



FRÉTTABRÉF SAMTAKA ALDRAÐRA

1. tbl. 35. árg. 2020



EFNISYFIRLIT:

Formannspistill	Bls. 2
Skoðanakönnun.	Bls. 3
Myndir af fasteignum Samtaka aldraðra	Bls. 4
528 íbúðir á vegum samtakanna	Bls. 5
Best að flytja inn fyrr en síðar	Bls. 8
Voru yngstu íbúarnir fyrir 4 árum.	Bls. 9
Samfélagshúsið Bólstaðarhlíð 43	Bls. 10
Quigong-tímar með Þórdísi Filipsdóttur	Bls. 12

Útgefandi: Samtök aldraðra bsvf
Ritstjórn: Magnús Björn Brynjólfsson
og Olga Björt Þórðardóttir (einnig ljósmyndari)

Ábyrgðarmaður: Magnús Björn Brynjólfsson
Umbrot og prentvinnsla:
Litróf - Umhverfissvottuð prentsmiðja

Árið 2013 voru 40 ár frá stofnun félagsins og þá stóð Erling Garðar Jónasson, þáverandi formaður fyrir myndarlegri útgáfu Fréttabréfs samtakanna. Síðast var gefið út Fréttabréf samtakanna árið 2105. Þó fyrr hefði verið þá teljum við að nú sé tími til kominn að gefa út fréttabréf um starfsemi félagsins.



Magnús Björn
Brynjólfsson.

Einn aðaltilgangur þessa félags er að reisa með hagkvæmstu kjörum íbúðarhús fyrir félagsmenn. Árið 2018 fékk félagið úthlutað lóð í Austurhlíð 10, 12 og 14, Reykjavík. Bygging 60 íbúða hefur gengið vel á þessum reit, sem er miðsvæðis í Reykjavík og kemur sér vel að hafa þjónustumiðstöðina í Bólstaðarhlíð í næsta nágrenni. Samið var við Alverk ehf. um byggingu íbúðanna. Um hönnun og teiknivinnu sáu Arkþing ehf., Lota ehf. og Teiknistofan Storð ehf. Nú eru húsin risin og verið er að vinna í frágangi þeirra að öðru leyti. Það er stefnt að því að afhenda félagsmönnum íbúðirnar í apríl á næsta ári með þeim fyrirvara þó að Covid-veiran valdi ekki seinkun á afhendingu íbúðanna.

Hinn 24. sept. sl. var haldinn aðalfundur í félaginu. Vegna Covid var ekki unnt að halda aðalfundinn á venjulegum vortíma. Nokkur endurnýjun átti sér

stað í stjórninni að þessu sinni. Jóhann Birgisson og Bergþór Þormóðsson voru kosnir aðalstjórn en Sigurður Vilhelmsson var kosinn í varastjórn. Eru þeir hér með boðnir velkomnir til starfa. Þeir sem gengu úr stjórn og varastjórn voru Sveinbjörn Björnsson, Þorsteinn Tómasson og Ingileifur Einarsson. Eru þeim færðar bestu þakkir fyrir vel unnin störf undanfarin ár.

Á vegum félagsins hafa verið byggðar 528 íbúðir þegar Austurhlíðin er fullbyggð. Við sem höfum starfað að íbúðamálum aldraðra teljum að þetta eigendaform félagsmanna hafi gefist vel. Það að byggja vandaðar og góðar íbúðir fyrir þennan aldurshóp á kostnaðarverði hefur gert það að verkum að aldraðir eru yfirleitt ánægðir og dvelja þar lengur. Félagsmenn njóta jafnframt félagsþjónustu og búa við aukin lífsgæði og sjálfstæði með þessu íbúðarformi. Þeir eru engum byrði á meðan og þurfa síður á hjúkrunarheimilum að halda. Með þessari byggingarstefnu sparast miklir fjármunir fyrir íbúana og þjóðarbúið, sem ætti að hvetja Reykjavíkurborg og nágrennasveitarfélögin til að styrkja þetta byggingarfyrirkomulag enn frekar.

Með bestu kveðjum,
Magnús Björn Brynjólfsson, formaður S.A. bsvf



Fyrrverandi stjórn:

Frá vinstri: Gísli B. Bogason, starfsm. S.A., Guðmundur Pálmi Kristinsson, varam., Sveinbjörn Björnsson, ritari, Erna Stefánsdóttir, varam., Ingileifur Einarsson, varam., Ingólfur Antonsson, varaform., Magnús Björn Brynjólfsson, form., Grétar Guðmundsson, gjaldkeri, Þorsteinn Tómasson, meðstj.



Núverandi stjórn:

Frá vinstri: Jóhann Birgisson, meðstj., Ingólfur Antonsson, varaform., Magnús Björn Brynjólfsson, form., Erna Stefánsdóttir, varam., Grétar Guðmundsson, gjaldkeri, Gísli B. Bogason, starfsm. S.A., Guðmundur Pálmi Kristinsson, varam., Sigurður G. Vilhelmsson, varam., Bergþór Þormóðsson, ritari.

Upplýsingar um Samtök aldraðra byggingarsamvinnufélag

Samtök aldraðra bsvf voru stofnuð 1973. Byggingarframkvæmdir hófust við Akraland 1-3 árið 1984. Byggðar hafa verið alls 528 íbúðir á vegum Samtakanna. Í Reykjavík hafa verið byggðar 478 íbúðir og í Kópavogi 50 íbúðir. Mikill kraftur var í byggingarstarfseminni á árunum 1984 til 1991 en þá voru byggðar 240 íbúðir eða 34 íbúðir á ári. Árin 1998 til 2010 voru byggðar 15 íbúðir á ári og 2013 til 2015 17 íbúðir á ári og á næsta ári verða teknar í notkun 60 íbúðir við Austurhlíð.

Segja má að of löng hlé hafi verið á milli byggingaráfanga og er hætt við að þekking, sem búið er að afla, glatist. Í Reykjavík var síðast skilað 58 íbúðum við Sléttuveg árið 2010. Samtökin hafa stöðugt verið að knýja á um að fá úthlutað lóðum í Reykjavík með jöfnu millibili en því miður hefur það ekki gengið sem skyldi.

Eitt á megin skilyrðum Samtakanna við lóðaúthlutun er að þau gera kröfu til þess að þjónustumiðstöð sé í nágrenninu, stutt í verslun og aðra þjónustu. Þess vegna er nauðsynlegt að Reykjavíkurborg, og eftir atvikum nærliggjandi sveitarfélög, geti mætt þeirri þörf.

Staða framkvæmda í Austurhlíð 10, 12 og 14

Í Austurhlíð hafa risið þrjú fjölbýlishús með 60 íbúðum, sem skiptast í 14 2-ja herbergja og 46 3-ja herbergja íbúðir. Öllum íbúðunum fylgja rúmgóð stæði í upphitaðri bílageymslu. Einnig fylgir 190 ferm. sameiginlegur salur og húsvarðaríbúð. Íbúðirnar verð afhentar fullbúnar með gólfefnum. Svölum er lokað með gleri. Lóðin verður fullfrágengin með upphituðum stígum, grasi og plöntum. 24 bílastæði verða utandyra með snjóbræðslu.

Stefnt er að því að afhenda íbúðirnar í apríl nk. en þó er rétt að taka fram að Covid-veiran gæti haft áhrif á framgang verksins og afhendingu íbúða. Samtökin leggja mikið upp úr því að vandað sé til allra verka og að allt efni sé af bestu gerð.

SKOÐANAKÖNNUN UM BÚSETUVILJA FÉLAGSMANNA.

Með hliðsjón af því hvar næst verður byggt hjá S.A. bsvf þá telja Samtökin rétt að kanna áhuga félagsmanna á því hvar þeir kjósi helst búa í framtíðinni. Þess er óskað að félagsmenn svari neðangreindri könnun og sendi svarið til samtökaldradra@heimsnet.is eða með venjulegum pósti til Samtaka aldraðra bsvf, Síðumúla 29, 108 Reykjavík.

Þessi skoðanakönnun verður einnig sett á heimasíðu Samtakanna, aldradir.is, og þar er unnt að svara henni með því að rita/merkja í viðeigandi reiti.

Ég/við búum í:

Reykjavík vestur Reykjavík austur
Kópavogi Garðabæ Hafnarfirði Mosfellsbæ Annað _____

Ég/við kjósum í framtíðinni að búa í:

Reykjavík vestur Reykjavík austur
Kópavogi Garðabæ Hafnarfirði Mosfellsbæ Annað _____

MYNDIR AF FASTEIGNUM SA



Aflagrandi 40b



Dalbraut 20



Dalbraut 14a



Sléttuvegur 11-13



Dalbraut 16



Sléttuvegur 19-23c



Kópavogstún 2-4



Sléttuvegur 29-31b



Kópavogsgerði 5-7



Bólstaðarhlíð 41 og 45

528 ÍBÚÐIR Á VEGUM SAMTAKANNA

Byggingarsamvinnufélagið Samtök aldraðra var stofnað árið 1973 og einn veigamesti tilgangur þess hefur verið að stuðla að byggingu hentugra íbúða fyrir aldraða og stuðla að bættri félagslegri þjónustu hins opinbera við aldraða í heimahúsum. Í samstarfi við Reykjavíkurborg voru fyrstu húsin á vegum félagsins byggð við Akraland 14, afhentar 1984. Í dag eru íbúðir á vegum félagsins í Bólstaðarhlíð, Dalbraut, Aflagranda, Sléttuveg, Kópavogstún og Kópavogsgærði og um þessar mundir rísa 60 íbúðir við Austurhlíð 10-14, með bílskýli neðan jarðar, sem áætlað er að afhenda í apríl 2021. Samtals eru þetta 528 íbúðir. Ingólfur Antonsson byggingartæknifræðingur hefur starfað með samtökunum síðan árið 2001.

Ingólfur hefur meðal annars starfað við byggingu íbúða í verkamannabústaðakerfinu í Reykjavíkurborg á árunum 1967-2001, mestmegnis í Breiðholti, á Granda, Ártúnsholti og í Grafarvogi. Hann kom inn í félagið sem sjálfstæður verktaki í gegnum Reykjavíkurborg árið 2001 eftir að hafa söðlað um þegar verkamannabústaðakerfið var lagt niður. „Þau hjá borginni fengu mig til að taka að mér verkefni, m.a. eftirlit með byggingu íbúða fyrir þetta félag og að afhenda þær kaupendum.“ Ingólfur hefur verið í stjórn Samtakanna frá 2004 til dagsins í dag.

SÍÐASTA HÚSNÆÐIÐ Í LÍFI HVERS OG EINS

Ingólfur segist hafa kynnst mörgu góðu fólki við að afhenda íbúðirnar og allur gangur hafi verið á því hversu tilbúið fólk var að flytja. „Það voru allskonar tilfinningar, eðlilega, og fólk misjafnlega sátt við að fara oft úr miklu stærra húsnæði. Þetta er langoftast síðasta húsnæðið í lífi hvers og eins sem kaupir svona eign og hjón eru oft ekki sammála um að flytja. Karlarnir eru oft dragbitarnir, það verður alveg að viðurkennast,“ segir Ingólfur brosandí



Ingólfur Antonsson.

og bætir við að flestir geri sér ekki grein fyrir hvað þetta sé í raun gott skref. „Reyndar er það alveg skiljanlegt að karlarnir voru kannski iðnaðarmenn sem byggðu húsin sjálfir og eiga erfitt með að slíta sig frá handtökunum, minningunum og bílskúrunum.“

Ingólfur segir að það beri stundum á því að fólk komi heldur seint í íbúðirnar, þ.e.a.s. við háan aldur og geti átt erfitt með að rata í heimkynnin. „Að mati sumra byggjum við of litlar íbúðir og það verða mikil viðbrigði að koma ekki stóru gömlu muðlunum inn. En við erum að sjálfsgöðu vön að svara fyrir ýmislegt hér og langoftast er fólk



ánægt með hlutskiptin. Ferlið í upphafi er nokkuð fastmótað en er í grófum dráttum þessi; kanna áhuga félagsmanna, sótt er um lóð, sem hefur tekið alltof langan tíma, setja hugmyndir á blað með arkitekt, fara í gegnum skipulagsferli með skipulagi borgarinnar, gerð byggingarnefndarteikninga og verkfræðihönnun.“

KAUPENDUR MEGA VELJA GÓLFEFNI OG LIT Á INNRETTINGAR

Síðan sé boðað til valfundar með félagsmönnum. Verkið boðið út eða verðkönnun meðal verktaka. „Væntanlegir byggjendur koma ekki að undirbúningsferlinu, nema að litlu leyti. Skilalýsing og byggingarnefndarteikningar liggja fyrir valfund. Við stofnun byggingaflokks kjósa byggjendur þrjú menn úr sínum hóp til að fylgjast með framkvæmdum og fjárreiðum. Fólk getur hins vegar haft skoðanir á gólfefni, litum á innréttingum og slíku. Annars kemur það í raun með rúmið sitt, helsta stáss og fatnað. Það eru öll heimilistæki til staðar nema þvottavél.“ Verð á íbúðum á vegum félagsins sé bundið byggingarvísitölu og Ingólfur segir að grunnverð verði alltaf lagt til grundvallar þegar íbúðarverð sé endurreiknað. „Ef einhverjar viðbætur verða til góða, þá fá seljendur það bætt eftir mati.“

BIÐU Í 8 ÁR EFTIR LÓÐAÚTHLUTUN

Eins og fram hefur komið rísa 60 íbúðir við Austurhlíð, auk bílskýlis. Árið 2010 kom upp sú hugmynd að nýta hluta lóðar Kennaraháskólans



undi íbúðir fyrir Samtökin. Leitað var til Sigurðar Hallgrímssonar arkitekts til að koma með tillögur að 70 íbúða húsi á lóð sem yrði í tengslum við þjónustuselið. Hugmyndinni var komið á framfæri við Björk Vilhelmsdóttur, formann velferðarráðs, sem var mjög áhugasöm fyrir staðsetningu íbúða í nánd við þjónustuselið. Fól hún Hrólfi Jónssyni að taka upp samninga við ríkið um að lóðarhluta yrði skilað til borgarinnar. Samningaviðræður tóku ótrúlega skamman tíma. Í framhaldi veitti borgarráð samtökunum vilyrði fyrir lóðinni. „Síðan tók við fimm ára vinna. Skipulagsstofnun setti deiliskipulagið í samkeppni en Samtökin fengu ekki að koma að þeirri undirbúningsvinnu, sem eru gagnrýnisverð vinnubrögð. Samtökin fengu lóðinni úthlutað á haustdögum 2018. Farið var í könnunarviðræður við fjóra trausta verktaka og í framhaldi lágu fyrir þrjú tilboð í byggingu 60 íbúða ásamt bílgeymslu. Í framhaldi var gengið til samninga við Al-verk. Arkitekt húsanna er Sigurður Hallgrímsson hjá Arkþing og verkfræðiteikningar eru unnar af verkfræðistofunni Lotu“.

Jarðvinna hófst um áramótin 2018/2019 og Ingólfur segir að jarðvegskannanir hafi gefið til kynna að reikna mætti með töluverðri klöpp, en reyndin var sú að ekkert þurfti að sprengja. „Stórvirkar vélar unnu á harðri móhellu. Uppsteypunni er lokið og innivinna í fullum gangi og eru verklok áætluð í apríl 2021. 10 ár milli lóðarúthlutunar er alltof langur tími í svona starfsemi og ég held að hluti ástæðunnar sé að það hafa verið miklar breytingar á fólki í





borgarstjórn, þ.e.a.s. margt ungt fólk sem brennur ekki fyrir akkúrat þessu málefni. Þegar ég byrjaði hér voru menn eins og Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson borgarstjóri og Alfreð Þorsteinsson borgarfulltrúi sem sátu á fundum með okkur og tóku þátt í þessu og voru vel inn í þörfinni. Þeir voru líka nær okkur í aldri.“

REGLUR UM ÚTHLUTUN Í FÖSTUM SKORÐUM Í DAG

Reglur félagsins varðandi kaup á íbúðum ganga út á að verða að vera félagsmaður, greiða árgjöld til félagsins og fullnægja að öðru leyti þeim skilyrðum sem sett eru í samþykktum félagsins. Ingólfur segir að töluvert sé um að fólk, sem hafi sýnt fyrirhyggju og gengið í félagið fyrir 20 árum eða meira, komi



í dag og sæki um íbúð. „Reglur varðandi úthlutun íbúða eru skýrar; sá sem hefur verið lengst í félaginu og á hagstæðasta tilboðið á fyrsta rétt. Við og við lendum við í að skýra fyrir erfingjum íbúða þegar þeir bera saman verð hjá okkur og almennt verð á markaði. Telja foreldra sína hafa verið hlunnfarna og hafa þá ekki kynnt sér tilgang Samtakanna. Í dag er allt starf í föstum skorðum og við erum með góðan mann, sem heldur utan um að þetta fari allt saman rétt fram.“

ÍBÚÐIR EIGI AÐ VERA MEÐ ÞJÓNUSTUSEL

Spurður um hvað mætti fara enn betur í dag segir Ingólfur að ríki, borg og félög sem vinna að velferð eldri borgara þurfi að setjast niður og marka stefnumörkun til framtíðar. Rétt sé að geta þess að íbúðir Samtakanna eru hannaðar með þarfir eldri borgara og þjóni að vissu leyti sem sjúkrastofur ef svo beri undir. „Meðalaldur íbúa í húsum Samtakanna er vel yfir 80 ár eða svipað og á hjúkrunarheimilinum.“ Í framtíðinni telur Ingólfur að hjúkrunarheimili muni ekki taka við sama hlutfalli aldraðra og gert sé í dag. „Meðal úrræða er að hafa nægjanlegt framboð af íbúðum fyrir eldri borgara í tengslum við þjónustusel. Reykjavíkurborg segist ekki ætla að byggja fleirri þjónustusel. Það tel ég mikinn misskilning en í þjónustuseli þarf að vera aðgangur að heilbrigðisþjónustu, mat og dægrastyttingu. Þjónustusel í hverfum í nálægð við íbúðir aldraðra er lykilatriði. Þetta gefur fólki þann möguleika að búa sem lengst heima og meðal jafnaldra. Sveitarfélögin þurfa að standa sig mun betur varðandi lóðaútlutanir. Það er mikilvægt að ekki líði allt upp í 10 ár milli þeirra. Þekking sem byggist upp glatast.“

Að lokum nefnir Ingólfur að einnig væri gott ef hægt yrði að bjóða upp á lóðir í sem flestum hverfum á Höfuðborgarsvæðinu. „Þá gæti fólk valið húsnæði nær börnum og barnabörnum. Borgin þarf að skipuleggja þetta betur fram í tímann, þegar verið er að skipuleggja hverfin. Það verður t.d. að vera þjónusta eins og selin bjóða upp á og stutt í verslun.“

BEST AÐ FLYTJA INN FYRR EN SÍÐAR

Í húsnæði Samtaka aldraðra við Sléttuhlíð 19-23 eru 70 íbúðir. Þær voru tilbúnar til afhendingar árið 2007 og þar hefur orðið til góður kjarni ánægðra íbúa, sem einnig nýtir vel fjölbreytta aðstöðu í kjallaranum. Meðal þeirra eru hjónin Örn Steinsen og Erna Franklín, 80 og 79 ára og er Örn formaður hússtjórnar.



Örn Steinsen og Erna Franklín.

Örn segir að samtökin hafi staðið sig vel í byggingarferli húsnæðisins við Sléttuveg. Sjálfur var hann í eftirlitsnefnd hússins auk annarra fulltrúa. „Við hjónin vorum á meðal þeirra síðustu sem fluttu inn árið 2007. Við áttum heima hérna rétt hér fyrir neðan, svo það var ekki langt að fara.“ Fljótlega eftir að þau fluttu inn var leitað til Arnar um að taka að sér formennsku í hússtjórn, sem fundar að jafnaði 10 sinnum á ári. „Ég hafði áður gegnt þessu starfi svo það var lítið mál.“

Erna og Örn segja góðan anda vera í húsinu og að engin stór vandamál hafi komið upp. „Við leysum þau á friðsælan hátt ef til þess kemur. Við pössum mjög vel upp á að ganga hratt og fumlaut í verkin, enda hefur nánast sama stjórn verið frá upphafi með smá breytingum þó,“ segir Örn.

Erna bætir við að í húsinu búi einnig húsvörðurinn Ástvaldur Jóhannesson, sem sé einstaklega ljúfur og þægilegur. „Hann sér um allt mögulegt hér, frá þrifum og viðhaldi og upp í viðgerðir ef svo ber undir. Hér er einnig kona í stjórn að nafni Sveinfríður, sem dittar að beðum og gróðri hér. Það er dásamlegt að hafa svona fólk í húsinu.“

SAMKOMUSALIR, LÍKAMSRÆKT OG BÍLAPVOTTASTÖÐVAR

Í kjallara hússins eru tveir samkomusalir, annar tekur um 110-120 manns og hinn er 60 fermetrar. Annar þeirra er meðal annars nýttur frá hausti og fram á vor fyrir haustfagnaði, litlu jólin, bingó, kaffisamsæti, handavinnu og spil. Við bjóðum einnig upp á stólajóga og bingó á veturna. Hinn er í útleigu fyrir hárgreiðslu- og fót snyrtingu. „Einnig er í kjallaranum salur með tækjum og tólum, göngubrettum, boxpúða, körfuboltahring, rimlum, hjólum og öðru til líkamsræktar. Stundum fara afarnir niður með barnabörnunum sem þykir voða spennandi. Þar er einnig bókasafn yfirfullt af bókum, bílageymsla fyrir 70 bíla, tvær bílapvottastöðvar og tvö sameiginleg þvottahús,“ segir Örn.

55 íbúar eru látnir síðan Örn og Erna fluttu inn og að þeirra mati flytur fólk gjarnan alltof seint í húsið. „Það auðveldar fólk lífið að færa sig um set. Maður kveið fyrir því fyrst því þetta er stórt skref en þetta venst fljótt og hér er allt svo rólegt og þægilegt. Líka er gaman þegar litlir afkomendur koma í heimsókn til nágrannanna og við heyrum þau hlaupa á ganginum. Við hvetjum fólk svo sannarlega til að flytja fyrr en síðar. Fólk er meira til í það eftir því sem það er yngra og hér hafa meira að segja myndast falleg vináttubönd á milli einstaklinga hér,“ segir Erna.

VORU YNGSTU ÍBÚARNIR FYRIR 4 ÁRUM

Hjónin Pálína Ósvald og Edvard Ólafsson höfðu verið félagar í Samtökum aldraðra í eitt ár þegar þau fengu íbúðina afhenta og fluttu inn fyrir fjórum árum úr 150 fm einbýlishúsi í Grafarvogi. Þegar þau fluttu inn voru þau yngstu íbúarnir, fædd 1944 og 1945. Núna er flutt inn töluvert yngra fólk, eða fætt 1956 og 1957.

„Við vorum svo hissa á hvað þetta gekk hratt og vel fyrir sig hjá félaginu og það tókst líka vel að selja húsið. Það var auðveld ákvörðun fyrir okkur að flytja því við höfðum verið með stóran garð og mikið viðhald. Svo vorum við með tvo bíla en núna þurfum við aðeins einn,“ segir Pálína. Edvard tekur undir það og segir staðsetninguna verulega góða og íbúðina mátulega stóra og rúmgóða fyrir tvær manneskjur. Þau taka sérstaklega fram að húsvörðurinn sé yndislegur, stjórn húsfélagsins einnig og íbúarnir almennt. „Hér eru nokkrir um nírætt og nokkuð fleiri ekkjur en ekkjar. Hér er líka friður og ró og það er gott búa með gömlu fólki. Ég hef aldrei heyrt um illindi eða áreiti hér,“ segir Edvard.

SÓLSTOFAN VEL NÝTT OG GÖNGULEIÐIR VÍÐA

Þau hjónin eiga samtals 21 afkomanda, en þau hafa verið saman í 25 ár og með blandaða fjölskyldu eins og algengt er orðið. Þau segjast hafa losað sig við mikið af dóti við flutningana, aðallega muðlur og bækur. „Við keyptum ýmislegt nýtt í staðinn sem passar betur hér inn. Sólstofan er dásamleg og algjör pottur á sumrin. Þar er hægt að opna út og sólin er hér frá hálf fjögur til tíu á kvöldin. Við erum með lítið grill þarna og svo notum bara hitablásara á veturna.“ Einnig sé Kringlan í göngufæri og fallegar gönguleiðir um Fossvoginn og nágrenni. „Ég á rafskutlu og fer út helst á hverjum degi að ná mér í frískt loft,“ segir Edvard og Pálína bætir við: „Svo er hægt að nýta gangana í byggingunni fyrir göngu og



Edvard Ólafsson og Pálína Ósvald.

fara í kaffistofuna í DAS húsinu númer 19. Einnig er kaffistofa í íbúakjarnanum við Efstaleiti. Hérna er líka kaffisamsæti einu sinni á viku yfir vetrartímann og bingó öðru hverju með frábærum vinningum.“ Þau hvetja félagsmenn til að flytja fyrr en seinna í svona húsnæði og telja að hugsunin hafi örlítið breyst til batnaðar með það. „Við vorum yngst þegar við fluttum inn en núna er komið fólk fætt 1956 og 1957. Það er góð framför.“

SAMFÉLAGSHÚSIÐ BÓLSTAÐARHLÍÐ 43

Í samfélagshúsinu Bólstaðarhlíð 43 fer fram opið félagsstarf og eru allir velkomnir í starfið. Sitt hvoru megin við samfélagshúsið er húsnæði í eigu íbúanna þar og margir þeirra nýta sér félagsstarfið sem í boði er. Markmið félagsstarfsins er að fyrirbyggja og draga úr félagslegri einangrun með því að bjóða upp á opið félags- og tómstundastarf, auk fjölda námskeiða. Ragnhildur Þorsteinsdóttir veitir starfinu í Bólstaðarhlíð forstöðu og við ræddum við hana.

Félagsstarfið er vettvangur samfunda, mannlegra samskipta og skapandi athafna. Áhersla er lögð á sjálfstætt og sjálfspróttu félagsstarf og geta allir haft áhrif og tekið þátt í að móta starfið. Í þessu félagsstarfi þarf ekki að sækja sérstaklega um þátttöku, aðeins að mæta á staðinn fyrir utan ákveðna viðburði sem þarf að skrá sig í eins og námskeið eða ferðir. Ragnhildur Þorsteinsdóttir verkefnastjóri hóf störf fyrir u.þ.b. sex árum síðan og segir miklar breytingar hafa átt sér stað á undanförunum árum. „Við höfum verið að opna meira félagsmiðstöðina og í raun er hún opin öllum aldurshópum. Við sjáum samfélagshúsið Bólstaðarhlíð fyrir okkur sem miðstöð fólksins í



Ragnhildur Þorsteinsdóttir

hverfinu þar sem alltaf er hægt að kíkja við, fá sér kaffisopa, hitta aðra og ræða um daginn og veginn. Við gerum okkar besta í að hlusta á þátttakendur í starfinu og vera óhrædd við að prufa nýja hluti. Sem dæmi um það er hægt að nefna að við erum með heilsunuddara hjá okkur sem er skemmtileg viðbót við fótaaðgerðastofu og hárgreiðslustofu.“



FJÖLBREYTT OG SKEMMTILEG DAGSKRÁ

Í Bólstaðarhlíð er starfandi notendaráð með bæði fulltrúum íbúa ásamt annarra sem taka þátt í félagsstarfinu. Hlutverk ráðsins er að koma með hugmyndir fyrir félagsstarfið og taka þátt í að móta og þróa starfið í samfélagshúsinu. „Fjölbreytt og skemmtileg dagskrá er í gangi alla virka daga. Sem dæmi um það má nefna listasmíðjur, tálgun, spiladagar, leikfimi, gönguferðir, qi-gong, samþrjón, kvikmyndasýningar og ferðir. Einnig er á staðnum vel búið smíðaverkstæði.

Við erum í góðu samstarfi við hina ýmsu aðila innan hverfisins eins og t.d. grunnskóla, leikskóla og tónlistarskóla en eru núna í þínu pásu út af kórónuveirunni. Það sást best í vor, þegar það var lokað og starfið lá niðri hvað félagsstarf skiptir miklu máli. Þessi fasti punktur eins og t.d. kaffisamsæti einu sinni á dag, að koma í mat, hitta annað fólk, í stað þess að vera eitt inni í sinni íbúð. Einvera er ekki góð til lengdar, maður er manns gaman.“

Valdór Bóasson kennir áhugasömu fólki að tálga glæsileg handverk.



ÖNDUN, TEYGJUR ...OG SLÖKUN

Quigong-tímar með Þórdísi Filipsdóttur hafa slegið í gegn og eru orðnir fastir liðir á fimmtudagseftirmiðdögum í félagsstarfinu í Bólstaðarhlíð.

Bæði karlar og konur koma til að njóta mildrar samverustundar, anda inn lífinu og hleypha streitunni út. Góður andi er í þessum tímum.

