Febrúar 2018 4. árgangur 3. tölublað

HRAFNINN

EDEN ALTERNATIVE® ICELAND

Öldrunarheimili Akureyrar

Umhyggja Samvinna Virðing Gleði

„Eitt bros getur dimmu í dagsljós breytt“ mælti skáldið Einar Benediktsson í Einræðum Starkarðar. Bros getur ekki eingöngu breytt degi þess sem þú brosir til, til hins betra heldur hefur það mikilvæg líkamleg áhrif á þig sjálfa/an. Minni streita, lægri hjartsláttur, betra skap, styrkir ónæmiskerfið og dregur úr verkjum. Húmor og bros auka afköst, framleiðni, athygli og einbeitingu. Traust er eitt það mikilvægasta í samskiptum við annað fólk og sýna rannsóknir að við treystum fólki betur þegar bros þeirra er einlægt. Bros hefur smitandi áhrif og sýna rannsóknir einnig að 50% fólks brosir til baka. Bros getur bætt andrúmsloftið og haft jákvæð áhrif á lund annarra. Bros er eitthvað sem allir eiga og kostar ekki neitt. Nú er daginn farið að lengja, sólin lætur sjá sig æ meira og það styttist í vorið, finnum fyrir gleðinni og birtunni í hjarta okkar og BROSUM.

Efnisyfirlit

Bls 3—Krunkið: Heiðdís Harpa forstöðumaður í Vesturhlíðum og Anna Breiðfjörð Sigurðardóttir aðstoðarforstöðumaður í Vesturhlíðum.

Bls 4—Nýir íbúar

Bls 4—Fræðsla

Bls 5—Axel 102 ára

Bls 6-7—Þorrablót Grænuhlíðar

Bls 8-9—Þorrablót Lögmannshlíðar

Bls 10-11—Þorrablót Hlíðar

Bls 12—Framundan í iðju-og félagsstarfi í Hlíð

Bls 13—Framundan í iðju-og félagsstarfi í Lögmannshlíð

Bls 14-15—Hlutverk íbúa

Bls 16-17—Komið við í eldhúsinu

Bls 18-19—Öskudagur í Hlíð

Bls 20—Öskudagur í Lögmannshlíð

Fótaaðgerðastofa Birnu í Hlíð

Opið alla virka daga

Pantanir í síma 891 6291.

Í ritstjórn Hrafnsins sitja:

Anna J. Jóhannsdóttir, Anna Ólafsdóttir, Ásta Júlía Aðalsteinsdóttir, Friðný B. Sigurðardóttir, Heiða Björg Kristjánsdóttir, Helga G. Erlingsdóttir og Karitas Pálsdóttir

Hárstúdíó Hafdísar í Hlíð

Opnunartímar í Hlíð: þriðjudaga til föstudaga

Opnunartímar í Lögmannshlíð: mánudaga

Tímapantanir eru í síma 460 9214, 849-8854.

Að þreyja þorrann og góuna

Eins og menn vita þá þýðir sögnin að þreyja að þrauka eða bíða með eftirvæntingu eftir einhverju eins og að þrá eitthvað eins og segir á Vísindavefnum. Það má nú segja að við hér í Hlíð gerðum það og biðum í eftirvæntingu eftir þorrablótinu sem haldið var svo eftirminnilega þann 9. febrúar s.l.. Við í Vesturhlíðum héldum utan um þorrablótið að þessu sinni og þó að líta þurfti í mörg horn við undirbúninginn þá var ánægjulegt að sjá og finna samhug starfsfólks og íbúa við undirbúninginn og góða mætingu á þorrablótið.

Á þorranum er allra veðra von og veðrið vill oft hafa mikil áhrif á líf og frí fólks. Hver lægðin hefur rekið aðra og skipst hefur verulega á skini, skúrum og bara snjóstormum á liðnum vikum. Hann Halldór okkar Laxness fór svo frábærum orðum um svona rysótta tíð í Sölku Völku og gerum við nú hans orð aðeins að okkar. „Í þessu plássi virðist aldrei koma gott veður, því skaparinn var altaf að gera tilraunir með himin sinn. Eftir frost og snjóa var látinn koma vindur sem feykti mjöllinni í skafla. Þegar hann var búinn að feykja mjöllinni í skafla þá fór hann í hláku og bræddi upp alla skaflana sem hann hafði feykt saman með ærinni fyrirhöfn. …….. Síðan, þegar krapinn var orðinn að vatni og ekkert eftir nema fýlan og forinn, þá lagðist hann í úrsvalar þokur. Þá kom ísing. Og nú var vandi að láta sér detta í hug fleiri tegundir af fúllviði í svip, og þá gat jafnvel komið ein kvöldstund með frosti og hreinviðri, stjörnum og heiði, og hver veit nema túngli, ef svoleiðis stóð á almanakinu. Þá var skaparinn að hugsa sig um.“

Já, hann Halldór var snillingur í meðförum orðsins en þessi lýsing á oft við veðurfarið hér á okkar ástsæla ilhýra landi.

Nú er hún Góa byrjuð og þá þurfum við eingöngu að þreyja hana og þá fer nú aldeilis að styttast í sumarið.

Anna Breiðfjörð Sigurðardóttir

H. Harpa Kristjánsdóttir

Hjúkrunarfræðingar í Víði-og Furuhlíð og Raðhúsum

Nýir íbúar

Ása Friðriksdóttir

Ásdís Stefánsdóttir

Birna Sigurbjörnsdóttir

Elís Pétur Sigurðsson

Fjóla Ákadóttir

Halldór Halldórsson

Hrafnhildur Baldvinsdóttir

Kurt Vilhjálmur Eichmann

Svava Valdimarsdóttir

Valborg Rakel Gunnarsdóttir

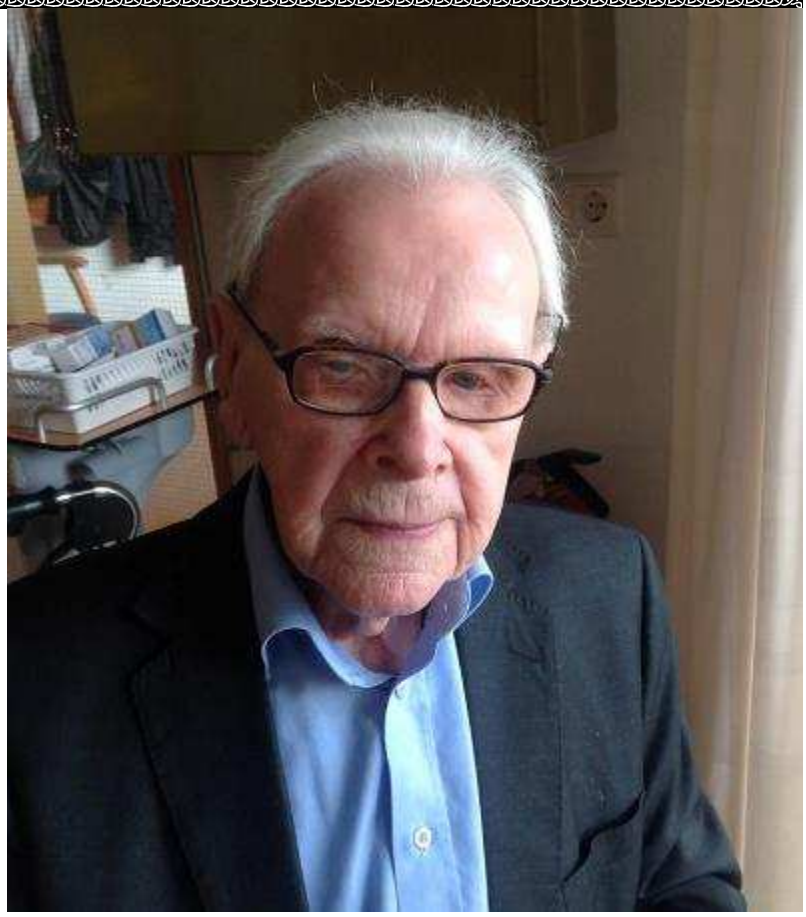
Þorsteinn Leifsson

Fræðsla

13. mars flytur Arnrún Halla Arnórsdóttir fyrirlestur um einmannaleika í Hlíð kl. 13.

10, 11 og 17. apríl verður þriggja daga námskeið í hugmyndafræði ÖA (Eden og Þjónandi leiðsögn) á vegum Eden Iceland.

Axel 102 ára



Axel Jóhannesson íbúi í Víðihlíð varð 102 ára 27. febrúar síðast liðinn. Í tilefni þess var hann inntur eftir því hvað væri honum minnisstæðast frá þessari löngu ævi. Hann svarar að bragði " það var þegar ég fór í skólann 8 ára gamall". Axel er fæddur á Móbergi í Langadal í Húnavatnssýslu. Hann gekk í skólann fjóra km. ýmist í Holtastaði eða Geitastaði, en skólinn var til skiptis á þessum stöðum. Börnin voru sex í skólanum og þau léku sér í frímínútum í boltaleikjum, þá eins og nú, þau fóru í "yfir " og köstuðu þá yfir þak kirkjunnar og var það látið óátalið. Hann lýsir kennara sínum sem menntuðum fræðimanni og sóttist eftir að spjalla við hann. Axel segist alltaf hafa haft mikinn áhuga fyrir að læra og fræðast. Hann lærði húsgagnasmíði og rak verkstæði við Strandgötuna á Akureyri sem hét verkstæði Hjalta og Axels. Hann segist alltaf hafa verið haldinn útþrá og sótti um skólavist í Danmörku til að læra húsgagnaarkitektúr. Hann var búinn að fá skólavist en þá var ástin komin inn í líf hans og hann búinn að kynnast konunni sem seinna varð eiginkona hans svo ekkert varð úr Danmerkurnámi. Hann hefur alla tíð haft mikinn áhuga fyrir tungumálum, lærði þýsku í bréfaskóla SÍS og frönskunám hóf hann á tíræðisaldri. Hann segist hafa átt góða ævi lifað hófsömu lífi, sækir styrk sinn í trúna og er sáttur við Guð og alla menn. Við óskum Axel innilega til hamingju með afmælið.

Þorrablót Grænuhlíðar

Dagþjálfunargestir, aðstandendur og starfsfólk skemmtu sér konunglega á þorrablótinu. Þorramaturinn góður að vanda. Magni Ásgeirsson og Brynleifur Hallsson spiluðu undir fjöldasöng og góðir gestir frá kvæðamannafélaginu Gefjunni komu, sáu og sigruðu. Að afloknum mat var ball og dansinn stiginn við undirleik hljómsveitarinnar *Hlíðin mín fríða*. Áður en haldið var heim á leið var boðið upp á rjómatertu.

Þorrablót Grænuhlíðar

Allir sáttir og glaðir með daginn og sumir létu þau orð falla að þeir væru strax farnir að bíða eftir næsta dagþjálfunarblóti.

Þorrablót Lögmannshlíðar

Þorrablót Lögmannshlíðar var haldið þann 9. febrúar og var sannkallaður hátíðardagur. Alls komu um 130 manns og andrúmsloftið einkenndist af mikilli tilhlökkun. Dagskráin hófst með því að boðið var upp á þorramat inn á hverju heimili fyrir sig. Sönghópar fóru inn á öll heimilin og sungu fyrir íbúa og gesti. Eftir borðhaldið tóku við skemmtiatriði í Samkomugerði.

Veislustjóri var Hafdís Óladóttir, starfsmaður í Lögmannshlíð.

Fjóla Ísfeld las skemmtilegar vísur eftir Hákon Aðalsteinsson sem heita: *Þroskasaga karla.*

Aðalsteinn Júlíusson, hér að ofan, söng lög Vilhjálms Vilhjálmssonar.

Gunnlaugur Búi, myndin til hægri, flutti gamanmál um konur og karla.

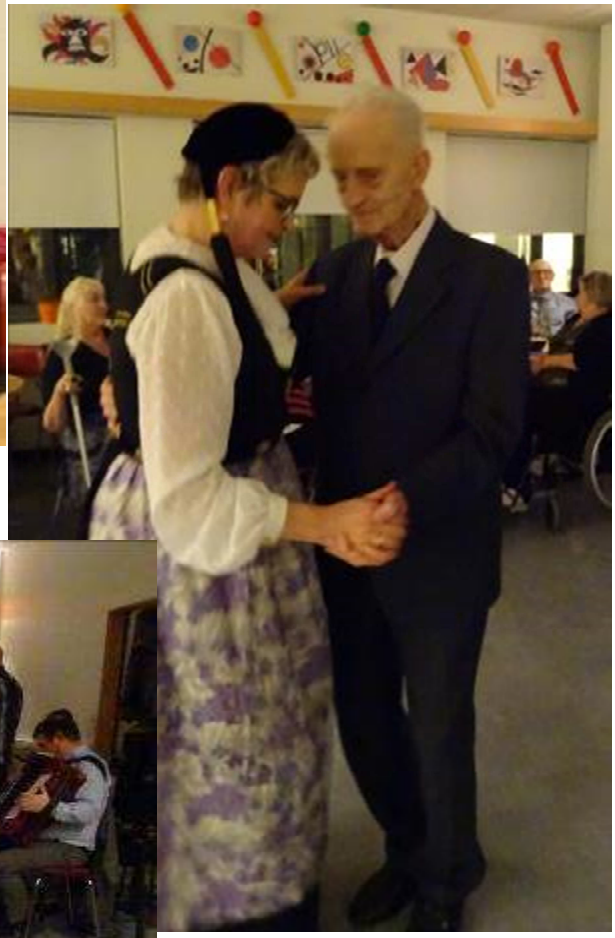
Þorrablót Lögmannshlíðar

Eftir dagskrána í Samkomugerði tók hljómsveit Pálma Stefáns og félaga við og dansinn dunaði fram eftir kvöldi.

Þorrablót Hlíðar

Þorrablótið í Hlíð var haldið föstudaginn 9. febrúar með pompi og prakt. Dagskráin byrjaði á því að fjölmennir sönghópar fóru inn á öll heimilin og sungu nokkur þorralög fyrir íbúa og gesti. Eftir það var tekið hressilega til matar síns sem starfsfólk eldhússins hafði reitt fram af myndugleik. Í ár var blótið skipulagt af Víði- og Furuhlíð. Buðu þau upp á skemmtidagskrá í Salnum þar sem meðal annars var sungið, dansað og farið með *Minni karla.* Eftir dagskrána spilaði *Hlíðin mín fríða* fyrir dansi í Kaffi Sól og segja menn að sjaldan hafi verið dansað eins mikið og í ár. Stútfullt dansgólfið allan tímann og fólk sagðist ekki tíma að fara í rúmið fyrr en ballið væri búið.

Þorrablót Hlíðar



Iðju- og félagsstarf á Hlíð

Framundan í iðju- og félagsstarfi á Hlíð

Fyrir utan hefðbundna dagskrá í iðju- og félagsstarfinu hafa ýmsir boðað komu sína og alltaf eitthvað að bætast við. Þess fyrir utan er hvert tækifæri nýtt til að gera sér glaðan dag ☺

Prestsþjónusta

Sunnudaginn 11. mars: Guðsþjónusta á Hlíð kl. 14 – Akureyrarkirkja

Mánudagur 26. mars: Samvera á Hlíð kl. 14 – Glerárkirkja

Mánudagur 16. apríl: Samvera á Hlíð kl. 14 – Akureyrarkirkja

Páskar 2018:

Annar í páskum, 2. apríl, Hátíðarguðsþjónusta á Hlíð kl. 14 - Glerárkirkja

Aðrir viðburðir

Smiðjukaffi er alla **mánudaga** frá kl 13, spjall og skemmtilegar sögur sagðar.

Sherrýstund á föstudögum frá kl 13.15. Barinn opinn.

Smiðjan er opin alla daga og er starfsmaður þar inni á þriðjudögum og föstudögum milli kl. 10 og 12 og á fimmtudögum milli kl. 13 og 15 en þá er boðið upp á leirvinnu.

Kaffikvintettinn er með söng í Salnum alla miðvikudaga kl. 15 – 15:45

Kráarkvöld verða þriðjudaginn 13. mars kl. 18 og þriðjudaginn 17. apríl kl 18

Sp.ilavist er alla þriðjudaga kl. 13:30.

Kaffi Sól er á sínum stað alla miðvikudaga kl. 14.

Orðaleikur alla mánudaga og **fimmtudaga** kl. 10 í Kaffi Sól.

Karlakórinn Heimir verður með skemmtun í salnum laugardaginn 3. mars kl. 17.

Akureyrarakademían: Föstudaginn 9. mars verður fyrirlesturinn *Hvallátrar-sveitin mín vetur í Útvíkum*. Ólafur B. Thoroddsen, kennari og landfræðingur.

Föstudaginn 13. apríl verður fyrirlesturinn *Vinna kvenna í Eyjafirði:- falin og ófalin- á fyrri helmingi 20. aldar.* Erindi með söngvum. Margrét Guðmundsdóttir, sagnfræðingur og Þórarinn Hjartarson, syngjandi sagnfræðingur.

Iðju– og félagsstarf í Lögmannshlíð

Framundan í iðju- og félagsstarfi í Lögmannshlíð

Fyrir hádegi alla virka daga er húslestur en þessa dagana er verið að lesa *Fátækt fólk* eftir Tryggva Emilsson. Strax í kjölfarið eru vísnagátur, stjörnuspá og spjall um daginn og veginn. Dagskráin eftir hádegi er svo mismunandi milli daga. Það er spilað bingó alla mánudaga og fimmtudaga kl. 13:45. Á þriðjudögum eru ýmist orðaleikur eða myndasýning á tjaldinu. Á miðvikudögum er nýfarin af stað fjölbreytt dagskrá en þá er mismunandi afþreying í boði, svo sem handverk, spil, hringakast eða boccia. Á föstudögum er söngur og gleði í Samkomugerði kl. 13:45.

Fyrir utan hefðbundna dagskrá í iðju- og félagsstarfinu hafa ýmsir boðað komu sína og alltaf er eitthvað að bætast við.

Prestþjónusta

Mánudaginn 5. mars: Samvera í Lögmannshlíð kl. 14 – Glerárkirkja

Sunnudaginn 18. mars: Guðsþjónusta í Lögmannshlíð kl. 14 – Akureyrarkirkja

Páskar 2018:

Páskadagur 1. apríl: Hátíðarguðsþjónusta á Lögmannshlíð kl. 14 – Akureyrarkirkja

Aðrir viðburðir

Kráarkvöld verða þriðjudaginn 6. mars kl. 18:30 og þriðjudaginn 10. apríl kl. 18:30. Hljómsveitin *Hlíðin mín fríða* sér um fjörið.

EDEN-kaffi verða föstudaginn 23. mars kl. 14 og föstudaginn 27. apríl kl. 14. *Hljómsveit Pálma Stefáns og félaga* sér þá um tónlistina á meðan íbúar og gestir gæða sér á tertum, kökum og öðrum tilheyrandi kræsingum.

Leikskólinn Hulduheimar kemur í heimsókn í mars í páskaföndur.

Akureyrarakademían: Föstudaginn 4. maí verður fyrirlesturinn *Vinna kvenna í Eyjafirði - falin og ófalin - á fyrri helmingi 20. aldar.* Erindin með söngvum. Margrét Guðmundsdóttir, sagnfræðingur og Þórarinn Hjartarson, syngjandi sagnfræðingur

Hlutverk íbúa

Að hafa hlutverk á efri árum finnst fólki vandfundið. Margir sem eru komnir á öldrunarheimili tala gjarnan um að þeir hafi ekki hlutverk og sé byrði á starfsfólki og jafnvel þjóðfélaginu öllu.

En það er ekki svo. Allir hafa einhvern tilgang og hlutverk fyrir samferðafólk sitt, það er bara að sjá og taka eftir þessu hlutverki.

Í Sandgerði á Lögmannshlíð búa maður og kona með stór hlutverk. Hlutverk þeirra eru svo stór að það er sorglegt að vita að þau viti ekki sjálf af þeim.

Gunnar Hreiðar Ragnarsson og Svanhildur Friðriksdóttir heita þau.

Þau hafa fallega sál að bera. Öllum sem kynnast þeim er hlýtt til þeirra.

Hann Gunnar talar aldrei illa um nokkurn mann, ef eitthvað er verið að tala neikvætt um einhvern tekur hann málstað hans og finnur alltaf eitthvað gott við viðkomandi, þó það sé bara að segja að hann eða hún er nú góð persóna. Hann sér alltaf það góða í manninum en hunsar það vonda. Meira að segja tekur hann málstað stjórnmálamannanna þegar eru kannski heitar umræður við matar- eða kaffiborðið um pólitíkina og fussað er yfir Bjarna Ben. og Sigmundi Davíð. Alltaf finnur Gunnar orð til að þagga niður þetta neikvæða tal.

Öllum íbúum Sandgerðis þykir vænt um Gunnar. Gömlu konurnar sýna sitt innra eðli með hjartahlýju og umhyggju með því að heilsa honum með klappi á öxlina og karlmennirnir verða allir vinir hans og bera virðingu fyrir honum. Gunnar hefur verið íbúi í Sandgerði í 5 ár og hefur þurft að kveðja 13 samferðamenn úr Sandgerði. Margt starfsfólk hefur komið á þessum tíma og allir laðast að Gunnari.

Hann er stoðin sem allir geta stutt sig við og heilsað og spjallað. Ef hann er ekki kominn að matarborðinu á tilsettum tíma spyrja íbúarnir alltaf: Hvar er Gunnar?

Gunnar er með eindæmum fróður og kemur enginn að tómum kofa hjá honum. Eftir annasama vakt fer dauðþreytt starfsfólk á sál og líkama inn til hans til að spjalla og getur farið endurnært heim til sín af vaktinni.

Það kemur fyrir að Gunnar á erfiða nótt og þá sefur hann kannski eitthvað frameftir. Eitt sinn fór ég inn, til að athuga um hann eftir slíka nótt. Þá spyr hann: „hvað er klukkan?“, ég svara með glettni í augum og bros á vör. „Hún er að ganga 12 svefnpurkan þín“ Þá svarar Gunnar með einu litlu jái. Hann veit ekki að ég er brosandi og með glettni í augum, hann skynjar ekki á látbragði, né fasi mínu að þetta á að vera lélegt gaman. Því hann er blindur.

Hlutverk íbúa

Svana, eins og hún er alltaf kölluð, er hugljúf og yndisleg og laðar fólk að sér með hlýju og hjartagæsku sinni.

Svana kann ótal vísur og kvæði sem hún þylur oft fyrir okkur. Hún er kát og léttlynd og kemur okkur oft til að hlæja með skemmtilegum tilsvörum. Hún vill öllum vel og alltaf tilbúin að hjálpa eða klappa á öxl þess sem á erfitt. Hún býðst til að taka af eldhúsborðinu og brjóta saman þvottinn. Hún á tvær góðar vinkonur sem hún er alltaf að hugsa um. Rétta þeim grindina eða stólinn og gefa þeim kaffi, hún situr hjá þeim á kvöldin þegar þær horfa á sjónvarpið og heldur í hendur þeirra. Hún kallar á okkur starfsfólkið ef hún sér að einhverjum líður illa. Hún heilsar samferðafólki sínu með hlýju brosi og klappi á öxlina og oft hef ég tekið eftir brosi í augum hjá viðkomandi þegar Svana heilsar þeim hlýlega.

Vinir Gunnars og Svönu á góðri stundu

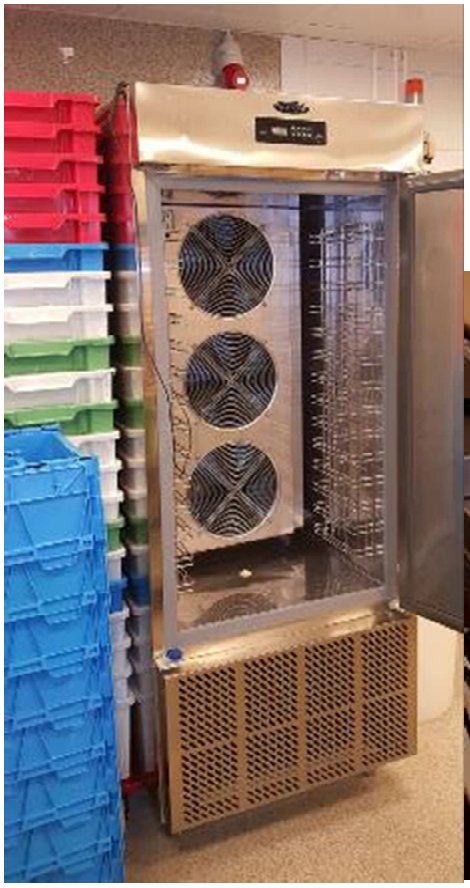
Af þessari frásögn má sjá hversu stórt hlutverk þau hafa í Lögmannshlíð. Þau sefa, hugga, gleðja og róa samferðafólk sitt og kennir því eins og Kristur kenndi okkur að koma fram við náungann eins og þú vilt að komið sé fram við þig.

Höfundur greinar:

Karitas Pálsdóttir

Komið við í eldhúsinu

undaförnum mánuðum hefur eldhúsið í Hlíð tekið í notkun ný tæki sem gera okkur kleift að fullvinna hráefnið í húsinu. Keypt var ný farsvél og í kjölfarið var alveg hætt að kaupa inn kjötfars og fórum við að laga okkar eigið kjötfars og kjötbúðinga sjálfir. Sem gerir það að verkum að allt sem lagað er, er án aukaefna og bindiefna. Djúpsteikingarfæriband var einnig keypt til að anna auknum fjölda í mat á hverjum degi, er fiskur til dæmis ekki lengur forsteiktur. Raspvél kom í hús á dögunum sem sparar tíma og brauðrasp, hún gerir það líka að verkum að gæðin verða meiri og fækkar starfsfólk sem annars þyrfti að raspa matinn. Nýjasta tækninýjungin sem við kynnum til leiks er hraðkælir. Hann er það öflugur að hann getur keyrt sig niður í rúmlega -20°C á 20-30 mínútum. Þetta gerir það að verkum að allt kæliferli verður mikið styttra og gæðin á matnum aukast.



Komið við í eldhúsinu

Einnig hefur verið tekið í notkun matvælaforritið Timian sem gerir okkur kleift að að reikna út skammtastærðir með tilliti til næringargildis sem gefið er út af Embætti landslæknis. Einnig nýtist það við að halda utan um allar pantanir á heimilunum og veitir betri yfirsýn um kostnað og vekur upp kostnaðarvitund starfsfólks. Auk þess heldur Timian utan um öll verð hjá birgjum, sem hjálpar okkur við að halda hráefniskostnaði innan áætlana.

Verði ykkur að góðu

Kalli og Maggi

Öskudagur í Hlíð

Öskudagurinn var að vanda bráðskemmtilegur. Starfsfólk klæddi sig upp í tilefni dagsins og litu margar kynjaverur í heimsókn. Söngur og gleði ómaði um húsið allan morguninn og skemmtu íbúar og starfsfólk sér vel.

Öskudagur í Hlíð

Friðný, forstöðumaður stoðþjónustu ÖA, skartaði þessum fína hatti í vinnunni

Öskudagur í Lögmannshlíð

Á öskudaginn var mikið fjör í Lögmannshlíð. Við fengum mörg lið í heimsókn og nutum þess að sjá fjölbreytta búninga barnanna og hlusta á þau syngja. Börnin sungu í Samkomugerði fyrir þá íbúa sem þar voru og einnig inni á hverju heimili fyrir sig svo allir fengu að njóta heimsóknarinnar. Þetta var frábær öskudagur í Lögmannshlíð.