótsaura og Fljótshlíð til Hvolsvallar og Reykjavíkur.



Hópurinn sem fór með Valgarði Egilssyni í Flateyjardal síðasta sumar.



Hús Samúels Jónssonar í Selárdal. Myndin er tekin í ferð um Vestfirði sumarið 2011.



Hópurinn sem fór í Vestfjarðaferð FEB 2011.

Félagsmenn greiða kr. 9.600. Aðrir greiða kr. 11.000.

Innifalið í verði: Súpa, brauð og kaffi á veitingastaðnum Hlíðarenda, Hvolsvelli, skálagjald, akstur og leiðsögn.

Þriðjud. 11. september:

Grillveisla í Goðalandi

Þórsmerkurvegur ekinn á bökkum Markarfljóts á leiðinni inn í Goðaland. Skoðaðar breytingar á landslaginu af völdum eldgosanna í Fimmvörðuhálsi og Eyjafjallajökli. Um hádegisdag eru pylsur grillaðar og borðaðar með öllu af bestu lyst og farið í gönguferð um skóginn áður en haldið er heimleiðis.

Félagsmenn greiða kr. 7.100. Aðrir greiða kr. 8.200.

Innifalið í verði: Grillveisla í Goðalandi, skálagjald, akstur og leiðsögn.

Föstud. 21. september:

Haustlitir í Skorradal

Ath. Brottför í þessa ferð er frá Umferðarmiðstöðinni kl. 13.00 og frá Stangarhyl 4 kl. 13.30.

Ekið um Þingvöll, Uxahryggi og Lundarreykjadal. Skógræktarsvæði í Skorradal skoðuð með leiðsögn. Kvöldveisla í Fossatúni.

Félagsmenn greiða kr. 11.300. Aðrir greiða kr. 13.000.

Innifalið í verði: Kvöldverður, skemmtiatriði og dans á veitingastaðnum Fossatúni við Grímsá, akstur og leiðsögn.

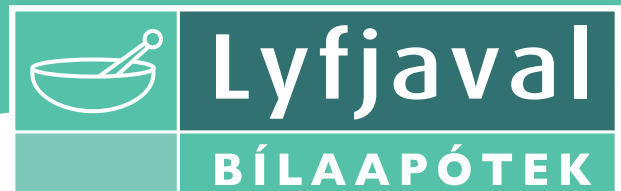
Ferðanefndin

Ferðanefndina sem skipuleggur ferðir félagsins skipa þau Auður Jónasdóttir, sem er formaður, Anna Þrúður Þorkelsdóttir, Hólmfríður Gísladóttir, Jón R. Hjálmarsson, Margrét Kr. Sigurðardóttir og Valgarð Runólfsson.

EKKI FLÆKJA MÁLIÐ!

við afgreiðum lyfin beint í bílinn

Fáðu lyfseðilinn sendann rafrænt í Bílaapótekið og stytta biðina eftir lyfjunum



Opið 10-23 alla daga vikunnar



Bílaapótekið er við Reykjanesbraut (við hliðina á Smáralind)

Hjartastuðtæki er mikilvægt öryggistæki



Félagsheimilið Ásgarður, sem Félag eldri borgara í Reykjavík rekur í Stangarhyl 4, er fjölsóttur staður af félagsmönnum og gestum þeirra. Hingað koma félagar að degi sem á kvöldi og sækja fjölbreytt félagsstarf og njóta samvista og veitinga. Þessi hópur er sífellt að verða fjölmennari og viðfangsefni fjölbreyttari.

Undanfarið hefur hópur félaga sem sækja dansnámskeið og dansleiki verið að stækka. Það á einnig við um hópinn sem spilar brigde auk fleiri hópa. Að undanfögnu hefur það verið rétt meðal félagsmanna og gesta í húsinu að mikilvægt væri að í félagsheimilinu væri til hjartastuðtæki.

Þegar leitað er upplýsinga um slík tæki kemur í ljós að slík tæki eru mörg til með sjálfvirkum leiðbeiningum þannig að leikmaður sem hefur sótt námskeið í meðferð slíkra tækja gæti notað það í neyðartilfalli. Það er einnig þekkt að slík tæki eru í dag staðsett á flestum líkamsræktarstöðvum og félagsheimilum sem og í fjölmönnum fyrirtækjum. Mörgum þykir slíkt óþarfi í þéttbýli þar sem stutt er í næstu neyðarmóttöku og neyðarbílar jafn margir og á höfuðborgarsvæðinu. Þó eru dæmi þess að notkun hjartastuðtækis meðan beðið er eftir neyðarbíl getur bjargað mannlífi.

Nýlega var hópur fólks að dansa saman þegar einn félaginn varð fyrir hjartaáfalli. Snör handtök fólks á staðnum og rétt viðbrögð leiddu til þess að þessi félagi okkar komst til heilsu á ný og er á góðum batavegi. Þessi atburður er þeim sem voru á staðnum í

fersku minni og hefur vakið okkur til umhugsunar um hværni getum tryggt öryggi okkar sem sækjum félagsheimilið í Ásgarði til að dansa og taka þátt í starfi sem gæti hækkað blóðþrýstinginn eins og að spila bridge.

Það er ljóst að félagssjóður FEB er ekki aflögufær með fé til kaupa á slíku tæki á þessu ári. Gott tæki mun kosta um 400 þúsund kr. Slíku tæki fylgir einnig námskeið fyrir nokkra félaga sem tryggt væri að væru oftast á staðnum og treystu sér til að bregðast við. Því leitum við nú til félaga okkar og biðjum um aðstoð við að finna leiðir til fjáröflunar til kaupa á hjartastuðtæki sem staðsett yrði í félagsheimilinu okkar. Við gætum hafið söfnun á frjálsum framlagi frá okkur sjálfum og einnig gætum við leitað eftir stuðningi frá félagasamtökum sem veita stuðning vegna slíkra tækjakaupa.

Hér með er þessari hugmynd komið á framfæri og væri það okkur í stjórn FEB mikils virði ef félagar bregðast við með tillögum eða stuðningi. Framlög má leggja inn á bankareikning í Arion banka. Reikningsnúmerið er 0336-03-402056 og kennitala 490486-3999. Vinsamlegast tilgreinið nafn og kennitölu.

*Birna Bjarnadóttir,
gjaldkeri stjórnar FEB í Reykjavík
og á sæti í dansnefnd FEB.*

Formenn félaga eldri borgara funda í félagsheimili FEB

Hinn 13. mars sl. var formannafundur Landssambands eldri borgara haldinn í félagsheimili Félags eldri borgara í Reykjavík að Stangarhyl 4. Landssambandið heldur fundi með formönnum aðildarfélaganna annað hvert ár, það ár sem landsfundur er ekki haldinn. Að tillögu formanns LEB, Jónu Valgerðar Kristjánsdóttur, stjórnaði Unnar Stefánsson, formaður félags eldri borgara í Reykjavík og varaformaður LEB, fundinum.

Í upphafi fundarins kynnti Unnar starfsmenn FEB og meginviðfangsefni þeirra í starfi sínu. Í kaffihléi kynnti Sigurður Einarsson, framkvæmdastjóri FEB, síðan starfsemi FEB og gerði

meðal annars grein fyrir hinu fjölbætta félagsstarfi félagsins. Í máli Sigurðar kom m.a. fram að á síðasta ári voru um 20 þúsund komur í félagsstarfið og að það væri líklega umfangsmesta félagsstarf fyrir eldri borgara á höfuðborgarsvæðinu sem ekki væri tengt búsetuárræðum.

Þessi fundur var mjög ánægjulegur og mikilvægur til að efla samvinnu formanna félaga eldri borgara um land allt, enda eru viðfangsefni félaganna allra sambærileg. Kom ánægja gesta með móttökurnar hjá FEB fram í máli þeirra og voru þeir margs vísari um starfsemi félagsins okkar að heimsókn sinni lokinni.

Breytingar á greiðslum til eldri borgara frá Tryggingastofnun ríkisins árin 2008–2012



Fjöldi manns hefur samband við skrifstofu Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni (FEB) á hverju ári til að spyrjast fyrir um rétt sinn hjá Tryggingastofnun ríkisins (TR). Margir lýsa þeirri skoðun sinni að alltaf sé verið að lækka greiðslur ríkisins til eldri borgara, sérstaklega hin síðari ár eftir að bankakreppan skall á. Því ákvað undirritaður að skoða málið eins hlutlaust og hægt er og birta niðurstöður þeirrar skoðunar í blaði félagsins. Hér að neðan eru niðurstöðurnar birtar. Þar kemur í ljós að vissulega hafa orðið ýmsar breytingar til hins verra fyrir eldri borgara en einnig hefur verið reynt að halda í horfinu hvað varðar hækkanir á töxtum TR og sérstakar ráðstafanir hafa verið gerðar til að tryggja þeim lægstlaunuðu lágmarksframfærslu. Þeir sem mest hafa orðið fyrir barðinu á breyttum reglum og auknum skerðingum á réttindum eru hins vegar millitekjuhóparnir, t.d. þeir sem misst hafa rétt til ellilífeyris með þeim breytingum sem urðu 1. júlí 2009 þegar lífeyrissjóðstekjur byrjuðu að skerða ellilífeyrinn.

Fyrri hluta árs 2008 voru gerðar nokkrar breytingar til hagsbóta fyrir þá sem enn stunduðu atvinnu, með hærri frítekjumörkum en áður tíðkuðust en því miður var stærstur hluti þessara lagfæringa hins vegar tekinn aftur ári síðar. Eitt er þó sem var til mikilla bóta og enn er í gildi. Þetta var afnám tengingar við tekjur maka, sem innleitt var í apríl 2008 og hefur ekki verið hróflað við því, enn sem komið er a.m.k.

Hér að neðan er reynt að meta allar breytingar á greiðslukerfi almannatrygginga til góðs eða illis fyrir þá sem fá lífeyri. eru þær jákvæðu merktar með **blárrí ör** sem snýr upp en hinar neikvæðu með **rauðrí ör** sem snýr niður. Athugið að þótt matið sé jákvætt er stundum um að ræða minni lagfæringar eða hækkanir en samtök eldri borgara telja að hafi verið lofað. T.d. hefur kjaranefnd FEB bent á að nokkuð vantaði upp á, að hækkanir taxta voru 2011 og í ársbyrjun 2012 næðu því sem ríkisstjórnin hafði lofað lífeyrisþegum í tengslum við nýja kjarasamninga 2011. En við skulum líta á staðreyndir málsins:

Árið 2007 voru hámarksupphæðir greiðslutegunda (greiðslur án skerðinga) hjá TR eftirfarandi:

- Ellilífeyrir (grunnlífeyrir) var 24.831 króna á mánuði.
- Tekjutrygging var 78.542 krónur á mánuði.
- Heimilissuppbót var 23.164 krónur á mánuði.

Breytingar 1. janúar 2008:

- 3,3% hækkun lífeyris hjá öryrkjum og ellilífeyrisþegum frá 1. janúar 2008.
- Sett var 90.000 kr. frítekjumark á fjármagnstekjur.
-

Breytingar 1. febrúar 2008:

- 4% hækkun lífeyris hjá öryrkjum og ellilífeyrisþegum.

Breytingar 1. apríl 2008:

- Afnám skerðingar á tekjutryggingu vegna tekna maka (tekjur maka skertu ekki ellilífeyrinn áður).
- Lækkun skerðingarhlutfalls tekjutengingar ellilífeyris úr 30% í 25%.

Tekjur maka höfðu ekki lengur áhrif frá 1. apríl 2008 nema fjármagnstekjur skiptust jafnt milli hjóna og sambúðarfólks (og gera enn árið 2012) og því hafa allar fjármagnstekjur áhrif á greiðslur beggja þegar um sambúðarfólk eða hjón er að ræða.

Breytingar 1. júlí 2008:

- Frítekjumark vegna atvinnutekna ellilífeyrisþega 67-70 ára hækkað í 1.200.000 kr. á ári.
- Skerðing vegna atvinnutekna 70 ára og eldri afnumin.

Breytingar 1. september 2008:

- Sérstök uppbót til framfærslu lífeyrisþega. Einstaklingi með heimilissuppbót eru tryggðar 150.000 kr. á mánuði til framfærslu. Einstaklingi sem er án heimilissuppbót eru tryggðar 128.000 kr. á mánuði til framfærslu.
- 90.000 kr. frítekjumark á fjármagnstekjur kom inn árið 2008 en gildi afturvirkir frá janúar 2007.

Breytingar 1. janúar 2009:

- Bætur almannatrygginga og frítekjumörk hækka um 9,6%.
- Sérstök uppbót til framfærslu lífeyrisþega hækka um 20% og verður 180.000 kr. fyrir einstakling og 153.600 kr. fyrir hvort hjóna eða sambúðarfólk.

- Vægi fjármagnstekna varð 100% í stað 50% áður.
- Frítekjumark atvinnutekna fyrir 70 ára og eldri, sem var ótakmarkað, lækkaði í sama frítekjumark og hjá þeim sem eru 67-70 ára (hækkaði þó um leið úr 1.200.000 kr. í 1.315.200 kr.).

- Séreignarsparnaður skerðir ekki lífeyrisgreiðslur, aðrar en sérstaka uppbót til framfærslu.

Breytingar 1. júlí 2009:

- Lækkun á frítekjumarki vegna atvinnutekna allra ellilífeyrisþega við útreikning tekjutryggingar úr 1.315.200 kr. á ári í 480.000 kr.
- Lífeyrissjóðstekjur byrja að hafa áhrif við útreikning grunnlífeyris (áður höfðu atvinnutekjur og fjármagns-



tekjur einungis haft áhrif á ellilífeyri. Atvinnutekjur frá 1992 og fjármagnstekjur frá 1996). Við þetta fækkaði þeim sem áttu rétt á einhverjum greiðslum ellilífeyris um 2.600 manns eða um 9,5% allra ellilífeyrisþega.

- Skerðingarhlutfall tekjutryggingar hækkar úr 38,35% í 45%.
- Skerðingarhlutfall heimilisuppbótar hækkar úr 11,3% í 13,26%.



- Skerðingarhlutfall ellilífeyris lækkar úr 30% í 25%.
- Sérstakt frítækjumark innleitt vegna lífeyrissjóðstekna ellilífeyrisþega við útreikning tekjutryggingar (sem nemur 10.000 kr. á mánuði).

Breytingar í janúar 2011:



- Viðmiðunarfjárhæðir sérstakrar uppbótar vegna framfærslu hækka úr 180.000 kr. í 184.140 kr. fyrir þá sem búa einir og úr 153.600 kr. í 157.030 kr. fyrir þá sem eru í sambúð.

Breytingar sem urðu í júní 2011:



- Eftirtaldir bótaflokkar eldri borgara hækkuðu um 8,1%: *Ellilífeyrir (grunnlífeyrir). Tekjutrygging. Heimilisuppbót. Uppbót vegna reksturs bifreiðar.*



- Viðmiðun á útreikningum framfærsluuppbótar hækkuð um 12.000 kr. þannig að lágmarkstrygging fyrir þá sem búa einir verður 196.140 kr. og 169.030 kr. á mánuði fyrir þá sem eru í sambúð.



- Gerð er sú breyting að frá og með 1. júní síðastliðnum verður ekki tekið tillit til uppbótar vegna reksturs bifreiðar (bensinstyrkur) við útreikning framfærsluuppbótar.
- Orlofsuppbót hækkar í 28,3% af tekjutryggingu og heimilisuppbót árið 2011 úr 20%.
- Desemberuppbót hækkar í 42% af tekjutryggingu og heimilisuppbót árið 2011 úr 30%.

Breytingar sem urðu í janúar 2012:



- 3,5% hækkun lífeyrisgreiðslna.
- Sérstök uppbót til framfærslu lífeyrisþega hækkar um 3,5% þannig að lágmarkstrygging fyrir þá sem búa einir verður 203.005 kr. og 174.946 kr. á mánuði fyrir þá sem eru í sambúð.

Á þessu tímabili, 1. janúar 2008 til marsmánaðar 2012, hefur óskertur ellilífeyrir hækkað úr 24.831 kr. í 32.775 kr. á mánuði; tekjutrygging úr 78.542 kr. í 103.427 kr. á mánuði og heimilisuppbót úr 23.164 í 30.480 kr. á mánuði, eða um 32% hver greiðslutegund.

Frá 1. janúar 2008 hefur sérstök uppbót til framfærslu lífeyrisþega verið hækkuð úr 150.000 kr. í 203.005 kr. fyrir þá sem búa einir eða um 35%, og úr 128.000 kr. í 174.946 kr. á mánuði eða um 37% fyrir þá sem eru í sambúð.

Til að hafa samanburð á hækkunum lífeyrisgreiðslna TR við hækkanir launa á almennum markaði þá hefur hún verið nokkuð mismunandi eftir stéttarfélögum. Hjá BSRB og BHM hafa launa-hækkanir að meðaltali verið um 17% frá 1. janúar 2008 til dagsins í dag en lægstu taxtar BSRB hafa þó hækkað um 35%. Hjá ASÍ hækkuðu lægstu laun um 33,1% frá 1. febrúar 2008 til dagsins í dag.

Í tilfelli ellilífeyrisþega verður þó að taka tillit til eftirfarandi breytinga sem geta í mörgum tilfellum lækkað greiðslur til fólks frá TR á þessu tímabili, þrátt fyrir hækkun á grunnfjárhæðum:

- Lífeyrissjóðstekjur byrjuðu að hafa áhrif á útreikning ellilífeyris frá 1. júlí 2009 og skerðingarhlutfall tekjutryggingar vegna annarra tekna hækkaði úr 38,35% í 45% á sama tíma og skerðingarhlutfall heimilisuppbótar hækkaði úr 11,3% í 13,26%.
- Vægi fjármagnstekna við útreikning skerðinga hækkaði úr 50% í 100% á tímabilinu.
- Skerðing vegna atvinnutekna 70 ára og eldri, sem hafði verið afnumin með öllu, var tekin upp aftur og miðaðist við 1.315.200 krónur frá 1. janúar 2009.
- Skerðing vegna atvinnutekna 67–70 ára og fólks yfir 70 ára að aldri, sem miðaðist við 1.315.200 kr. á ári 1. janúar 2009, lækkaði fyrir alla 67 ára og eldri í 480.000 kr. 1. júlí 2009.

Sigurður Einarsson, framkvæmdastjóri Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni



Hefur þú heimsótt Gljúfrastein - hús skáldsins?

- hljóðleiðsögn á íslensku, ensku, þýsku, sænsku og dönsku
- margmiðlunarsýning
- minjagripaverslun
- gönguleiðir í nágrenninu

Gljúfrasteinn
P.O. Box 250
270 Mosfellsbær
Sími 586 8066
gljufrasteinn@gljufrasteinn.is
www.gljufrasteinn.is

Opnunartími
Vetur: Alla daga nema mánudaga frá klukkan 10-17
Sumar: Alla daga frá klukkan 9-17
Aðgangseyrir fyrir eldri borgara 500 kr.



Greinarhöfundur ásamt forráðamönnum nokkurra bæjarfélaga á höfuðborgarsvæðinu. Myndin er tekin á sl. ári. Á myndinni eru, talið frá vinstri, Guðmundur R. Árnason, bæjarstjóri í Hafnarfirði, Haraldur Sverrisson, bæjarstjóri í Mosfellsbæ, Jón Gnarr Kristinsson, borgarstjóri í Reykjavík, greinarhöfundur Sesselja Traustadóttir, Gunnar Einarsson, bæjarstjóri í Garðabæ, og Guðrún Pálsdóttir, þáverandi bæjarstjóri í Kópavogi.

Hjólið - einstakur ferðamáti fyrir allan aldur

Pabbi sagði mér stundum frá því þegar hann var að fara heim af rakarstofunni í Bankastræti sem ungur piltur, hvernig hann setti metnað sinn í að stökkva á hjólið sitt, láta það renna niður Bakarabrekkuna og sjá hversu langt honum auðnaðist að vera á hjólinu áður en hann þyrfti að stíga pedala. Rakarastofan var í Bankastræti 12, bílaumferð var lítil og ekki komin götuljós til

að hindra för hans um gatnamót Lækjargötu og Bankastrætis. Einna lengst gekk honum að láta hjólið renna með sig út allt Austurstrætið, inn í Aðalstræti – en til að komast þaðan á Sólvallagötuna varð hann að stíga hjólið áfram.

Um allan bæ hjóluðu menn og konur. Sendlar hjóluðu með varning á milli húsa, stúlkur voru reiddar á stönginni af ungum mönnum og börn lærðu að hjóla með því að stinga sér undir stöngina og stíga þannig stór karlmannshjól. Með árunum eignaðist þjóðin meiri aura og þegar pabbi eignaðist sinn fyrsta bíl, sem gerðist um svipað leyti og bítlahárið komst í tísku, gerðist hann ökukennari. Þannig gat hann nýtt bílinn betur og beðið af sér þessa nýju hártísku því rakarastofan fann fyrir síða hári unglingsanna.

Og án þess að gera mikið mál úr því, þá einkabílavæddist samfélagið okkar nánast algjörlega gagnrýnilaust. Heima hjá mér tókum við systkinin öll bílprófið 17 ára og á unglingsárunum fóru hjólin bara inn í hjólageymslu, urðu rykföllin og loflaus og enginn sem setti finger á það.

Umferðarlögunum var breytt og hjólin máttu fara upp á gangstétt, því það voru jú helst börn sem léku sér á reiðhjólum; fullorðið fólk varð nánast álititð svolítið skrititð ef það sást til þess á reiðhjóli.

Og tíminn leið. Á markað komu girahjól, svo fjallahjól og fjölmargir átta hjól. Svona til að fara út að hjóla með börnunum og kenna þeim leikinn. Flestir eiga í dag fjölgíra fjallahjól sem smellpassar á grófa malarvegi.

2002 fór fram í fyrsta sinn á Íslandi hjólaátakið Hjólað í vinnuna. Og eins og Íslendingum er einum lagið, þá eigum við heimsmet í árlegri fjölgun í áttakinu og erum hlutfallslegir heimsmethafar í þátttakendafjölda. Hjólað í vinnuna er líklega það albesta sem hefur gerst í eflingu hjólreiða til samgangna á Íslandi. Á hverju ári fjölga þeim sem sjá að þetta er eðlileg leið til samgangna í þéttbýli og miklu auðveldara en menn héldu. Vegalengdir eru þægilegar, heilsueflingin er ótvíræð og svo kostar svo dásamlega lítið að hjóla á milli staða. Auk þess sem hver hjólreiðamaður losar eins og einn bíl úr umferðinni.



YAMAHA

HLJÓMBORÐ Í MIKLU ÚRVALI!



Yfir 500 hljóð og 165 taktar
Komið og kynnið ykkur þessi frábæru hljóðfæri!

HLJÓÐFÆRAHÚSIÐ
Síðumúla 20 ■ Reykjavík ■ S.: 591 5340
www.hljodfaerahusid.is

TÓNABÚÐIN
Sunnuhlíð 12 ■ Akureyri ■ S.: 462 1415
www.tonabudin.is

Í dag erum við aftur farin að sjá hjól með gamla laginu sem oft eru kölluð dönsku eða hollensku hjólin. Með mjóum, sléttum dekkjum, bögglabera, bretti, standara, dínamó fyrir luktina og svo finnst konunum einstaklega fint að vera með körfu að framan. Þetta er skemmtileg breyting á hjólatísku í borgarsamfélaginu. Þessi hjól eru með gira, sem er mjög gott fyrir þær léttu hæðir sem eru t.d. algengar á höfuðborgarsvæðinu.

Á Íslandi vitum við sáralítið um hjólreiðamenn; hverjir þeir eru, á hvaða aldri og á hvaða leið þeir eru. 2009 gerði ég eins dags hjólaratleik um borgina og það ég þá alla að segja til aldurs sem skiluðu inn þátttökuskjali. Rúm 10% voru á aldrinum 55 – 64 ára. Enginn eldri en það var með í leiknum.

Í Óðinsvéum í Danmörku urðu til skemmtilegir hjólahópar eldri borgara upp úr evrópsku hvatningarverkefni. Tilgangurinn var að hvetja eldri borgara til þess að hjóla meira og var farin sú leið að hittast á nokkrum stöðum í borginni í litlum hópum og hjóla saman. Fyrirlíði fór fyrir hverjum hóp sem stýrði hjólaleiðinni og sá hann einnig um að kynna dagskrána í blöðum, svipað og gert er með starf eldri borgara í blöðum hérlendis. Ánægjan með verkefnið var mikil og hafa hjólahóparnir lifað góðu lífi eftir að átakanu lauk. Um þetta má lesa meira á <http://www.aeneas-project.eu/?-page=odensemeasure3>

Fyrir þann sem vill endurnýja kynni sín við reiðhjólíð getur verið gott að hafa örfá atriði í huga. Það er ágætt að vera með sætið frekar lágt stillt svo það sé auðvelt að styðja sig við jörðina þegar maður stöðvar hjólíð. Fyrir mjadmir sem teknar eru að stírdna getur verið gott að sleppa stönginni og vera frekar á hjólastelli án hennar – eða á svokölluðu kvenstelli. Eins er mikilvægt að vera með góðan loftþrýsting í dekkjum og vel smurt hjólíð. Hjálmurinn ver höfuðið ágætlega við falli á lítilli ferð, sé hann rétt stilltur. Sá sem er á reiðhjólí má bæði vera á götu og gangstétt.

Höfuðborgarsvæðið býður fjölmargar skemmtilegar og þægilegar hjólaleiðir um ótrúlega falleg svæði sem gaman er að hjóla um. Reykjavíkurborg gefur út hjólakort sem dreift er frítt og er hægt að nálgast t.d. í Borgartúni 12 -14 eða hringja í þjónustuver borgarinnar í síma 4111111 og biðja um að fá það heimsent. Íslenski fjallahjólaklúbburinn fer fyrir hjólaferðum um borgarlandið á þriðjudagskvöldum yfir sumarmánuðina. Þetta eru rólegar ferðir við flestra hæfi sem hefjast kl. 19.30 frá Fjölskyldu- og húsdýragarðinum í Laugardal.

Um allan heim eru menn teknir að horfa til mikilvægis þess að reiðhjól njóti sérstöðu sinnar; það eru til danskir útreikningar sem sýna svart á hvítu hver þjóðhagslegur ávinningur er af hverjum hjóludum kílómetra á meðan hver ekinn kílómetri á einkabíl er kostnaður í samfélaginu. Að hjóla er eins og að synda; þegar maður hefur einu sinni lært það er eins og sú þekking fylgi manni allt lífið. Á stuttum tíma er auðveldlega hægt að finna aftur færni til að njóta þess að hjóla; það er einstaklega gefandi hreyfing og heilsubót sem bragð er að.

Hjólaferni á Íslandi hefur mikinn áhuga á samstarfi við eldri borgara ef þeir vilja koma saman út að hjóla. Leiðin er greið og við getum stutt af stað okkar eigið íslenska hjólaeflingarverkefni. Dr. Bæk starfar í okkar röðum; tilbúinn og klár með pumpur og olíur til að koma hjólinu í rétt form og við getum boðið þeim sem þess óska leiðsögn í hjólreiðum.



Tvímenn á hjóli.

Væri ekki gaman að fara á hjólinu í búðina og kaupa kjötfarsíð og mjólkurpottinn sinn og segja bílnum að passa húsið heima? Svo hittir maður kannski gamlan granna á leiðinni sem gaman er að spjalla við. Þá er minna mál að stoppa og ræða málin en væri maður á einkabílnum sínum. Og væruð þið fyrirmynd komandi kynslóða? Höfum við ekki ævinlega fulla trú á þessu ágæta máltæki: Hvað ungur nemur gamall temur.

Sesselja Traustadóttir
www.hjolaferni.is, s. 864 2776

A large advertisement for 'Eldri borgara ferðir' (Elderly people's trips). The top part shows a vibrant resort scene with a large swimming pool, lounge chairs, and colorful buildings under a blue sky. The text 'Eldri borgara ferðir' is written in large white letters. Below it, a list of destinations is shown in yellow: Benidorm, Kanarí, and Tenerife. To the right of the list is a smaller inset image of a palm tree. At the bottom, there is contact information for Heimsferðir, including a phone number, a website, and a logo. A small logo for 'Ferðabotninn' is also visible in the bottom right corner.

Eldri borgara ferðir

- Benidorm
- Kanarí
- Tenerife

Skógarhlíð 18 • Sími 595 1000
Akureyri sími: 461 1099
www.heimsferdir.is

Heimsferðir

Ferðabotninn



Fundur lýðveldisbarna á Þingvöllum sumarið 2011. *Ljósmaður Sigurður Bogi Sævarsson.*

Hvað manstu frá Þingvöllum 17. júní 1944?

Verið er að leita til þeirra sem voru á Þingvöllum 17. júní 1944 þegar lýðveldið Ísland var stofnað. Þeir eru hvattir til að rifja upp daginn og senda stutta frásögn í minningasafn „lýðveldisbarna“. Fyrirhuguð er bók með minningunum. Ef þörf krefur ættu lýðveldisbörn að þiggja hjálp hjá næstu kynslóðum ættmenna til að ganga frá frásögninni og senda sem fyrst til undirritaðs sem hefur netfangið thor.jakobsson@gmail.com.

Ég hef fengið um tylft minningabrot, stuttar, hver annarri skemmtilegri, margar auðvitað barnalegar, en það er barnið, þú og ég sem vorum þarna. Ég vil hafa frásagnirnar hálf hundrad áður en yfir lýkur. Bókin verður rödd barnsins, unglingsins, ungmennisins, á þessum merkasta degi í sögu þjóðarinnar. Hún verður að vísu minning við aftanskin langrar ævi, en þjóðin mun hafa gagn og gaman af því að heyra um það sem gerðist og fór um huga „litla fólksins“ á Þingvöllum 17. júní 1944.

Skilaboðin

Þjóðhátíðardaginn 17. júní, lýðveldisdag, sl. sumar var blíðskaparveður á Þingvöllum og létti það enn frekar en ella lund lýðveldisbarna sem þangað dreif að í fylgd ættmenna. Björt sólin lýsti upp hinn sögufræga stað í heidríkjunni, hraun og gjár, gjótur og gróður. Með skömmum fyrirvara höfðu nokkur hundruð manns brugðist skjótt við og skundað á Þingvöll til að minnast helgrar stundar í sögu þjóðarinnar, stundar sem það sjálf hafði tekið þátt í með sínum hætti á æskuárum. Gegnum blámóðu langrar ævi glytti í minningu um sérstæðan dag sem lýðveldisbörn vita nú betur en þá að var einn merkasti dagur í sögu þjóðarinnar.

Við vorum á Þingvöllum 17. júní 1944, flest í fylgd foreldra okkar, þegar íslenska þjóðin varð á ný frjáls og fullvalda. Í linnulausri rigningunni þennan dag lýsti forseti Alþingis, Gísli Sveinsson,

yfir sjálfstæði Íslands. Lýðveldisbörn köllum við okkur. Góður rómur var gerður að samfundinum á Þingvöllum sl. sumar, nokkurra stunda hátíð í Almannaþingi, skipulögð og framkvæmd í góðri samvinnu við þjóðgarðsvörð og ýmsa hópa manna sem skemmtu með söng, lúðrabýtt eða glímu. Athöfninni var lýst í fjölmiðlum um kvöldið og daginn eftir. Strax var tekið undir þá hugmynd að leikurinn yrði endurtekinn árlega eða á nokkurra ára fresti.

En það verður ekki látið þar við sitja. Undirritaður stakk upp á að ráðist yrði í að safna minningum lýðveldisbarnanna frá 17. júní 1944. Með þessu greinarkorni er látið til skarar skríða og lýðveldisbörn hvött til að senda undirrituðum (thor.jakobsson@gmail.com) stuttan pistil um minningu sína frá þessum degi. Þetta yrði lítil minning barns, unglings, ungmennis frá þátttöku í þessum stóra degi í sögu þjóðarinnar, sem gagn og gaman verður fyrir síðari kynslóðir að eiga. Safnið verður varðveitt í aðgengilegu, opinberu skjalasafni. Stefnt yrði að því að gefa safnið, allt eða að hluta, út í bók. Einnig er stefnt að því að gera sjónvarpsþátt með viðtölum við nokkur lýðveldisbörn fáist fjárstyrkur til þess. Greint verður frá þessu tvennu þegar á liður.

Nú eru lýðveldisbörn eðlilega komin til ára sinna þar eð rúm 67 ár eru liðin frá stofnun lýðveldisins. Margir munu þurfa hjálp við að ganga frá endurminningu sinni og senda mér pistilinn á fyrrnefnt netfang. Ég bið fólki að leita til skyldmennis eða vinar ef þörf krefur. Þannig hjálpumst við að. Pistillinn haldist stuttur, ein, tvær eða þrjá A4-síður, og sendist mér sem „Word-skjal“ í viðhengi. Ég hlakka til að fá sendingu frá ykkur, lýðveldissystkin. Látið þessi boð berast.

*Þór Jakobsson,
veðurfræðingur og lýðveldisbarn*



Evrópuár aldraðra

Evrópuár aldraðra gekk formlega í garð hér á landi á ráðstefnu sem haldin var á Grand hótél í Reykjavík 14. mars að viðstöddum hátt á fjórða hundrað manns. Að ráðstefnunni stóðu velferðarráðuneytið, Landssamband eldri borgara og Öldrunarráð Íslands. Kjörorð ársins, sem er Virk efri ár, samband og samstaða kynslóðanna, mótaði ráðstefnuna. Hún hófst með söng Litlu snillinganna og Gömlu meistaranna, sem er skólakór og kór eldri borgara á Seltjarnarnesi, samtals níutíu manns og kölluðu söngatriðið Kynslóðir mætast í söng.

Jóna Valgerður Kristjánsdóttir, formaður Landssambands eldri borgara, setti ráðstefnuna, en síðan flutti Guðbjartur Hannesson velferðarráðherra ávarp.

Þá var rætt um framlag kynslóðanna hverrar til annarrar. Tveir eldri borgarar, þau Guðrún Pétursdóttir og séra Bernharður Guðmundsson, ræddu málið frá sjónarhóli eldri kynslóðarinnar og tvö ungmenni, Matthildur María Guðmundsdóttir háskólanemi og Niels Thibaud Girerd, Nilli úr týndu kynslóðinni frá sjónarhóli yngri kynslóðarinnar.



Ingibjörg H. Harðardóttir, lektor við menntavísindasvið Háskóla Íslands, kynnti niðurstöður rannsóknar á framlagi eldri borgara til samfélagsins og kallaði þær Það er alltaf opið hús fyrir þau og Guðbjörg Andrea Jónsdóttir, forstöðumaður Félagsvísindastofnunar, kynnti niðurstöður íslenskra rannsókna um virkni og þátttöku eldri borgara og nefndi það Aldrað fólk – hraustara og virkara en við héldum.

Kynslóðir mætast í tónlistariðkun nefndist atriði sem þeir Ragnar Bjarnason söngvari og Erpur Eyvindarson rappari stóðu fyrir eftir kaffihlé, og loks flutti Guðmundur Andri Thorsson rithöfundur erindi er hann nefndi Við þurfum á hvert öðru að halda. Að lokum dró Pétur Magnússon, formaður Öldrunarráðs Íslands og ráðstefnustjóri, saman niðurstöður ráðstefnunnar.

Framsöguerindi ráðstefnunnar er unnt að sækja á vefinn / evropuar2012/almennt-um-verkefnið/nr/ 33302

Molar

Það þarf að huga að þeim sem dvelja á hjúkunarheimilum. Margt af því fólki sem þar dvelur er mjög veikt og aldrað. Þar er meðal annars fólk sem á fáa að eða enga og það veldur því einangrun. Starfsfólk gerir sitt besta, er þolinmótt og hæft í sínu starfi. Enda entist það ekki lengi í starfi ef það hefði ekki skilning og hlýju fyrir sína skjólstaðinga, sem margir hverjir þurfa á mikilli hjálpi að halda.

Á þessum stöðum eru síðustu sporin tekin og sumir eru ekki sáttir á meðan aðrir setta sig við orðinn hlut og þakka fyrir allt sem fyrir þá er gert. Á undanförunum árum hef ég komið á þessa staði sem eru dvalarstaðir þegar dvöl á eigin heimili lýkur. Ég hef oft spurt fólk hvers það sakni og margir svara að tilbreytingarleysið geri dagana langa. Og verst er þegar það getur ekkert gert sjálft. Stutt innlit og smáspjall er stórt skerf við að brjóta daginn upp. En þeir sem enga eiga að hafa ekkert til að bíða eftir. Eftir svona samtöl fer maður að velta fyrir sér úrræðum. Gætum við hjá okkar stóra félagi gert eitthvað? Já, til dæmis stofnað hóp sem sinnti þessum málum. Öll getum við gert eitthvað, t.d. lesið, spjallað, hlustað eða jafnvel á

góðum dögum farið út í smá hreyfingu eða sest á bekk og horft á lífið. Margir myndu hafa mjög gaman af og ég er viss um að það gæfi þeim sem væru í svona hópi ekki síður ánægju. Þetta krefst samvinnu og skipulagningar, en það er öruggt mál að í okkar félagi eigum við margt fólk sem gæti gert þetta á myndarlegan hátt.



Einnig er mér hugleikið að virkja þarf það afl og þá visku sem aldradír eru búnir að öðlast á langri ævi. Ekki líta á okkur sem einsknýtt, við eigum mikla brunna að ausa úr. Enn í dag eru öldungar og öldungaráð mikils virt hjá mörgum þjóðum. Reynsla þeirra og ráð eru auðlind sem er vel nýtt á meðan við hér erum í erfiðleikum með að fá vinnu upp úr 50 ára aldri. Við skulum ekki gleyma gömlum gildum þó við tökum fagnandi við því sem er nýtt, en þó með varúð. Við þurfum að læra hvert af öðru og allir aldurshópar eiga að taka þátt, við getum lært alla ævi. Að lokum vil ég segja að okkur vantar umboðsmann aldraðra á Íslandi.

Haldóra Guðmundsdóttir



Greinarhöfundur Janus Guðlaugsson í heilsuræktarstöð.

Að seinka öldrunarferlinu

Það er aldrei of seint að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl

Aldraðir sem hreyfa sig reglulega og tileinka sér heilsusamlegt mataræði geta bætt hreyfingu sína, dregið úr sjúkdómatiðni og haft veruleg áhrif á áhættuþætti tengda hjarta- og æðasjúkdómum sem eykst með hækkandi aldri. Þá geta sömu aðilar bætt lífsgæði sín og að öllum líkindum komið í veg fyrir ótímabæra stofnanavist. Janus Guðlaugsson hefur rannsakað þessa þætti og þar kemur fram að það er aldrei of seint að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl.

Ásamt Janusi unnu fimm meistaranemar þetta verkefni frá upphafi undir stjórn Erlings Jóhannssonar prófessors, en það voru Sandra Jónasdóttir sem rannsakaði sérstaklega þátt næringar og hreyfingar á heilsu eldri aldurshópa, Guðrún Valgerður Ásgeirsdóttir sem skoðaði hvort aukin hreyfing bæti lífsgæði eldra fólks, Elisabet Kristjánsdóttir skoðaði áhrif fjölpættar hreyfingar og næringarráðgjafar á áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma, Sigurður Arnar Gunnarsson greindi áhrif þjálfunar á hreyfifærni, þol og styrk og Steinunn Leifsdóttir skoðaði áhrif þjálfunar á líkamssamsetningu, blóðfitugildi og fjölda einkirninga í blóði eldri einstaklinga. Framangreindir aðilar hafa allir lokið meistaranámi úr þessari rannsókn ásamt fjórum öðrum einstaklingum en Janus Guðlaugsson vinnur nú að rannsóknarskrifum á samantekt þessarar rannsóknar í doktorsnámi sínu sem ber vinnuheitid

Við eldumst öll – líkams- og heilsurækt fyrir eldri aldurshópa.

Í rannsókninni fjallaði Sandra um næringu þátttakenda en meðalaldur þeirra var 78 ár. Hluti þátttakenda kom úr öldrunarrannsókn Hjartaverndar og þátttakendur voru einnig valdir af handahófi úr íbúaskrá Árborgar á Suðurlandi undir stjórn Elisabetar og Sigurðar.

Elisabet Kristjánsdóttir skoðaði áhrif 26 vikna lífsstílsíhlutunar á áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdómahópsins frá Árborg. Hún

kannaði meðal annars breytingu á holdafari þátttakenda, þreki, hreyfingu, blóðþrýstingi, blóðfitu og blóðsykri. Sigurður Örn er starfandi sjúkrahjálari og skoðaði áhrif þjálfunarinnar á holdafar, líkamsþol, hreyfifærni og hreysti. Guðrún Valgerður Ásgeirsdóttir rannsakaði sérstaklega áhrif þjálfunar á heilsutengd lífsgæði þátttakenda auk þess að taka þátt í flestu því sem vék að rannsókninni en þar má nefna þjálfun þátttakenda, mælingar á þrekkþáttum og lífsgæðum auk skráningar og úrvinnslu gagna.

Janus Guðlaugsson hafði heildarumsjón með rannsókninni sem jafnframt er doktorsverkefni hans við Háskóla Íslands. Hann segir að markmiðið hafi verið að kanna áhrif sértækra íhlutunarþátta sem náðu til þjálfunar á þoli og styrk auk fyrirlestra um næringu og heilsu eldri aldurshópa. Ýmsir sérfræðingar á sviði rannsókna, öldrunar- og þjálfunarlífeðlisfræða komu að rannsókninni. Má þar meðal annars nefna dr. Erling Jóhannsson prófessor og dr. Sigurbjörn Árna Arngrímsson, öldrunarlæknana Pálma V. Jónsson og Ólaf Þór Gunnarsson auk dr. Vilmundar Guðnasonar, prófessors og framkvæmdastjóra Hjartaverndar.

„Það er í raun óhætt að segja að við erum að vinna í því að seinka öldrunarferlinu,“ segir Janus. „Heilbrigði er þáttur sem þarf að taka á ekki síður en að bygga fleiri íbúðir fyrir eldri aldurshópa. Það er spurning hvort eigi að koma á undan, bygging íbúða fyrir hina eldri eða uppbygging á heilsu þeirra.“ Niðurstöður rannsókna utan úr heimi sýna fram á að betri heilsa þessa hóps getur sparad umtalsverða fjármuni í heilbrigðiskerfinu.“

Með því að hlúa að eldri einstaklingum er um leið hægt að bæta félagsleg tengsl þeirra og auka þar með lífsgæði þeirra á markvissan en einfaldan hátt. „Félagslegur þáttur þjálfunar er ekki síðri en sá sem snýr að líkamanum. Góð heilsa felur í sér mikinn sparnað fyrir samfélagið því mikill kostnaður fylgir sjúkrahúsvist og vist á öldrunarheimilum. Mikilvægt er að aldraðir haldi sjálfstæði sínu.

Helstu niðurstöður mælinga sýna að hreyfing þátttakenda eykst jafnt og þétt á þjálfunartíma. „Það er jákvæð fylgni á milli aukinnar líkamlegrar virkni og heilsutengdra lífsgæða,“ segir Janus. „Afkastageta hjartans eykst hjá þeim sem stundað hafa markvissa þjálfun og þeir eru fljótari að ná sér eftir álag en hjá þeim sem eru ekki eins líkamlega virkir. Eftir að 70 árum er náð í aldri förum við að tapa um þremur prósentum af vöðvamassa líkamans á ári. Það getur haft veruleg áhrif á hreyfifærni og lífsgæðin en með markvissri hreyfingu, ekki síst styrktarþjálfun tvisvar til þrisvar sinnum í viku, getum við aukið vöðvamassa og bætt styrkinn þrátt fyrir háan aldur,“ segir Janus.

Með skipulagðri þjálfun geta aldraðir bætt hreysti og létt sig, en það eykur lífsgæði. Þótt einstaklingur sé kominn á síðasta æviskeiðið er hægt að bæta líðan hans til muna með hreyfingu.

Rannsóknin sýnir að hreyfing eykur ekki aðeins vellíðan heldur dregur einnig úr einkennum og áhættuþáttum ýmissa sjúkdóma, m.a. hjarta- og æðasjúkdóma, en þar eru mjög athyglisverðar niðurstöður að líta dagsins ljós sem eiga að öllum líkindum eftir að vekja athygli. Þá má geta þess að elstu einstaklingarnir í þessari rannsókn sem voru á aldrinum 85 til 90 ára gamlir bættu sig það vel í hreyfifærni að meðaltal þeirra eftir sex mánaða þjálfun varð jafn gott og þeirra sem voru 70-75 ára gamlir við upphaf rannsóknarinnar.

Blóðþrýstingur sumra þátttakenda lækkaði nær tvöfalt á við það sem hann gerir með bestu blóðþrýstingslyfjum. Slíkt getur dregið úr lyfjakostnaði auk þess sem ekki þurfi að kljást við neinar aukaverkanir sem oft fylgja lyfjainntöku. Niðurstöðurnar eru áhuga- verðar fyrir stefnumörkun í heilbrigðis- og forvarnarstarfi. Þær gefa vísbendingar um hvernig megi, með einföldum ihlutunaraðgerðum,

bæta heilsufar eldra fólks og draga þannig úr þróun ýmissa alvarlegra lífsstíllsjúkdóma, sér í lagi hjarta- og æðasjúkdóma.

Hægt er að hafa áhrif á líkamssamsetningu og blóðfitugildi þrátt fyrir háan aldur þátttakendanna. Aðalatriðið er að eldri einstaklingar taki aukna ábyrgð á eigin þjálfun um leið og aðgengi að líkams- og heilsurækt fyrir þennan aldurshóp þarf að batna.

Niðurstöður rannsóknarinnar eru mjög kröftugar, bæði hvað varðar niðurstöður eftir hálfis árs þjálfun en ekki síður niðurstöður hálfu og einu ári eftir að hópurinn hætti skipulagðri þjálfun hjá rannsakendum. Niðurstöður eru sumar hverjar enn yfir þeim meðalgildum sem við mældum strax eftir að þjálfun lauk, jafnvel enn betri. Við sjáum enn sem komið er engar niðurstöður vera markvisst verri, hvorki eftir sex mánaða þjálfun né einu ári eftir að þjálfun lauk. Þessar góðu niðurstöður eru ekki síður að þakka þátttakendum sem margir hverjir héldu áfram þjálfun upp á eigin spýtur og héldu þar með við áunnum breytingum. Markmiði rannsóknar var þar með náð – að hafa jákvæð áhrif á lífsstíl eldri einstaklinga og auka lífsgæði þeirra með markvissri þjálfun.

Janus Guðlaugsson

Í Háskólafréttum – tímariti Háskóla Íslands, árið 2010 var samantekt á framangreindri rannsókn, sem birt er með góðfúslegu leyfi höfundar, Jóns Arnar Guðbjartssonar.

FATNAÐUR OG FJÖR

Við mætum til ykkar með kynningar.
Fagleg þjónusta og frábær verð.

Við tökum greiðslukort.

Sími: 661 2580

- Kvenfatnaður
- Stærðir frá S–3XL
- Herrapeysur
- Ýmislegt fleira spennandi

Kynningar á eftirtöldum stöðum:

Múlabær, 10. og 11. apríl kl. 13–15
Nesvellir Keflavík, 12. apríl kl. 11–13:30
Hvassaleiti 56, 13. apríl kl. 13–15:30
Hraunbær 105, 20. apríl kl. 11–15:30
Hrafnista Reykjavík, 24. apríl kl. 13–15 (4. hæð)
Borganes, 25. apríl kl. 13–16
Hvolsvöllur, 26. apríl kl. 14–18 (dvalarheimilinu)
Dalbraut 27, 2. maí kl. 10:30–14:30
Hlíð Akureyri, 10. maí kl. 12:30–16
Hvammur Húsavík, 11. maí kl. 14–17:30
Víðilundur, 12. og 13. maí
Vitatorg, 16. maí kl. 11–15:30
Ísafjörður, 18. maí kl. 14:30–18

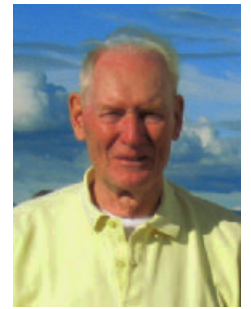
Pantið kynningar – við mætum hress!



LOGY.IS

Logy ehf.
Lynghási 10
110 Reykjavík

Er golf góð íþrótt fyrir eldri borgara?



Hugleiðingar um gagnsemi golfiðkunar fyrir eldri borgara

Í dag eru knattspyrna og golf vinsælustu og fjölmennustu íþróttagreinar á Íslandi.

Golf hefur það fram yfir knattspyrnu að hægt er að stunda það fram á gamalsaldur sér til ánægju og heilsubótar. Áður fyrr var gjarnan litið á golf sem íþrótt forréttindastétta og það talið snobb að spóka sig á köflóttum pokabuxum með derhúfu og golfpoka á öxlinni. Þetta hefur gjörbreyst og í dag er golfið fyrir allan aldur og allar stéttir. Í stað þess að líta á golf sem heldri manna sport, er það orðið almenningsseign og þá bæði sem keppnisíþrótt og sem heilsurækt.

Helstu kostir golfiþróttarinnar eru ef til vill:

Afbragðs útivist í yfirleitt mjög fallegu umhverfi, í góðri snertingu við náttúruna. Holl hreyfing, annars vegar ganga í mishæð-óttu landi og hins vegar golfleikurinn sjálfur, sem reynir bæði á líkama og hugsun. Leikreglur golfsins eru þannig að hver leikmaður er sinn eigin dómari. Stuðlar að heiðarleika, virðingu og sanngirni. Forgjafarkerfi leiksins tryggja það að allir kylfingar geta leikið saman og keppt á jafnréttisgrundvelli.

Hönnun og uppbygging golfvalla gerir yfirleitt ráð fyrir mörgum byrjunarteigum á hverri braut, sem gera hverjum kylfingi mögulegt að velja þá heildarlengd á vellinum, sem hæfir hans kunnáttu og getu. Nokkuð strangar reglur um umgengni og klæðaburð á golfvöllum stuðla að snyrtimennsku og virðingu fyrir umhverfinu.

Á Íslandi er yfirleitt mjög auðvelt að komast að á golfvelli og biðtími stuttur. Á sumarmánudum er unnt að leika golf langt fram á kvöld. Mikill fjöldi golfvalla hefur í för með sér að víðast er stutt að fara á golfvöll á Íslandi. Ef áhugi er fyrir hendi ná flestir þeirri leikni í íþróttinni á stuttum tíma, sem nægir til að þeir geti leikið sér til ánægju.

Helstu gallar við golf á Íslandi:

Golfklúbbar á höfuðborgarsvæðinu eru mjög ásetnir og biðtími langur til inngöngu. Stofnkostnaður er nokkur og má ef til vill jafna honum við stofnkostnað við skíðaiðkun eða laxveiði. Langir vetur hérlendis setja strik í reikninginn og gera ekki mögulegt að leika á völlum landsins nærri hálfri árið.

Mikill fjöldi vel menntaðra golfkennara er starfandi hérlendis og hafa flestir stærra golfklúbbar landsins fasta kennara allan ársins hring. Sem dæmi má nefna að Golfklúbbur Reykjavíkur, sem er

langstærsti golfklúbbur landsins, hefur yfir að ráða tveimur 18 holu golfvöllum í Reykjavík, í Grafarholti og á Korpúlfsstöðum, auk 9 holu vallar á Korpúlfsstöðum, 9 holu Par-3 vallar í Grafarholti og góðum æfingarsvæðum. Á Korpúlfsstöðum verður bætt við 9 brautum og komast þær brautir í gagnið haustið 2012 eða snemmsumars 2013 og verður völlurinn þá 27 brautir. Hjá klúbbum eru starfandi margir golfkennarar.

Aðrir golfklúbbar á höfuðborgarsvæðinu eru Golfklúbburinn Keilir í Hafnarfirði með 18 holu völlum, 9 holu völlum og góða æfingarsvæðum, Golfklúbbur Setbergs, Hafnarfirði með 9 holu golfvöllum, Golfklúbbur Kópavogs og Garðabæjar með 27 holu velli og góðri æfingarsvæðum, Golfklúbburinn Oddur, Urriðavatsdölum með 18 holu völlum og 9 holu Par-3 völlum, Nesklúbburinn, Seltjarnarnesi með 9 holu völlum og æfingarsvæði, Golfklúbburinn Kjölur, Mosfellsbæ með 18 holu völlum og golfklúbbur Bakkakots, Mosfellsdal með 9 holu völlum. (Athuga: Kylfingar nota jöfnum höndum braut og holu um brautir á golfvelli, sem oftast eru 18 talsins).

Golfklúbbur Reykjavíkur stendur fyrir golfkennslu, námskeiðum fyrir byrjendur og lengra komna allan ársins hring og fer kennslan ýmist fram innanhúss eða utan, en mjög góð kennslu- og æfingarsvæða er fyrir hendi. Svipaða sögu má segja um Golfklúbbinn Keili.

Hvernig koma eldri borgarar í hóp virkra kylfinga?

1. Þeir eldri borgarar, sem hófu golfið á yngri árum og hafa haldið því áfram fram yfir 60 ára aldurinn.
2. Eldri borgarar, sem hafa tekið upp golfleik eftir 60–67 ára aldur, þegar eftirlaunaaldri er náð og meiri tími gefst til tómsundaíðkunar.
3. Eldri borgarar, sem hafa tekið þátt í starfi þúttklúbba, sem víða eru starfandi utan golfklúbba. Þúttklúbbar eru ekki taldir með golfklúbbum. Starfið líkist meira mini-golfi.

Á Íslandi er starfandi Landssamband eldri kylfinga, LEK, sem stendur fyrir golfmótum eldri kylfinga hérlendis og tekur þátt í starfi erlendra samtaka eldri kylfinga. Aldursmörk öldunga eru; yngri konur 50 ára/karlar 55 ára og eldri konur 65 ára/karlar 70 ára.

Hjá Golfklúbba Reykjavíkur er í gangi mótarið eldri kylfinga klúbbsins, sem stendur allt sumarið. Mikil starfsemi er meðal eldri kylfinga, enda fer þeim mjög fjölgandi.

Aðgangur að „Litla vellinum“ á Korpúlfsstöðum kostar fyrir 67 ára og eldri kr. 1.100 fyrir hvern golfhring. Einnig er hægt að kaupa sumar-kort, sem gildir alla daga sumarsins og kostar aðeins kr. 9.000.



Lokaorð

Golf er fyrirmyndaríþrótt og fyrir alla aldursflokka. Miklar framfarir hafa orðið á síðustu áratugum í byggingu golfvalla og kennslu- og æfingaaðstöðu fyrir kylfinga. Allur búnaður; kylfur, golfpokar, golfboltar og annað hefur tekið miklum framförum og auðveldað golfleikinn.

Eldri borgarar, sem byrjuðu að leika golf á yngri árum, eru eindregið hvattir til að halda íþróttinni við. Eldri borgarar, sem ekki hafa stundað golf, eru hvattir til að leita sér leiðsagnar og prófa íþróttina. Útiveran og góður félagsskapur bætist við ánægjuna af golfleiknum sjálfum.

Góður vinur minn, William W. Amick, golfvallahönnuður, leggur áherslu á fjölbreytni í golfvallagerð og að hver kylfingur geti æft og leikið golf við aðstæður, sem henta honum og hans getu. Einkunnarorð hans eru: „Ég vil sjá brosandí kylfinga á 18. flöt.“ Golf er íþrótt og um leið tómstundagaman, sem hver og einn á að finna ánægju í. Gleði á að fylla hugann að leik loknum.

Góða skemmtun.

*Gunnar Torfason
ráðgjafarverkfræðingur*



Gleraugnaverslun
5. hæð, Glæsibæ
www.eyesland.is

Margskipt gleraugu á ótrúlegu verði
Sjöntækjafraeðingur á staðnum
Fjölbreytt úrval umgjarða

Hjálpssemi og náungakærleikur

Gunnlaugur Sigurðsson varð fyrir valinu sem Reykvíkingur ársins 2011 – fyrir ósérhlífin störf, hjálpssemi og náungakærleik

Reykvíkingur ársins var útnefndur í fyrsta skipti í fyrra. Beðið var um ábendingar, og nágrannar Gunnlaugs í Fellsmúla 15 sendu borginni lýsingu á elsta manninum í blokkinni sem væri óþrestandi við að moka og snyrta í kringum húsið.

Gunnlaugur og eiginkona hans, Jóhanna Steinsdóttir, fluttu úr Fellsmúlanum á Sléttuveg 17 í haust.

Maðurinn sem tekur á móti mér á Sléttuveginum er einstaklega geislandi og hlýr maður – og sýnist afar verðugur að bera titilinn Reykvíkingur ársins.

Á beiðursskjalinu stendur: Reykjavíkurborg þakkar þér fyrir ósérhlífin störf við breinsun borgarlandsins, snyrtingu lóðar og sameignar í fjölbýlishúsunum Fellsmúla 13-15, en einnig fyrir framúrskarandi kurt-eisi og almennan náungakærleik í lífi og starfi um áratugaskeið.

„Þegar haft var samband við mig og sagt að ég hefði verið valinn Reykvíkingur ársins, taldi ég að um hrekk væri að ræða. Mér var gert ljóst að það væri ekki og þrátt fyrir neitun var ýtt á að ég tæki við útnefningunni og notað sem gulrót að ég fengi að hefja veiðitímabilið í Elliðaánum í stað borgarstjóra. Gulrótin seiddi mig, mjög freistandi að fá að opna veiðitímann í Elliðaánum.“



Gunnlaugur setur í fyrsta laxinn með aðstoð Ásgeirs Heiðars leiðsögu-manns. Borgarstjórinn, Jón Gnarr, fylgist áhugasamur með.



Ég sagði við borgarstjóra að hugmyndin – að velja Reykvíking ársins, væri ágæt hjá honum, en illa hefði tekist til í þetta sinn – að velja nær átræðan karl sem Reykvíking ársins, en vonandi tækist betur til næst,“ segir Gunnlaugur.

Og þú náðir í lax!

„Frekar tvo en einn! Ég er vanur að veiða þorsk, en þetta var mariulaxinn minn. Sérðu ekki hvað ég er klaufalegur með laxinn?“ Gunnlaugur bendir á myndina af sér. „Vanir veiðimenn halda á laxinum nærri myndavélinni svo hann sýnist stærri, en ég fadma hann!“

Ertu innfæddur Reykvíkingur?

„Nei, eins fjarri því og hægt er. Ég kem norðan úr Núpasveit við Axarfjörð, en heima dvaldi ég ekki lengi, héraðsskólinn í Reykholti í Borgarfirði dró mig til sín. Síðan stundaði ég vinnu bæði á sjó og landi, en lauk kennaraprófi árið 1956. Eftir prófið fór ég að kenna á héraðsskólanum á Reykjum í Hrutafirði. Þar var ég við kennslu í allmörg ár, en fór síðan að kenna í Reykjavík.“

Nú er ég búinn að búa í Reykjavík í nokkra áratugi – og þegar Reykjavíkurborg opnaði nýjan vef „Betri Reykjavík“ var mér boðið að setja inn fyrstu hugmyndina á vefinn.

Hugmyndin mín var að reyna að koma í veg fyrir eða takmarka veggjakrot í borginni.“

Er hjálpsemin tengd nálægð mannlífsins í dreifbýlinu?

„Já, og uppeldinu. Ég hef alltaf viljað hafa þokkalegt í kringum mig, og auðvitað nutu nágrannarnir góðs af. Ef maður leitar eftir góðum samskiptum við fólk í næsta nágrenni, þá er oftast hægt að ná þeim. Góð nágrannatengsl eru mikils virði.“

Ég er mjög ánægður með að hafa verið tilnefndur Reykvíkingur ársins, þótt mér finnst ég ekki hafa unnið til þess.

Til gamans má geta að rétt eftir að við hjónin fluttum hingað, barst viðurkenningarskjal frá Jóni Gnarr borgarstjóra um snyrtilegt umhverfi og fallegan frágang hér við fjölbýlishúsið Sléttuveg 15-17. Auðvitað fannst mér þetta mjög ánægjulegt, en gamansamir kunningjar höfðu á orði að nú væri borgarstjórinn farinn að leggja mig í einelti!“

Oddný Sv. Björgvins

Lystarleysi

Matur og næring hefur áhrif á heilsu okkar alla ævi og ekki síst þegar við erum komin yfir miðjan aldur. Við þurfum næga orku og næringarefni til að viðhalda eðlilegri líkamsstarfsemi auk þess sem við þurfum að hafa orku til daglegra starfa. Samsetning þess matar sem við borðum þarf ekki aðeins að fullnægja orku- og næringarþörfum okkar heldur þarf maturinn einnig að vera girnilegur svo okkur langi að borða matinn.

Það að hafa ekki matarlyst í stuttan tíma vegna veikinda eða annars álags er eðlilegt og ekki skaðlegt heilsunni en hins vegar ef lystarleysið stendur yfir í lengri tíma, viku eða lengur þá getur það haft alvarleg áhrif á heilsu okkar.

Veikindi, mörg lyf, meltingarvandamál, depurð og ýmis vanlíðan eru helstu ástæður fyrir lystarleysi sem getur orðið að langvarandi ástandi. Auk þess gerist það með hækkandi aldri, að lyktar- og bragðskyn minnkar og munnheilsa versnar sem dregur úr ánægjunni að njóta matar.

Langvarandi lystarleysi getur valdið þyngdartapi og jafnvel vannæringu. Þegar um ósjálfrátt þyngdartap er að ræða er töluverð hættu á vöðvarýrnun og tapi á vöðvastyrk sem getur jafnvel haft áhrif á hreyfifærni. Vöðvarýrnun er helsti fylgikvilli lystarleysis og lélegrar næringar. Vöðvarýrnun er helsta orsök hreyfihömlunar og eykur fallhættu. Vöðvarýrnun leggst ekki einungis á vannærða eða sjúklinga heldur einnig á fólk með fulla starfsorku sem nærast ekki nægjanlega. Rannsóknir hjá Lýðheilsustöð hafa sýnt að fólk eftir 65 ára aldur á Íslandi borðar oft lítið og á það sérstaklega við um konur. Hægt er að vinna gegn vöðvarýrnun með næringarríku og staðgóðu fæði þar sem kjöt, fiskur, mjólk, grænmeti og ávextir eru í fyrirrúmi. Öll hreyfing er einnig af hinu góða og verndar bæði bein og vöðva auk þess að geta aukið matarlystina.

Lystarleysi einkennist af áhugaleysi á mat eða litlum áhuga á að borða mat, matarskammtar verða litlir og það gleymist að borða. Þegar lystarleysi er til staðar, er mikilvægt að passa upp á að

borða reglulega, margar litlar máltíðir, því ef það liður of langt á milli þá eykst lystarleysið. Einnig þarf að gæta sérstaklega vel að samsetningu matarins þegar matarskammtarnir minnka því það litla sem er borðað þarf að innihalda allt sem líkaminn þarfnast.



Ef lystarleysi er til staðar er mikilvægt að hafa eftirfarandi í huga:

- Borða fyrst þau matvæli sem gefa mestu næringuna, leggja áherslu á próteinríkt fæði eins og kjöt, fisk og mjólkurvörur.
- Oft er auðveldara að borða margar litlar máltíðir í stað fárra stórra máltíða.
- Mörgum finnst auðveldara að drekka en að borða; því er gott að velja næringarríka drykki eins og mjólk, kakó, ávaxtasafa, hristing, t.d. með jógúrt og ávöxtum og einnig eru til ýmsir tilbúnir næringardrykkir í apótekum.
- Lofta vel út og jafnvel smá útvera getur aukið matarlystina.
- Reyna að hafa meginmáltíðina á þeim tíma sem matarlystin er best, t.d. eftir góða hvíld.
- Eiga til mat sem er auðvelt að grípa í ef matarlystin verður betri.
- Taka lýsi og fjölvítamín til að tryggja næga næringarefnainntekt.

Ólaf Guðný Geirsdóttir næringarfræðingur

Nafnagátur

Sigfús Kristjánsson sendi okkur nokkrar nafnagátur til gamans:

1. Byrja skal á björtum degi.
2. Brúkast mest á sléttum vegi.
3. Einn sem snjalla dæmir dóma.
4. Dyggur ber hann vopn með sóma.
5. Faðmar sína móður mæta.
6. Manninn virðast allir kæta.
7. Fylgir oft er falla dómar
8. Fullur oft um nætur ljómar.
9. Hann var oft á hlóðir settur.
10. Hann sem oft úr björgum dettur.

Svörin við nafnagátunum er á síðu 38

10% afsláttur
fyrir eldri borgara



JÓN & ÓSKAR

Jón & Óskar Laugavegi 61, Kringlunni og Smáralind
Sími 552 4910 // www.jonogoskar.is // www.icecold.is

Mataræði eldra fólks

Leiðbeiningar um hollt mataræði



Rannsóknir á sviði næringar og heilsu hafa leitt í ljós að hollt mataræði á þátt í því að viðhalda góðri heilsu og jafnvel að verja okkur fyrir erfiðum langvinnum sjúkdómum. Ef við tileinkum okkur holla lífshætti, svo sem að vanda mataræðið, forðast reykingar, nota áfengi í hófi, stunda líkamsrækt reglulega og halda eðlilegri líkamsþyngd er talið að við séum að stuðla að betra og lengra lífi.

En hvað er það sem vísindalegar rannsóknir og fræðasamfélagið sýnir að við eigum að gera? Það segir að hollt mataræði felist í eftirfarandi:

1. Borðum fjölbreytta fæðu.
2. Borðum ávexti og grænmeti daglega og skammturinn á að vera 4-500 grömm af hvoru tveggja til samans.
3. Borðum fisk að minnsta kosti tvisvar í viku eða oftar.
4. Borðum gróf brauð og annan trefjaríkan kornmat.
5. Borðum fituminni mjólkurvörur.
6. Notum olíu eða mjúka fitu í stað harðrar fitu.
7. Notum salt í hófi.
8. Tökum inn þorskalýsi eða annan D-vítamínjafa.
9. Vatn er besti svaladrykkurinn.
10. Stuðlum að heilsusamlegu holdafari.
11. Borðum hæfilega mikið.
12. Hreyfum okkur daglega.

Þessar ráðleggingar er að finna á heimasíðu Lýðheilsustöðvar sem nú hefur verið sameinuð Landlæknisembættinu en slóðin er www2.lydheilsustod.is. Ennfremur er fróðleik að finna á www.matarvefurinn.is sem er samstarfsverkefni margra aðila, s.s. Manneldisráðs Íslands og Rannsóknarstofu í næringarfræði við Háskóla Íslands. Þetta eru mikilvægir þekkingarbrunnar um það sem viðkemur næringu og heilsu og þar er að finna næringarforrit þar sem hægt er að reikna út orkuþörf sína og hvort öllum ráðlögðum dagskömmtum af hinum ýmsu næringarefnum sé náð eða ekki. Kallið barnabörnin til hjálpar ef tölvukunnátta er ekki fyrir hendi; þetta er mjög áhugavert og umfram allt gagnlegt.

Hvernig förum við að því að nýta þessar upplýsingar og laga mataræði okkar að þeim og koma þeim, ef svo má segja, ofan á diskinn? Með þessari grein er ætlunin að gefa fólki nokkrar hugmyndir um það.

Við vitum flest að með aldrinum minnkar orkuþörfin en þörfin er sú sama fyrir vítamín og steinefni. Þetta þýðir að eldra fólk þarf minni mat en áður svo gera verður meiri kröfur um að maturinn sé hollur. Vegna þess hve orkunotkun hinna eldri er lítil eru margir sem greinast með offitu (Elísabet Magnúsdóttir bls.173). Það segir okkur að fólk breyti ekki endilega neysluvenjum þótt þörfin sé minni fyrir hitaeningarnar.

Hvað eigum við að borða?

Til þess að ná í öll þau næringarefni sem við þörfumst verðum við að borða fjölbreytta fæðu. Það er fyrsta boðorð Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni. Byrjum á því að vanda innkaupin og kaupa fjölbreytta, næringarríka matvöru í stað þess að kaupa alltaf það sama eins og okkur hættir stundum til að gera. Kaupum t.d. mismunandi tegundir af ávöxtum, brauðum, grænmeti og forðumst feitar, saltar og sykurríkar vörur. Hugum að því hvort við séum föst í gömlum hjólförum í sambandi við matreiðsluna og hugmyndaflogið sé horfið. Sé þannig komið fyrir okkur, horfum þá eftir uppskriftum að fljótögðum, einföldum og hollum réttum og setjum okkur það markmið að bera sem oftast fram næringarríkar og fjölbreyttar máltíðir. Við eigum ósköpin öll af uppskriftum, sem hægt er að laga að hollustumarkmiðum. Ennfremur má benda á bókina sigildu Af bestu lyst sem gefin var út m.a. af Manneldisráði og bókina Eldað í dagsins önn, sem samin var með markmið Lýðheilsustöðvar að leiðarljósi.

Á netinu er aragrúi af uppskriftum og ef tölvukunnátta vantar leitið þá til barnabarnanna og reynið að glæða hjá þeim áhuga og fræða þau í leiðinni.

Við eigum að minnka fituneyslu og einkum neyslu harðrar fitu. Hörð fita kallast sú fita sem storknar í ísskáp (þ.e. smjör og smjörlíki).

Það eru matarolíurnar sem við eigum að nota sem mest í matargerð, brauð og bakstur. Steikjum úr olíu og 1-2-3 matskeiðar munu duga í flestum tilfellum á pönnuna. Minnkum einnig saltið við steikingu og gætum að því að margar kryddtegundir innihalda mikið salt og svo er einnig með súputeninga og pakkasúpur. Reynum að bæta sem minnstu salti til viðbótar.

Bökum hrærðar kökur með matarolíu í stað smjörs eða smjörlíkis (sem er hin óholla transfitu). Ef notuð er olía í stað smjörlíkis þarf 20% minna af olíu, t.d. ef 125 g af smjörlíki er gefið upp í jólakökuuppskrift þurfum við 1 dl af olíu í staðinn og við fáum mýkri köku fyrir bragðið og um leið minnkar óhollustan. Forðumst sælgæti og sykurríka drykki og borðum sætt kex og kaffibrauð í hófi.

Aukum neyslu grænmetis og ávaxta og reynum að ná neyslunni í 4-500 grömm á dag, það er ekki eins erfitt og ætla mætti og gott er í byrjun að vigta það sem við erum að borða til að átta okkur betur á magninu. Meðalepli vegur 200 g, vænn banani 200 g, 1 meðal-tómatur er 50 g og 1 væn gulrót 50 g. Þá erum við komin með ca 450 g (hýði og kjarnahús frádrægið) og ef við bætum við 1 glasi af ávaxtasafa, t.d. með morgunmatnum, erum við að gera enn betur. Að sjálfsögðu borðum við síðan grænmetissalat með kvöldmatnum eða soðið grænmeti og gleymum hvorki hvítkáli né rófum hvort sem er í hrásalat eða til suðu.

Mikil áhersla er lögð á aukna neyslu grófmets í ráðleggingum Lýðheilsustöðvar og gott að setja saman morgunmatinn með það

í huga. Hollur morgunmatur gæti t.d. verið hafragrautur án salts, með skammti af All-Bran út á, sveskjum, 1/2-1 banana í sneiðum, rúsinum eða eplabita (gott að hafa 3 teg. ávaxta). Notið léttmjólk og lýsi að viðbætti 1 töflu af D-vítamíni (ráðfærið ykkur við lyfjafræðinginn í apótekinu um styrkleika). Gróft morgunverðarkorn með léttmjólk eða súrmjólk er ekki síður ákjósanlegt og gott að skipta því út fyrir hafragrautinn annað slagid og hafa ávextina fjölbreytilega áfram. Ekki spillir að drekka glas af hreinum ávaxtasafa líka. Morgunmatur sem þessi gefur góðan hluta af bætiefnum dagsins og gott er að leggja af stað út í daginn með þessa góðu næringu. Flestir fá sér brauðsneið í hádeginu og hafið það endilega gróft og smyrjið þunnt, setjið salatblað undir ostinn, tómát og gúrku ofan á, ávextir eru frábært álegg, mangó hefur þar sérstöðu, skorið í þykkar sneiðar, vínber, bananar og epli eru líka gott álegg eða það þótti börnunum okkar hér endur fyrir löngu. Lifrarkæfa með agúrku eða berjasultu, egg, síld, sardínur (eða annar niðurlagður fiskur) og lax er allt hollt álegg. Athugið fjölbreytnina og fleira er gott á brauð en saltað og reykt álegg. Grænmetissúpur eru góðar hér, t.d. pakkasúpur, bætið þá hnefafylli af grænmeti út í þær og sjóðið í súpunni, t.d. blómkaál í blómkaálsúpu, spergilkaál í spergilkaálsúpu o.s.frv. og í lokin má mauka þetta með töfrasprota.

Mjólkurvörurnar mögru eru sjálfsagðar á hádegisverðarborð, s.s. skyr og jógurt og brytjið út í þær ávextina (þótt í þeim séu ávextir), t.d. banana, epli, perur, döðlur, sveskjur og gráfikjur eru líka góðar og einnig sem millibiti á milli mála. Frábært er að eiga sem oftast niðurbrytjaða ávexti í skál inni í ísskáp, kreista smá sítrónusafa yfir og strá nokkrum sykirkornum á og gera þetta að salati sem hægt er að nota sem eftirrétt eða bara til að fá sér hvenær dags sem er. Og gleymið ekki þurrkuðu ávöxtunum góðu sem nú fást mjúkir og í miklu úrvali.

Fiskneyslu eigum við að auka og borða bæði feitan og magran fisk nokkrum sinnum í viku. Auðvelt er að matreiða fisk á marga vegu og uppskriftirnar eru fjölbreyttar. Hér getur netið aftur komið í góðar þarfir ef hugmyndir skortir.

Magurt kjöt og kjúklingakjöt eigum við að velja umfram það sem feitar er, s.s. unnar kjötvörur og allt sem djúpsteikt er, saltað og reykt. Hér gildir hið sama og með fiskinn, að matreiða á fjölbreyttan hátt og vera ekki sífellt með pönnusteiktan mat.

Flest okkar langar í einhverja næringu um miðjan daginn á kaffitíma. Marga langar þá í eitthvað sætt; ef ávextir nægja ekki getur verið gott að smyrja ósætt kex, hrökkbrauð, heilkornabrauður eða grófar kringlur, bananabrauð, döðlubrauð eða ristað brauð með berjasultu. Svo syndgum við öll inn í milli og fáum okkur jólakökusneið eða þess háttar annað slagid. Gott er að minna á að vatn ætti eldra fólk að drekka meira en áður þar sem þorstatilfinning minnkar með aldrinum. Áætluð þörf er ca 1,5 l af drykkjum á dag (sjá nánar á www2.lydheilsustod.is).

Þeir sem vilja gleymast

Í umræðunni um manneldismál vilja þeir oft gleymast sem eru of grannir. Þeir eiga erfitt með að halda sér í réttri vigt en það getur verið snúið rétt eins og hjá þeim sem þurfa að grennast. Það kann að vera að þeir þurfi að bæta við fituneyslu sína, s.s. smyrja þykkara á brauðið, borða feitari osta, nota nýmjólk í stað léttmjólkur o.s.frv. Ef lystin er lítil er sjálfsagt að leyfa sér að borða oftar en þessar hefðbundnu máltíðir og þá lítið í einu og jafnvel dekra svolítið við sig í mat.

Að lokum

Vonandi geta þessar leiðbeiningar og hugmyndir, sem hér hafa verið tíndar til, komið einhverjum að notum sem þurfa að endurmeta mataræði sitt. Og gleymið ekki að dúka borðin, bera matinn fallega fram og kveikja á kertunum. Það er hluti af því að kalla fram gleðina af því að búa til góðan og hollan mat og setjast til borðs einn eða með þeim sem manni þykir vænt um.



*Stefanía Valdís Stefánsdóttir, M.Ed.,
fyrirv. lektor í heimilisfræði og höfundur
matreiðslubókarinnar Eldað í dagsins önn.*

Heimildir:

*Elisabet S. Magnúsdóttir. (1997).
Næring og hollusta. Reykjavík:
Íðunn. Lýðheilsustöð (2012).
Ráðleggingar um mataræði og næringarefni.
Sótt 30. jan. 2012 af www2.lydheilsustod.is.*



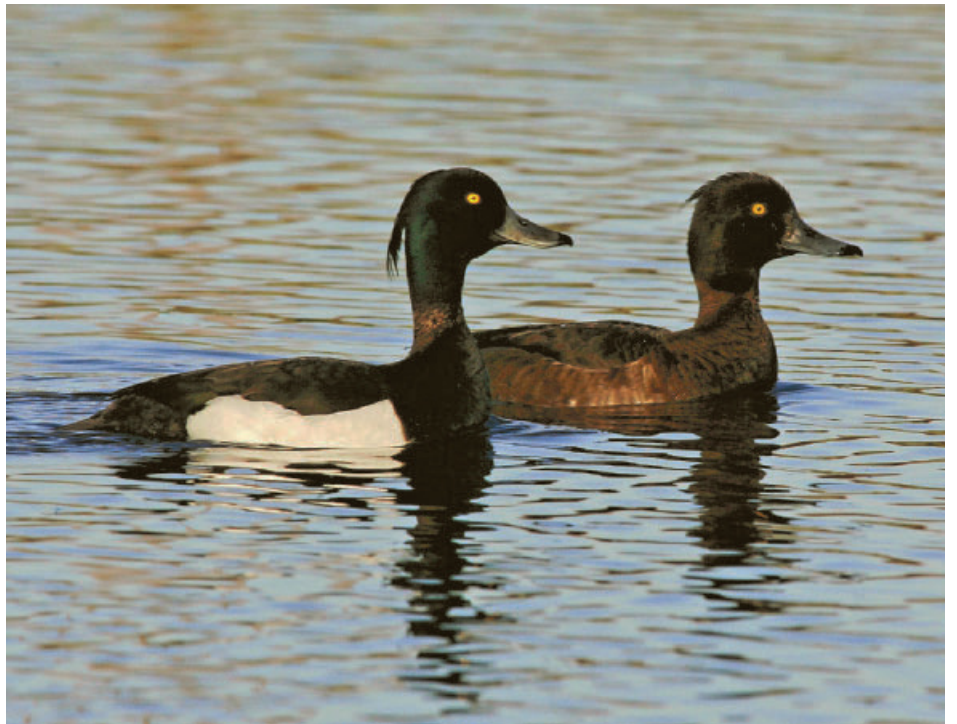
SÓLSTEINAR







Kársnesbraut 98 | Kópavogur | S: 564 4566
www.solsteinar.is | sol@solsteinar.is



Skúfandarpar á Tjörninni. Ljósmynd Jóhann Óli Hilmarsson.

Tjörninn og fuglarnir

Saga Tjarnarinnar líkt og við þekkjum hana er rétt um 1200 ára gömul. Tjörninn myndaðist þegar malarrif lokaði af vik og til varð ísölt tjörn. Vatnasvið Tjarnarinnar er um þrjár ferkílómetrar og nær um Skólavörðuholt, Vatnsmýri og allt suður og austur í Óskjuhlíð. Lækur rann í suðurenda Tjarnarinnar og úr henni í gegnum rífið þar sem nú er Lækjargata. Það er mín skoðun að það hafi verið annað og meira en gráglettni örlagana sem leiddi til þess að fyrsti landnámsmaðurinn valdi sér bústað við Tjörnina, hér var fallegt og landkostir góðir. Reykjavíkurborg byggðist síðan upp á þessum sama stað og Tjörninn hefur alla tíð verið eitt mikilvægasta kennileiti borgarinnar.

Mig langar í þessum pistli að segja frá fuglalífi Tjarnarinnar og þá sérstaklega Tjarnaröndunum. Samtals hafa um 100 tegundir fugla sést á og við Tjörnina. Af þessum tegundum eru um 36 árvissir gestir, hinar tegundirnar eru sjaldgæfari og sumar hafa aðeins sést í eitt skipti. Sú fuglamergð sem hefur einkennt fánu Tjarnarinnar allan síðari hluta 20. aldar er ný af nálinni, heimildir frá fyrri hluta 20. aldar sýna aðra mynd. Fuglar voru veiddir við Tjörnina og ljósmyndir frá þessum tíma sýna spegilslétta Tjörn en án fugla. Einu fuglarnir sem sjást á þessum gömlu myndum eru aliendur íbúanna við Tjarnargötu. Með þéttingu byggðarinnar var þessi veiðiskapur við Tjörnina illa þokkadur og lagðist endanlega af þegar skotveiðar voru bannaðar með lögreglusamþykkt 1919.

Á þessum árum var Knud Zimsen borgarstjóri og hann átti sér draum um Tjörnina sem svनावatn. Knud var frumkvöðull í því að auka fjölbreytni fuglalífsins með því að flytja tegundir þangað og hjá honum varð álfittin fyrir valinu. Árið 1920 voru 12 álftrarungar settir á Tjörnina. Þessir fuglar voru vængstýfðir og hafðir á Tjörninni yfir sumarið en hýstir á veturna. Alla tíð síðan hafa álftrir verið fastagestir við Tjörnina. Annar maður sem mjög kom við sögu Tjarnarfuglanna var Jón Pálsson bankagjaldkeri. Jón

stofnaði Fuglavinafélagið Fönix sem hafði það á stefnuskrá sinni að hlú að Tjarnaröndunum, fódra þær og koma í veg fyrir að fólk væri að hrekkja fuglana. Það er á þessum árum, um og eftir 1930, sem sú hefð festist í sessi að borgararnir sæki niður að Tjörn til að fódra fuglana. Á þessum árum var stökköndin eina öndin sem var á Tjörninni. Fljótlega sóttu tugir og svo fáein hundruð í brauðgjafirnar og eins byrjaði stökköndin að verpa í Vatnsmýrinni og ólu kollurnar ungana upp á Tjörninni yfir sumarið.

Stóra stökkið í ræktun Tjarnarfugla var 1956 og 1957 en þá fékk Reykjavíkurborg Finn Guðmundsson fuglafræðing til að skipuleggja andaflutninga á Tjörnina. Eggjum var safnað norðanlands og þeim ungað út í vélum. Kristján Geirmundsson, hamskeri á Akureyri, sá um uppeldi unganna. Þegar ungarnir voru fullvaxnir voru þeir fluttir suður og hafðir á Tjörninni. Þeir voru vængstýfðir, sumir til eins árs en aðrir ævilangt. Þetta voru samtals 412 endur af níu tegundum sem voru settar á Tjörnina: gargönd, urtönd, rauðhöfði, grafönd, skeiðönd, duggönd, skúfönd, æður og húsönd. Fuglunum vegnaði misjafnlega, allar tegundirnar gerðu seinna tilraunir til varps en fjórar þeirra hafa haldist við á svæðinu allt fram á þennan dag, gargönd, duggönd, skúfönd og æður, hinar hurfu. Á þessum árum voru vængstýfðu endurnar fódraðar allt árið og hafðar á Þorfinnstjörn í Hljómskálagarðinum yfir veturnar en á vorin voru þær fluttar yfir í Vatnsmýri og hafðar á lítilli tjörn sem þar var grafin sérstaklega fyrir þær og í mýrinni hreiðruðu endurnar síðan um sig.

Andalífið við Tjörnina var í hvað mestum blóma á 7. og 8. áratug 20. aldar. Á þessum árum voru varppörin hátt í 200 og sum árin komust á legg yfir 300 andarungar. Síðan hefur fuglalífið mjög dalað. Andategundirnar sem verpa árvisst eru enn fimm talsins (stökkönd, gargönd, duggönd, skúfönd og æður) en samanlagður fjöldi varppara er nú rétt um 100 og viðkomubrestur er ár eftir



Kría við Tjörnina. Ljósmynd Jóhann Óli Hilmarsson.

ár, sumarið 2011 komust aðeins um 20 andarungar upp. Gargönd, duggönd og æði hefur fækkað það mikið að fyrirsjáanlegt er að þessar þrjár tegundir munu hverfa úr fínu Tjarnarinnar á næstu árum verði ekkert að gert. Líklegar skýringar á hnignun andastofnanna við Tjörnina eru fæðuskortur, aukið afrán og skerðing búsvæða. Andarungarnir þurfa dýrafæðu fyrstu vikurnar í lífi sínu og sú fæða sem áður var gnótt af í Tjörninni og nýttist ungunum er nú horfin líkt og marflóin eða vart svipur hjá sjón líkt og mýið. Varpsvæðin í Vatnsmýri hafa verið skert stórlega með framkvæmdum, bæði innan flugvallargirðingar, svo og með byggingum eins og Íslenskri erfðagreiningu og Öskju. Friðlandið var komið á laggirnar milli Norræna hússins og Hringbrautar fyrir um 30 árum. Það átti að þjóna öndunum sem varpsvæði. Friðlandið hefur þó ekki þjónað tilgangi sínum þar sem nær eingöngu grágæsir hafa orpið þar. Ástæðan er sennilega truflun af völdum hrafnna og katta, en þeir eiga greiðan aðgang að landinu. Þetta er ekki björt mynd sem blasir við!

Aðrir vinsælir íbúar Tjarnarinnar eru grágæsirnir og krían. Grágæsirnir voru flutt á Tjörnina á 6. áratug síðustu aldar. Tjarnargæsirnir hófu fljótlega að verpa á svæðinu og hafa alla tíð verið staðfuglar þar ólíkt öðrum íslenskum grágæsum. Hópurinn var faliðaður framan af, tugir fugla, en tók að stækka verulega á 9. áratugnum. Síðustu tuttugu ár hafa tuttugu til þrjátíu grágæsapör orpið í Vatnsmýrinni og fjögur til fimm hundruð gæsir haft vetursetu á svæðinu. Tjarnargæsirnir hafa dreift sér um borgarlandið og hópar eru allan veturinn á Seltjarnarnesi, í Laugardal, við Kópavogslæk og Hafnarfjarðarlæk. Þessar gæsir eru algjörlega háðar brauðgjöfum í jarðbönnum og geta þá verið mjög ágengar við þá sem koma til að gefa. Kríur hafa líklega alla tíða haldið til við Tjörnina. Kríuvarpið eflidist þegar bátsferðir almennings voru bannaðar um 1920. Aðalvarpið var lengstum í Stóra Hólmanum og þegar kríuvarpið var í mestum blóma um og eftir 1980 taldi það 120 til

140 varppör. Kríur hefur fækkað verulega á síðustu árum og 2011 voru varppörin um 30. Ástæðan fyrir fækkun kríunnar við Tjörnina og annars staðar sunnanlands og vestan er skortur á sandsili, aðal-fæðu kríunnar.

Umhirða Tjarnarinnar og Tjarnarfuglanna er á ábyrgð garðyrkju-deildar Reykjavíkurborgar. Það er ljóst að ef við viljum áfram njóta nábylis við Tjarnarendurnar þá þurfa ábyrg yfirvöld að standa í stykkinu því það er hægt að bæta úr því ástandi sem ríkir meðal Tjarnaranda. Menn hafa líkt Tjörninni við glugga borgaranna að móður náttúru. Bara með því að horfa á fuglana og hlusta á hljóð þeirra getum við skynjað komu árstíðanna. Gargið í kríunni segir okkur að vorið sé komið, sumarið er gengið í garð þegar andarungar birtast með mæðrum sínum, og löngu áður en fyrstu haustlægd-irnar bresta á vitum við hvað er í vændum því hópar silamáfsunga hafa sagt okkur það, og veturinn er í nánd þegar álfirnar mæta úr sumarhögum. Það er einlæg ósk mín að Tjörninn og Tjarnarfuglarnir verði um ókomna tíð uppspretta gleði og ánægju borgarbúa.

*Ólafur K. Nielsen fuglafræðingur
Náttúrufræðistofnun Íslands
Urriðaholti í Garðabæ*

Ekki verri en við

Á vinnustað á Flateyri voru menn að ræða kynþáttafordóma og urðu af heitar umræður. Þá segir einn með alvörubunga: „Ég skal segja ykkur það, strákar, að svertingiarnir eru ekkert verri en við mennirnir!“

Emil Hjartarson

Tjörnin er ævintýraríki

Unnur Guttormsdóttir ólst upp við Tjörnina og segir okkur frá hvað Tjörnin átti stóran þátt í bernsku hennar

„Ég hef búið á Suðurgötunni alla tíð, ef undanskilin eru námsárin mín í Frakklandi og Svíþjóð,“ segir Unnur.

„Suðurgata og Tjarnargata voru yfirfullar af börnum og mjög gaman að alast þarna upp. Við spiluðum brennibolta í porti Tjarnarbiós, við litlar vinsældir biógesta. Við náðum okkur líka í háf og veiddum hornsíli upp úr Tjörninni.

Brunaliðið var við Tjarnargötu, sem heitir reyndar Slökkviliðið í dag. Þar áttum við góða vini og fengum að skoða mikinn ævintýraheim innandyra. Tjörnin var rudd á veturna og Brunaliðið sprautaði vatni yfir svellið svo það varð rennislétt og frábært til skautaiðkunar. Við gátum jafnvel dansað á skautunum eftir tónlist frá hátölurum.

Breytingin á fuglalífnum á Tjörninni er mikil. Mest var um endur þegar ég var að alast upp. Þær voru með þvilíka skara af ungum að unun var á að horfa og fylgjast með. Þá var nóg æti fyrir fuglana, en þrenns konar mý hélt sig við Tjörnina áður. Mýið er að mestu horfið, ennþá sækir það þó inn til mín á vorin, en í miklu minni mæli. Nú er brauði hent í fuglana, en brauð eingöngu er ekki eðlilegt fæði fyrir þá eins og allir vita.

Seinna fór vargurinn að sækja að ungunum, einnig kettir, minkar og hrafnar. Endurnar fá ekki frið í friðlandinu. Ég man eftir vargi sem var veiddur og hengdur á löppunum upp í Tjarnarhólmanum, þannig átti hann að fæla féлага sína frá.

Ég man eftir körlum á arabátum að hreinsa og slægja Tjörnina. Nú er bara gæsaskiturinn þrífinn af Tjarnarbökkunum. Embætti andapabba var í mörg ár skipað til að hafa eftirlit með friðlandinu, varðveita náttúrulegan gróður og tryggja öryggi fuglanna. Þetta



Unnur með móðursystur sinni við Hljómskálann.

embætti var lagt niður fyrir nokkrum árum. Nú vaða uppi ágengar plöntur á borð við skógarkerfil, hvönn og netlu. Auglýst var eftir andapabba á síðasta ári hjá Reykjavíkurborg, án árangurs.

Nú eru andarungar fáséðir við Tjörnina og krían kemur seint eða alls ekki. Fuglalíf er mikið áhugasvið hjá mér. Sjálfsagt hefur sá áhugi mótast bæði hér við Tjörnina og í sveitinni á sumrin.

Tjörnin hefur ætíð verið ríkur þáttur í lífi mínu. Ég gekk með fram henni eða yfir hana á leið í Miðbæjarskólann, seinna Kvennaskólann. Mesta breytingin við Tjörnina var þegar ráðhúsið var byggt. Mikið var gert til að koma í veg fyrir bygginguna. Ég hefði gjarnan viljað að þetta vinalega umhverfi eldri húsa hefði fengið að halda sér. Ráðhúsbyggingin orsakar mikla sviptivinda. Vindasöm gjá getur myndast eftir Tjarnargötu og Vonarstræti svo að lítil kona eins og ég á stundum erfitt með að fóta sig,“ segir Unnur.

„Kirkjur voru allt í kringum mig. Ég man eftir prestum á leið í kirkju með sálmabækur í hendi og pípuhatta. Líkfylgdir fóru tíðum frá Dómkirkjunni um Suðurgötuna. Þá hættem við krakkarnir að sippa og leika okkur. Karlar tóku ofan og allir stoppuðu þar til líkfylgdir var farin hjá. Líkbíllinn var allur útflúraður, með stórum gluggum á hliðunum svo að sást í líkkistuna. Nú er kirkjugarðurinn við Suðurgötu hálfgerður lystigarður, gróðursæll og skjólríkur. Fróðlegt er að ganga þar um og lesa á legsteinum sem geyma mikla sögu, oft dapurlega.“

Unnur er barnasjúkraþjálfari, einn af stofnendum og leikskáldum áhugaleikfélagsins Hugleikur. Fyrsta ljóðabók Unnar, Það kviknar í vestrinu, kom út í haust.

Oddný Sv. Björgvins

Við Vatnsmýrina

*Ástfanginn blar í grænum garði svæfir
grösin, sem hljóðlát biðu sólarlagsins.
En niðri í mýri litla lóan æfir
lögin sín undir konsert morgundagsins.*

*Og úti fyrir hvíla höf og grandar,
og hljóðar öldur smáum bárum rugga.
Sem barn í djúpum blundi jörðin andar,
og borgin sefur rótt við opna glugga.*

*— — —
Og þögnin, þögnin hvíslar hálfum orðum —
Hugurinn minnst söngs, sem löngu er dáinn.
Ó, sál mín, sál mín! Svona komu forðum
sumurinn öll, sem horfin eru í bláinn —*

*Ó blóm, sem deyid! Björtnu vökunætur,
sem bráðum hverfið inn í vetrarskuggann!
Hvers er að bíða? Hægt ég rís á fætur,
og hljóður dreg ég tjöldin fyrir gluggann.*

Tómas Guðmundsson

Laxdæla saga í haust

Í haust er áformað að halda áfram með námskeið í Íslendingasögum á vegum FEB. Á haustmisseri 2012 verður Laxdæla saga tekin fyrir og leiðbeinandi verður Tryggvi Sigurbjarnarson, eins og verið hefur undanfarin fjögur misseri við vaxandi þátttöku og vinsældir.

Laxdæla saga er ein af merkustu og áhugaverðustu Íslendingasögunum og gerist aðallega umhverfis Breiðafjörð. Í sögunni ber meira á tilfinningum og hugsunum fólks en í flestum öðrum sögum, og hrifnæmar lýsingar af skrauti og klæðaburði hafa gefið tilefni til að giska á að kona sé höfundur sögunnar.

Sögupráðurinn hverfist um ástarþríhyrning Guðrúnar, Kjartans og Bolla og í sögulok ber Bolli sonur hennar upp hina frægu spurningu um hverjum manni hún hafi unnað mest og hún svarar: „Þeim var ég verst er ég unni mest.“ Hefur þetta svar verið ráðgáta æ síðan.

Námskeiðið verður í tíu skipti á föstudögum kl. 13-15 í Stangarhyl 4. Það hefst föstudaginn 14. september og er skráning hafin hjá Félagi eldri borgara í Reykjavík. Námskeiðsgjald er kr. 12.000 fyrir félaga í FEB, en 15.000 fyrir utanfélagsmenn.

Í tengslum við námskeiðið er fyrirhugað að efna til hópferðar á söglóðir.

LÆGRA LYFJAVERÐ

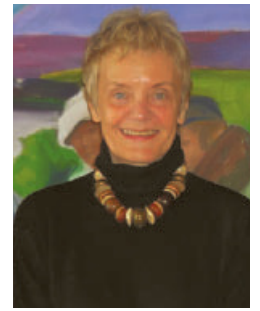
FYRIR ELLI- OG ÖRORKULÍFEYRISÞEGA

OG 5% AFSLÁTTUR
AF LAUSASÖLULYFJUM, VÍTAMÍNUM,
BÆTIEFNUM OG ANNARRI VÖRU



 **Apótekið**
– einfalt og ódýrt

Spönginni • Hólagarði • Skeifunni • Garðatorgi • Setbergi • Akureyri • www.apotekid.is



U3A Reykjavík

U3A Reykjavík eru samtök fólks sem er hætt á vinnumarkaði eða farið að huga að starfslokum. U3A stendur fyrir alþjóðlegu hreyfinguna The University of the Third Age (Háskóli þriðja æviskeiðsins). Til skýringar þá er fyrsta æviskeiðið talið bernskan og unglingsárin, annað æviskeiðið þátttakan í atvinnulífinu og barnauppleidið og þriðja æviskeiðið þegar líður að starfslokum eða fólk hefur látið af störfum. Meginmarkmiðið með samtökunum er að þeir sem komnir eru á þriðja æviskeiðið eigi þess kost að afla sér og miðla þekkingu eins lengi og þeir vilja og geta. Hreyfingin U3A er til í 30 til 40 löndum víðsvegar um heiminn og skipta meðlimir hennar hundruðum þúsunda.

U3A Reykjavík

Samtökin U3A Reykjavík voru stofnuð þann 16. mars 2012 og eru fyrstu U3A samtökin á Íslandi. Höfundur þessarar greinar kynntist U3A hreyfingunni fyrir nokkrum árum og hreifst af og eftir að hafa sótt ráðstefnu á hennar vegum á Indlandi kviknaði áhugi hennar á að stofna U3A á Íslandi. Í byrjun árs 2012 komu svo fjórar konur saman og hófu undirbúning að stofnun U3A samtaka í Reykjavík, þær eru Ásdís Skúladóttir, forstöðumaður Félagsmiðstöðvarinnar að Hæðargarði 31, Helga Margrét Guðmundsdóttir, deildarstjóri fræðslustarfs í félagsmiðstöðinni, Lilja Ólafsdóttir, fyrrverandi stjórnandi hjá Reykjavíkurborg og höfundur. U3A var kynnt á fundi í Hæðargarði þann 24. febrúar sl. og í framhaldi af því voru samtökin U3A Reykjavík stofnuð þann 16. mars eins og áður segir. Stofnfélagar eru 27 talsins. Stjórn samtakanna, sem kosin var á stofnfundinum, skipa: Ingibjörg R. Guðlaugsdóttir, formaður, Ásdís Skúladóttir, varaformaður, Jón Björnsson, ritari, Erna Steinsdóttir, gjaldkeri og Aðalbjörg Traustadóttir, meðstjórnandi. Varamenn stjórnar eru Helga Margrét Guðmundsdóttir og Snorri F. Welding. Tilgangur með samtökunum er eins og segir í samþykkt þeirra að stuðla að því að fólk, sem er hætt á vinnumarkaði eða er farið að huga að starfslokum, hafi fjölbreytilegt framboð af fræðslu án þess að um formlega skólagöngu sé að ræða. Fræðslan byggir að mestu á jafningjafræðslu þar sem meðlimir samtakanna deila með sér þekkingu, reynslu og færni. Engin skilyrði eru fyrir þátttöku og engin próf eru tekin. Tilgangi sínum hyggjast samtökin ná m.a. með því að stofna hópá um vídfangsefni sem meðlimir samtakanna velja sjálfir, skipuleggja og sjá um fyrirlestra, ferðir og heimsóknir og að efla kynni við aðra innan og utan U3A hreyfingarinnar hvar sem er í heiminum. Á næstu vikum munu samtökin verða kynnt í félagsmiðstöðvum Reykjavíkurborgar og víðar og starfið fyrir haustið 2012 undirbúið. Upplýsingar um U3A Reykjavík er að finna á u3a.is. Þar sem einnig er hægt að skrá nafn sitt til þess að gerast félagi í samtökunum.

Alþjóðlegt U3A

Í örstuttu máli snýst U3A um „að læra svo lengi sem lifir“ (lifelong learning) og að læra eigi að veita ánægju. Lærdómur er skoðaður í sinni víðustu merkingu og vídfangsefni þurfa ekki að vera akademísk heldur geta verið af ýmsum toga.

Fyrsta U3A var stofnað í Frakklandi árið 1972. Tvær meginálagnir eru ráðandi í starfsemi U3A og er önnur kennd við Frakkland og hin við Bretland. Þar sem franska nálgunin er við lýði er U3A tengt við háskóla en breska nálgunin gengur út frá því að allir á þriðja æviskeiðinu hafi sérþekkingu sem þeir geti miðlað öðrum af og því þurfi ekki að leita að kennara út fyrir radir þeirra.

U3A hópar í hinum ýmsu löndum eru sameinaðir í alþjóðleg samtök og tengslanet. Samtökin IAUTA, International Association of Universities of the Third Age, voru stofnuð árið 1975 og eru fulltrúi þriðja æviskeiðsins m.a. hjá Menningarmálastofnun Sameinuðu þjóðanna og Evrópuráðinu. Alþjóðlegt tengslanet U3A, WorldU3A, var stofnað árið 1997 og fara samskipti milli U3A hópá, sem eru í tengslanetinu, fram á vefnum. WorldU3A gefur út mánaðarlegt vef tímarit, Signpost. Árið 1998 var svo U3A online stofnað þar sem hægt er að sækja námskeið gegnum vefinn en það hefur aukið möguleika þeirra sem ekki eiga heimangengt til þess að taka þátt í starfi U3A hópá.

Ein leið til þess að fræðast um U3A er að slá inn leitarorðinu u3a á Google og birtast þá fjölmargar síður frá ýmsum U3A hópum eða tengslanetum. Vefsíðan <http://worldu3a.org/> er mjög gagnleg til þess að fá yfirlit yfir starfsemi U3A. Á vefsíðunni u3a.is má finna fleiri tengla inn á síður um U3A og nánari upplýsingar um alþjóðlegt U3A.

Ingibjörg R. Guðlaugsdóttir

Ingibjörg R. Guðlaugsdóttir starfaði sem stjórnandi á Skipulags- og byggingarsviði Reykjavíkurborgar áður en hún lét af störfum. Ingibjörg er með framhaldsmenntun í skipulagsfræðum og mannaútsjórnun.

Helstu heimildir um alþjóðlegt U3A eru m.a. greinar í heftinu Growth and U3A Movement in India and Abroad, erindi flutt af Dr. Ian Funnell um starfsemi U3A í Suðaustur-Englandi, vefsíðan <http://worldu3a.org> og hefti og upplýsingablöð útgefin af The Third Age Trust í Englandi.

Dans er holl hreyfing fólki á öllum aldri

Dansinn hefur verið mikilvægur í menningu margra þjóða. Hér á Íslandi var dansiðkun um tíma ekki talin af hinu góða og raunar bönnuð. Íslenskir þjóddansar hafa þó varðveist í starfi áhuga-fólks frá síðustu öldum og samkvæmisdansar hafa fyrir tilstilli ráðamanna verið skilgreindir sem íþróttagrein sem kennd er í grunnskólum landsins.

Dansskólar voru starfræktir fyrir tilstilli danskennara frá miðri síðustu öld og í framhaldinu urðu dansleikir og dansskemmtanir almenn afþreying fyrir ungt fólk. Dansleikir voru iðulega haldnir þrjú kvöld í viku og stundum haldnir sérstakir dansleikir þar sem eingöngu voru spilaðir gömlu dansarnir.

Nú eru það helst félög eldri borgara sem standa fyrir reglubundnu dansleikjahaldi og sífellt fleiri félagar og gestir þeirra taka þátt. Á þeim dansleikjum eru dansaðir gömlu dansarnir, samkvæmisdansar og línudansar. Yngra fólk sem hefur lært að dansa hefur verið að leita leiða til að koma á dansleikjahaldi á almennum skemmtistöðum síðastliðna vetur en það hefur reynt erfitt að tryggja rekstur þeirra.

Nýlega birtist viðtal um dans í fylgiriti Fréttablaðsins við Lizy Steinsdóttur danskennara en hún hefur undanfarin misseri kennt dans á vegum dansnefndar FEB í Reykjavík. Í greininni er vísað til fjölmargra rannsókna um áhrif dansiðkunar á færni þeirra sem reglulega iðka dans umfram aðra.

Lizy segir að það sé enginn vafi á að dansinn hjálpi fólki að viðhalda minninu. Þegar fólk dansar þarf það að hugsa og hreyfa sig um leið og sú samhæfing hjálpar til við að halda heilanum í þjálfun. Það er þó ekki eini plúsinn við dansinn að mati hennar því dansinn hjálpar fólki að halda jafnvægi og hún telur til dæmis að fólk sem dansar reglulega sé mun betur fært til að ganga í hálfu heldur en aðrir. Auk þess er svo mikil gleði í dansinum; tónlistin, hreyfingin og félagskapurinn léttir fólki lundina.

Gleðin, tónlistin og hreyfingin er einmitt ástæða þess að svo margir sækja danskennslu og dansleiki Félags eldri borgara í Reykjavík.

Birna Bjarnadóttir, gjaldkeri stjórnar FEB í Reykjavík og á sæti í dansnefnd félagsins

MARGSKIPT GLER OG UMGJÖRÐ

ALGENGT VERÐ: **89.500 KR.**



VARILUX
Essilor Natural Vision. Forever.

Varilux-glerin frá ESSILOR eru rómuð fyrir gæði, enda hvergi meiri reynsla þar sem ESSILOR fann upp margskipta sjónglerið 1959.

Glerin eru að sjálfsögðu með rispu-, móðu- og glampavörn.

prooptik
gleraugu

Sími: 5 700 900



Hagkaupshúsinu, Skeifunni

Kringlunni, 2.hæð

Spönginni, Grafarvogi



Hér er hópur íbúðakaupenda að skoða ófullgerða íbúð í húsinu.



Hér ris sá hluti Fagrabergrs sem er næst Gerðubergi.

Miðvikudagsfundir um byggingarframkvæmdirnar við Hólabergr

Félag eldri borgara og Sveinbjörn Sigurðsson hf. hafa haldið mánaðarlega fundi með kaupendum íbúða í Fagrabergr. Eru fundirnir atlaðir fyrir kaupendur sem og væntanlega kaupendur og eru þeir haldnir fyrsta miðvikudag í hverjum mánuði út framkvæmdatímann.

Á fundunum er farið yfir stöðu framkvæmda hverju sinni ásamt því að kaupendur, væntanlegir nágarnnar, hafa tækifæri til þess að kynna, ásamt því að hafa beina tengingu við framkvæmdaraðila og geta fylgst með framkvæmdum og verklagi byggingarinnar.

Einnig er þetta góður vettvangur fyrir bæði kaupendur og framkvæmdaraðila til að sýna sig og sjá aðra, fá sér kaffisopa og nammi, er haft eftir Sveinbirni Sveinbjörnssyni, forstjóra Sveinbjörns Sigurðssonar hf.

Skemmst er frá því að segja að fundirnir hafa frá upphafi verið fjölmennir, árangursríkir og jafnvel stundum skemmtilegir. Á sumum þeirra hafa verið skemmtiatriði, s.s. á jólafundi í desember sl., og alltaf er farin gönguferð um bygginguna í lok fundar.

Nú er verið að leggja síðustu hönd á uppsteypubátt framkvæmdarinnar og mun þeim þætti ljúka í apríl. Hiti er kominn á hluta hússins og býið að einangra þann hluta ásamt því að loka að mestu með gleri. Annars staðar er unnið við pípulagnir ásamt múrverki og í kjölfarið einangrun. Nú er unnið að því að bjóða út múrvinnu utanhúss ásamt því að vinna fer að hefjast við stálvirki glerhjúps hússins.

Smíði innréttinga hefst í þessum mánuði og er áætlað að uppsetning þeirra hefjist í lok júlí. Gera má ráð fyrir því að í sumar muni allt að 80 manns vinna að framkvæmdinni.

Xerodent

Við munnþurrki



Þreföld virkni Xerodents

- Eplasyra – örvar munnvatnsframleiðslu
- Flúor – ver tennurnar gegn skemmdum
- Xylitol – hemur bakteríuvöxt í munni

Xerodent 28,6 mg/0,25 mg munnsogstöflur.
 Notkunarsvið og skömmtun: Hver tafla inniheldur eplasyru 28,6 mg og natríumflúoríð samsvarandi 0,25 mg af flúor. Xerodent er lyf til varnar tannskemmdum notað við meðhöndlun einkenna vegna munnþurrks og fyrirbyggjandi við tannskemmdum hjá sjúklingum með munnþurrk. Skammtastærðir fyrir fullorðna: 1 tafla eftir þörfum, venjulega 6 sinnum á dag. Við mikinn munnþurrk má auka skammtinn í 12 töflur á dag í takmarkaðan tíma. Töfluna á að láta bráðna hægt í munni. Dreifa skal skammtinum jafnt yfir daginn. Varúðarreglur: Þeir sem hafa ofnæmi fyrir virku efnunum eða einhverju hjálparefnum ættu ekki að nota Xerodent. Við meðhöndlun með Xerodent skal forðast að nota önnur lyf sem innihalda flúor. Xerodent má ekki nota á landsvæðum þar sem flúorinnihald drykkjarvatns er hátt. Vegna þess að Xerodent inniheldur xylitol getur það haft hæggðalosandi verkun. Meðganga/brjóstgjöf: Engin þekkt áhætta við notkun á meðgöngu. Natríumflúoríð skilist ekki út í brjóstamjólk. Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: Actavis Group hf. 29. nóvember 2007.



Frá fundi í Gerðubergi miðvikudaginn 11. apríl. Bjarni Þór Einarsson fjármálastjóri tók myndina.



Hörður S. Óskarsson og Adalheiður Sigurjónsdóttir í hlutverkum sínum í leikritinu Rommí eftir bandaríska leikskáldið D. L. Coburn

Snúður og Snælda sýnir Rommí

Leikfélagið Snúður og Snælda hefur í vetur sýnt leikritið Rommí eftir bandaríska leikskáldið D.L. Coburn í þýðingu Tómasar Zoëga og í leikstjórn Bjarna Ingvarssonar. Leikritið var frumsýnt í Iðnó sunnudaginn 4. mars og var sýnt þar fjórum sinnum, þ.e. 4., 8., 11. og 15. mars. Þá hefur það verið sýnt átta sinnum á Hótel Örk í Hveragerði, allt frá 28. febrúar. Lokasýning var síðan í Stangarhyl 4 hinn 27. apríl.

Leikritið gerist á heimili fyrir eldri borgara. Tveir ólíkir einstaklingar setjast niður við rommispil og fá áhorfendur að kynnast fortíð þeirra og líðan á heimilinu, fá að kynnast tilfinningahita persónanna, sorgum þeirra og gleði og er stútfullt af leiftrandi húmor, eins og segir í kynningu á leikritinu.

Skemmtidagskrá sýnd í átta félagsmiðstöðvum

Vetrarstarf leikfélagsins hófst reyndar um miðjan október 2011 með því að haldið var námskeið í framsögn og leikrænni tjáningu. Upp úr því varð til hópur sem setti saman skemmtidagskrá með

upplestri, söng og gamanmálum og hefur dagskráin síðan verið flutt í átta félagsmiðstöðvum eldri borgara á höfuðborgarsvæðinu við mjög góðar undirtektir. Fjórtán manns hafa tekið þátt í flutningi þessarar skemmtidagskrár. Annað átta vikna námskeið hefur verið haldið á ofanverðum þessum vetri.

Saga leikfélagsins skráð

Sigrún Valbergisdóttir hefur lokið við að skrifa sögu Leikfélagsins fyrstu 20 starfsárin og á nú aðeins eftir að ganga frá bókinni til prentunar og velja í hana myndir.

Stjórn félagsins er óbreytt frá fyrra ári. Formaður þess er Hörður S. Óskarsson og aðrir í stjórn Adalheiður Sigurjónsdóttir, Björg Adalsteinsdóttir, Gunnar Helgason, Magnús H. Ólafsson, Sigríður Helgadóttir og Theodór Halldórsson.

Á frumsýningunni í Iðnó var leikendum og leikstjóra vel fagnað í lokin.

Til hamingju, Snúður og Sælda.

U. Stef.

Afsláttarbókin

- gullsigildi -

Félagsmenn FEB sem greitt hafa félagsgjald sitt fyrir yfirstandandi ár hafa nýlega fengið sent félagsskríteinuð ásamt afsláttarbók. Í afsláttarbókinni er listi yfir fjölmörg fyrirtæki og þjónustuaðila sem gefa eldri borgurum afslátt. Algengast er að afslátturinn sé 10%. Vegna samstarfs um útgáfuna við Landssamband eldri borgara er ekki aðeins um að ræða afslátt fyrirtækja á höfuðborgarsvæðinu heldur einnig um land allt.

Stjórnarmenn og starfsmenn FEB heyra oft í félagsmönnum sem allir segja sömu söguna; að þeir spari verulegan pening með því að eiga fyrst og fremst viðskipti við þá aðila sem eru í afsláttarbókinni og veita félagsmönnum FEB afslátt og að þannig fái þeir árgjaldið til félagsins margfalt til baka.

Eitt af markmiðum félaga eldri borgara er að auka ráðstöfunartekjur félagsmanna sinna. Útgáfa afsláttarbókar er liður í að vinna að því markmiði. Til að efla og styrkja afsláttarbókina og fá enn fleiri aðila til að gefa eldri borgurum afslátt er mikilvægt að þessir aðilar finni að eldri borgarar beini viðskiptum sínum til þeirra sem afsláttinn veita.

belladonna

Full búð af flottum fötum fyrir flottar konur

Stærðir 40-60

Skeifan 8 | 108 Reykjavík | sími 517 6460 | www.belladonna.is

Eldri borgara afsláttur
10% í staðgreiðslu
5% á kreditkort

Kynning á spili:

Geymt en ekki gleymt, spil fyrir fólk með fortíð

Við undirritaðar Ingibjörg Pétursdóttir iðjubjálfi og María Björk Viðarsdóttir kerfisfræðingur höfum hannað spil sem er ætlað eldra fólki og hentar sérstaklega fyrir fólk með minnisskerðingu, þótt fleiri geti haft ánægju af að spreyta sig á spilinu. Spilið samanstendur af 9 spjöldum með 6 myndum á hverju spjaldi og það eru myndir af ýmsum þekktum stöðum á Íslandi og byggingum, íslenskum jurtum og fuglum. Síðast en ekki síst eru myndir af Íslendingum sem þekktir eru fyrir þátttöku sína í stjórnmálum, listum, íþróttum o.fl. Spilið gengur svo út á að þekkja myndefnið og rifja upp í sameiningu ýmislegt sem tengist því og fá þátttakendur jafnvel til að lýsa eigin reynslu.

Það er misjafnt hvað myndefnið hentar til upprifjunar en með hverri mynd fylgir ítarefni, þ.e. upplýsingar um það sem myndin sýnir sem stjórnandinn getur notað til að leiða umræðuna.



Minnisspilið.

Sem dæmi má nefna mynd af Jónasi Hallgrímssyni. Hvað vita þátttakendur um hann? Hvaða ljóð eftir hann þekkja þeir? Sömuleiðis getur spunnist umræða um hvert sé uppáhaldsljóðið þeirra o.s.frv. Annað dæmi er mynd af Hótel Borg. Hvar er það, jafnvel hver byggði það? Hafa þátttakendur sótt

böll á Borginni og ef ekki hvert fóru þeir að skemmta sér? Þannig getur upprifjunin verið tengd við minningar.

Því má segja að spilið minni um margt á minningavinnu sem hefur verið að ryðja sér til rúms á undanförunum árum í meðferð fólks með minnisskerðingu eða heilabilun.

Prufueintak af spilinu hefur verið prófað með góðum árangri á dagdeildum fyrir fólk með heilabilun (í Fríðuhúsi, Drafnarhúsi og Maríuhúsi).

Myndir af landslagi og byggingum eru teknar af Mats Wibe Lund ljósmyndara og fuglamyndir af Jóhanni Óla Hilmarssyni ljósmyndara og eru myndir þeirra notaðar með góðfúslegu leyfi þeirra. Myndir af fólki eru fengnar hjá einstaklingnum sjálfum eða aðstandendum þeirra.

Spilið er eins og áður segir ætlað fólki á miðjum aldri eða eldra. Það skerpir athygli, einbeitingu og minni og getur vakið minningar sem aftur geta stuðlað að bættum samskiptum á milli þátttakenda og aðstandenda þeirra. Þeir sem hafa áhuga á að kynna sér spilið eða kaupa það geta haft samband við undirritaðar. Sérstakt kynningarverð er kr. 6000.

Ingibjörg Pétursdóttir
netfang ingibjorgp@gmail.com sími 6992148
María Björk Viðarsdóttir
netfang maria@mmedia.is sími 8990171

Réttur höfundur

Á bls. 32 í seinasta blaði Félagstíðinda birti Valgarð Runólfsson nokkrar stökur undir fyrirsögninni Hveragerðisvísur. Þar segir um tvær seinustu vísurnar að þær væru líklega eftir séra Helga Sveinsson, sem orti margar stökur á sínum tíma. Þegar blaðið kom út kannaðist Ásdís Kvaran við stökurnar og kvað þær vera eftir föður sinn, Þorvald Ólafsson frá Arnarbæli.

Þeir höfðu léttari skó

Ein af Baldri: Einhverju sinni var séra Baldur að kvarta undan vegalengdum og erfiðum samgöngum í prestakalli sínu. Er hann hafði farið ófögurum orðum um hið vestfirska vegakerfi og bölsótast út í hinar dreifðu byggðir í sókninni greip viðmælendinn fram í og spurði: „Af hverju styttir þú þér ekki leið um sóknina og gengur á vatninu eins og Kristur forðum?“

Séra Baldur var skjótur til svars og sagði: „Það var allt annað, þeir höfðu léttari skó í þá daga, góði!“

Emil Hjartarson

Svör við nafnagátunum:

- | | |
|---------------|------------|
| 1. Dagbjartur | 6. Teitur |
| 2. Vagn | 7. Eidur |
| 3. Salómon | 8. Máni |
| 4. Hermann | 9. Ketill |
| 5. Börkur | 10. Steinn |

Ljósmyndasýning tileinkuð eldri borgurum

Á komandi hausti mun Anna María Sigurjónsdóttir ljósmyndari efna til ljósmyndasýningar sem tileinkuð verður eldri borgurum. Laugardaginn 2. júní mun hún kynna sýninguna og verður sú kynning að Grandagarði 19 þar sem Anna er með vinnuástöðu. Á Kjötsúpudaginn í haust mun Anna svo opna portrett-sýningu með 15 portrett-myndum af eldri borgurum.

Markmiðið með myndasýningunni er að vekja athygli á eldri borgurum og kjörum þeirra – og þeirri staðreynd að öll eldumst við. Margir eldri borgarar lifa við bág kjör í dag, þrátt fyrir að hafa greitt gjöld og staðið við sitt alla sína ævi, segir Anna María. Margt eldra fólk er einnig mjög einmana og það er von Önnu að með sýningu myndanna takist að vekja áhorfendur til umhugsunar um málefni aldraðra almennt og vonandi að stuðla um leið að jákvæðri þróun í málefnum þeirra. Setning frá hverjum og einum um lífið og tilveruna mun fylgja mynd hvers og eins. „Með myndunum og setningunum er ekki verið að reyna að ná fram eynd, heldur karakter, þeirri persónu sem manneskjan hefur að geyma og vonandi getur fólk lesið í andlitin að einhverju leyti lífið sem viðkomandi hefur átt.“



Fréttir frá dansnefnd FEB

Danskennsla hefur nú verið í tvo vetur á vegum dansnefndar FEB. Til stóð að ljúka kennslunni í lok mars, en dansiðkendur söfnuðu undirskriftum með ósk um áframhald á danskennslunni, svo að ákveðið er að kenna til 7. maí. Síðustu námskeiðin eftir páskahlé hófust mánudaginn 16. apríl og standa yfir í fjórar vikur.

Í lok námskeiðsins 26. mars hélt dr. Janus Guðlaugsson erindi um hollustu hreyfingar og kynnti athyglisverðar niðurstöður úr rannsókn sinni varðandi hreyfipjálfun aldraðra.

Einnig var hafinn undirbúningur að stofnun dansiþróttadeildar innan FEB þar sem verðandi stofnfélagar eru þeir sem stundað hafa dansnám á vegum félagsins undanfarin tvö ár og þeir sem hafa dansað í síðdegisdansinum. Um 50 manns lýstu vilja sínum til þátttöku í dansiþróttadeildinni og er stefnt að því að stofnfundur verði haldinn í lok dansnámskeiðanna 7. maí. Þá verður kosin stjórn sem meðal annars mun fá það hlutverk að leita eftir inngöngu í Dansiþróttasamband Íslands (DSÍ) og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ).

Göngum okkur til ánægju og heilsubótar.

„Að brúka bekki“

Nú er komið vor! Fyrir hönd Félags íslenskra sjúkraþjálfara (FÍSP) viljum við því enn á ný hvetja ykkur til að fara út að ganga og nýta bekki borgarinnar til að létta ykkur sporin.

Leyfið okkur endilega að heyra um hindranir sem á vegi ykkar verða og komið með ábendingar um hvað má betur fara. Við munum koma þeim upplýsingum á framfæri til fulltrúa borgarinnar og nýta í verkefnið „Að brúka bekki“ sem er í vinnslu í Reykjavík og var kynnt áður í 1. tbl. Félagstíðinda 2011.

Það gæti vantað einn bekk eða tvo til að komast á leiðarenda, þurft merkingar við göngustíga svo ljóst sé hvert þeir liggja, skort upphitaðar gangstéttir og betri lýsingu. Þá eru háar gangstéttarbrúnir stundum hindrun. Við hvetjum ykkur einnig til að koma með hugmyndir um styrktaraðila að bekkjum.

Á borgarvefsjá Reykjavíkurborgar, <http://arcgis.reykjavik.is/borgarvefsja/> má svo fá góðar hugmyndir að skemmtilegum göngutúrum.

Fyrir hönd FÍSP:
Anna K. Kristjánsdóttir sjúkraþjálfari, s. 891-9809,
netfang: annakk@seylan.is.
Hulda S. Jeppesen sjúkraþjálfari, s. 824-7454,
netfang: huldajep@mmedia.is.
Einnig má hafa samband við framkvæmdastjóra
Félags eldri borgara, Reykjavík:
Sigurður Einarsson, netfang: sigurdur@feb.is.

Ert þú ekki dauður?

Ólafur Ólafsson leysti einu sinn af héraðslækninn á Þingeyri. Í Þingeyrarhreppi voru tveir menn sem hétu Andrés og voru Guðmundssynir en nú var annar þeirra látinn. Hinn eftirlifandi kom á stofuna til Ólafs til að leita eftir lækniþjónustu og segir til nafns. Ólafur fer að gramsa í lækna-skýrslum og finnur eina með nafninu Andrés Guðmundsson. Ólafur rennir augum yfir skýrsluna en lítur svo rannsakandi á Andrés og segir hvasst: „Heyrðu – ert þú ekki dauður?“

Emil Hjartarson

ALLTAF FULLT BORD AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM

Opið alla virka daga kl. 9 – 18:30.



Sameinuð heimaþjónusta fyrir íbúa í Laugardal og Háaleiti



Örugg og góð heimaþjónusta er forsenda þess að fólk geti búið heima þrátt fyrir skerta getu, óöryggi eða margþætt heilbrigðisvandamál. Fyrir um áratug var lagður grunnur að því þjónustuformi sem íbúar í hverfum Laugardals og Háaleitis búa við í dag og aðrir borgarbúar munu á komandi mánuðum og ári eiga aðgang að, sem er sameinuð heimaþjónusta.

Meðal þeirra sem lögðu ríka áherslu á að meiri samvinna og heildarsýn væri nauðsynleg til að heimaþjónusta gæti orðið að raunverulegum valkosti fyrir elstu og veikustu borgarbúa var Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni. Þessi sýn hagsmunahóps var í takt við faglegar stefnur sem yfirvöld í meira en áratug höfðu stefnt að og komu fram í sameiginlegum skýrslum og greinargerðum sem leiddu til tilraunaverkefnis milli ríkis og Reykjavíkurborgar um samþætta heimaþjónustu á árunum 2004-2006. Það tilraunaverkefni var góður undirbúningur fyrir flutning heimahjúkrunar í Reykjavík frá ríki til sveitarfélaga í ársbyrjun 2009 með þjónustusamningi til þriggja ára, en sá samningur var endurnýjaður nú um síðustu áramót.

Með sameinaðri heimaþjónustu er átt við að heimahjúkrun og félagsleg heimaþjónusta séu rekin af sama aðila, velferðarsviði Reykjavíkurborgar, og að sameiginleg stjórn sé á daglegum verkefnum. Skrefin að sameinaðri heimaþjónustu eru mörg og í stuttu máli má skipta þeim skrefum upp í fjóra þætti, sem eru *sambætting I* þar sem um samvinnu milli þjónustuaðila er að ræða, *sambætting II* þar sem verkaskipting og samvinnugrundvöllur milli aðila er skilgreindur og *sambætting III* þar sem öll þjónusta er á ábyrgð sama aðila. Lokatakmarkið er **sameinuð þjónusta** þar sem verkaskipting og samvinna er skýr og ólíkar fagstéttir starfa saman að því markmiði að veita góða, fjölbreytta og markvissa þjónustu. Yfir 40% þeirra íbúa sem fá heimaþjónustu í Reykjavík þiggja hana frá sameinaðri heimaþjónustu sem er til húsa í Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis, Heimaþjónusta Laugardals og Háaleitis. Sú þjónustueining tók að fullu gildi í nóvember 2011 en um 80 starfsmenn, almennir starfsmenn, hjúkrunarfræðingar, sjúkraliðar, teymisstjórar, iðjuþjálfari og fleiri sinna þar heimaþjónustu alla daga ársins frá kl. 8.00–24.00.

Félagsleg heimaþjónusta og heimahjúkrun er veitt á daginn, á kvöldin og um helgar fyrir þá sem búa í heimahúsum og geta ekki annast heimilishald né persónulega umhirðu hjálparlaust. Á

tímabilinu janúar–október 2011 fengu 2870 heimili íbúa eldri en 67 ára heimaþjónustu í Reykjavík. Er það 2,5% fjölgun frá sama tíma árið á undan. Heimahjúkrun er ætluð þeim sem búa heima og þarfnast hjúkrunar. Á tímabilinu janúar–september 2011 voru skjólstæðingar heimahjúkrunar 60 ára og eldri 1381 talsins. Heimahjúkrun og félagsleg heimaþjónusta vegna félagslegs stuðnings er endurgjaldslaus en greitt er að hámarki fyrir 6 klst. á mánuði fyrir þríf.

Með sameinaðri heimaþjónustu er stórt og veigamikið skref stigið í átt að bættri heimaþjónustu. Verkefni fram undan eru þó mörg til að tryggja enn frekar að heimaþjónusta verði raunverulegur og sýnilegur valkostur við stofnanavist. Má þar nefna:

- Einfalda aðgengi, auka og einfalda upplýsingar um þjónustu.
- Veita áreiðanlega þjónustu og stytta boðleiðir.
- Efla gæðaeftirlit með þjónustunni, t.d. með notkun RAI-HC.
- Efla sérhæfingu, t.d. fyrir þá sem greindir eru með heilabilun eða þá sem eiga við áfengis- og fíkniefnavanda.
- Auka viðverutíma starfsmanna þar sem þess er þörf.
- Veita öflugri stuðning við aðstandendur.
- Meira samstarf við aðila sem veita endurhæfingu og meðferð og auka endurhæfingu í heimahúsum.
- Standa vörð um að næg endurhæfingar-, hvíldar- og dagþjálfunarúræði séu fyrir hendi.
- Styrkja úrræði til að gera húsnæði og umhverfi aðgengilegt.
- Gera störf í heimaþjónustu aðlaðandi og eftirsóknarverð.

Aðgangur að aðstoð og þjónustu er ekki það eina sem hefur afgerandi áhrif varðandi tengsl búsetu og lífsgæða heldur einnig það að einstaklingurinn finni það að hann er sjálfráða og geti átt innihaldsrík félagsleg samskipti bæði við sína nánustu sem aðra. Það er því mikilvægt að þjónusta sé þannig uppbyggð að starfsfólk leggi sig fram um að virkja frumkvæði og nái fram vilja þeirra sem þjónustunnar njóta, þannig að þjónustan sé veitt á forsendum þess aldraða.

Berglind Magnúsdóttir,
forstöðumaður Heimaþjónustu Reykjavíkur

www.baendaferdir.is

ferðaþjónusta bænda
BÆNDAFERÐIR

2012

ALLIR GETA BÓKAÐ SIG Í BÆNDAFERÐIR



Dansinn dunaði við hljóðfæraleik Vinabandsins



Vinabandið hélt uppi fjörinu fram eftir kvöldi.

Árshátíð félagsins 17. mars

Kristín Valdimarsdóttir fór á kostum er hún stjórnaði árshátíð Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni í félagsheimilinu að Stangarhyl 4 laugardaginn 17. mars. Sigurður Sigurðarson dýralæknir flutti ræðu kvöldsins og fór með gamansögur. Stórsveit Öðlinga Félags íslenskra hljómlistarmanna lék nokkur lög og dans-

hópur undir stjórn Margrétar Bjarnadóttur sýndi dans, dregið var í happdrætti með mörgum góðum vinningum og loks lék hljóm-sveitin Vinabandið fyrir dansi. Einnig lék hún milli atriða og þeir Helgi Seljan og Sigurður Jónsson leiddu fjöldasöng af alkunnri snilld sinni.



Sigurður Sigurðarson dýralæknir skemmti gestum með nokkrum vel völdum sögum af sérkennilegu fólki.



Stórsveit Öðlinga fór á kostum að venju. Friðrik Theodórsson greip í hljóð-nemann og söng nokkur vel valin lög.

Bókmenntaklúbburinn afkastamikill

Á seinasta starfsvetri hefur bókmenntaklúbbur félagsins komið saman í Stangarhyl 4 annan hvern fimmtudag. Þar hafa félagsmenn undir stjórn Ólafs Sigurgeirssonar ýmist rifjað upp og endursagt sitthvað af því sem þeir höfðu lesið upp á síðkastið eða farið með efni sem þeir höfðu heillast af. Tekið hefur verið saman yfirlit um það sem fram hefur farið á fundunum. Þar má sjá að Ólafur hefur á einum fundanna lesið upp úr bókinni Auðfræði frá árinu 1880 eftir Arnljót Ólafsson þingmann. Elín Vilmundardóttir hefur sagt frá nokkrum bókum, m.a. minningum Sigurveigar Guðmundsdóttur, Þegar sálin fer á kreið eftir Ingibjörgu Sólrúnu Gísladóttur og lesið brot úr Sonnettu eftir Tómas Guðmundsson, Helgi Seljan las upp Minningarljóð um Thor Vilhjálmsson eftir Þorstein frá Hamri, þrjú ljóð eftir Hannes Pétursson og upp úr bókinni Lífið sjálft. Handskrifuð ljóðabók eftir 145 íslensk skáld. Kristín Valdimarsdóttir sagði frá bókunum Jónína Ben og Eldur niðri eftir Harald Sigurðsson. Þá hefur Björn Eiríksson farið með frumort ljóð og lesið upp eftir aðra. Stefán Ólafur Jónsson kynnti Bernskubók, nýjustu bók Sigurðar Pálssonar og svo mætti lengi nefna innlend og þýdd verk sem fleiri en einn hafa kynnt. Þar



Bókmenntaklúbburinn að störfum. Kringum borðið sitja, talið frá vinstri: Ólafur Sigurgeirsson, Elín Vilmundardóttir, María Einarsdóttir, Berta Sigtryggisdóttir, Helgi Seljan, Ragnheiður Jónsdóttir, Björn Eiríksson, Ingibjörg Sigtryggisdóttir, Margrét Eiríksdóttir, Sigurlaug Straumland og Kristín Valdimarsdóttir. Myndina tók Sigurður Einarsson.

á meðal eru Gamlinginn eftir Jonas Jonasson, Frönsk svíta eftir Irene E. Néminovsky sem Margrét Eiríksdóttir kynnti og bókina Hreinsun, eftir Sofi Oksamen, sem Berta Sigtryggisdóttir kynnti. Gestir á fundunum hafa verið rithöfundarnir Guðrún Helgadóttir og Guðjón Sveinsson. Lásu þau upp úr verkum sínum á sitt hvorum fundi og ræddu um þau við klúbbfélagana.

Gerum friðsamlega byltingu

Steypum ÓKEI BÆ af stóli



Mál okkar sjálfra breytist

Málfar ungs fólks hefur lengi verið vinsælt umræðuefni. Ég minnst þess að hneykslast var á málfari okkar barnanna og unglinganna hér í gamla daga. Og nú erum við, sem þá var hneykslast á, sennilega farin að láta málfar æskufólksins angra okkur. Góður málfræðingur, Baldur Sigurðsson, sagði mér um daginn að ágæt skýring væri á þessu „háttalagi“: Með hverju ári sem líður þroskum við mál okkar og málsmekk án þess að vita beinlínis af því. Þannig tölum við öðruvísi þegar við erum komin vel á fertugsaldur en við gerðum um eða fyrir tvítugt. Við mundum með öðrum orðum hneykslast á eigin málfari ef við ættum þess kost að heyra hvernig við töluðum þegar við vorum unglingar. Þetta þýðir þá líka að við tölum ekki endilega neitt verra mál en foreldrar okkar gerðu þegar þeir voru að bíta við að ala okkur upp.

Það er eflaust mikið til í þessari kenningu Baldurs Sigurðssonar. Hið er annað að við sem nú erum komin á sjötugsaldur fengum öðruvísi uppeldi en það fólk sem nú vex úr grasi. Þá var lesið meira og hlustað meira, t.d. á upplestur í útvarpi. Og þá var sennilega talað meira saman og hlustað á fleiri sögur. Og mér þykir líklegt að samband milli ungra og aldinna hafi verið nánara en það er núna. Fleira væri skemmtilegt að ræða í þessu sambandi, t.d. það að á árunum eftir stríð og alveg fram undir 1970 var mjög algengt að kaupstaðabörn færu í sveit á sumrin og kynntust þá máli bændasamfélagsins; áður óþekktum orðum og málvenjum og jafnvel framburði sem var ólíkur því sem þau höfðu átt að venjast. „Eigðekki viððetta,“ sagði skagfirskur bóndi við Reykjavíkurdreng fyrsta daginn hans í sveitinni. Drengurinn vissi ekki hvaðan á sig stóð veðrið.

Íslenskan leiðinlegasta fagið

Við vorum leiðrétt mikið í gamla daga. Hugsanlega fóru þessar leiðréttingar stundum út í öfgar, og þær hafa líklega ekki alltaf borið tilætlaðan árangur. En að baki leiðréttingar-„áráttunni“ bjó einlæg virðing fyrir tungunni, móðurmálinu, og maður skynjaði þarna einhvern sjálfstæðis- og ungmennafélagsanda þeirra eldri sem höfðu upplifað lokaáfangana í sjálfstæðisbaráttu þjóðarinnar. Hluti af leiðréttingunum fólst einmitt í að „hreinsa“ dönskuslettunarnar – minningar um dönsk yfirráð – úr máli okkar.

Nú held ég að hjá okkur, sem komin erum til ára okkar, sé ekki lengur fyrir hendi sú virðing sem foreldrar okkar báru fyrir móðurmálinu. Við leiðréttingum ekki börnin okkar í sama mæli og við vorum leiðrétt. Hugsanlega reyndum við að beita öðrum aðferðum en foreldrar okkar í máluppeldinu, en tæplega með hrósverðum árangri. Og við skynjum nú dofnandi áhuga barna okkar og barnabarna á íslensku máli. Gerðar hafa verið kannanir sem benda til að íslenska sé ein óvinsælasta kennslugreinin í grunnskólum landsins.

Nýtt Ísland?

Mér finnst við vera stödd á tímamótum. Ungt fólk leitar í auknum mæli til útlanda og vill freista gæfunnar þar. Og hér heima verður

enskan æ áhrifameiri, t.d. í öllu sem viðkemur tölvum og tækni en einnig á öðrum sviðum eins og allir vita. Á sama tíma finnst mér ég verða var við rótleysi ungs fólks. Það á sér e.t.v. ekki neina hugsjón eða málstað að berjast fyrir. Það hefur kannski enga sérstaka trú á því sem hér er boðið upp á. Og þá sér það enga séstaka ástæðu til að hlúa að móðurmálinu. Íslenskan er bara ill nauðsyn; íslenskan er ekki í tísku.

Ég held samt að nú geti verið lag, að nú megi snúa vörn í sókn. Stundum er þessi misserin talað um Nýtt Ísland. Kannski gætum gert það að óskalandi þar sem „viðsýnið skín“. Hluti af trúnni á slíkt land hlyti að tengjast tungunni sem þar er töluð. Við gætum styrkt þá trú með skemmtilegri umræðu um móðurmálið og með því að hvetja til meiri lestrar og frásagna. Umræða um bókmennta-texta er besta þjálfun í rökræðu, gagnrýninni hugsun og siðfræði sem ég þekki. Og frásögnin er ódýrasta skemmtunin sem til er.

Það þyrfti að virkja kennara í grunnskólum betur en nú er gert, t.d. með öflugum námskeiðahaldi. En því miður hefur dregið mjög úr íslenskukennslu í kennaranámi á síðustu árum og er það ekki vansalaust.

Við þurfum líka að fá foreldra og ekki síður afa og ömmur með í leikinn. Afi og amma gætu haft gríðarleg áhrif í þessu efni. Barnabörnin gætu t.d. fengið það verkefni hjá íslenskukennaranum sínum að kanna málfar afa og ömmu. Þar mætti huga að orðaforða þeirra, slettum og framburði svo dæmi séu tekin. [Innskot: „Er afi eitthvað skrytinn?“ spurði átta ára reykvískt barn móður sína á dögnum eftir að það hafði heyrt afa sinn að norðan bera orðin mjólk og skemmtun fram raddað.] Ýmislegt fleira gætu börnin lært af ömmu og afa, t.d. sitthvað sem snýr að frásagnartækni. Öll börn njóta þess að hlusta á góða sögu og í þeirri list eru engir betri en afi og amma. Og afi og amma eru einnig góðir hlustendur og gætu því örvað börnin í frásagnarlist með því að láta þau segja frá því sem þau hafa upplifað, lesið eða heyrt.

Skyndisókn

Mig langar að gera sókn til eflingar móðurmálinu „sýnilega“ – eða „heyranlega“ – með lítilli skyndisókn í upphafi. Ég styrktist í þessum ásetningi eftir að sautján ára systursonur minn, sem er fæddur og upp alinn í Bandaríkjunum, kom til Íslands í haust til stuttrar dvalar. Hann var agndofa yfir Ókei-inu og Bæ-inu sem flestir Íslendingar undir fimmtugu taka sér í munn í hvert sinn sem þeir kveðja kunningja og vini. Þegar sautján ára íslenskur piltur, sem aldrei hefur búið á Íslandi, á ekki orð yfir amerískum slettum landa sinna hér heima, þá hefur eitthvað snúist við – farið á hausinn.

Nú vil ég efna til friðsamlegrar byltingar eða skyndisóknar gegn ÓKEI-inu og BÆ-inu. Ég hvet ykkur, lesendur góðir, til að taka þátt í þessari byltingu með mér með því að safna a.m.k. tíu liðsmönnum hvert ykkar og fá þá til að safna öðrum tíu og svo koll af kolli. Verkefnið felst í því að fá unga fólk – já, og einnig fimmtuga

fólkið og þaðan af eldra – til að taka upp okkar gömlu og góðu kveðjuorð: blessaður, blessuð, jafnvel bara bless því að bless er þó ekki annað en stytting fyrrnefndu íslensku kveðjuorðanna okkar sem eru svo indæl og mjúk.

Ég enda mál mitt á að þakka Helga E. Helgasyni, gömlum skólafélaga, fyrir að bjóða mér að skrifa í blað ykkar um þetta efni.

*Baldur Hafstað
bhafstad@hi.is
Baldur Hafstað er prófessor við
Menntavísindasvið Háskóla Íslands.*

Minningarkort Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni



Ef þú vilt senda kveðju til aðstandenda látins ættingja eða vinar, er hægt að senda minningarkort og um leið styrkja starfsemi Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni. Það er gert með því að hringja á skrifstofu félagsins í síma 588 21 11. Einnig er tekið á móti beiðnum um minningarkort í tölvupóstinum feb@feb.is. Minningarkortin eru send út eins fljótt og unnt er.

Kærar þakkir fyrir stuðninginn!

Valdar vísur

Hér er gripið niður í völdum vísurum sem eru úr bókinni **Ferskeytlan, sem sá ágæti rithöfundur Kári Tryggvason frá Víðikeri valdi á sinni tíð.**

Þessa vísu Brynjólfs Einarssonar, skipasmiðs í Vestmannaeyjum, vilja margir kvenkenna:

*Fjallið hrím um brúnir ber
barið gjósti veðra,
meðan jafnvel ennþá er
allt í blóma neðra.*

Indriði Þórkelsson frá Fjalli orti svo:

*Finnst mér oft er þrautir þá,
þulið milt í eyra:
Þetta er eins og ekkert hjá
öðru stærra og meira.*

Emil Petersen yrkir svo:

*Safnað hef ég aldrei auð,
unnið þreyttum mundum.
Drottinn hefur daglegt brauð
dregið við mig stundum.*

Þá segir Theodóra Thoroddsen:

*Pegar lánsins þorna mið
og þrjóta vinatryggðir,
á ég veröld utan við
allar mannabyggðir.*

Og þá er það Guðrún Benónýsdóttir:

*Vísa hver sem vel er gerð
víða nýtur hylli,
leggur upp í langa ferð
landshornanna milli.*

Kristín frá Haukatungu mælir svo:

*Lifað hef ég langa ævi laus við broka
í lítinn skaufa látin moka,
ég loftaði aldrei stórum poka.*

Steinn Steinarr yrkir á þessum nótum:

*Fellur ofan fjúk og snær,
flest vill dofa ljá mér.
Myrk er stofan, mannlaus bær,
má ég sofa hjá þér?*

Þá segir Friðrik Jónsson okkur til umhugsunar:

*Heimsins brestur hjálparlið,
bugur skerst af ergi.
Pegar mest ég þurfti við,
þá voru flestir hvergi.*

Karl Kristjánsson alþingismaður orti eitt sinn:

*Auðlegðin er ekki smá,
og ekki er smiðurinn gleyminn,
sem lætur sérstætt andlit á
alla er koma í heiminn.*

Og rétt að enda þessa þulu á kveðjuvísu Sveins frá Elivogum til konu sinnar:

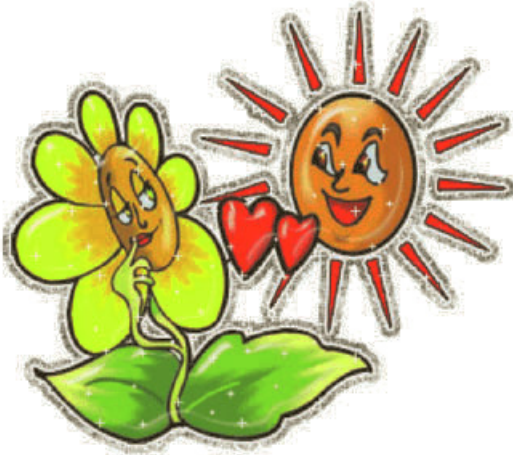
*Langa vegi haldið hef,
hindrun slegið frá mér,
til þín dregist torveld skref
til að deyja hjá þér.*

Sérvalið hefur Helgi Seljan.

Megið þið vel njóta.

Krossgátan

Lausnarorðið felst í númeruðu reitunum í gátunni. Dregið verður úr réttum lausnum. Góð verðlaun. Sendið lausnir til skrifstofu FEB fyrir 25. júní 2012.

								Matur	Rölt pverslá Daprar	Mylja Röskur	Amboð Smávik Kostur		Atferli Angan		Eggja Berg-mál	Púki Kona Reins	
															Slíta Borð-stokkur		
								Vær Skjögr-ar							9		
								Baggi					Hugur Kl.3				
								Grjót Vigtaði							Tók Kæpa Depill		
	Athuga Risa Óttast						8										
						Fákar Heilsu-vernd											
		Rimla-kassi Planta	Plöntu-ríki Raustin	For-faðir Skap	Dinamór Atgervi			5									
	Huldu-verur					Hagnað Lögur Samhlj.				Kann Átt Málmur							
	Sigtar Dýra-ríki			1						3							
	Kimi Uppskrift Haka									pegar Hímir							
	Leir Meiðsli					Korn Fang			Ólund Reita arfa								
	Brask Rödd Slétta					Titill Ögn Makindi			Dæld Okkur Frísk								
									Bygging Örn								
										Ástund-un Bogi							
		Sál Ljóð Álít			6					Blása Keyr-um							
	Preyttur 1000	2							Raus	Loðna Rölt Sérstök							
		Sk.st. Átt								4							
	Leifar Flana									Sér-hljóðar							
	Of lítið Mynni Þakop	7								Fersk							
1	2	3	4	5	6	7	8	9									

Dregið hefur verið úr lausnum í krossgátu síðasta blaðs en lausnarorðið var „LAUSNARORÐ“.

Upp kom nafn Vigdísar Unnar Gunnarsdóttur, Ljósheimum 22, 104 Reykjavík. Við óskum Vigdísu til hamingju og fær hún vinninginn sendan heim, en það er bókin „NOTA BENE – LATÍNA Á ÍSLENSKU“ eftir Jón R. Hjálmarsson.





Kór eldri borgara. Myndirnar eru teknar á árhátíð félagsins árið 2011.

Tónleikar kórsins í Grensáskirkju 11. maí

Kór Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni efndir til vortónleika ásamt Mosfellskórnum í Grensáskirkju föstudaginn 11. maí kl. 17.

Kórinn æfir reglulega einu sinni í viku yfir vetrartímann. Talsvert hefur fjölgað í kórnum og eru í honum tæplega fjörutíu manns. Á árinu 2010 buðum við til okkar kvennakórnum Glæðunum og vorum við með skemmtikvöld sem báðir kórar tóku þátt í. Eftir áramótin 2010-2011 var síðan byrjað að æfa nýja dagskrá fyrir vortónleika sem haldnir voru með Vorboðunum úr Mosfellsbæ. Tókst söngurinn mjög vel og að tónleikunum loknum var sameiginlegt borðhald beggja kóranna í safnaðarheimili Grensáskirkju þar sem tónleikarnir voru haldnir. Ýmsar upptökur voru á

mánuðunum eftir áramótin. Meðal annars fór kórinn austur í Bása í Ölfusi þar sem æft var heilan dag. Á Jónsmessunni söng kórinn síðan á Jónsmessugleði félagsins í Árbæjarsafni. Í byrjun júní fórum við svo í eins dags ferðalag um Snæfellsnes. Um þá ferð sá Ester Ú. Friðbjófsdóttir, gjaldkeri kórsins, bæði skipulagningu og fararstjórn.

Söngstjóri kórsins er nú sem áður Kristín Pjetursdóttir. Á söngskemmtunum hefur Arnhildur Valgarðsdóttir séð um undirleik. Í stjórn kórsins eru Gunnar S. Björnsson formaður, Guðfinna Lilja Gröndal varaformaður, Ester Ú. Friðbjófsdóttir gjaldkeri, Margrét Eggertsdóttir ritari og Margrét Ólafsdóttir meðstjórnandi.

Gunnar S. Björnsson formaður

Rekstrarvörur
- vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665
sala@rv.is • www.rv.is




GLUGGAR & GARDHUS ehf

kem til óferðafæra
fljót og þæginnleg þjónusta
áratuga reynsla
samingur við T.R.

Klínísk Tannsmiðja Kolbrúnar

Faxatún 4 210 Garðabær
Sími: 565 7096 - 895 7096
tannsmidi@hive.is




BÓNUS



FLUÐA SVEPPIR



ATAFL
í 50 ár

Dalía
engin venjuleg blómabúð
er flutt í
GLÆSIBÆ

SÍMI 568 9120

Lágt lyfjaverð og góð þjónusta



GARÐS APÓTEK
- rétt leið

Sogavegi við Réttarholtsveg
Opn kl. 9-18 virka daga • Sími 5600990



**ÚTFARARSTOFA
KIRKJUGARÐANNA**

Minningarkort
Minningar- og styrktarsjóðs
hjartasjúklinga



HjartaHeill

sími 552 5744
Gír- og kreditkortþjónusta

Eldri borgarar þakka eftirtöldum aðilum stuðninginn:

73 restaurant
Laugavegi 73, 101 Reykjavík

Bífreiðastilling Nicolai
Faxafeni 12, 108 Reykjavík

Bífreiðastilling
Smíðjuvegi 40d, 200 Kópavogur

Bílaverkstæði Auðuns
Fossaleyni 16, 112 Reykjavík

Bortækni ehf
Vagnhöfða 19, 110 Reykjavík

Bókamiðstöðin
Laugavegi 29, 101 Reykjavík

Bókhalds- og tölvuþjónustan
Böðvarsgötu 11, 310 Borgarnes

BSRB
Grettisgötu 89, 105 Reykjavík

Congres Reykjavík
Engjateigi 5, 108 Reykjavík

Dúndur hf
Hlaðbæ 15, 104 Reykjavík

Dvalarheimilið Naust
Langanesvegi 3b, 680 Þórshöfn

Dvalarheimilið Sólvellir
Eyrargötu 26, 820 Eyrarbakki

Dynjandi ehf
Skeifunni 3h, 108 Reykjavík

Eflling stéttarfélag
Sætúni 1, 105 Reykjavík

Eico
Skútuvogi 8, 105 Reykjavík

Eignamiðlun Fasteignasala
Síðumúla 21, 108 Reykjavík

Ernst og Young
Ármúla 6, 105 Reykjavík

Fasteignasalan Húsið
Suðurlandsbraut 50, 108 Reykjavík

Félag skipstjórnarmanna
Grensásvegi 13, 108 Reykjavík

Félagsbústaðir
Hallveigarstíg 1, 101 Reykjavík

Flatbræður ehf
Lækjargötu 8, 101 Reykjavík

Gluggahreinsun
Bauganesi 29, 101 Reykjavík

Gnýr sf
Stallaseli 3, 109 Reykjavík

Guðmundur Einarsson
Árskógum 6, 108 Reykjavík

Guðmundur Jónasson
Borgartúni 34, 105 Reykjavík

Gullkistan
Frakkastíg 10, 101 Reykjavík

Gullsmiðurinn
Álfabakka 14, 109 Reykjavík

Gunnar Eggertsson hf
Sundagörðum 6, 104 Reykjavík

Halldór Jónsson ehf
Skútuvogi 11, 104 Reykjavík

Hágæði ehf
Fálkakletti 25, 107 Reykjavík

Hárgreiðslustofan Hjá Hönnu
Baughúsum 4, 112 Reykjavík

Háskólabíó
v/Hagatorg, 107 Reykjavík

Hitaveita Egilsstaða og Fella
Einhleypingi 1, 700 Egilsstaðir

Hjálpræðisherinn
Kirkjustræti 2, 101 Reykjavík

Hreyfimyndasmíðjan
Garðsenda 21, 108 Reykjavík

Húsasmíði Jón Sörensson
Sveighúsum 6, 112 Reykjavík

Íðnó
Lækjargötu 6b, 101 Reykjavík

Inít ehf
Grensásvegi 50, 108 Reykjavík

InneX innréttingar
Fákafeni 11, 108 Reykjavík

Ísfélag Vestmannaeyja
Strandvegi 28, 900 Vestmannaeyjar

Ísfugl ehf
Reykjavegi 36, 270 Mosfellsbær

Keiluhöllin
Box 8550, 128 Reykjavík

Kríunes ehf
v/Vatnsenda, 110 Reykjavík

Lagnalagerinn ehf
Fosshálsi 27, 110 Reykjavík

Landsnet hf
Gylfaflöt 9, 112 Reykjavík

Laugardalslaug
Sundlaugavegi, 104 Reykjavík

Litir og Föndur
Skólavörðustíg 12, 101 Reykjavík

Lofstokkahreinsun
Garðhúsum 6, 112 Reykjavík

Margmiðlun Jóhannesar & Sigurjóns
Frostafold 20, 112 Reykjavík

Oliudreifing
Gelgjutanga, 104 Reykjavík

Pixel ehf
Brautarholti 10-14, 105 Reykjavík

Reykjanesbær
Tjarnargötu 12, 230 Keflavík

Samiðn
Borgartúni 30, 105 Reykjavík

Seljakirkja
Hagaseli 40, 109 Reykjavík

Sigurboginn ehf
Laugavegi 80, 101 Reykjavík

Skógarbær
Árskógum 2, 109 Reykjavík

Skúlasón og Jónsson
Skútuvogi 12b, 104 Reykjavík

Sólarfilma
Sóltúni 20, 105 Reykjavík

Stórkaup
Faxafeni 8, 108 Reykjavík

Tannréttingar sf
Snorrabraut 29, 105 Reykjavík

Tómas og Sesselja ehf
Austurgötu 21, 230 Keflavík

Tónastöðin
Skiopholti 50c, 105 Reykjavík

Verkalýðsfélagið Hlíf
Reykjavíkurvegi 64, 220 Hafnarfjörður

Verslunarmannafélag Suðurnesja
Vatnsnesvegi 14, 230 Keflavík

Vélaverkstæði Þór
Norðursundi, 900 Vestmannaeyjar

Visir hf
Hafnargötu 16, 240 Grindavík

Örn Þór sf
Suðurlandsbraut 6, 108 Reykjavík

 Árbæjarapótek

 RESTAURANT
Jómfrúin
EKTA
DANSKT SMURBRAUD
SMØRREBRØD

 Arion banki

 sálkeraverslun
osta búðin
Skólavörðustíg

 Eirberg

 LYFJA
- Lífið heil

 Brynn

 HAPPDRÆTTI
HÁSKÓLA ÍSLANDS
vænlegast til vinnings

 SORPA
Flokkum og skilum

Lyfjaskömmtun

Gott skipulag er mikilvægt - ekki síst þegar taka þarf inn mörg lyf. Tölvustýrð lyfjaskömmtun er öruggasta leiðin við að skammta lyf. Með því að pakka lyfjunum í sérstaka litla poka kemst betri regla á lyfjainntöku og öryggi eykst til muna.

- Aukin þægindi
- Handhægar pakkingar
- Aukið öryggi
- Árangursríkari lyfjameðferð
- Lyfin gleymast síður
- Lyfin tekin í réttum skömmtum
- Lyfin tekin á réttum tíma
- Rétt lyf tekin inn

Kynntu þér málin í næstu verslun Lyfju.
Við erum þér ávallt innan handar.



Ertu að leita
upplýsinga?
www.suzuki.is



Way of Life!

SUZUKI GRAND VITARA



Mest seldi jeppinn á Íslandi s.l. 3 ár

Traustur ferðafélagi

SUZUKI Grand Vitara. Alvöru jeppi með hátt og lágt drif.
Með öflugur og sparneytinni 2,4L vél sem gerir góðan bíl enn betri.
Skynsamleg kaup, hagkvæmur rekstur.

Komdu og reynsluaktu

FYRIR SKYNSAMT FÓLK



TRAUST UMBOÐ Í YFIR 40 ÁR

SUZUKI

SUZUKI BÍLAR HF • SKEIFUNNI 17 • SÍMI 568 5100 • WWW.SUZUKI.IS