

LEB

BLAÐIÐ

Höfum
forgangsraðað
í þágu eldra fólks

-segir Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra

Ásdís
Skúladóttir
vill Gráa
herinn á þing

Ágrip af
30 ára
sögu LEB

Ég vildi að
ég fengi að
vinna lengur

-segir Ingunn Árnadóttir

Purfum öll
að standa saman

-segir Þórunn Sveinbjörnsdóttir formaður LEB

Unga fólk
spáir í ellina

Mismunun vegna aldurs mannréttindabrot -segir Ágúst Þór Árnason háskólakennari

Ritstjóri: Erna Indriáðóttir.

Ritnefnd: Sigurður Jónsson, Stefanía Magnúsdóttir, Þórunn Sveinbjörnsdóttir, Valgerður Sigurðardóttir, Ingólfur Hrólfsson.

Efni í blaðið unnu: Erna Indriáðóttir, Sigurður Jónsson, Stefanía Magnúsdóttir, Þórunn Sveinbjörnsdóttir, Valgerður Sigurðardóttir, Guðrún Ágústsdóttir, Jóhanna Margrét Einarsdóttir og Atli Rúnar Halldórsson.

Ljósmyndir: Kristín Bogadóttir og myndir úr einkasöfnum.

Prófarkalestur: Júlía Guðrún Ingólfssdóttir.

Ábyrgðarmaður: Þórunn Sveinbjörnsdóttir.

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja.

Dreifing: Póstdreifing.

Forsíðumyndina tók Kristín Bogadóttir af Þórunni Sveinbjörnsdóttur.

Förðun Natalie Kristín Hamzehpour.



6

Hættir störfum á RÚV en heldur áfram að vinna

Rögnu Fossberg finnst skrítið að menn þurfi að hætta störfum á ákveðnum degi, þegar þeir verða 67 ára eða sjötugir. „Af því aldurinn er svo afstæður,“ segir hún.

„Við höfum sannarlega bætt kjör eldri borgara og það tekur í hjá ríkissjóði“

Fjármálaráðherra segir að okkar bíði mjög mikilvæg umræða um hækkun lífeyrisaldurs og sveigjanleg starfslok, þannig að fólk hafi val.



10



46

Það er hægt að hægja á öldrun

Dr. Janus Guðlaugsson hefur valdið byltingu í hreyfingu eldri borgara. Hann segir hægt að hægja á öldrun.



32

Stjórnvöld hafa ekki undirbúið fjölgun eldra fólks

Þorbjörn Guðmundsson og Ásdís Skúladóttir staldra við á 30 ára afmæli LEB og velta fyrir sér baráttunni á næstu árum.



KVEÐJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU



HAGKAUP





TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

NÝR RAV4 ALHLIÐA SPORTJEPPI. ALHLIÐA HYBRID.



Frá því að RAV4 sló fyrst í gegn hefur nánast allt breyst. Fimmta kynslóð þessa alhliða sportjeppa er stökkbreytt í útliti.

2 ára þjónustupakki fylgir með nýjum RAV4, viðskiptavinum að kostnaðarlausu.

Nú er 7 ára ábyrgð á öllum nýjum Toyota bifreiðum.



UMHVERFISVERÐLAUN ATVINNULÍFSNIS
UMHVERFISFYRIRTÆKI ÁRSINS



Toyota Selfossi
Fossnesi 14



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



Baráttan heldur áfram

Landssamband eldri borgara fagnar í ár 30 ára afmæli sínu. Aðildarfélög LEB eru 54, víðs vegar um landið, með um 27 þúsund félaga. Og fer fjölgandi. Starf félaganna er mjög öflugt og fjölbreytt.

Fyrir málstað okkar eldri borgara skiptir öllu að hafa Landssamband eldri borgara. Við þurfum að hafa einn sameiginlegan talsmann til að ræða við stjórnvöld um baráttu og hagsmunamál okkar.

Stjórnvöld óska eftir fundum með fulltrúum LEB og einnig er óskað eftir umsögnum LEB um einstök frumvörp, sem varða hagsmuni okkar.

LEB vinnur að því að koma sjónarmiðum okkar á framfæri með greinarskrifum, auglýsingum og fréttum á heimasíðu. Einnig er félögum sendur mánaðarlega tölvupóstur með nýjustu fréttum af starfinu.

Í gegnum 30 ára sögu okkar hefur margt áunnist til að bæta réttindi eldri borgara og vissulega eru kjör margra betri.

Fjölbreytileiki í félagsstarfi og uppbygging fjölda félaga á þessum 30 árum er mjög mikilvæg og bætir líðan margra eldri borgara. Síðan hafa mörg ný baráttumál verið sett á oddinn til að bæta hag og líðan fólks. Má þar nefna hreyfingarátak í mörgum sveitarfélögum sem á sinn þátt í batnandi heilsu á efri árum.

En baráttunni er ekki lokið. LEB hefur lagt höfuðáherslu á það gagnvart ríkisvaldinu að enn sé stór

hópur eldri borgara sem þarf að lifa við kjör sem eru undir framfærsluviðmiðun velferðarráðuneytisins. Það ástand er með öllu ólíðandi.

Við getum ekki sætt okkur við að greiðslur Tryggingastofnunar hækki um 3,6% á meðan toppar þjóðfélagsins fá 40-80% hækkun á sínum launum.

LEB telur nauðsynlegt að vinna að því að þær miklu skerðingar, sem ríkisvaldið leggur á eldri borgara sem vilja og geta unnið, hverfi með öllu í áföngum. Það sama á einnig við um greiðslur úr lífeyrissjóðum. Þar eru skerðingar allt of miklar. Jaðarskattar og hindranir eiga að hverfa því allt skilar þetta sér til baka. Mikill munur er á efnahag og velferð innan raða eldra fólks. Ójöfnuðurinn endar ekki þó fólk eldist. Það er mikill vandi.

Starf LEB er mjög öflugt en þarf á næstu misserum að verða enn öflugra. Það gerist ekki nema að LEB verði tryggt aukið fjármagn til að geta ráðið til sín starfsfólk til að sjá um daglegan rekstur.

Eldri borgurum fer mjög fjölgandi á næstu árum. Það skiptir því öllu að okkur takist að efla enn frekar starf okkar. Að því þurfum við öll að vinna.

Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður LEB
Sigurður Jónsson, varaformaður LEB



OKKAR VINSÆLU 60+ FERÐIR

TIL TENERIFE, COSTA DEL SOL OG GRAN CANARIA KOMNAR Í SÖLU

TENERIFE

með Gunnari Svanlaugssyni

23. október í 14 eða 21 nótt

Hotel La Siesta ****

FRÁ KR. 199.995

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Hálf fæði

TENERIFE

með Gunnari Svanlaugssyni

26. apríl í 19 nætur

Best Tenerife ****

FRÁ KR. 232.895

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Hálf fæði

COSTA DEL SOL

með Önnu Leu og Bróa

13. maí í 15 nætur

Hotel Airone ****

FRÁ KR. 144.900

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Hálf fæði

BENIDORM

með Birgitte Bengtson

24. apríl eða 10 .maí í 14 eða 16 nætur

Hotel Melia Benidorm ****

FRÁ KR. 179.995

Verð á mann m.v. 2 fullorðna

Innifalið: Flug, Gisting, Hálf fæði



Hættir störfum á RÚV en heldur áfram að vinna

Ragna Fossberg förðunarmeistari var að lesa handrit að nýjum framhaldspáttum, sem Sagafilm er að hefja framleiðslu á, þegar blaðamaður frá LEB hitti hana að máli, en hún mun annast förðun fyrir þættina. „Það eru einhverjir sem kunna að meta reynslu og þekkingu,“ segir hún og hlær. „Ég hef alltaf unnið „free lance“ í kvikmyndum samhliða vinnunni hjá Ríkisútvarpinu og núna held ég áfram með þann partinn.“ Ragna er hins vegar hætt störfum í Ríkisútvarpinu, en hún átti sjötugsafmæli 27. febrúar.

Sjötugir geta verið betur á sig komnir en fimmtugir

Rögnu finnst skrítið að menn þurfi að hætta störfum á ákveðnum degi, þegar þeir verða 67 ára eða sjötugir. „Af því að aldurinn er svo afstæður, fólk sem er sjötugt er jafnvel betur á sig komið en þeir sem eru fimmtugir. Þeir geta haft fullan rétt til að vinna, en varla líkamlega burði til þess. Að því leyti er það skrítin regla að fólk í fullu fjöri eigi bara að fara heim og vaska upp. Það er ekkert annað í boði fyrir marga og þú ert ekkert spurð, þetta er bara regla sem er skrifuð á blað,“ segir hún, en bendir á að það sé mjög misjafnt hvað fólk finnst um þetta. Sumir séu komnir í ákveðna ládeyðu í starfinu áður en þeir hætta, en aðrir séu alveg á fullu. Störfín séu líka miserfíð, bæði líkamlega og andlega.

Kynslóðaskipti á Ríkisútvarpinu

En hún er sátt við að vera hætt á RÚV? „Ég sé eftir samstarfsfólkinu en ekki vinnunni þar, því miður,“ segir hún og bætir við að það hafi orðið kynslóðabreyting hjá stofnuninni á undanförunum árum. Það sé tilhneiging hjá unga fólkinu sem kemur til starfa að kasta fyrir róða öllu því gamla og þekkingunni sem hefur safnast upp. „Það er farið aftur á byrjunarreit, en það þarf ekki alltaf að vera að finna upp hjólið, það verður ekki betra þótt það sé ferkantað,“

„Ég get dólað mér heima á morgnana og þarf ekki lengur að drífa mig af stað í vinnuna, eins og ég gerði alla morgna þau 47 ár sem ég var í föstu starfi.“

segir Ragna, sem telur farsæla að byggja á þeirri þekkingu og reynslu sem fyrir er og bæta nýju við. Hún segir líka að með nýju fólki séu stjórn-unarhættir orðnir aðrir en áður var.

Högg að hætta að vinna einn daginn

„Ég veit ekki hvort það er hægt að hafa einhverja eina reglu fyrir alla,“ segir hún um starfslokinn. „Mér finnst í lagi að miða almennt við aldur, því þá sitja allir við sama borð og það er ekki verið að mismuna fólki eftir reynslu og þekkingu. En við setjum reglurnar og getum breytt þeim og það ætti að vera þannig að ef fólk hefur líkamlega og andlega burði, vill halda áfram að vinna og það er talinn kostur fyrir fyrirtækið að það geri það, þá væri það í lagi. Það er líka högg fyrir fólk að hætta allt í einu að vinna einn daginn. Það væri gott að hafa aðlögun að starfslokunum. Það er aðlögun á leikskólanum og því ekki á hinum end-anum líka? Það væri allt í lagi í mörgum störfum að hafa lengri aðlögun fyrir fólk sem tekur við, þannig að það þurfi ekki endalaust að vera að finna upp hjólið.“

Draumur að þurfa ekki að drífa sig á morgnana

Ragna ætlar að bregða sér í göngu- og jógaferð til Tenerife, áður en hún fer að vinna í framhalds-þáttunum hjá Sagafilm, en frá því hún hætti að vinna 1. febrúar er hún búin að fara í tvær skíða-ferðir. Hún sér einn alveg ákveðinn kost við að vera hætt hjá Ríkisútvarpinu. „Það er draumur að geta gert hlutina þegar þig langar til. Það er enginn sem stjórnar þínum tíma lengur. Ég get dólað mér heima á morgnana og þarf ekki lengur að drífa mig af stað í vinnuna, eins og ég gerði alla morgna þau 47 ár sem ég var í föstu starfi.“

„Ég vildi að ég gæti unnið“

Ingunn Árnadóttir, heilbrigðisritari á Borgarspítalanum, varð sjötug 3. desember síðastliðinn og hætti að vinna um áramót. Hún var í hálfu starfi. „Mér fannst þetta mjög erfitt, en það er mikið álag á spítalanum þannig að ég talaði við yfirmann minn og spurði hvort ég mætti vinna tveimur mánuðum lengur, á meðan mesta skammdegið gengi yfir. Hún sagðist ekki vita það en myndi kanna málið. En því miður nei, það var ekki hægt,“ segir Ingunn. „Ég veit að það var önnur kona sem hafði unnið á spítalanum frá því hún var 16 ára sem fékk ekki heldur að vinna áfram eftir að hún varð sjötug og átti mjög bág.“

Vinnan gaf mér svo mikið

Ingunni var ekki sagt upp starfinu, en undirritaði skjal um að hún væri hætt að vinna. Hún fékk að velja um að hætta í byrjun mánaðarins þegar hún varð sjötug, eða í lok hans, en sér eftir að hafa ekki athugað hvort hún gæti fengið að vinna dag og dag, ef á þyrfti að halda. Ingunn vann í rúm 16 ár á spítalanum, fyrst í 140% vaktavinnu. Hún þoldi hins vegar ekki að vinna á vöktum, veiktist og var frá vinnu í fimm mánuði. Eftir að hún kom aftur til starfa fór hún í 90% starf og minnkaði svo starfshlutfallið með árunum. „Það var yndislegt að vinna þarna og þegar maður er búinn að vera í ákveðnu starfi í 16 ár er það orðið stór hluti af manni, samstarfsfólkið, sjúklingarnir, vinnan gaf mér svo mikið, það var svo mikið líf í kringum mig,“ segir Ingunn. „En maður fær ekki allt, þetta eru bara reglur hjá ríkinu, þú færð ekki að vinna lengur en til sjötugs. En hjá einkafyrirtækjum þurfa sumir að hætta 67 ára og kannski má þakka fyrir það að fá að vinna til sjötugs,“ bætir hún við.

Var ekki tilbúin til að hætta

„Svo er náttúrulega líka fólk innan um sem hlakkar til að hætta að vinna, er með tilbúið prógramm yfir það sem það vill gera og allt það. En mér finnst þetta svo skrítið. Ég hef unnið frá 15-16 ára aldri eins og margir, en þetta á örugglega eftir að venjast. Ég hugsa svo oft til móð-ur minnar sem vann þangað til hún var 72 ára. Hún var ekkert tilbúin til að hætta, því vinnan gaf henni svo mikið, en lengi á eftir sagði hún: „Ég vildi að ég gæti unnið.“ Það er kannski verið að miða við að unga fólkið komist að og það er gott og blessað,“ segir Ingunn sem er þeirrar skoðunar að starfslok ættu að vera sveigjanleg frá 67 ára til 72 ára. Það ætti að vera val. Þeir sem vilja geta þá hætt 65 ára, en aðrir geta unnið lengur ef þeir kjósa það.

Mannréttindabrot að mismuna eftir aldri

„Mismunun vegna aldurs fær ekki staðist hvernig sem á það er litið og ég hef furðað mig á því að umboðsmaður Alþingis skuli ekki hafa hafið frumkvæðisrannsókn á málinu,“



segir Ágúst Þór Árnason, réttarheimspekingur og aðjúntur við Háskólann á Akureyri, þegar hann er inntur álitis á starfslokaaldri hér á landi. Hann vill að

tryggt verði í stjórnarskrá og með almennum lögum að „öldruðum“ verði ekki mismunað sökum aldurs. „Hér hafa „almennir“ ríkishagsmunir verið látnir vega þyngst á kostnað mannréttinda fullorðinna eða aldraðra,“ segir hann.

Mannréttindaskrifstofa Íslands var stofnuð árið 1994, en þá stóðu fyrir



dyrum breytingar á mannréttindakafla stjórnarskrárinnar. Réttindi kynja og fatlaðra voru í brennidepli, en ekki var hugað sérstaklega að réttindum eldra fólks. Ágúst Þór segir að þeir sem stóðu að stofnun mannréttindaskrifstofunnar hafi verið á einu máli um að „meðferðin“ á málefnum og réttindum „aldraðra“ væri óviðunandi og það væri ekki

hægt að fallast á gamaldags embættismannarök ríkisins gagnvart fólki sem hefði þjónað samfélaginu stóran hluta af lífi sínu. „Að verja stöðu ríkisins út frá því að hér sé um almenn lög að ræða, sem bitni ekki á einstaklingum með óréttmætum hætti, er í besta falli gamaldags viðhorf sem löngu er kominn tími til að hverfa frá,“ segir Ágúst Þór.

Næring+ Millimál í fernu

Næring+ er orku- og próteinríkur næringardrykkur sem hentar vel þeim sem þurfa að þyngjast eða sporna við þyngdartapi.

Næring+ er vítamín- og steinefnabættur. Næring+ hentar einnig þeim sem vilja handhægt orku- og próteinríkt millimál.

ORKA

+

PRÓTEIN

+

VÍTAMÍN & STEINEFNI

+

ÁN GLÚTENS

+

ÁN LAKTÓSA

Ferðir fyrir Gott fólk 60+

Benidorm með Lilju Jóns

Ferðir fyrir fólk á besta aldri. Lilja skemmtanastjóri mun halda uppi fjörinu og sjá um fjölbreytta og áhugaverða dagskrá sem allir geta tekið þátt í. Fastir liðir eins og minigolf, spilavist, skemmtikvöld og gönguferðir. Komdu með í haustsólina á frábæru verði.

Melia Benidorm ★★★★★



Brottfarir 10., 17. og 24. sept.

Verð á mann í tvær vikur
frá **179.900** kr.

Verð á mann í þrjár vikur
frá **219.900** kr.

Miðað við tvo fullorðna í tvíþýli með hálfu
fæði og ½ vínflösku með kvöldmat

Skemmtanastjóri:
Lilja Jónsdóttir



Fjöldi annarra ferða fram undan á árinu. Nánari upplýsingar á **VITA.is**

HAUSTSÓLIN Á BENIDORM

4.-17. október 2019

EGYPTLAND



Fararstjóri:
Sr. Þórhallur Heimisson

September til nóvember

ÍKANARÍ



6.-22. september 2019

MÍÐJARÐARHAFIÐ



Fararstjórar: Svanhildur
Daviðsdóttir og Karl Rafnsson

„Við höfum sannarlega bætt kjör eldri borgara og það tekur í hjá ríkissjóði“

Auðvelt er að láta sig dreyma um breytingar og kjarabætur sem kosta árlega marga tugi milljarða króna. Staðreyndin er samt sú að einmitt það höfum við framkvæmt en erum föst í umræðum um að of lítið sé gert, of seint.

Ég vildi óska þess að meira væri talað um hvernig við sköpum meiri verðmæti til að standa undir því sem kallað er eftir. Heildargreiðslur úr almannatryggingakerfinu hafa til að mynda nær tvöfaldast á aðeins einum áratug og raunar var tekið upp nýtt bótakerfi sem skilaði auknum ráðstöfunartekjum.

Þessi skref tóku verulega í hjá ríkissjóði og á sama tíma sinnum við stórum verkefnum í heilbrigðisþjónustu og á félagsviði. Menntakerfið kallar líka á meiri fjármuni. Þetta tekur allt á.

Þegar ég heimsótti fjármálaráðherra Dana blasti við stórt skilti á skrifborðinu hans og á því stóð með stórum, rauðum stöfum á hvítum grunni: Hvaðan eiga peningarnir að koma? Ég hef að vísu aldrei komið mér upp skilti á mínu

borðshorni en velti stundum sömu spurningu fyrir mér og danskur kollegi minn!“

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, bað fyrir afmælskveðjur til Landssambands eldri borgara og allra innan vébanda þess. Hann gaf hvorki yfirlýsingar né loforð um blóm í haga í tilefni tímamótanna, enda ekki við því að búast. Gjarnan er hjartari tíð hjá stjórnmálamönnum í aðdraganda kosninga en að kosningum loknum. Samtalið mátti vara í 20 mínútur og ekki augnabliki lengur. Fyrir ráðherranum lá að skunda á Alþingi og svara óviðbúnum fyrirspurnum.

– *Ríkisstjórnin talar um það í stefnuyfirlýsingu sinni að hún muni „leggja sérstaka áherslu á öldrunarstarf“ og nefnir „stórsókn“ í uppbyggingu hjúkrunarheimila og fleira á heilbrigðissviði. Eitthvað í viðbót?*

„Við erum komin af stað með átak til fjölgunar hjúkrunarheimila en styrkjum líka önnur úrræði til að auka lífsgæði en með minni kostnaði, til dæmis dagvistun og

„Ef við hins vegar greiðum þeim lífeyri almannatrygginga sem geta bjargað sér á vinnumarkaði og hafa lífeyrissjóðstekjur að auki mun það ganga gegn möguleikum okkar til að styðja þá sem mest þurfa á aðstoð að halda.“

heimahjúkrun. Svo eru spennandi hlutir að gerast í lýðheilsumálum eldri borgara og ég nefni sérstaklega merkilegt brautryðjandastarf Janusar Guðlaugssonar. Gögn sýna að hann nær miklum árangri með markvissri hreyfingu og heilsurækt eldri borgara. Ég veit að horft er til þessa starfs hans í heilbrigðisráðuneytinu.

Nefni líka hækkun frítækjumarks, ráðstöfun til að hjálpa



„Við erum komin af stað með átak til fjölgunar hjúkrunarheimila en styrkjum líka önnur úrræði til að auka lífsgæði en með minni kostnaði, til dæmis dagvistun og heimahjúkrun,“ segir Bjarni Benediktsson.

Ljósmyndir: Kristín Bogadóttir

í þágu aldraðra í krafti svigrúms sem hagvaxtarskeiðið skapaði. Ég bendi fólki á að kynna sér vef-svæðið tekjusagan.is. Til dæmis er fróðlegt að kanna 66 ára og eldri á 10-15 ára tímabili, ár fyrir ár. Þar sést að ráðstöfunartekjur hafa hækkað og lífeyristekjur skýra það að miklu leyti. Sífelld fleiri ná lífeyrisaldri með betri réttindi en áður. Það er mikilvægt.“

– Þú lítur auðheyrulega svo á að lífeyrissjóðir séu fyrsta stoð eftirlaunakerfisins?

„Já, ég geri það. Lífeyrissjóðir eru í grunninn skyldusparnaðarkerfi sem gengur út á að fólk sé almennt á vinnumarkaði út starfsævina og afli sér réttinda til að framfleyta sér á efri árum. Þetta er grunnurinn. Almannatryggingar eru ekki réttindakerfi sem fólk byggir upp með skattgreiðslum, óháð stöðu sinni og efnahag, heldur öryggisnet.“

– Í yfirlýsingu landsfundar Sjálfstæðisflokksins er kveðið á um að 45% skerðingarprósenta almannatrygginga lækki strax niður í 40% og áfram í áföngum. Er fjármálaráðherra sammála því?

„Já, þetta eiga að vera áherslur okkar en hér tölum við um gríðarlega flókið viðfangsefni og breytingar sem kosta myndu ríkissjóð og skattgreiðendur ómælda fjármuni. Almannatryggingakerfið er hugsað þannig að það grípi þá sem ekkert hafa og við verðum að nálgast málið frá því sjónarhorni. Vonandi erum við sammála um að hjálpa þeim sem eru virkilega hjálpa-

fólki til sjálfshjálpar og fækka fátæktargildrum sem eru nokkuð einkennandi fyrir kerfið. Við vilj-

um halda áfram á sömu braut eins ákveðið og hratt og efni leyfa. Við höfum forgangsraðað sérstaklega



„Mér virðist samt að sameiginlegur skilningur sé að myndast á því að lífeyrisaldur verði að hækka um nokkur ár á næstu tíu til tuttugu árum,“ segir Bjarni í viðtali við Atla Rúnar Halldórsson fyrir LEB blaðið.

ar þurfi. Ef við hins vegar greiðum þeim lífeyri almannatrygginga sem geta bjargað sér á vinnumarkaði og hafa lífeyrissjóðstekjur að auki mun það ganga gegn möguleikum okkar til að styðja þá sem mest þurfa á aðstoð að halda.“

– Fullyrt er, og vísað meðal annars í gögn frá OECD, að ekki þekkist nema á Íslandi að lífeyris-tekjur séu skattlagðar af mun meira kappi en atvinnutekjur og að eldri borgarar sæti því að borga skatt af tekjum sínum líkt og aðrir en svo annan skatt í formi skerðingar.

„Ég ætla að leyfa mér að svara með því að segja að ef bornar eru saman ráðstöfunartekjur eldri borgara í OECD kemur Ísland þar ágætlega út í samanburði. Það er sú niðurstaða sem hlýtur að skipta máli.“

– Útgreiðslur séreignar skerða ekki greiðslur frá Tryggingastofnun líkt og lífeyrir úr samtryggingu lífeyrissjóðanna. Finnst þér ekki að jöfnuður eigi að ríkja í kerfinu að þessu leyti?

„Séreignarkerfið er afar vel heppnað og hefur fyrir löngu farið fram úr væntingum. Hluti hvatans til að leggja í séreign er einmitt að hún leiðir ekki til

skerðingar. Áhrifin af þessu eru þjóðhagslega mjög jákvæð. Það eru líka til staðar almenn frítekjumörk sem ná til greiðslna úr samtryggingunni sem mætti frekar skoða að hækka.“

– Hvaða skref viltu stíga og hvenær til að fleiri fái tækifæri til sveigjanlegra starfsloka án þess að lífeyrisréttindi skerðist?

„Stórt er spurt en viðfangsefnið er mikilvægt. Ég tek auðvitað eftir því að víða í samfélaginu lýsir fólk vilja sínum til að vinna lengur en lög gera ráð fyrir. Það gerist á sama tíma og lífaldur hækkar. Ef ég lít mér næst þá eru foreldrar mínir komnir yfir áttætt og mjög sprækir. Það voru foreldrar þeirra hins vegar ekki á svipuðum aldri. Þjóðin eldist með öðrum orðum og margir halda góðri heilsu langt fram á efri ár, sem betur fer.

Ég vil gjarnan ræða málið í víðu samhengi, því samhliða sveigjanlegum starfslokum þarf að endurskoða sjálfan lífeyristökualdurinn. Ef við horfumst seint eða alls ekki í augu við þá staðreynd að hækking lífaldur leggur sífellt meiri byrðar á lífeyrissjóðina mun það bitna á ungu fólki sem er að fara út á vinnumarkaðinn og byrja

„Já, reyndar geri ég það þótt ég verði ekki fimmtugur fyrr en á næsta ári! Það vill nú svo til að í morgun kannaði ég hvenær ég lyki við að borga húsnæðislánið mitt og fyrir skömmu kannaði ég lífeyrisréttindin mín í Lífeyrisgáttinni.“

að borga inn í eftirlaunakerfið. Okkar bíður því mjög mikilvæg umræða um hvoru tveggja, hækking lífeyrisaldurs og sveigjanleg starfslok, þannig að fólk hafi val.

Mér virðist samt að sameiginlegur skilningur sé að myndast á því að lífeyrisaldur verði að hækka um nokkur ár á næstu tíu til tuttugu árum.“

– Lætur þú sjálfur hugann reika til efri árána og tímans sem tekur við eftir stjórn málin?

„Já, reyndar geri ég það þótt ég verði ekki fimmtugur fyrr en á næsta ári! Það vill nú svo til að í morgun kannaði ég hvenær ég lyki við að borga húsnæðislánið mitt og fyrir skömmu kannaði ég lífeyrisréttindin mín í Lífeyrisgáttinni. Þar sá ég á einum stað lífeyrisréttindin mín, jafnvel réttindi sem sumarvinna á námsárum skilaði.

Vel á minnst, lífeyrisgáttin.is er frábærlega vel gert tól og notadrjúgt. Lífeyrissjóðakerfið á þakki skildar fyrir að hafa búið það til.“

Þar með var samtalinu lokið og ráðherrann hraðaði sér í þingsal. Skömmu síðar brast á orðasenna hans við Pírata. Það heita víst stjórn máli líka.

The ABENA logo consists of the word "ABENA" in a white, sans-serif font, positioned to the right of a solid dark blue square.

ABENA®

ABENA ÞVAGLEKAVÖRUR FÁST Í REKSTRARLANDI

samþykktar af Sjúkratryggingum Íslands og Ríkiskaupum

Abena hjálparvörurnar við þvagleka eru alhliða lausnir fyrir alla þá sem glíma við þvagleka. Sérfræðingar okkar aðstoða við rétt val og veita persónulega og faglega þjónustu. Skírteinishafar geta leitað beint til Rekstrarlands.

Við komum vörunum heim til notenda.

Svörum fyrirspurnum fúslega
í síma **515 1100** eða á heilbrigdi@rekstrarland.is

Vatnagörðum 10 | 104 Reykjavík | Söluver **515 1100** | rekstrarland.is



REKSTRARLAND



LEB hefur fengið styrk til að láta vinna náms-
efni í iPad-notkun.

iPad-námsefni fyrir eldra fólk

Fyrr rúmu ári fékk LEB styrk til að láta vinna námsefni í iPad-notkun fyrir félagsmenn í félögum LEB þar sem áhugi er fyrir að halda slík námskeið.

Það var mat okkar að mikilvægt væri að láta vinna kennsluefnið svo hægt væri að gera átak í

tölvu- og spjaldtölvufærni meðal félagsmanna okkar. Mikið hefur verið kvartað undan miklum kostnaði við að fá slík námskeið til félaganna. Við sóttum í smiðju Dana. Þeirra reynsla er sú, að með góðu námsefni geti jafnvel verið árangursríkast að þeir sem

kunna töluvert leiðbeini þeim sem kunna minna. En gott náms-
efni er algjör forsenda þess að vel takist til, það er deginum ljósara. Við leituðum til Ólafar Einarsdóttur, ungrar eldklárrar konu, og var hún til í að vinna verkið. Nú er handritið komið og verður kynnt

enn betur á landsfundi LEB í apríl. Í Danmörku eru það aðallega sjálfboðaliðar sem leiðbeina jafnöldrum sínum.

Með aukinni áherslu á innleiðingu velferðartækni sem mun gera okkur lífið auðveldara, þá þurfum við sem eldri erum að hafa einhverja kunnáttu í tækni nútímans og framtíðar.

Tölvustofur í Danmörku

Í Danmörku er auglýst eftir fólki sem komið er á eftirlaun og er með þekkingu á tölvum og er til í að taka þátt í sjálfboðavinnu við að opna tölvuheiminn fyrir öðru eldra fólki. Sérstakar tölvustofur hafa verið opnaðar víðsvegar um landið í þessu skyni. Þær eru nú rúmlega 100 og þar er hægt að fá ráðgjöf við hvað eina sem viðkem-

„Ákveðnar reglur gilda um það hverjir geta orðið leiðbeinendur, t.d. þarf ákveðna lágmarksþekkingu og að hafa áhuga á að leiðbeina öðrum og láta þar með gott af sér leiða.“

ur tölvum, iPad og snjallsímum. Þessi ráðgjöf er ókeypis.

Þeir sem komnir eru á eftirlaun hafa óheftan aðgang að tölvustofum eldri borgara. Hvort heldur sem um er að ræða byrjendur eða lengra komna, þá er hægt að fá aðstoð. Þarna er sem sagt hægt að fá ráðgjöf í að nota tölvu og internet.

Til dæmis að læra að senda og taka á móti netpósti, notkun á heimabanka og fleira sem gerir lífið auðveldara.

Sums staðar bjóða tölvustofurnar upp á námskeið, aðrir eru með opið hús þar sem þeir sem vilja geta litið inn og fengið góð ráð. Í sumum tilvikum er hreinlega boðið upp á að fólki komi heim til þín, ef þú átt erfitt með að komast í tölvustofuna.

Þeir sem kenna og leiðbeina í tölvustofum og taka þar á móti fólki eru sjálfboðaliðar úr hópi eldri borgara. Ákveðnar reglur gilda um það hverjir geta orðið leiðbeinendur, t.d. þarf ákveðna lágmarksþekkingu og að hafa áhuga á að leiðbeina öðrum og láta þar með gott af sér leiða.

(Byggt á frétt í *fagligsenior.dk*)



KLASSÍSKAR MEÐ KAFFINU

GÓÐGÆTI FRÁ GÓU





VIÐ TAL

Líf án kapphlaups um stöðuhækkanir

**Guðrún Steindórsdóttir,
Guðný Ragna Ragnarsdóttir og
Torfi Geir Símonarson.**

Ljósmyndir: Kristín Bogadóttir



„Ég persónulega pæli lítið í öldruðum, kannski því það eru fáir aldraðir í kringum mig sem stendur... en það er kannski einmitt málið að fólk á mínum aldri hugsar ekki mikið um eða til þjóðfélagshóps aldraðra. Maður mætti eða ætti kannski að vera meira meðvitaður,“ sagði **Guðný Ragna Ragnarsdóttir** lögfræðingur, þegar LEB blaðið spurði hana um viðhorfið til eldra fólks í samfélaginu. Margir kannast ugglaustr við það að hafa ekki velt ellinni mikið fyrir sér á meðan þeir voru ungir. Þeir, sem við ræddum þetta málefni við auk Guðnýjar, voru **Torfi Geir Símonarson** markaðsstjóri og **Guðrún Steindórsdóttir** viðskiptafræðingur.

Guðný Ragna vill skilgreina aldraða sem fólk sem er 75 ára og eldra, en Guðrún hugsar ellina út frá þeim sem eru komnir á eftirlaun og miðar við 67 ára. Torfi Geir segir skilgreininguna á „öldruðum“ flóknari en svo að það sé auðvelt að miða við ákveðinn aldur. „Fólk eldist misjafnlega og það að vera aldraður finnst mér snúast meira um hugarástand og getu, frekar en endilega aldur. Ef við þyrftum að miða við aldur, myndi ég skjóta á að eftir 70-75 ára aldurinn fari fólk að upplifa sig aldrað, án þess að hafa af því sérstaka reynslu.“

Innan við 10% á hjúkrunar- eða dvalarheimilum

„Það eru fordómar í samfélaginu gagnvart öldruðum,“ segir Guðrún. „Til dæmis ef við skoðum það út frá vinnu. Ef fólk er hraust og langar til að vinna lengur en til 67 ára þá er erfiðara fyrir það að finna sér vinnu við hæfi. Það eru ekki mörg fyrirtæki sem vilja taka inn eldri starfsmenn, ég hef einungis einu sinni séð auglýsingu í blaði þar sem óskað var eftir eldri borgara í vinnu. Það eru allir settir undir sama

hatt.“ Og Torfi Geir tekur í sama streng. „Umræða á fjölmiðlum vill oft snúast eingöngu um kostnað samfélagsins við þann hluta aldraðra sem þarf á aðstoð að halda og falla hjúkrunarheimili eða dvalarheimili þar undir. Staðreyndin er hins vegar sú að innan við tíu prósent eldri borgara búa á hjúkrunar- eða dvalarheimilum og mikill fjöldi eldri borgara hefur fullan þrótt til þátttöku í samfélaginu. Fordómarnir snúast oftast en ekki um vanmat á getu eldra fólks.“ Guðný Ragna er svipaðrar skoðunar og þau Guðrún og Torfi Geir. „Ég hugsa að það séu til fordómar gagnvart öldruðum, já. Maður gerir kannski ráð fyrir því að eldra fólk sé ekki sérlega frjálslýnt í hugsun þegar kemur

að minnihlutahópum svo sem samkynhneigðum, innflytjendum og kynþætti,“ segir hún.

Heyrast raddir aldraðra ekki nógu hátt?

En telja þau að það sé borin virðing fyrir öldruðum? „Já og nei. Það hafa komið fram alltof margar fréttir um að aldrað fólk inni á hjúkrunarheimilum eða á elliheimilum fái ekki þá þjónustu og þá framkomu sem það á skilið, frá starfsfólki þar. Allir eiga það skilið að þeim sé sinnt af virðingu,“ segir Guðrún. „Almennt séð er borin nokkur virðing fyrir öldruðum á Íslandi en sú virðing er ekki næstum því eins mikil og við sjáum til að mynda í asískri menningu,“ segir Torfi Geir og bætir við: „Oftast en ekki virðast aldraðir lenda í sömu stöðu og börn og ungmenni þegar rætt er um málefni þeirra, raddir þeirra fá ekki að heyra nógu hátt í umræðunni. Ungmennaráð í sveitarfélögunum hafa verið stofnuð til að koma til móts við þennan skort á þátttöku ungmenna og nýlega var stofnað öldungaráð í mínu sveitarfélagi til að ræða og ráðleggja um málefni eldri borgara.“ Guðný Ragna segist líka telja að við á Íslandi berum ekki jafn mikla virðingu fyrir öldruð-

„Almennt séð er borin nokkur virðing fyrir öldruðum á Íslandi en sú virðing er ekki næstum því eins mikil og við sjáum til að mynda í asískri menningu.“



„Ég held að það besta við að eldast sé öll sú uppsafnaða reynsla og þekking sem mótar mann og ég held að með aldrinum nái maður að setja hlutina í samhengi og átta sig á því sem skiptir raunverulega máli,“ segir Torfi Geir.

Ljósmyndir: Kristín Bogadóttir

um og hefð er fyrir í mörgum öðrum löndum. „Ég ber virðingu fyrir eldra fólki og því lífi sem það hefur lifað. En svo spilar það inn í sem ég nefndi áðan, að mínir fordómar gagnvart eldra fólki eru kannski þeir, að það hafi fordóma gagnvart ákveðnum hópum,“ segir Guðný Ragna.

Að gera það sem mann langar til
Hvað skyldi vera það besta við að eldast? Guðrún hefur skoðun á því: „Að vera laus við mestallt stress og gera það sem mann langar til með makanum sínum. Að geta ferðast þangað sem mann langar þegar mann langar. Að geta slappað af heima hjá sér heilu og hálfu dagana bara af því mann langar til þess. Að hafa tíma og getu til að hugsa um barnabörnin og kannski barnabarna-börnin.“ Guðný Ragna segir: „Besta við það að eldast ætti að vera það að vera búinn að ná þeim markmiðum sem maður ætlaði sér, koma upp fjárhagslegu öryggi og geta notið lífsins án þess að vera í kapphlaupi um að fá stöðuhækkun í vinnunni eða ala upp börn. Bara fá að vera til og njóta.“ Torfi Geir svarar þessu þannig: „Lífsgæðakapphlaupið sem við virðumst flest festast í frá hálfþrítugu til hálfsextugs á það oft

til að taka enda upp úr fimmtugu. Ég held að það besta við að eldast sé öll sú uppsafnaða reynsla og þekking sem mótar mann og ég held að með aldrinum nái maður að setja hlutina í samhengi og átta sig á því sem skiptir raunverulega máli. Verandi með ungt barn á heimilinu held ég að það að fá að horfa á börnin sín vaxa og þroskast sé einn dýrmætasti þáttur þess að fá að eldast. Það fá nefnilega ekki allir að eldast.“

Verst að einangrast og verða einmana

Þá er komið að hinni hliðinni – hvað er það versta? Torfi Geir segist eiga erfitt með að sjá það slæma. „Ég held að ef líkamleg og andleg heilsa er í lagi þá sé bara gott að eldast.“ Guðrún horfir til félagslega þáttarins: „Það versta við að eldast að mínu mati er að einangrast mögulega og verða einmana. Ég er mikil félagsvera og ég gæti ekki ímyndað mér hvernig lífið væri ef félagslegi hlutinn myndi hverfa einhverra hluta vegna.“ Guðnýju Rögnu verður hugsað til heilsunnar: „Það versta er svo auðvitað að ef heilsan bregst fær maður ekki mikið að njóta þessara efri ára og sérstaklega ef fjárhagurinn er ekki í lagi. Ég hugsa mikið til kvenna sem

eru komnar á efri ár í dag, sem fengu ekki tækifæri til að vinna líkt og mennirnir þeirra og gátu þar af leiðandi ekki, á efri árum, skapað sama fjárhagslega öryggi eða þægindi fyrir sig og þeir.“

Mætti vera duglegri að heimsækja ömmu

Að lokum er spurt hvort þau séu í sambandi við ættingja af eldri kynslóðinni og það eru þau sannarlega. Guðný Ragna segir ekki marga aldraða kringum hana núna. „Ég á ömmu mína góðu sem ég mætti klárlega vera duglegri að heimsækja. En okkur semur vel.“ Torfi Geir segir: „Þar kemur enn að skilgreiningunni á öldruðum, ég er í góðu sambandi við ömmu og afa sem eru fædd 1942 og 1943 en fyrir utan öfluga þátttöku í félagsstarfi aldraðra er ekki margt sem bendir til þess að þau séu mikið eldri en um sextugt. Þau eru dugleg að ferðast, taka mikinn þátt í félagsstarfi og eru mjög virk.“ Guðrún á lokaorðin: „Já, ég er í sambandi við aldraða ættingja en mikið minna heldur en mig langar til. Það er þá aðallega í gegnum síma eða heimsóknir. En það er alveg bannað að sleppa því að mæta í veislur og fjölskylduafmæli.“



Alltaf á byrjunarreit

þegar skipt er um ríkisstjórnir

– segir Þórunn Sveinbjörnsdóttir formaður Landssambands eldri borgara

Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður LEB, hefur víðá komi við. Hún vann á leikskóla en söðlaði um og fór að vinna hjá Verkakvennafélaginu Sókn. Hún varð varaformaður Sóknar og síðar formaður í 13 ár. Þá var ákveðið að sameina Sókn og fjögur önnur verkafélög. Þannig varð Efling til. Þórunn hefur setið í stjórn fjögurra lífeyrissjóða.

Þórunn segist hafa fengið áhuga á málefnum eldri borgara þegar hún var formaður Sóknar. „Þá vorum við að semja um ýmis störf í öldrunarþjónustu og maður varð að læra um þau störf til að geta samið. Seinna var ég í velferðarnefnd ASÍ í mörg ár. Þar ræddum við málefni eldri félaga okkar,“ segir Þórunn.

Það eru enn göt í kerfinu

Þórunn var kosin formaður Landssambands eldri borgara á Landsfundi 2017. Á síðustu misserum hafa málefni eldri borgara verið mikið í þjóðmálumræðunni og Þórunn sem formaður LEB verið kraftmikil í að

berjast fyrir hagsmunamálum eldri borgara. Landssamband eldri borgara fagnar nú 30 ára afmæli sínu. Listin að lifa spjallaði við Þórunni á þessum tímamótum til að heyra hennar sjónarmið.

–Nú segja sumir eldri borgarar að það skipti þá engu máli að hafa greitt í lífeyrissjóð í tugir ára, þeir fá ekkert meira en þeir sem aldrei hafi greitt neitt í lífeyrissjóð. Hvað segir þú um þessa fullyrðingu?

„Þá vorum við að semja um ýmis störf í öldrunarþjónustu og maður varð að læra um þau störf til að geta samið. Seinna var ég í velferðarnefnd ASÍ í mörg ár. Þar ræddum við málefni eldri félaga okkar.“

Hún er bæði rétt og röng, allt fer þetta eftir því hversu mikið fólk á í lífeyrissjóðum. Þarna eru mörk en þegar lífeyriskerfið var sett á lagginar fyrir alla 1969 þá vissu allir að næstu ár yrðu flókin. Nú, öllum þessum árum síðar, eru flestir með góðan lífeyrissjóð en samt hafa nokkrir þeirra lent uppi á skeri. Með fækkun sjóðanna er verið að tryggja æ fleirum mikilvæg réttindi sem ekkert almannatryggingakerfi myndi ráða við. Þar voru forverar okkar mjög framsýnir. Vandinn var að ná til allra en það varð ekki fyrr en árið 1997 með lögum um lífeyrissjóði. Samt eru enn göt í kerfinu.

Réttindi eftir starfslok eru kolröng

–Finnst þér stéttarfélögin sýna málefnum eldri borgara nægilega mikinn áhuga?

Nei, alls ekki, en þó eru nokkur með félagsstarf fyrir eldri félagsmenn og gera vel við þá. Réttindi eftir starfslok eru kolröng, þar er verk að vinna og ættum við að

„Okkar samningsstaða er veik en samt vinnum við hörðum höndum að því að ræða okkar mál við stjórnmalamenn,“ segir Þórunn.

beita okkur þar. Samtöl við Drífu Snædal, forseta ASÍ, lofa góðu og verður framhald á viðræðum við sambandið.

-Hefur eitthvað áunnist á síðustu árum? Hvernig er fjárhagsleg staða eldri borgara í dag?

Það ávinnst eitthvað á hverju ári þó hægt gangi, t.d. núna fyrir fólk með búsetuskerðingar. Við tölum oft á tæknimáli en þannig er fólk skipt í tíundir og þá kemur í ljós að neðsta tíundin á ekkert, skuldar ekkert og rétt skrimtir ef hún er ekki í dýru leiguhúsnæði... næsta tíund er með ögn af eignum og skuldum en mjög erfða stöðu. Í hverri tíund eru um 3.500 manns.

Fullkomin lögleysa

-LEB hefur gagnrýnt mjög öll þau skerðingarákvæði sem eru til staðar ef eldri borgarar taka að sér vinnu eða fá aðrar tekjur. Hvernig standa þessi mál núna?

Það er 100.000 króna frítekju-mark vegna atvinnutekna en aðrar tekjur, s.s. frá lífeyrissjóðum, eru með alveg óásættanlega skerðingu upp á 45%. Slíkt hefur aldrei gerst áður. Fjármagnstekjur eru svo annað mál en þar hefur núverandi fjármálaráðherra lofað að laga til því þarna á sér stað þrísköttun. Fullkomin lögleysa.

-Stjórnvöld hafa í gegnum tíðina lofað að bæta kjör eldri borgara. Hvers vegna gerist svona lítið?

Okkar samningsstaða er veik en samt vinnum við hörðum höndum að því að ræða okkar mál við stjórnmalamenn. Þegar skipt er um ríkisstjórnir eins og afar okkar um vasaklút, þá erum við alltaf á byrjunarreit. Ungu fólkið á Alþingi er svo langt frá okkur og skilningur enginn.



„Ég trúi enn á norræna velferðarmódelið en þar fá allir eitthvað... um þetta má deila. Einnig ef fólk á miklar eignir og lifir af þeim,“ segir Þórunn.

Ljósmyndir: Kristín Bogadóttir

„Það ávinnst eitthvað á hverju ári þó hægt gangi, t.d. núna fyrir fólk með búsetuskerðingar. Við tölum oft á tæknimáli en þannig er fólk skipt í tíundir og þá kemur í ljós að neðsta tíundin á ekkert, skuldar ekkert og rétt skrimtir ef hún er ekki í dýru leiguhúsnæði...“

Þetta er úrelt kerfi

-Margir halda því fram að allir eigi að fá ákveðinn grunnlífeyri frá TR þótt þeir fái háar greiðslur frá lífeyrissjóði. Ríkið eigi ekki og megi ekki ganga á þessa eign fólks. Hvað finnst þér?

Ég trúi enn á norræna velferðarmódelið en þar fá allir eitthvað... um þetta má deila. Einnig ef fólk á miklar eignir og lifir af þeim.

-Þá komum við að því að fólk, sérstaklega í opinbera kerfinu, er bannað að vinna eftir að hafa náð 70 ára aldri. Er þetta réttlátt?

Þetta er alveg úrelt kerfi og búnir að falla dómar s.s. í Bretlandi um



Eirberg

Rafknúnir hægindastólar

Uppfærð útgáfa af okkar vinsælu Pride rafknúnu hægindastólum. Vandað áklæði sem er bæði slitsterkt og mjúkt. Nú einnig með stillanlegum mjóbaksstuðningi og hálsstuðningi.

179.750 kr.



Stólarnir auðvelda einnig fólki að standa upp og setjast.

Mikið úrval af vönduðu Pride hægindastólunum.

Verð frá 124.750 kr.



Rafskutlur hagkvæmur ferðamáti

Njóttu lífsins og farðu allra þinna ferð, allan ársins hring.

Úrval af vönduðum Pride rafskutlum. Góður og öruggur ferðamáti í ýmsum útfærslum. Bandarísku Pride Rafskutlurnar eru öflugar, draga langt og auðvelt er að hlaða þær í venjulegri innstungu.

Yfir 10 ára reynsla á Íslandi.

Verð frá 199.750 kr.



„Þetta er svo flott starfsemi víða um land og á fólk heiður skilið fyrir sín framlög til félagsstarfsins,“ segir Þórunn.

Ljósmyndir: Kristín Þógaðóttir

að ekki megi mismuna eftir aldri. Við munum taka þetta mál lengra en vantar manneskju sem er til í að segja Umboðsmanni aldraðra eða lögfræðingum sína sögu.

Finnum mikinn meðbyr

-LEB hefur lagt áherslu á m.a. með auglýsingaherferð að virðing sé borin fyrir eldri borgurum og að þeir séu ekki afskrifaðir. Hefur náðst árangur?

Ó, já. Við finnum mikinn meðbyr bæði með virðinguna og að við séum með í samfélaginu. Nýjar auglýsingar með eldra fólk eru oftár á skjánum og nokkrir vinnustaðir leita að fólki með reynslu og hæfni á efri árum. Við erum gleymda gullið.

Skerðingar eru mun verri

Hvernig stöndum við hvað varðar velferðarmálin í samburði við nágrannaríkin?

Bæði vel og illa. Sumt er gott en í samburði t.d. við Danmörku erum við illa stödd. Kerfin eru ólík en í heildina eru okkar vandamál þau að skerðingar eru mun verri.

Þurfum öll að standa saman

-Þrátt fyrir bættu heilsu og lengra líf er alltaf þörf fyrir hjúkrunarheimili. Vandinn er mikill, en stjórnvöld lofa átaki. Hvernig lítur þú á stöðu þessara mála?

Undanfarin ár hafa verið hræðileg en nú hillir undir stórt átak, loksins. Við þurfum öll að standa



„Sumt er gott en í samburði t.d. við Danmörku erum við illa stödd. Kerfin eru ólík en í heildina eru okkar vandamál þau að skerðingar eru mun verri.“

saman í þessari baráttu og fyrir lífsgæðum aldraðra og veikra svo þau njóti virðingar alla ævi.

-Ríkið hefur í nokkur ár notað hluti af tekjum Framkvæmdasjóðs aldraðra í rekstur, þrátt fyrir að sjóðurinn eigi að standa að uppbyggingu hjúkrunarheimila. Er þetta ásættanlegt?

Ónei, það er aldeilis fáránlegt að borga nefskatt sem á að renna í uppbyggingu, en rennur svo í rekstur. Þessu höfnum við og neitum algjörlega. Að sitja í stjórn Framkvæmdasjóðsins og fá engu ráðið er líka súrt að sitja uppi með. Þessu verður að breyta.

Ósátt við framlög til starfsemi okkar

-Í framhaldinu. Hvernig er samstarf og samvinna LEB við stjórnvöld?

Yfirleitt góð en stundum er erfitt að fá fundi og svo hefur verið breytt vinnuskipulagi við fjárlaga-gerð þannig að mun erfiðara er að koma í gegn einhverjum lagfæringum. Við erum ósátt við framlög til starfsemi okkar.

-Félög eldri borgara landsins eru rúmlega 50. Hversu mikilvægt er það fyrir nærsamfélagið að til sé félagsskapur eldri borgara í sveitarfélaginu?

Þetta er svo flott starfsemi víða um land og á fólk heiður skilið fyrir sín framlög til félagsstarfsins. Það er hins vegar skömm að styrkjum frá opinberum aðilum til þessarar starfsemi og hefur það verið rætt ítrekað við stjórnvöld.

Við erum skógarbændur

-Svona að lokum. Mikil af tíma þínum fer í að starfa að málefnum eldri borgara. Átt þú þér einhver önnur áhugamál?

Ójá. Ég á helling af börnum, barnabörnum og langömmubörnum og sé mikið af þeim á netinu og Facebook en hef ekki nægan tíma til að sinna þeim. Við hjónin erum líka skógarbændur og höfum plantað um 40.000 plöntum í land sem við eignuðumst. Þar er friður og ró fyrir fólk sem er á kafi í félagsmálum.

KVEÐJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU



ATHUGIÐ
HELDRI BORGARAR

ÞIÐ FÁIÐ
HEIMA
SÍMANN
FRÍTT

Allir heldri borgarar fá
ÓDÝRASTA HEIMANETIÐ
hjá Hringdu og áskrift að
HEIMASÍMANUM FRÍTT með.

Við komum til ykkar, setjum upp allan búnað og
sjáum til þess að allt sé eins og það á að vera.
Enginn stofnkostnaður og engin binding.

Starfið í félögunum geysilega öflugt

Guðrún Ágústsdóttir hefur verið ráðin til að aðstoða Þórunni Sveinbjörnsdóttur, formann landssambandsins, við ákveðin verkefni, en Þórunn hefur undanfarin tvö ár verið eini starfsmaðurinn á skrifstofu sambandsins.

Guðrún á að baki fjölbreyttan feril. Hún var ritari í Hjúkrunarskóla Íslands um árabíl, tók þátt í stofnun Rauðsokkahreyfingarinnar á sínum tíma og starfaði um skeið í Kvennaathvarfinu. Hún var um árabíl borgarfulltrúi í Reykjavík og forseti borgarstjórnar í fimm ár, þangað til hún flutti til útlanda. Guðrún var formaður Öldrunarráðs Reykjavíkur á síðasta kjörtímabili.

Guðrún, sem er núna skógræktar- og æðarbóndi í



Guðrún Ágústsdóttir

Reykholasveit, segir það kannski helst hafa komið sér á óvart hjá landssambandinu hvað þetta eru fjölmenn samtök og hvað starfið í félögunum úti um landið sé líflegt. „Það er mikið í gangi alls staðar og starfið geysilega öflugt,“ segir hún.



Eftirlaunafólki fjölgar um 73% á næstu 20 árum

■ Þó að Íslendingar séu ung þjóð samanborið við ýmsar aðrar Evrópuþjóðir, eldist hún eins og þær. Þeir sem eru sextugir og eldri hér á landi telja nú um 70.500 manns. Á næstu 20 árum mun þeim fjölga um 52%, sem þýðir að rúmlega 37.000 manns bætast í hópinn. Hér er þessi aldurshópur tilgreindur vegna þess að innganga nýrra félaga í Félög eldri borgara miðast við þá sem eru orðnir sextugir. Svipað er upp á teningnum þegar fjöldi þeirra sem nú eru komnir á eftirlaunaaldur er skoðaður. Þeir eru núna tæplega 44.000, en verða 75.600 eftir 20 ár, árið 2039, sem er tæplega 73% fjölgun.

KVEÐJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU



FLJÓTS DALSHÉRAÐ



Ný heimasíða LEB

■ Ný heimasíða LEB er nú komin upp og er virkilega fín. Við fengum styrk frá velferðarráðuneytinu til að taka heimasíðuna okkar í gegn. Sú gamla var lúin og þreytt og illa varin fyrir hökkurum. Verulegar andlitslyftingar var þörf.

„Við fengum Atla Rúnar Halldórsson sem er þekktur fyrir störf sín að kynningarmálum til verksins, en Atli Rúnar kemur að fleiri verkefnum hjá okkur. Hann tekur m.a. viðtöl og setur efni inn á síðuna. Aðalvandinn við heimasíður er að hafa þær lifandi og að þar séu ævinlega góðar upplýsingar fyrir félögin í LEB og líka fjölmiðla. Reynsla vinfélaga okkar erlendis er að heimasíðan og Facebook skipti æ meira máli því þar er hægt að miðla upplýsingum frá degi til dags,” segir Þórunn Sveinbjörnsdóttir formaður Landssambandsins.

Heimasíðan verður eflid eftir bestu getu og þiggjum við gjarnan fréttir af félagsstarfi frá félögum innan LEB um allt land.

Grái herinn í mál vegna skerðinganna

Grái herinn hefur hafið undirbúning að því að höfða mál gegn ríkinu, til að fá úr því skorið hvort skerðingarákvæði almannatrygginga á kjörum eftirlaunafólks standast stjórnarskrá. Það er lögmaðurinn Daníel Isearn Ágústsson sem vinnur að undirbúningi málsins, en Grái herinn mun safna fé til að standa straum af málskostnaði. Verið er að ganga frá stofnun styrktarsjóðs eða málsóknarsjóðs í því skyni. Nokkrir aðilar hafa þegar gefið vilyrði fyrir fé. Verslunarmannafélag Reykjavíkur leggur fram eina milljón króna og Verkalýðsfélagið Framsýn á Húsavík 100 þúsund krónur. Félag eldri borgara í Reykjavík hefur samþykkt að gerast stofnaðili að sjóðnum og leggja til 500 þúsund



krónur og Félag málmiðnaðarmanna á Akureyri samþykkti nýlega að leggja til 200 þúsund krónur. Ætlunin er að safna fé meðal einstaklinga og félaga, þegar skýrari línur verða komnar í það hvernig að málshöfðuninni verður staðið og stofnun málsóknarsjóðsins er frágengin.

KVEÐJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU



Landssamband eldri

ágrip úr sögu sambandsins

Pegar litið er til 30 ára sögu Landssambands eldri borgara á Íslandi vekur það athygli hversu áhrifarík samtökin hafa verið fyrir aldurshópinn. Samvinna sambandsins og aðildarfélaganna hefur verið „traust og góð“ eins og skráð er í sögu elsta aðildarfélagsins. Þá hefur sambandið alltaf virt sjálfstæði aðildarfélaganna og mótað á þann hátt gagnkvæma virðingu fyrir samstarfi og ákvörðunum. Gætt hefur verið alls hlutleysis í stjórn- og trúmálum.

Aðdragandi og stofnun

Grunnur að stofnun Landssambandsins var lagður á ráðstefnu sem haldin var í Reykjavík laugardaginn 29. apríl 1989. Þá þegar höfðu félög eldri borgara hafið starfsemi í mörgum sveitarfélögum og á þessum tímapunkti var komið að því að efla samheldni meðal félaganna. Norrænt samstarf var fyrirmyndin en nokkrir félagsmenn höfðu verið í góðu sambandi við Norrænu samvinnunefndina sem eru samtök eftirlaunafólks á Norðurlöndum. Frá stofnun Landssambandsins hefur það verið aðili að samvinnunefndinni og átt þar í góðum samskiptum.

Það var bjart og hlýtt veður sem tók á móti á fjórða tug fulltrúa frá hinum ýmsu félögum sem kenndu sig við aldraða þegar þeir mættu norður á Akureyri til að stofna Landssamband aldraða mánu-

daginn 19. júní 1989. Undirbúningur að stofnuninni hafði verið vel kynntur í félögunum fyrir fundinn. Stofnfundinn sátu 30 fulltrúar frá 9 sveitarfélögum auk 6 áheyrnarfulltrúa.

Markmiðið með stofnun landsambands var „fyrst og fremst að vinna að bættum hag eldri borgara“, sagði Aðalsteinn Óskarsson, fyrsti formaður Landssambands aldraða, við stofnun þess.

Í lögunum segir að sambandið skuli vinna að hagsmunum aldraða og koma fram fyrir hönd aðildarféлага gagnvart Alþingi, ríkisstjórn og öðrum sem hafa með málefni aldraða að gera.

Á stofnfundinum, sem haldinn var á Hótel KEA, var lögð fram áskorun til heilbrigðisráðherra vegna uppbyggingar sjúkrahúsa, þá var fagnað endurskoðun laga

„Í lögunum segir að sambandið skuli vinna að hagsmunum aldraða og koma fram fyrir hönd aðildarféлага gagnvart Alþingi, ríkisstjórn og öðrum sem hafa með málefni aldraða að gera.“



nr. 82/1989 um málefni aldraða. Ellilífeyririnn var ofarlega í huga manna eins og nú og lagði fundurinn áherslu á hækkun hans sem og að athugun skyldi fara fram á framtíðartengingu greiðslna frá almannatryggingum og lífeyrisjóðum.

Annað kom upp á fundinum. Í drögum að lögum Landssambands-

borgara 30 ára



Mynd: Ragnar Hólm/Akureyrarstofu

ins, sem lögð voru fram á fundinum, hljóðaði 2. gr. svo: Aðild að samtökunum eiga félög fólks sem er 60 ára og eldra og sem ætla að vinna að almennum hagsmunum félaganna svo og tómstundamálum þeirra, þó eigi fleiri en eitt félag í hverju sveitarfélagi.

Umræður urðu á stofnfundinum um þennan lið laganna þar sem í

Reykjavík voru starfandi tvö félög, Samtök aldraðra og Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni. Var borin upp breytingartillaga við 2. grein í lagadrögum Landssambandsins þess efnis að greinin stæði nema bætt yrði við hana „nema landsfundur samþykki annað“. Ef breytingartillagan yrði samþykkt var hægt að kjósa á fundinum

um að bæði félögin frá Reykjavík mættu starfa innan sambandsins en tillagan var felld. Lagadrögin höfðu fyrir stofnfundinn verið lögð fyrir formenn aðildarfélaganna og fengið samþykki þar. Samtökum aldraðra var ekki ætlað að vera með nema þá að ganga til liðs við félagið í Reykjavík en það félag átti fulltrúa á fundinum en samtök aldraðra ekki. Hans Jörgensson sem var formaður Samtaka aldraðra í Reykjavík gekk út af stofnfundinum þar sem hann var ekki kjörinn fulltrúi. Hann óskaði jafnframt „samstarfi fyrir málefnum aldraðra góðs gengis“. Hann skrifaði síðan grein í blöðin vegna málsins sem Bergsteinn Sigurðarson, formaður Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrennis, svaraði.

Í fyrstu stjórn Landssambandsins áttu sæti: Aðalsteinn Óskarsson formaður en hann kom frá Akureyri, Adda Bára Sigfúsdóttir Reykjavík, Guðrún Þór Kópavogi, Einar Albertsson Siglufirði og Sveinn Guðmundsson Akranesi.

Starfið og formennirnir

Aðalsteinn Óskarsson var formaður til ársins 1991 en þá tók við Ólafur Jónsson sem sinnti formennsku til ársins 1997. Benedikt Davíðsson gegndi starfi formanns til ársins 2005, þegar Ólafur Ólafsson tók við og var formaður til ársins 2007. Helgi K. Hjálmsón var síðan formaður til ársins 2011. Jóna Valgerður Kristjánsdóttir tók við formennsku árið 2011 og var fyrsta konan til að gegna formennsku í landssam-

Árið 1989

■ Þá urðu tímamót í sögu LEB með endurskoðun laga um málefni aldraðra. Heimþjónusta færðist til sveitarfélaga, heilsugæsla í heimabyggð var eflid og framkvæmdasjóði aldraðra tryggður fastur tekjupóstur.

bandinu. Jóna Valgerður var formaður til ársins 2015 en þá tók Haukur Ingi-bergsson við. Núverandi formaður er Þórunn Sveinbjörnsdóttir en hún hefur gegnt formennsku frá árinu 2017.

Í dag eru aðildarfélögin 54.

Það vekur athygli þegar saga Landssambandsins er skoðuð og hvað sambandinu tókst framan af vel til í samvinnu við Alþingi og opinberar stofnanir að bæta hag og velferð eldri borgara í landinu. Frá upphafi hefur Landssambandið komið að ýmsum starfshópum, samstarfsnefndum þar sem tekin hafa verið fyrir almenn málefni aldraðra, uppbygging hjúkrunarheimila, Landspítala, fjölskyldumál, lífeyrismál og staða almannatrygginga. Lög sem heyra undir málaflokkinn hafa tekið breytingum til hins betra og má segja að þar hafi afrakstur umsagna Landssambandsins um frumvörp frá Alþingi haft áhrif. Afnáam tekjutengingar hjóna hjá Tryggingastofnun var mikið hags-

munamál sem Landssambandið meðal annarra mála stóð að. Nokkuð skiptar skoðanir voru hins vegar innan Landssambandsins um nýju almannatryggingalögin sem tóku gildi um áramótin 2016/2017.

Öldungaráð eru nú orðin að veruleika innan sveitarfélaganna. Þau eru tilkomin meðal annars fyrir tilstuðlan Landssambandsins og eftirbreytni við hin Norðurlöndin. Í norræna samstarfinu kom fram að á Norðurlöndum væru starfandi öldungaráð í sveitarfélögum og það hefði gefist vel.

Ráðin eiga eftir að efla velferð eldri borgara enn frekar í því nærumhverfi sem sveitarfélögin eru.

Landssambandið hefur staðið fyrir ráðstefnum þar sem brýn hagsmunamál sem efst eru á baugi hafa verið tekin til umræðu.

Þá hefur frá árinu 1997 verið gefið út ritið Listin að lifa. Vandað hefur verið til ritsins sem hefur verið félagsmönnum upplýsandi og skemmtilegt.

Með tækniþróun og nýrri kynslóð eldri borgara hafa upplýsinga- og kynningarmál meira færst yfir á tölvutækt form eins og með tilkomu heimasíðu leb.is og Facebook.

Sagan heldur áfram

Landssamband eldri borgara hefur komið víða við í störfum sínum og staðfest með tilveru sinni fyrir og með aðildarfélögunum hversu mikilvægt hlutverk þess er innan samfélagsins. Það hefur mótað söguna með starfi sínu í 30 ár. Þá er það sambandinu og öllu starfi þess fyrir málaflokkinn ómetanlegt hversu áhugasamir og öflugir einstaklingar hafa valist þar til forystu og fylgt eftir þeim málum sem brunnið hafa á eldra fólki á hverjum tíma.

Og sagan heldur áfram að verða til. Landssamband eldri borgara er á besta aldri og ætlar að standa vaktina þar til eldri borgarar á Íslandi geta allir lifað dagana með reisn og þeirri virðingu sem þeim ber.

Hagsmunir þeirra eru í forgrunni.

*Valgerður Sigurðardóttir
formaður Félags eldri
borgara í Hafnarfirði.*

KVEÐJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU



STYKKISHÓLMUR



Skagafjörður



Akureyri



Dregur úr morgunstirðleika og eykur hreyfigetu. Harpatinum er viðurkennt jurtalyf við vægum gigtarverkjum.

Fullorðnir: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki nota Harpatinum ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða ert með sár í maga eða þörmum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki.

florealis.is/harpatinum



Brostu.

Það minnkar stress og losar endorfín í líkamann

Er Apótekarinn í næsta nágrenni við þig?
Kíktu á apotekarinn.is

www.apotekarinn.is

Apótekarinn⁺
 - lægra verð

Stjórnvöld hafa ekki undirbúið fjölgun eldra fólks

Blaðamaður settist niður með Ásdísi Skúladóttur, sem er einn stofnenda Gráa hersins, og Þorbirni Guðmunds-syni, sem á sæti í stjórn Félags eldri borgara í Reykjavík, og innti þau fyrst eftir því hvernig þau sjá stöðu eldra fólks í dag, á þrjátíu ára afmæli Landssambands eldri borgara. Hér er stiklað á stóru í umræðunni.

Þau bentu bæði á að kjör eldra fólks í dag væru mun betri en þau voru þegar Landssambandið var stofnað. „En hópurinn er tvískiptur. Annars vegar er hópurinn sem býr við góðar aðstæður en hins vegar þeir sem búa við lélegri aðstæður og njóta til dæmis ekki öryggis í húsnæðismálum. Það er ansi stór hópur sem stendur alltof illa,“ segir Þorbjörn og bætir við að það sé árangur að hafa náð því á 30 árum að skipuleggja svo stóran hóp eldri borgara landsins í einu stóru sambandi. Ásdís segir að meðallaun í landinu séu núna rétt líðlega 700 þúsund krónur á mánuði. „En við vitum að allstór hluti eldra fólksins

er að fá um 300 þúsund krónur á mánuði og er undir viðmiðunar-mörkum velferðarráðuneytisins um hvað kostar að lifa. Það er kven-fólkið sem er fjölmennast í þessum hópi. Hvað gerðu konurnar? Þær gáfu samfélaginu vinnu sína inni á heimilunum og söfnuðu því litlu í lífeyrissjóði. Mér finnst að samfélagið ætti að sýna þeim þá virðingu að þær fái að lifa með reisin þegar þær eldast,“ segir hún.

Sagan endalause alltaf sú sama
Þorbjörn segist hafa velt því fyrir sér hvort samtök eldri borgara hafi verið of upptekin af að hugsa um kjörin. „Eins og þau eru mikilvæg, þá snúast kjör eldra fólks ekki eingöngu um krónur og aura. Heilbrigðisþjónustan, heimilisaðstoðin og hjúkrunarheimilin skipta líka miklu máli og geta verið mikilvægari en lífeyririnn, þótt hann sé mikilvægur,“ segir hann. Ásdís tekur undir þetta og þau segja óásættanlegt að eldra fólk liggi á sjúkrahúsum, þar sem önnur úrræði fyrir það séu ekki fyrir hendi.

„Við gamla fólkið þvælumst fyrir öðrum á hátækisjúkrahúsinu,“ segir Ásdís og rifjar upp BA-ritgerðina sem hún skrifaði árið 1974 um eldra fólk á Íslandi. „Þá var sagan endalause sú sama og núna, alltof margt eldra fólk á deildunum á Landspítalanum og raunar öllum spítölum landsins,“ segir hún. Þorbjörn tekur undir þetta. „Fjölgun eldri borgara hefur verið fyrirsjáanleg í 70 ár en stjórnvöld hafa ekki undirbúið sig fyrir þessa fjölgun. En þetta ástand er kannski farið að hafa meiri áhrif á stóran hóp eldri borgara en fjárhagslega afkoman. Við þurfum betri heimaþjónustu þannig að fólk geti verið sjálfbært sem lengst. Ég velti fyrir mér hvort samtök eldra fólks þurfi ekki að móta sér skýrari stefnu í þessum málum,“ segir hann.

Félög eldri borgara bjóði fram í sveitarstjórnarkosningum

Það hefur mikið verið talað um það í umræðunni að barátta eldra fólks gangi hægt. Félögin hafi ekki samningsrétt og ekki



Þorbjörn Guðmundsson og Ásdís Skúladóttir.

verkfallsrétt til að þrýsta á um sín mál, en hvernig sjá þau Ásdís og Þorbjörn framtíð baráttunnar fyrir sér á 30 ára afmæli LEB? „Ég var í Austurríki í haust,“ segir Þorbjörn, „og þar voru samtök eldri borgara að bjóða fram til sveitarstjórna. Eldri borgarar eru orðnir svo stór hópur og hafa um margt öðruvísi hagsmuni en aðrir. Margir eru í fullu fjöri og á góðum aldri, væri ekki líka eðlilegt að fulltrúar eldri borgara tækju sæti í sveitarstjórnunum hér?“ Hann telur það fýsilegra en að eldri borgarar sitji í sérstökum öldungaráðum. „Við erum að verða svo stór hópur, sem bara stækkar og stækkar, við viljum

ekki vera hliðarsett,“ bætir hann við. Hann telur að það þurfi ekki endilega að stofna sérstak-

„Við þurfum betri heimaþjónustu þannig að fólk geti verið sjálfbært sem lengst. Ég velti fyrir mér hvort samtök eldra fólks þurfi ekki að móta sér skýrari stefnu í þessum málum.“

an stjórnmálaflokk, félög eldri borgara geti hreinlega beitt sér fyrir því að fram komi listar eldra fólks.

Grái herinn á þing

„Ég held að það gæti verið gott ef einhverjir glaðbeittir öldungar myndu stofna flokk til að hreyfa við hlutunum og vekja athygli. Grái herinn hefur gert það og nýtur mikils velvilja. Grái herinn er þekkt stærð, hann þarf að stækka og það þarf að víkka hann út. Hann þarf að fara á þing. Við höfum okkar formlegu samtök sem eru alltaf að vinna að okkar málum en mér finnst þegar ég horfi til baka að það komi ekki nægilega mikið út úr því,“ segir Ásdís.

KVEÐJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU



„Þetta er hagsmunadrifið samfélag,“ segir Þorbjörn. „Eldri borgarar þurfa að hugsa um sína hagsmuni, það gerir það enginn annar. Hluti af félögunum er í þessari baráttu og stjórnmalamenn horfa á hversu sýnileg hún er. Ef hún er ekki sýnileg leyfa þeir henni að líða hjá. Kannski þurfum við að efla PR-mennskuna og kynna okkar mál betur. Hvað ætlum við að senda frá okkur? Hvað ætlum við að takast á við núna? Ekki hafa allt undir í einu, heldur vinna skipulega og markvisst svo þetta skili sér.“

Þjónusta við eldri borgara farin að hrópa á mann

„Þjónustan við eldri borgara er farin að hrópa á mann. Hvorki ríki né sveitarfélög eru í takti við þróun mála og eldra fólk situr enn fast á sjúkrahúsunum. Ég geri mér grein fyrir að það kostar mikla fjármuni að byggja upp og reka þessa þjónustu en þetta er gríðarlega mikilvægur málaflokkur,“ segir Þorbjörn, þegar rætt er um brýn mál fram undan. „Ástandið hefur verið slæmt árum saman og það þarf að ná sáttum við ríki og sveitarfélög um hvernig þessu verður best hagað,“ bætir hann við. Ásdís bendir á að það myndi spara ríki og sveitarfélögum mikla fjármuni ef þau styddu eldra fólk

„Þarna er hægt að vinna mikið verk og að auki spara peninga ef rétt er á málum haldið.“

til að hreyfa sig á einn eða annan veg. „Þjónustan snýst ekki bara um sjúkrahús,“ segir hún og bætir við að það þurfi að skoða hvað gerist í lífi fólks milli starfsloka og hjúkr-unarheimilis. „Þarna er hægt að vinna mikið verk og að auki spara peninga ef rétt er á málum haldið. Ekki bara vísa fólki fylgdarlausu út í auðnina eins og gert var á Grænlandi,“ segir hún.

Einmanaleiki meira böll en við höfum viljað viðurkenna

„Það hefur komið víða fram að undanfögnu að einmanaleiki er meira böll en við höfum viljað viðurkenna,“ segir Ásdís, „og það fer ekki eftir efnahag. Fólk segir í könnunum að það hafi nóg að gera og það sé allt í lagi með það, en þegar spurt er beint hvort það sé einmana kemur jafnvel svar eins og birtist í einu dagblaðanna: Ja, eiginlega allan daginn. Þarna er þverstæða sem þarf að skoða og er andstæð hugmyndinni um hið

ánægjulega og áhyggjulausa ævi-kvöld. Enda er ellin, því miður hjá flestum, undir það síðasta ekkert lamb að leika sér við.“ Hún segir ekki hægt að flýja Elli kerlingu en það megi vinna gegn henni með meiri áherslu á lýðheilsu og hinn félagslega þátt efri áranna, en ekki endilega á „sementíð“ í hjúkr-unarheimilin.

Skerðingar ekki ásættanlegar

Þorbjörn telur einnig að meðal verkefna fram undan sé að ná betri sátt við stjórnvöld um hlutverk almannatrygginga og samspil lífeyrissjóðanna og almannatryggingakerfisins. „Það er mikilvægt að ná sátt í því. Hvernig á þetta að vera? Eftir 10 til 15 ár fara hópar á eftirlaun, sem hafa greitt í lífeyrissjóði alla starfsævina og þeir verða mun betur settir fjárhagslega en fólk sem í dag er að fara á eftirlaun og hefur ekki náð fullum réttindum. En það þarf að huga að þeim sem eru í kerfinu í dag. Það er farið of snemma af stað með svo miklar skerðingar sem rýra kjör stórs hóps. Það er ekki ásættanlegt,“ segir hann. Bæði eru þau sammála um að umræðan um málefni eldri borgara sé heldur neikvæð. „Við þurfum að leggja áherslu á að þetta er ánægjulegt tímabil á ævinni,“ segir Þorbjörn að lokum.

KVEÐJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU



Betolvex

B₁₂-vítamín

- Með ströngu grænmetisfæði
- Með hækkandi aldri
- Vegna glúteinóþols
- Samhliða ýmsum lyfjameðferðum



Betolvex 1 mg (cyanocobalamin) filmuhúðaðar töflur.

Hver Betolvex tafla inniheldur 1 mg af cyanocobalamini (B₁₂ vítamíni) sem er lífsnauðsynlegt vítamín t.d. fyrir eðlilega frumuskiptingu, eðlilega blóðmyndun og eðlilega starfsemi tauga. Betolvex er gefið við B₁₂-vítamínskorti og þegar hætta er á slíkum skorti. Meðferð við skorti: Venjulega 2 töflur 2 sinnum á dag þar til skorturinn hefur verið leiðréttur að fullu. Viðhaldsskammtar/fyrirbyggjandi meðferð: Venjulega 1 tafla á dag. Töflurnar skal helst taka á fastandi maga. Ávallt skal fylgja fyrirmælum læknis eða leiðbeiningum á merkimiða frá lyfjabúð.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Fæst án
lyfseðils

Actavis

LEB gegnir mikilvægu hlutverki

Formenn aðildarfélaga Landssambands eldri borgara eru sammála um að Landssambandið gegni mikilvægu hlutverki í réttindabaráttu eldra fólks. „Landssambandið er styrkur og hvatning félögunum sem starfa um allt land. Sumum félögum verður það alltaf meiri styrkur en öðrum þar sem félögin eru misstór og -öflug fyrir. Samskipti við landssambandið eru mikilvæg fyrir félögin. Með góðu og nánu sambandi, miðlun á efni og upplýsingum til félaga um stöðu mála hverju sinni, hvetur það til frekari meðvitundar um málefni, umræðu og niðurstöðu,“ segir Valgerður Sigurðardóttir, formaður Félags eldri borgara í Hafnarfirði.

„LEB vinnur að hagsmunagæslu félaga sinna á breiðum grundvelli, bæði gagnvart ríki og sveitarfélögum. Þar ber hæst kröfu um annars vegar bættu aðstöðu í hjúkrunar- og dvalarheimilum ásamt því að nægt framboð verði á húsnæði sem hentur öldruðum. Þá er rétt að benda á að eldri borgarar hafa hvorki verkfallsrétt né samningsrétt um kjör sín. Þess vegna veltur það á miklu að þannig sé haldið á málum að almenningur og þá ríkisvaldið telji rétt

og skylt að eldri borgarar hafi sambærilegar tekjur og aðrir hópar samfélagsins og að enginn þurfi að líða skort á ævikvöldinu,“ segir Haukur Halldórsson, formaður Félags eldri borgara á Akureyri.

„Landssambandið hefur mikla þýðingu til að yfirfara og fylgjast með og hafa eftirlit með þeim lögum og reglugerðum sem varða eldri borgara og Alþingi setur. Það þarf að fylgja vel eftir öllum málum er varða okkar réttindi og eins að koma því til okkar á mannamáli,“ segir Gyða Vigfúsdóttir, formaður Félags eldri borgara á Egilsstöðum.

Þorsteinn Sigurðsson, formaður Félags eldri borgara í Stykkishólmi, segir að LEB stuðli að sameiningu eldri borgara um land allt. Það verji hagsmuni eldra fólks og fari með málefni eldri borgara gagnvart hinu opinbera svo sem Sjúkratryggingum og TR. Gyða segir að LEB hafi hlutverki að gegna þegar kemur að gerð kynningar- og fræðsluefnis, eins og t.d. þáttanna sem sýndir voru á Hringbraut.

„Allt efni sem kemur í sjónvarpi nær mjög vel til okkar aldurs- hóps. Blaðið Listin að lifa er einnig mjög gott blað og er lesið upp til agna þegar það berst inn um

bréfalúguna. Ég veit að margir bíða eftir næsta blaði og hafa jafnvel gengið í félagið til að fá blaðið,“ segir hún. Þorsteinn er ánægður með auglýsingaherferð Gráa hersins. „Þar sést hvað við getum, og mörg okkar erum enn fullfær á almennum vinnumarkaði. Auglýsingarnar eru skemmtileg áminning um að við kunnum ýmislegt þó gömul séum og getum verið fullnýtir þjóðfélagsþegnar.“

Öll eru þau sammála um að hlutverk LEB verði mikilvægt í framtíðinni þótt það kunni að breytast í takt við breytta tíma. „Framtíð Landssambands eldri borgara byggir á nútíðinni þar sem baráttan fyrir bættum lífskjörum er í forgrunni,“ segir Valgerður. Haukur telur að LEB muni gegna enn mikilvægara hlutverki í framtíðinni en í dag. „Margir telja að fjórða iðnbyltingin sé fram undan, og víst er að hún mun ekki fara fram hjá garði aldraðra, því verða þeir að búa sig undir hana eins og aðrir. Vætanlega mun hún framkalla hækkun meðalaldurs og meiri frítíma. Þar mun velferðartækni í ýmsum myndum halda innreið sína með sífelld meiri kröfu um tölvulæsi, þar verður verk að vinna



Gyða
Vigfúsdóttir



Valgerður
Sigurðardóttir



Þorsteinn
Sigurðsson



Haukur
Halldórsson

fyrir LEB, því í dag er einungis helmingur eldri borgara sem hefur þá tölvufærni sem er nauðsynleg í samfélaginu á næstunni,“ segir Haukur. „Ég vil sjá að LEB fylgist með nýjungum erlendis varðandi málefni eldri borgara. Hvernig menn geta með sem bestum hætti komið búsetumálum og þjónustu þannig fyrir að einangrun

eldra fólks sem býr eitt leysist á sem einfaldastan hátt. Það skiptir máli hvernig við ætlum að búa eftir því sem aldurinn færir yfir og heilsa versnar. Við gætum þurft að breyta um búsetu oftar en nú er stefna hjá stjórnvöldum. Stefna stjórnvalda er ekki óbreytanleg og þetta þarf að vera í stöðugri skoðun,“ segir Gyða.

„Landssambandið hefur mikla þýðingu til að yfirfara og fylgjast með og hafa eftirlit með þeim lögum og reglugerðum sem varða eldri borgara og Alþingi setur. Það þarf að fylgja vel eftir öllum málum er varða okkar réttindi og eins að koma því til okkar á mannamáli.“

Hljóðbókaspilari

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

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



Afsláttarverð til eldri borgara frá kr. 65.455

Íslenskt viðmót - Auðveldur í notkun

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



Nánari upplýsingar á www.ortaekni.is



Hátúni 10c • 105 Reykjavík
S: 552-6800 • ortaekni@ortaekni.is

Tölum af virðingu hvert um annað

Hvernig tölum við um þá sem eldri eru? Staða hópa í samfélaginu ræðst af því hvernig talað er um þá. Að því leyti skipta blæbrigði tungumálsins miklu máli. Við tölum um ellilífeyrisþega. Ellilífeyrisþegar eru gamalt fólk sem þiggur framfærslu frá hinu opinbera og í því felst neikvæðni. Ellilífeyrisþegi er einfaldlega eftirlaunamaður og í stað þess að klifa sífellt á að einhver sé ellilífeyrisþegi ætti að nota orðið eftirlaunamaður. Það er sá sem hefur unnið sér inn rétt til launa eftir að viðkomandi hefur látið af störfum vegna aldurs.

Að einhver sé kallaður aldraður felur í sér að hann sé orðinn gamall og sjúkur. Ekki að viðkomandi hafi safnað visku og þekkingu á lífsins göngu og það beri að virða hann fyrir það.

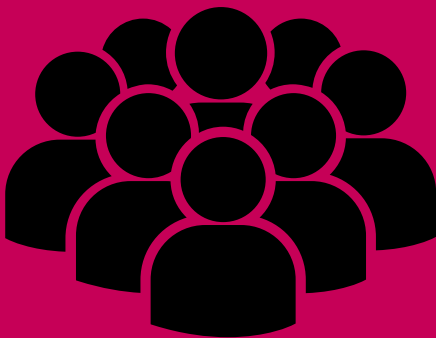
Það er líka mjög oft talað um að hinn eða þessi sé svo unglegur. Hvað er nákvæmlega átt við með því? Stutta svarið er að það sé eftirsóknarvert að vera ungur en slæmt að vera gamall.

Eldra fólk er oft og tíðum barngert, hver hefur ekki



heyrt setningar á borð við afi og amma eru svo krúttleg? Smábörn og hundar eru krúttleg, ekki eldra fólk.

Við tölum um mæður okkar og mærum þær gjarnan. Að því loknu gerum við grín að tæknunnáttu þeirra, hvað þær séu nú klaufalegar í tölvunni og að þær geti ómögulega lært á nýjustu snjallsímana. Það er sem sagt verið að festa í sessi staðalímynd sem veldur því að eldra fólk á erfitt með að fá vinnu þrátt fyrir að starfshæfni þess sé óskert. Eldra fólk fæddist kannski ekki með snjallsíma í höndum en getur vel tileinkað sér notkun hans. Hættið að gera grín að tæknigetu eldra fólks. Vöndum okkur og tölum af virðingu hvert um annað.



Umsókn í bundnu máli

■ Öll félög eldri borgara á höfuðborgarsvæðinu hafa þá sögu að segja að það fjölgar mikið hjá þeim. Sumir segja að nýir félagar bætist við á nánast hverjum degi, en það er ósennilegt að margar umsóknir séu í bundnu máli. Ingjaldur Ásvaldsson umsækjandi um aðild að Garðabæjarfélaginu sendi hins vegar eftirfarandi vísu með umsókninni sinni.

Ýtist sál mín elli nær,
aldurs þaninn strengur.
Óskin mín um aðild fær,
ekki beðið lengur.

Hefðbundin viðhorf verða að breytast

Eftir áramót hófst sýning á auglýsingum sem Grái herinn og Landssamband eldri borgara létu framleiða, fyrir styrk frá velferðarráðuneytinu. Tilgangur þeirra er að auka virðingu, sýnileika og sjálfsvirðingu þeirra Íslendinga sem eru komnir um og yfir sextugt og sýna að þeir eru færir um að taka virkan þátt í samfélaginu. Viðar Eggertsson leikstjóri sá um gerð auglýsinganna.

Fólki 60 ára og eldra mun fjölga um 52% á næstu 20 árum, eða um 37.200 manns. Þessi hópur taldi rúmlega 70.400 manns í byrjun þessa árs, en verða rúmlega 107.600 árið 2039, samkvæmt miðgildi mannfjöldaspár Hagstofu Íslands. „Það skiptir sköpum fyrir velferð samfélagsins að virkja þennan aldurshóp, sem er við betri heilsu en áður hefur þekkt og hefur meira starfsþrek. Auk þess fjölga þeim í hópnum sem eru vel menntaðir og búa yfir fjölbreyttri þekkingu og reynslu sem þjóðfélagið hefur ekki efni á að fari forgörðum vegna þekkingarleysis á þessu æviskeiði. Það er nauðsynlegt að vekja athygli á þessum hópi og breyta því viðhorfi að fólk yfir sextugt sé komið í flókaskó og göngugrind eins og þessum hópi er gjarnan lýst í fjölmiðlum,“ sagði í greinargerðinni með umsókninni til velferðarráðuneytisins.

Þegar Viðar Eggertsson er spurður hvernig hann hafi fengið þessa hugmynd segir hann að



Viðar Eggertsson

þegar fólk færist nær þriðja æviskeiðinu fari flestir að skoða stöðu sína og hvað bíði þeirra. Þannig hafi því alla vega verið farið með sig. „Og það sem ég sá var ekki allt fagurt. Aldursfordómar fylgja sumum aldurshópum, einkum gagnvart óhörðnuðum unglingum og eldra fólki. Þegar fólk er komið til aukins þroska og ber ytri merki þess að hafa lifað tímana tvenna, þá er samfélagið tilbúið til að afskrifa það; heilt kennitölutímabil af mannauði. Þessi skammsýni er afrakstur óbilgjarnrar æskudýrkunar. Þetta eru þeir fordómar sem margir verða fyrir þegar þeir eru komnir yfir miðjan aldur. Þá verður þessi hópur andlitslaus manngrúi með grátt hár. Það var út frá þessu sem hugmyndin kviknaði.“

Viðar telur mikilvægt að fólk haldi starfsheitum sínum þótt það fari á eftirlaun, svo sem þjónustufulltrúi, íþróttakennari, starfsmaður á leikskóla o.s.frv. „Ég reyndi að velja fjölbreyttan

hóp, bæði í starfi og aldri,“ segir hann en sextán manns komu fram í stiklunum. Yngsti þátttakandinn var 62 ára og sá elsti 83 ára. Hann segir að þegar hann hafi leitað til þeirra um þátttöku hafi þau öll brugðist við án hiks um að taka þátt í auglýsingunum.

„Viðbrögðin voru yfirleitt jákvæð og skilaboðin virtust skiljast vel. En auðvitað eru alltaf skiptar skoðanir á öllum mannanna verkum. Einhverjum fannst að önnur mál ættu frekar að vera í brennidepli sem varða eldra fólk. Hér var engin afstaða tekin til forgangsöröðunar, enda útilokar þetta verkefni ekki að aðrar áherslur verði í kastljósinu næst. Við erum rétt að byrja!“ segir hann.

En telur hann líklegt að það sé hægt að breyta hefðbundnum viðhorfum til eldra fólks? „Já, ekki spurning. Þau hreinlega verða að breytast. Okkar smáa samfélag hefur ekki efni á að hunsa þennan mikla mannauð.“

Öldungaráðin gegna veigamiklu hlutverki

- segir Soffía Erlingsdóttir mastersnemi

Markmið rannsóknarinnar er að skoða hlutverk öldungaráða í sveitarfélögum landsins og svara spurningum á borð við hvaða hlutverki þau gegni, hverju þau hafi áorkað, hvernig sýnileiki þeirra birtist og hvaða þýðingu ný og breytt ákvæði laga um félagsþjónustu sveitarfélaga hafi fyrir starfsemi þeirra,“ segir Soffía Erlingsdóttir, mastersnemi við Háskóla Íslands.

Rannsóknin er lokaverkefni hennar til starfsréttinda í félagsráðgjöf og vinnur hún það undir leiðsögn dr. Sigurveigar H. Sigurðardóttur, dósents í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands.

Soffía er ekki ókunnug málefnum eldri borgara. Hún segir að áhugi hennar á málefnum þeirra hafi vaknað þegar hún vann sem þjónustufulltrúi í þrjú ár í félagsmiðstöðinni Norðurbrún 1. „Mér fannst það mjög skemmtilegt starf og þá vaknaði áhugi

minn á málefnum eldri borgara,“ segir hún og bætir við að í Norðurbrún hafi hún kynnst mörgu skemmtilegu eldra fólki. Soffía starfaði einnig um tíma sem ráðgjafi hjá Ási styrktarfélagi þar sem hún tók meðal annars þátt í stofnun fyrsta notendaráðs félagsins árið 2016. Með þessa reynslu að baki þótti henni viðfangsefnið áhugavert.

Öldungaráð á Íslandi eru frekar ný af nálinni en það er rúmur áratugur frá því að fyrsta öldungaráðið tók til starfa. Öldungaráðin eru að norrænni fyrirmynd. Þau

hafa veigamiklu hlutverki að gegna því þau eiga að vera nefndum og ráðum sveitarfélaganna til ráðgjafar um málefni og hagsmuni íbúa sem orðnir eru 67 ára og eldri. Ráðin eiga jafnframt að stuðla að upplýsingagjöf og samstarfi sveitarfélaga við hagsmunasamtök aldraðra. Öldungaráðin eru ráðgefandi fyrir starfsemi sveitarfélaganna í málaflokknum og eiga að fá öll mál er varða eldri borgara til umsagnar. Hlutverk öldungaráðanna er einnig að taka þátt í stefnumótun innan málaflokksins til framtíðar.

„Mín tilfinning er að starfsemi ráðanna sé lengra komin í stóru sveitarfélögunum. Rannsóknin sem ég er að gera byggir að hluta til á viðtölum við eldri borgara sem hafa starfað í öldungaráðum víðsvegar um landið. Markmið mitt er að ljúka verkefninu í vor.“



Soffía Erlingsdóttir er að skoða hlutverk öldungaráða í sveitarfélögum.

Þann 1. október 2018 tóku gildi ný og breytt ákvæði laga um félagsþjónustu sveitarfélaga sem hafa þau áhrif í för með sér að öldungaráð landsins munu hafa stærra hlutverk en áður. Öldungaráð verða þannig skipuð að sveitarstjórn skipar þrjá fulltrúa og jafn marga varamenn, þrír eru tilnefndir af félagi eldri borgara í sveitarfélaginu og jafn margir varamenn. Einnig verður sú breyting að fulltrúi frá heilsugæslu hvers sveitarfélags verður meðlimur í ráðinu þannig að ráðið munu skipa 7 fulltrúar. Soffía segir að sú breyting sé það ný af nálinni að ekki sé komin full reynsla á hverju

hún muni skila. Það sé þó ljóst að hlutverk ráðanna verði veigameira við þessa breytingu.

Soffía segir að samkvæmt könnun sem var gerð á vegum Sambands íslenskra sveitarfélaga árið 2016 hafi verið starfandi öldungaráð í 23 sveitarfélögum af 74 hér á landi. Í þeim sveitarfélögum þar sem öldungaráð eru starfandi búa um 70 prósent allra landsmanna. Það var í framhaldi af þessari könnun sem Landssamband eldri borgara vildi láta gera viðameiri rannsókn á öldungaráðunum og hlutverki þeirra.

Soffía segir að starfsemi ráðanna sé nokkuð misjöfn eftir

sveitarfélögum og sveitarstjórnir komnar mislangt með að nýta sér þau tækifæri sem ráðin bjóða upp á. „Mín tilfinning er að starfsemi ráðanna sé lengra komin í stóru sveitarfélögunum. Rannsóknin sem ég er að gera byggir að hluta til á viðtölum við eldri borgara sem hafa starfað í öldungaráðum víðsvegar um landið. Markmið mitt er að ljúka verkefninu í vor.“

Soffía segir að samvinna milli sveitarstjórna og öldungaráða sé yfirleitt mjög góð og þó að hún hafi ekki lokið við rannsóknina, þá sé það hennar tilfinning að þar sem samvinnan sé góð hafi árangur náðst.

KVEÐJUR TIL LEB Á 30 ÁRA AFMÆLINU



Apótekarinn+
- lengra vörð



ÚR LÍFI OG STARFI ELDRA FÓLKS



Haustferð Félags eldri Hornfirðinga í Örfæfi árið 2015. Gengið yfir göngubú á Hólmsá á Mýrum sem sópaðist burt í vatnavöxtum 2017.



Vatnsleikfimi í Lágafellslaug en það er mikil íþróttastarfsemi hjá félaginu í Mosfellsbæ.



Stólajóga hjá Félagi eldri borgara í Garðabæ. Verðum ekki stirð af því við erum gömul, segir Kristín Björg Hallbjörnsdóttir leiðbeinandi.



Kór félagsins á Selfossi á æfingu.



Anna Þrúður Þorkelsdóttir og vinur hennar Emil.



Birgir Þórðarson hætti föstu starfi sjötugur og fór strax að vinna sem leiðsögumaður.



Aldrei of seint að láta draumana rætast. Þráinn Þorvaldsson og Elin Óskarsdóttir skoða píramída í Egyptalandi.

Kristín Guðnadóttir hvílir sig á göngunni í Grasagarðinum í Laugardal.



Fæst í flestum apótekum

Hugsum vel um augun

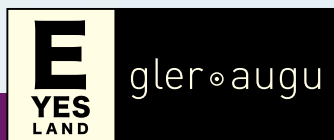
Við hjá Eyesland erum sérfræðingar þegar kemur að augnheilbrigði og við leggjum metnað okkar í góð verð og gæða þjónustu. Hjá okkur færðu gleraugu, umgjarðir og allar helstu vörur sem snúa að augnheilbrigði.



Nýtt

Nýtt

10% afsláttur fyrir eldri borgara



Gleraugnaverslunin Eyesland · Grandagarði 13 og Glæsibæ, 5. hæð · sími 510 0110

Stingur í augu hversu margir hafa litlar tekjur úr lífeyrissjóðum

Leggja til viðbótarstuðning fyrir þá eldri borgara sem eiga lítinn eða engan eftirlaunarétt á Íslandi.

Starfshópurinn sem skipaður var til að vinna að bættum kjörum þeirra eldri borgara sem verst eru staddir, lagði til að þeir sem eiga lítinn eða engan rétt í almannatryggingum á Íslandi vegna

búsetu erlendis fái aukinn stuðning frá ríkinu. Lagt er til að hámarksgreiðsla einstaklings verði 90% af fullum ellilífeyri almanna-trygginga á hverjum tíma auk sama hlutfalls heimilisuppbótar ef þeir búa einir. Þarna er um að ræða hóp sem telur 700-800 manns.



Haukur Halldórsson

Hafa ekki búið hér í 40 ár

Íbúar 67 ára og eldri eru um 42.000. Þar af áttu tæp 35 þúsund rétt á lífeyri frá Tryggingastofnun. Til að öðlast fullan rétt á lífeyri frá Tryggingastofnun ríkisins þurfa menn að hafa búið á Íslandi í 40 ár, á meðan þeir voru á aldrinum 16-67 ára. Einstaklingar sem ná því ekki og hafa heldur ekki áunnið sér full réttindi í lífeyrissjóðum hér á landi eru meðal þeirra sem verst eru settir fjárhagslega í hópi eldri borgara.

Auk þeirra eru í verst setta hópnum þeir sem eingöngu hafa ellilífeyri frá Tryggingastofnun ríkisins sér til lífsviðurværis og þeir sem búa í leiguhúsnæði, eða skulda mikið í eigin húsnæði.

Sérúrræði fyrir þá lakast settu

Starfshópurinn horfði til reynslu Norðmanna í vinnu sinni, en þeir hafa um árabil beitt ákveðnum sérúrræðum fyrir sína lakast settu eldri borgara. Miðað er við að þessi hópur verst settu eldri borgaranna hér fái greiddan viðbótarstuðning frá ríkinu og að framkvæmdin verði í höndum TR. Stuðningurinn verði einungis veittur þeim sem eru löglega búsettir hér og dvelja á Íslandi. Um hann munu gilda ákveðnar reglur, svo sem um aldur, tekjur, ríkisborgararétt, dvalarleyfi og dvalartíma í landinu á ári hverju. Sækja þarf um stuðninginn einu sinni á ári. Þeir sem eiga eignir í peningum eða verðbréfum yfir ákveðnu hámarki munu ekki fá

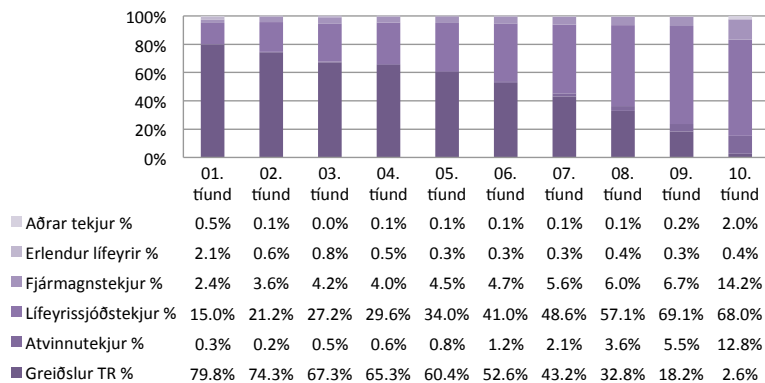
viðbótarstuðning. Árlegur kostnaður ríkisins, ef tillögurnar komast til framkvæmda, er talinn vera á bilinu 300-400 milljónir króna á ári.

Hagtölur misvísandi og erfitt að bera saman

Haukur Halldórsson, formaður starfshópsins, segir það hafa komið sér mest á óvart hvað hagtölur séu misvísandi og þar af leiðandi erfitt að bera þær saman. „Stundum var talað um eldri borgara sem 67 ára og eldri, stundum 66 ára og eldri, eða jafnvel 65 ára og eldri. Þar sem einhverjir geta byrjað að taka lífeyri 65 ára,“ segir hann. „Það skiptir líka máli þegar verið er að ræða um launaþróun og kaupmátt, hvaða tímabil eru tekin og hvort upplýsingar frá skattinum og Tryggingastofnun eru gefnar um áramót, eða á einhverjum öðrum tíma ársins. Annað sem skiptir máli og heyrir stundum í umræðunni er hvort menn nota prósentuhækkunar eða hækkunar í krónum talið. Með því að nota prósentuhækkunar má

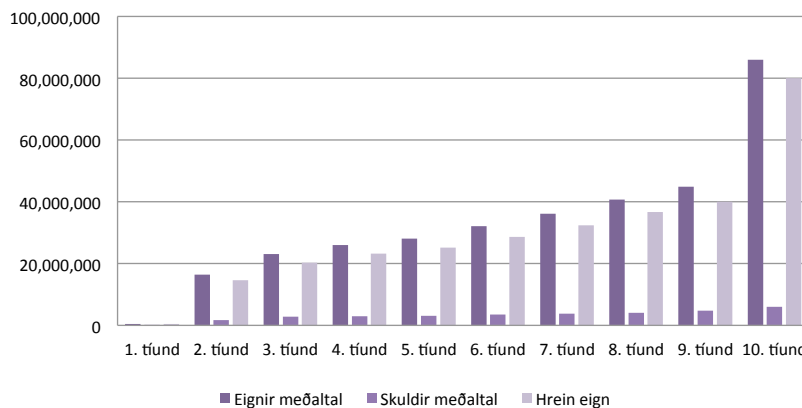


Hlutfallsleg skipting lífeyris



Hlutfallsleg skipting greiðslna TR og annarra tekna eftir tíundum, en hver tíund svarar til 10% af hópnum. Tíund nr. 1 er tekjulægsti hópurinn

Eignir og skuldir



Eignir og skuldir 67 ára og eldri 2017. Eftir tíundum.

fá út að ákveðin tíund hafi hækkað gríðarlega í prósentum, en tölurnar á bak við geta samt sem áður verið mjög lágar.“

Viðbótarstuðningur-inn einungis byrjunin

Haukur segir að starfshópnum hafi þótt skipunarbréfið þröngt, það hafi einungis verið rétt um þá sem eru allra verst settir, en það er fólk sem vegna búsetu erlendis á hvorki rétt í almannatryggingakerfinu né lífeyr-

issjóðum. „Það reyndust vera milli 700 og 800 manns sem hafa ekki einu sinni lágmarksgreiðslu frá TR sem er núna 248 þúsund á mánuði, fyrir skatt. Það er þetta fólk sem mun fá viðbótarstuðninginn og ég tel að hann sé einungis byrjunin, það er mikil vinna fram undan.“ Hann segir það stinga í augu hversu margir hafi litlar tekjur úr lífeyrissjóðum. „Við sjáum glögglega að það eru konur sem fá minnst úr lífeyrissjóðunum. Þær hafa ef til vill verið í lítilli vinnu

„Það reyndust vera milli 700 og 800 manns sem hafa ekki einu sinni lágmarksgreiðslu frá TR sem er núna 248 þúsund á mánuði, fyrir skatt.“

utan heimilis, fóru seint að greiða í lífeyrissjóð og þá kannski bara af launum fyrir hálfstarf. Það hlýtur að vera stefnan að allir eldri borgarar nái að lágmarki lágmarksalaunum í samfélaginu en það vantar töluvert upp á það.“

Betra að hækka frítekjumörk

Haukur telur að hækkun frítekjumarkna muni skila eldri borgurum meiru en lækkun skerðinga í prósentum. Ef skerðingin verði minnkun til dæmis úr 45% í 35%, eða um 10 prósentustig, skili það þeim sem hefur 50.000 krónur á mánuði í lífeyrissjóðstekjur 5.000 krónum, en þeim sem er með 250.000 krónur í mánaðarlaun 25.000 krónum. En hækki frítekjumörk um 75.000 krónur fái allir jafna krónutölu í vasann.

Áhugi á að halda vinnunni áfram

Til að unnt verði að hrinda tillögum starfshópsins í framkvæmd um mitt þetta ár þarf að breyta lögum og setja nýjar reglugerðir fyrir þinglok. Landssambandið hefur svo verið í sambandi við félagsmálaráðherra vegna áframhaldandi vinnu við að bæta kjör eldra fólksins. Málin hafa verið rædd og ráðherra hefur tekið jákvætt í að haldið verði áfram, en endanleg ákvörðun liggur ekki fyrir.

VIÐTAL



Það er hægt að hægja á öldrun

– segir dr. Janus Guðlaugsson

Með hækkandi aldri breytist líkamsstarfsemin, æðar stífna og vöðvamassi minnkar með kyrrsetulífsstíl, fitumassi eykst samhliða því sem hjarta- og æðakerfið veikist við minnkandi álag. Reglubundin hreyfing og hollt mataræði getur stöðvað eða hægt á áhrifum öldrunar. Má þar sérstaklega nefna styrktarþjálfun sem getur viðhaldið eða aukið vöðvastyrk og vöðvamassa á efri árum samhliða æskilegu mataræði. Með aukinni hreyfingu má styrkja stoðkerfið, bæta geðheilbrigði, auka hreyfifærni og minnka hættu á falli hjá eldra fólki. Gera því kleift að sinna athöfnum daglegs lífs og búa lengur í sjálfstæðri búsetu.

Að loknu eins og hálfis árs tilraunaverkefni um heilsuefingu eldri aldurshópa 65+ í Reykjanesbæ á vegum Janusar heilsuefingar hefur bærinn ákveðið að framlengja samning um heilsuefingu íbúa í bænum um þrjú ár. Árangur af verkefninu hefur verið einstakur og fallið í góðan jarðveg hjá þessum aldurshópi. Í upphafi árs 2018 ákváðu Hafnfirðingar einnig að inn-

leiða verkefnið, Fjölpætt heilsurækt í sveitarfélögum 65+, sem nefna má leið að farsælum efri árum. Fleiri sveitarfélög hafa sýnt verkefninu áhuga.

Frumkvöðlarnir í Reykjanesbæ

„Ég kalla hina eldri í Reykjanesbæ sem hófu þessa vegferð með okkur frumkvöðlana mína. Það voru rúmlega 100 manns, 65 ára og eldri, sem hófu þátttöku og afföllin hafa ekki verið mikil, því enn eru tæplega 80 einstaklingar með okkur. Upphaflegi samningurinn sem gerður var við Reykjanesbæ fyrir þennan hóp var til átján mánaða. Nú hefur verið ákveðið að framlengja hann um þrjú ár auk þess sem frumkvöðlarnir eiga eftir, í okkar umsjá, sex mánuði af þeirri hugmyndafræði sem unnið er eftir. Mér þykir orðið svo vænt um þennan hóp að ég gat ekki hugsað mér að sleppa af honum hendinni,“ segir Janus og hlær en bætir við að hann hafi alltaf hugsað sér þetta tilraunaverkefni til tveggja ára. Því hafi það verið kærkomið að geta haldið áfram með hópinn hálf títíl til viðbótar. Hans hugmyndafræði gangi út á að þrepa-

skipta verkefninu. Á sex mánaða fresti eru allir þátttakendur mældir, hreyfi- og afkastageta könnuð, líkamssamsetning greind, m.a. hlutfall vöðva og fitu, auk þess sem lífsgæði eru mæld. Þá er blóðsýni tekið en Heilbrigðisstofnun Suðurnesja sér um að greina þau.

Léttust og bættu á sig vöðvamassa

Árangur þeirra sem hafa verið með í þessu heilsuefandi verkefni frá upphafi er ótrúlegur. Eftir 18 mánuði höfðu þátttakendurnir í frumkvöðlahópnum bætt á sig 62,9 kílóum af vöðvamassa sem þeir hefðu að öllum líkindum tapað. Þá hefur hópurnir losað sig við 199 kíló af fitu. Hver einstaklingur var því að bæta að meðaltali tæpu kíló við vöðvamassann en tapa á sama tíma 2,2 kílóum af fitu. „Ég kalla þetta jákvæðan vöruskiptajöfnuð því yfirleitt fer þetta á hinn veginn þegar fólk eldist. Vöðvar fólks rýrna verulega eftir að 70 ára aldri er náð og það bætir á sig fitumassa. Þegar við förum að rýna betur í gögnin og skoða hvers vegna ákveðnir einstaklingar höfðu ekki náð jafn góðum árangri og sumir



Janus segir að fólk verði að hreyfa sig í 30 mínútur á dag að lágmarki.

Ljósmyndir: Kristín Bogadóttir

aðrir í hópnum var skýringin undan-
tekningslaust sú að þeir höfðu ekki
farið eftir ráðleggingum okkar um
mataræði og daglega hreyfingu.
Þrátt fyrir það er hópurinn að bæta
sig og allar mælingar sem við erum
með eru að færast til betri vegar,“
segir Janus.

Frá því að frumkvöðlarnir hófu
að æfa undir stjórn Janusar hafa
þeir fengið 12 æfingaáætlanir, eina
á þriggja mánaða fresti, samhliða
því sem þeir skila inn þeirri sem
lokið er. „Við erum stöðugt að
skipta um æfingaáætlanir, aldrei
unnið eins frá viku til viku. Það
eykur fjölbreytnina, fólk fær síður
leið á því sem það er að gera auk
þess sem við fylgjum nútíma upp-
byggingu og hleðslu í gerð æfinga-
áætlana.

Núna erum við að reyna að þróa
æfingakerfi, stafrænar lausnir, sem
fólk getur m.a. verið með í iPadin-
um sínum. Fengum veglegan styrk
frá Rannís til að vinna að þessari
þróun og þróun á mælingakerfi fyrir
þennan aldurshóp. Hugmyndin
er að kerfið verði gagnvirk. Þeir
sem nota það fá nýjar áætlanir til
að fylgja eftir en á móti getum við
fylgst með hvort fólk sé að hreyfa
sig og ná þeim alþjóðlegu við-
miðunum sem við erum að sækjast

eftir. Getum sent fólkinu skilaboð
um hvort eitthvað vanti upp á
daglega hreyfingu eða næringu eða
látið það vita að það sé að standa
sig vel.“

Efnaskiptavillan

Frumkvöðlarnir í Reykjanesbæ
gengust undir viðamiklar mælingar
í upphafi. Þær hafa verið endur-
teknar á sex mánaða fresti síðan.
Í upphafsmælingu kom í ljós að
þau hreyfðu sig allt of lítið eða
um tíu mínútur á dag. Þriðjungur
hópsins var allt of þungur, en um
þriðjungur hópsins var með BMI-
stuðul 31 eða hærri. Janus segir
að hjá fólki á þessum aldri ætti
líkamsþyngdarstuðullinn að vera
27 til 29. Það gilda önnur viðmið
í dag um eldri aldurshópa sam-
kvæmt nýlegum rannsóknum á
BMI-stuðli. „Þjóðin er að fitna og
það er alvarlegt áhyggjuefni,“ segir
hann. Fyrstu mælingar leiddu í ljós
að um 33 prósent þátttakenda voru
einnig með efnaskiptavillu. Efnas-
kiptavilla er áhættuþáttur hjarta- og
æðasjúkdóma og tengist fimm breyt-
um; ummáli mittis, blóðþrýstingi,
blóðsykri, þrígliseríði og góða kóle-
sterólinu (HDL). Þegar þrjár af þess-
um fimm breytum eru yfir eða undir
alþjóðlegum viðmiðum telst við-

komandi með efnaskiptavillu. Það
þýðir meðal annars að viðkomandi
er í átta sinnum meiri hættu á að fá
hjarta- og æðasjúkdóma en þeir sem
eru ekki með efnaskiptavillu. Af 165
þátttakendum úr tveimur hópum í
Reykjanesbæ voru 55 þátttakendur
með efnaskiptavillu eða 33,3%.

„Þeir sem voru með efnaskiptavillu
fengu að vita af því og var sagt
hvernig æskilegast væri að bregðast
við m.t.t. daglegrar hreyfingar og
mataræðis. Eftir 6 mánaða þjálfun
var hópurinn mældur aftur og þá
kom í ljós að 18 af 55 þátttakendum
færðust úr áhættu eða 32,7%.“

Hreyfing og næring mikilvægir þættir

Ef fólk á efri árum ætlar að lifa
heilsusamlegu lífi þarf það að huga
að eftirfarandi þáttum. Hreyfa sig
í minnst þrjátíu mínútur á dag og
stunda styrktaræfingar að lágmarki
tvisvar í viku. Að nærast á réttan
hátt, hvílast vel, stunda hugrækt og
tileinka sér góðar svefnvenjur. Þá er
mikilvægt að eiga í góðum félags-
legum samskiptum. „Hreyfingin er
eitt af lykilatriðunum í að eiga góð
efri ár. En næringin gegnir einnig
veigamiklu hlutverki. Fyrir einum
og hálfum áratug datt fáum í hug að
ráðleggja eldra fólki að auka prótein-

inntöku sína. Í dag sýna nýjar rannsóknir að það er nauðsynlegt fyrir þennan hóp að auka próteininntöku, ekki síst til að viðhalda vöðvastyrk og til að auka vöðvamassa. Í tengslum við heilsueflingarverkefnið höfum við verið með fræðslufundi einu sinni í mánuði þar sem við höfum frætt þátttakendur um þessi atriði.

Því er oft haldið fram að það sé á ábyrgð hvers og eins að viðhalda eins góðri heilsu og hægt er. Það er ekki alveg rétt að slíkt sé aðeins á valdi einstaklinganna sjálfra að bera ábyrgð á eigin heilsu. Samfélagið og þeir sem því stýra hafa ekki síður á þessum menningarlega þætti ábyrgð. Við erum öll mótuð af því samfélagi sem við búum í og framkvæmdavaldið leggur oft línurnar. Samfélagið býr til ákveðinn lífsstíl sem fólk fellur inn í og því getur verið erfitt að breyta en mér sýnist teikn á lofti um að hugarfarsbreyting sé að eiga sér

„Hugmyndin er að kerfið verði gagnvirk. Þeir sem nota það fái nýjar áætlanir til að fylgja eftir en á móti getum við fylgst með hvort fólk sé að hreyfa sig og ná þeim alþjóðlegu viðmiðunum sem við erum að sækjast eftir.“

stað varðandi eldri aldurshópa og daglega hreyfingu,“ segir Janus.

Vona að ráðherrann sýni kjark og þor

„Við þurfum ef til vill að taka u-beygju þegar kemur að heilsu landsmanna, annars er hætt á að við stefnum heilbrigðiskerfinu í voða ef við ætlum að halda áfram á

sömu braut. Eldri borgurum fjölgar um 61% á næstu árum. Við höfum því ekki efni á að fljóta sofandi að feigðarósi, við getum ekki staðið undir sífellt dýrara heilbrigðiskerfi án markvissra forvarna. Grundvallaratriði heilbrigðiskerfisins eru heilsutengdar forvarnir. Þær geta fært okkur fjármagn, mun meira en við gerum okkur grein fyrir.

Ég ætla að vona að núverandi heilbrigðisráðherra hafi kjark og þor til að leggja áherslu á heilsutengdar forvarnir fyrir eldri borgara og setja málaflokkinn í fastar skorður, sem hluta af fjárlögum. Gjald fyrir hvern einstakling sem býr inni á dvalar- eða hjúkrunarheimili er á milli 13 til 15 milljónir króna á ári fyrir heilbrigðiskerfið. Þó að við getum ekki verið án dvalar- og hjúkrunarheimila, þá er þessi kostnaður fyrir eina manneskju sá sami og það kostar að sinna 80 til 100 manns í heilsutengdum forvörnum á sama tíma.“



Lyfjaskömmtnun

Þægilegri leið fyrir þig

Ef þú tekur lyf að staðaldri er lyfjaskömmtnun góður kostur. Gagn skömmtnunarlyfjaávisun getur þú gert þjónustusamning við Lyfju. Þú velur svo hvort þú sækir lyfin til okkar eða færð þau send heim.

Kynntu þér lyfjaskömmtnun á lyfja.is eða í næstu verslun okkar.

lyfja.is

KROSSGÁTA

MYND: BRANDIZZI (CC BY-SA 3.0)

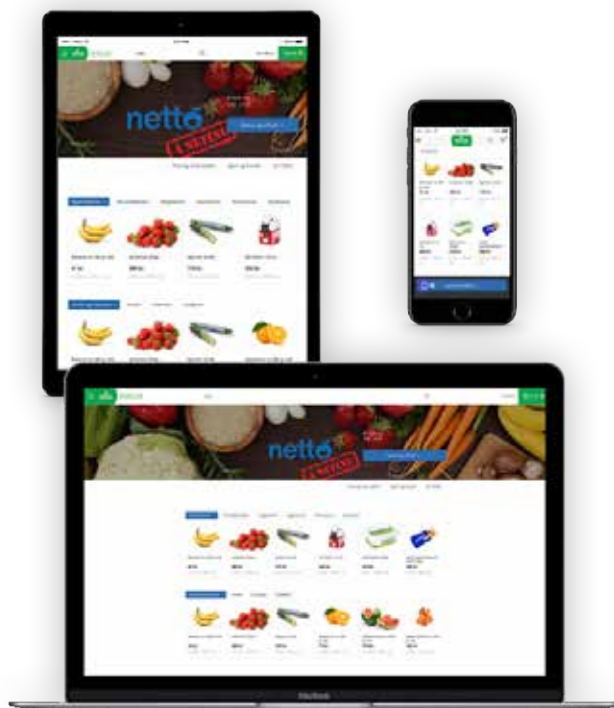
HÖFUNDUR BH • KROSSGÁTUR.GATUR.NET					GÖLF- KLÆÐNING	UTAN ÞÁTT- TAKANDI	↩	TVEIR EINS	NOT BLAÐ	↩	FYRIR	TULDRA	PENINGAR
				HLJÓÐFÆRI									
				LAUG									
				↩			GLEÐJAST						
							KYRTLA						
				STÍGANDI				FURÐA					
								ÖTULL					
				GEIL						ÓHREINKA			
				HÓTUN						SAMTÖK			
		↓	BÆN	TÆKIFÆRI	ÓRÓI				SKJÓTUR				
				ÓÐ					FÖNN				
	NÆRRI						KÖTTUR				UNG- DÓMUR	GILDRA	TVEIR EINS
							EGNA						
	ÁVÖXTUR					STAKUR				ESPA			
						FRÁSÖGN				ÖRLÁTUR			
	STARFS- GREIN			ÞEI				HNÝSAST					
				STAGL				SLÆMA					
	TVEIR EINS			BETLARI					ÆSKJA				HAMINGJA
				SLÁTTAR- TÆKI					GLJÁHÚÐ				
	ÓSKIPT				MELTINGAR- VÖKVI				HÝÐI				
	SKÓLI				ÞÖKK				ÓHLJÓÐ				
	↩		GARÐI				GERA VIÐ				TVÍHLJÓÐI		
			HANGA				STUTTUR				ANGAN		
	DREPSÓTT					VERRI						ÁSTIR	
						BAKTAL							
	SAM- STÆÐA			BAR				GJALD- MIÐILL			GÆFA		
				UNDIR- STAÐA				Á FÆTI			SUNDFÆRI		
	HVORT			MÖRK					SKVETTA				
				KASTHJÓL					AUSTUR- ÁLFA				
	ILLT UMTAL				VEIKI				HOLA				SEFUN
	SPIÐ				MERKI				SAMTALS				
	↩		VIÐ- KVÆMUR					SÖGU					
			ELDUR					ARINN					
	HÚSNÆÐIS						SEIÐI				KUSK		
							FÆDDI				ÁTT		
	SVEFN					MERGÐ				TALA			
	NÆRA				MÆLI- EINING				GAFL				

Sendið lausnir krossgátunnar til LEB fyrir 1.júní 2019. Heimilisfangið er: Landssamband eldri borgara, Sigtúni 42 - 105 Reykjavík. Dregið verður úr réttum lausnum. Vinningurinn er 10.000 krónur.

Vinningshafi í síðustu krossgátu var Gréta Vigfúsdóttir Sautjándajúnítorgi 7, Garðabæ.

nettó

Á NETINU

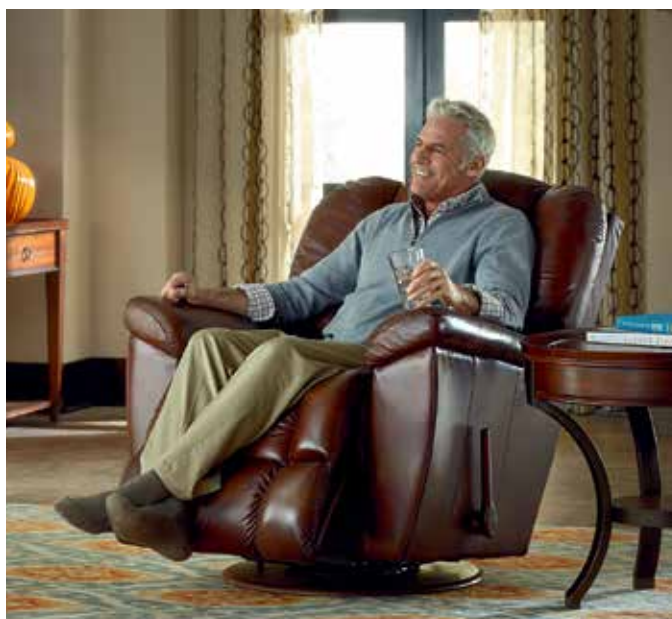


NETTÓ Á NETINU

ÞÚ GETUR NÚ PANTAÐ MATVÖRU Í
GEGNUM VEFVERSLUN NETTÓ* OG
SÓTT Í EFTIRTÖLDUM VERSLUNUM:

**MJÓDD • GRANDA • HAFNARFIRÐI • BÚÐAKÓR
GLERÁRTORGI • SELFOSSI • GRINDAVÍK**

*Hægt er að fá sent heim að dyrum á Akureyri og á höfuðborgarsvæðinu.
Lágmarkspöntun í heimsendingu er 5.000 kr.



LA-Z-BOY®

Hinn eini sanni!

- LA-Z-BOY er hágæða vörumerki, þar sem þægindi, notagildi og ending fara saman.
- Upplifðu hvíld á nýjan hátt og færðu þægindi inn á þitt heimili með LA-Z-BOY.
- LA-Z-BOY er eini stóllinn sem er með 18 mismunandi hægindastillingar.
- Í Húsgagnahöllinni getur þú valið á milli yfir annað hundrað útfærslna á LA-Z-BOY hægindastólum, lyftistólum og sófum.
- LA-Z-BOY er skrásett vörumerki og fæst eingöngu í Húsgagnahöllinni.

Komdu til okkar og veldu þér þitt draumasæti. Glæsilegur 250 m² sýningasalur frá LA-Z-BOY með allt það nýjasta fyrir þig í Húsgagnahöllinni Bíldshöfða.

18 MISMUNANDI
HÆGINDASTILLINGAR

LA-Z-BOY
STOFNAÐ
1928

MEST SELDI
HÆGINDASTÓLL
Í HEIMI

