



Hrafninn

Umhyggja

Samvinna

Virðing

Gleði

Nafnið loksins fundið!

Það var úr vöndu að ráða þegar ritnefndin settist niður til að velja nafn fyrir fréttablað Öldrunarheimila Akureyrar (ÖA). Alls bárust um 80 tillögur að nafni og eru margar þeirra mjög góðar; túlka ýmist gleði, húmor, ást, virðingu og visku. Þær má sjá á öftustu síðu blaðsins. Sú tillaga sem ritnefndinni hugnast best er **Hrafninn**. Okkur þykir nafnið létt og skemmtilegt en Hrafninn er tákn um visku og spádómsgáfu. Huginn og Muninn voru hrafnar Óðins í norrænni goðafræði sem flugu um heim allan og tóku eftir öllu sem gerðist. Þannig vissi Óðinn um hvaðeina sem gerðist. Það er von okkar að svo megi verða um blaðið að hér verði hægt að lesa um hið gróskumikla og fjölbreytta líf á ÖA. Ritnefndin þakkar frábæra þátttöku í nafnasamkeppninni. Allar ábendingar um efni og efnistökur eru vel þegnar. Núverandi ritnefnd tók að sér að koma blaðinu af stað en fagnar allri þátttöku annarra.



Framundan í iðju- og félagsstarfi

Framundan í iðju- og félagsstarfi í desember

Fyrir utan hefðbundna dagskrá verður desember eins og venjulega gestkvæmur hjá okkur. Margir hafa boðað komu sína og ekki er ólíklegt að fleiri viðburðir bætist við.

Hin árlega **ljósaskoðunarferð** verður farin 17. desember kl. 14:00. Ferðin hefst með kaffihlaðborði í Hofi síðan verður ekið um bæinn þegar skyggja fer og ljósadýrðin skoðuð. **Aðventuskemmtun** verður í samkomusalnum í Hlíð föstudaginn 12. desember og hefst skemmtunin kl. 14:00. **Jólaball** verður í Lögmannshlíð fyrir íbúa, starfsfólk og börn starfsfólks 11. desember kl. 16:00.

Tónlistarviðburðir:

Kórinn Í fínu formi syngur í Lögmannshlíð mánudaginn 8. desember kl 16:30.

Kvennakór Akureyrar syngur í samkomusalnum í Hlíð sunnudaginn 7. desember kl. 15:15 og kl. 17:00 í Lögmannshlíð. **Karlakór Akureyrar Geysir** syngur sunnudaginn 14. desember kl. 16:30 í Hlíð og kl. 17:30 í Lögmannshlíð.

Framundan í iðju- og félagsstarfi

Mánudaginn 15. desember kl. 14:30 mæta í Lögmannshlíð **Spékoppar**, framsöguhópur í Félagi eldri borgara og flytja dagskrá um Káinn í formi söngs og lesturs.

Viðburðurinn verður síðan endurtekinn í Hlíð þriðjudaginn 16. desember kl. 14:30.

Hjálpræðisherinn verður með jólaskemmtun í samkomusalnum í Hlíð föstudaginn 19. desember kl. 15:00 og í Lögmannshlíð 20. desember kl. 14:00.

Prestþjónusta:

Samverustundir presta verða 8. desember í Lögmannshlíð og 22. desember í Hlíð. **Guðsþjónusta** verður sunnudaginn 14. desember í Hlíð og **Hátíðarmessur** á annan dag jóla 26. desember kl. 14:00 í Hlíð og 15:30 í Lögmannshlíð.



Við **bjóðum**
nýja íbúa hjartanlega velkomna:

Tryggvi Stefánsson, Mekkin Guðnadóttir, Birna Sigurvinsdóttir, Vilhjálmur Geirmundsson, Svava Hermannsdóttir, Halldóra Gunnlaugsdóttir og Sóley Friðfinnsdóttir.

TENGLS OG TÆKNI Á AÐVENTU

Aðventan er tími biðar og eftirvæntingar. Á aðventu er náttúran í bið, myrkrið sækir á og tími dagsbirtu og ljóss fer enn minnkandi. En framundan er breyting, þar sem ljósið nær að stöðva framgang myrkurs og við tekur tímabil vaxandi birtu og endurnýjunar. Aðventan er á vissan hátt hápunktur baráttu ljóss og myrkurs. Við tökum virkan þátt með því að kveikja ljós og skreyta, bíða í von og eftirvæntingu, veita gjafmildi útrás og gleðjast og hlusta á jólalögin og hlakka til þess að eiga samveru með okkar nánustu. Hugurinn leitar til fjölskyldu og ástvina.

Íbúar öldrunarheimilanna eins og aðrir eiga fjölskyldur sínar bæði nær og fjær. Þá er mikilvægt að muna að fjarlægðir þurfa ekki að vera og eru í raun ekki fyrirstaða til að rækta tengsl og samskipti við sína nánustu. Sumum sendum við kort, tölvu-póst, útvarpskveðju, hringjum eða tölum við í myndsíma. Allar þessar leiðir miða að sama marki, að eiga samverustund í huga eða verki með sínum nánustu og rækta tengslin.

Nýjar samskiptaleiðir og tækni eru raunveruleiki sem eldra fólk og yngra er að tileinka sér og nýta til að viðhalda og efla tengsl. Fjarlægðir skipta ekki eins miklu máli og áður var vegna tækninnar. Aðventan og jólahátíðin eru tækifæri til að nýta þær gjafir sem tæknin býður til samskipta og tengsla milli ástvina.

Óska íbúum, fjölskyldum þeirra og starfsfólki gleðiríkrar aðventu og jólahátíðar.



Halldór S. Guðmundsson
framkvæmdastjóri ÖA

HEIMILSLÍFIÐ

Bílstjórinn okkar til 37 ára hann Sveinmar lét af störfum vegna aldurs í lok nóvember. Alfreð Jónsson sem býr í Víðihlíð færði honum eftirfarandi þakkarkvæði:

*Mínar þakkir ég þér færi,
þó að launin verði smá.
Ég vona þó ég engan særi,
þó finnist gott að ferðast þér hjá .*

*Ef að ég kynni að yrkja bögu,
þá eflaust mundi ég segja sögu.
En varla yrði hún augna yndi,
ef ekkert orð af viti ég fyndi.*

*Vertu sæll við söknum þín,
svona er lífið stundum .
Alltaf átt þú létta lund,
og ert innundir hjá sprundum.*

Alli

Til að koma í veg fyrir frekari svefntruflanir þá ætlum við að uppljóstra svari við nóvembergátu sem kom í auglýsingu um fræðslu í nóvember; *Maður fór niður að sjó, tók stein, kastaði honum í hafið og sigldi á honum til Færeyja. Hvað er þetta?* Svar: **Lygi**

DANMERKURFERÐ

Þann 14 - 18. ágúst síðastliðinn fór föngulegur hópur starfsmanna frá Lögmannshlíð



í ferð til höfuðborgar Danmerkur þar sem heimsótt voru þrjú mismunandi og áhugaverð hjúkrunarheimili.

Fyrsta heimilið sem við skoðuðum var *Álholmhjemmet*.

Þar er farið eftir Eden stefnunni og unnið markvisst að uppbyggingu og þróun hennar og er það samvinnuverkefni íbúa, aðstandenda og starfsfólks. Einnig var lögð áhersla á menntun og endurmenntun starfsfólksins. Okkur fannst Álholmhjemmet heilla okkur mest af þeim heimilum sem við heimsóttum, þar var afar fallegt úti og inni, heimilislegt og afslappað umhverfi. Það var einnig áhugavert að fá að

kynnast Marte Meo aðferðafræðinni sem þau notuðu en þá eru erfíð/stirð samskipti á milli íbúa og starfsmanna tekin upp á upptökuvélar og rýnt í svo að hægt sé að bæta samskiptin og læra af þeim.



STARFSFÓLK'S LÖGMANNSHLÍÐAR



Önnur heimsóknin var í *Skovhuset*. Þar er stuðst við Lev og bo hugmyndafræðina og að auki er áhersla lögð á margskonar tækninýjungar t.d tæknigólf með snerti- og hreyfiskynjurum, sjálfvirkt tæknisalerni sem þvær og þurrkar, tölvuknúin gæludýr o.fl. Öll húsgögn og tæki voru af finustu gerð og allt mjög stílhreint, okkur fannst það þó í bland við alla þessa tækni gera heimilið stofnanalegra.

Að lokum heimsóttum við *OK-Lotte hjemmet*, þau starfa eftir sinni eigin hugmyndafræði. Þau hafa ást, kærleik og nærveru að leiðarljósi á heimilinu. Heimilið var vel mannað og lögð mikil áhersla á að starfsfólk séu sem mest með íbúunum. Þrátt fyrir þetta fannst okkur stofnana-bragur á heimilinu.



Eftir hverja heimsókn var hópavinna þar sem rætt var um hvað væri áhuga-vert og hvað við gætum nýtt okkur. Þessi ferð var einstaklega vel heppnuð í alla staði og gerði starfsmannahópin samrýmdari.

Við lærðum ýmislegt í Danmerkurferðinni en mikið var það góð og fögur sjón að renna í hlaðið heima í **Lögmanshlíðinni okkar**. Fylltumst við stolti af okkar heimili og vorum sammála um að við værum vel stödd miðað við frændur okkar í Danmörku.

Anita Magnúsdóttir, hjúkrunarfræðingur Lögmanshlíð

Fræðsla



Vaskur hópur þátttakenda á námskeiði í hugmyndafræði *Lífsneistans* sem haldið var í nóvember undir stjórn Hrefnu Brynju iðjuþjálfara. Stefnt er að því að hefja klúbbastarfið af fullum krafti í febrúar 2015.

Kynning á rannsóknarverkefnum

Í nóvember var haldin málstofa þar sem kynntar voru rannsóknir sem unnar hafa verið við ÖA á árinu. Fyrirlestrararnir voru teknir upp og eru þeir aðgengilegir á YouTube fyrir áhugasama. Þeir sem vilja kynna sér efnið er bent á heimasíðu ÖA.



Fyrirlesarar frá vinstri:

Hrönn Kristjánsdóttir
Silja Jóhannesdóttir
María Guðnadóttir
Friðný Sigurðardóttir
Aðalheiður Sigfúsdóttir

HEIMILSLÍFIÐ

Þegar við sitjum og njótum dýrindis fiskréttar erum við kannski ekki mikið að velta fyrir okkur allri þeirri vinnu sem liggur að baki máltíðinni. Í eldhúsinu í Hlíð starfa 11 starfsmenn sem sjá um að elda máltíðir fyrir 500 manns á hverjum virkum degi. Farið er eftir manneldis-markmiðum Landlæknisembættisins og má finna næringargildi máltíða á heimasíðu ÖA undir matseðill. Ekki er eingöngu verið að elda fyrir íbúa ÖA því rétt fyrir hádegið mæta leigubílar sem sjá um að keyra matinn til íbúa bæjarins sem eru í áskrift hjá Hlíð. Í eldhúsinu er allt unnið á staðnum, kjötið úrbeinað, gerðar kjöt- og fiskibollur svo eitthvað sé nefnt. Auk þess er þar bakað matar-og kaffibrauð.



Juraté, Guðný, Ólöf og Jóna



Maggi og Kalli huga að jólaísgerðinni



Hallmar með súpubakka sem keyrðir verða út í bæ



Rajna raðar í uppþvottavélina

Eden molar

Grunnregla 2 fjallar um þau úrræði sem hægt að nota til að vinna gegn einmanaleika, vanmáttarkennd og leiða. **Einmanaleiki** er vanlíðanin sem við finnum þegar við óskum eftir því að vera með öðrum en getum það ekki. **Rád við einmanaleika** er kærleiksrikur og náinn félagsskapur og vinátta.

Vanmáttarkennd er vanlíðanin sem við finnum þegar við þurfum að þiggja af öðrum en fáum ekki tækifæri til að gefa á móti. **Rád við vanmáttarkennd** er að skapa tækifæri fyrir íbúana til að veita umhyggju en ekki einungis þiggja hana. Að geta tekið á móti umhyggju og veitt hana til baka styrkir sjálfsmyndina. Ef öll verkefni eru tekin af íbúunum verða þeir óvirkir móttakendur. Það að upplifa tilgang í lífinu vinnur gegn vanmáttarkennd. Fólk upplifir vanmáttarkennd þegar lífið snýst sjúkdóma og veikleika. Mikilvægt er að horfa á styrkleika fólksins.

Leiði er vanlíðanin sem við finnum þegar vantar tilbreytingu og óvæntar uppákomur í hversdaginn. **Rád við leiða** er að skapa umhverfi sem fyllt er tilbreytingu. Þar geta óvæntir og ófyrirsjáanlegir atburðir gerst sem veita gleði og ánægju. Skipulögð afþreying er mikilvæg og gefur öryggistilfinningu en það er líka mikilvægt að vera spontant og grípa tækifærin sem gefast.

MARKAÐSTORG

Hið árlega Markaðstorg var haldið í Hlíð 15. desember. Íbúar og starfsfólk lögðu sitt af mörkum við undirbúninginn. Síðan sáu nokkrar verslanir, fyrirtæki og hönnuðir hér í bær ásamt heimilis- og starfsfólki um að mynda sannkallaða markaðsstemmingu. Hin afar vinsæla lukkupakkasala var á sínum stað og **Kaffihúsið Baunin** bauð uppá kaffi og smákökur. Dagurinn heppnaðist vel og skemmtu sér allir hið besta.



HEIMILISLÍFIÐ

**Hér eru þær tillögur sem bárust í nafna-
samkeppnina:**

Ást, B, Besta Blað, Bestahlíðarinnar, Bjarmi,
Blað hlíðarinnar, Blaðhlíðið, Blíðið, Blíðin, Eden
fréttir, Edenfréttir, Eldrablaðið, Elliárin, Fallega
blómið, Fantasía, Fíkjublaðið, Fjör Fjör, Fótspor,
Frétt, Fréttablaðið, Fréttabomban, Fréttavefur, Frétta-
vísir, Fróðleiksmolinn, Hér og nú, Hlíðarspor, Gam-
lingjablaðið, Gaumur, Gáfaða heimilið, Gleðifréttir
Hlíðar, Gleðigjafi Hlíðar, Gleðitíðindi, Gull í mund ,
Gordjöss, Heimilisblaðið, Heimilislífið, Hlíð,
Hlíðarandi, Hlíðarblaðið, Hlíðarendi, Hlíðarfjör,
Hlíðarfréttir, Hlíðarheimilið, Hlíðarpósturinn, Hlíðar-
spor, Hlíðin, Hlíðin mín fríða, Hlíðingurinn, Hrafninn,
Hringurinn, Huginn, Hugarinn, Húslesturinn, Kandís
(inn), Krumminn, Lestrarhestur/inn, Líf, Líf og fjör,
Lífsneistinn, Ljúfa heimilið, Ljúflingurinn, Manna-
flið, Með aldri kemur viska, Melkorka, Molinn,
Morgunstund, Nammi, Naust, Neisti, Neistinn, Peðið,
Rósín, Samvinnublaðið, Saumurinn, Skemmtifréttir í
blaði, Skemmtilegablaðið, Skoffin, Snepillinn,
Tíðindin, Ung í Anda, Vindmylla, Virðing
Gleði, Víðsýn.

**Ritnefndin óskar öllum
gleðilegra jóla og far-
sældar á nýju ári.**



Ritnefnd:

Ester Einarsdóttir

Friðný B. Sigurðardóttir

Helga G. Erlingsdóttir

Hrefna B. Gísladóttir