

Nesvellir eru samvinnuverkefni Reykjanesbæjar, Dvalarheimilis aldraðra á Suðurnesjum, ríkisins og Nesvalla ehf. Á Nesvöllum er rekin þjónustumiðstöð og útivistarsvæði fyrir almenning og íbúðir fyrir 55 ára og eldri. Þar býðst fólki að búa sér heimili og njóta lífsins við einstaklega góð skilyrði með góða þjónustu innan seilingar. Reykjanesbær veitir lögbundna almannaþjónustu á Nesvöllum en Nesvellir ehf. sjá um að byggja upp þjónustusvæðið, skipulag þess og ráðstöfun íbúða.



REYKJANESBÆR

Efnisyfirlit

Þjónustan á einn stað	4
Ný hugsun í samfélagsuppbyggingu	5
Nesvellir í Reykjanesbæ	6
Þjónustumiðstöð	8
Verið velkomin á Nesvelli	9
Skemmtilegra en að sitja við sjónvarp	9
Gott að búa á Nesvöllum	10
Öldrunarþjónusta Reykjanesbæjar	14
Félagsleg heimaþjónusta fyrir aldraða	16
Hef ekki yfir neinu að kvarta	17
Dagdvöl aldraðra	18
Félag eldri borgara	20
Tómstundastarf eldri borgara	22
Um að gera að njóta lífsins	24
Nýjung í heilsurækt	26
Neskaffi	28
Elegans hársnyrtistofa	30
Heilsutengd þjónusta á Nesvöllum	32
Snyrtistofan Laufið	34
Heilsuþjónusta Lyfja og heilsu	36
Að skapa heild með lifandi byggingum	40



Útgefandi: Reykjanesbær
 Ábyrgðarmaður: Hjördís Árnadóttir
 Umsjón: Helga Harðardóttir
 Hönnun og umbrot: Víkurfréttir
 Ljósmyndir: Ellert Grétarsson o.fl.
 Prentvinnsla: Prentun.com

Nesvellir ehf.,
 Njarðarvöllum 4 • Sími 420 3400
 nesvellir.is • nesvellir@nesvellir.is

Hjördís Árnadóttir

Framkvæmdastjóri Fjölskyldu- og félagssviðs Reykjaneshæjar



Þjónustan á einn stað

Hjördís Árnadóttir er framkvæmdastjóri Fjölskyldu- og félagssviðs Reykjaneshæjar og hefur hún tekið þátt í undirbúningi Nesvalla sem fulltrúi Reykjaneshæjar.

Hvað mun nýtt húsnæði á Nesvöllum þýða fyrir eldri borgara í Reykjaneshæ?

Það mun fyrst og fremst hafa þau áhrif að þjónustan færist öll á einn stað s.s. dagdvöl aldraðra, mötu-neyti og tómstundastarf sem gerir það að verkum að eldri borgarar ná betur að tengjast því starfi sem og annarri þjónustu sem verður í boði á Nesvöllum, eftir því sem fólk treystir sér til.

Á Nesvöllum er einnig lögð áhersla á ýmsa þjónustu s.s. heilsurækt og hárgreiðslu- og snyrtistofur, sem aldradír nota mikið en þeir geta pantað tíma þegar þeir eru í húsinu.

Nýja húsnæðið mun jafnframt hafa í för með sér aukið hagræði fyrir starfsfólk sem þarf ekki lengur að

hlaupa á milli staða með sitt hafurtask. Starfsfólkið hefur þar af leiðandi betri yfirsýn yfir þarfir einstaklinganna og á auðveldar með að meta þörf þeirra á þjónustu og leiðbeina.

Hver er aðkoma Reykjaneshæjar að verkefninu?

Hugmyndin er Reykjaneshæjar. Ég hef tekið þátt sem verkefnastjóri fyrir hönd Reykjaneshæjar og átt sæti í stýrihópi sem hefur unnið að framgangi þessa máls samkvæmt Framtíðarsýn Reykjaneshæjar 2006-2010. Bæjarstjóri hefur einnig verið mjög virkur í öllum undirbúningi og ötull talsmaður þess að sjá þessa nýju hugsun í þjónustu við eldri borgara verða að veruleika og að hún standi undir væntingum okkar.

Hverju breytir nýja húsnæðið að Nesvöllum?

Sú þjónusta sem Reykjaneshæ veitir eldri borgurum hefur verið rekin á mörgum stöðum í bæjarfélaginu og hefur það verið erfiðast fyrir þá sem starfa að tómstundamálum en þau hafa haft starfsstöðvar á fjórum stöðum í bænum og þurft að færa tæki og tól á milli staða að loknu dagsverki.

Húsnæðið er sérsniðið að þeirri þjónustu sem þar á að veita og má segja að hugsað sé fyrir öllu. Fyrir vikið verður starfsfólkið og þjónustan sýnilegri. Félag eldri borgara á Suðurnesjum hefur þar aðstöðu og að auki nýtast aðrir fundarsalir m.a. fyrir starfsfólk heimaþjónustu sem áður hefur verið á hrakhólum. Það

er einmitt mikilvægt fyrir þann hóp að hafa samastað t.d. í byrjun dags til þess að skipuleggja og halda utan um starfið. Það skapar samheldni meðal starfsfólks og skilar sér í bættri þjónustu.

Í þjónustumiðstöðinni er starfsemi dagdvalar sem og tómsundastarf eldri borgara en að auki er borðsalurinn nýttur sem mötuneyti. Hugað er að samnýtingu sala og þeir nýttir undir mismunandi starfsemi á hverjum tíma dags. Einnig verður heilsuástaða á neðstu hæð samnýtt með þjónustuaðilum eins og kostur er og hún leigð út þegar Reykjanesbær nýtir ekki aðstöðuna. Þar er t.a.m. sjúkraþjálfun með aðstöðu og fólk á öllum aldri getur komið þangað þótt aðstaðan sé sérstaklega sniðin að þörfum eldri borgara.

Félagsráðgjafi býður upp á viðtalstíma á Nesvöllum einu sinni í viku og eru eldri borgarar þegar farnir að nýta sér þá þjónustu. Við bætist ýms önnur heilbrigðisþjónusta og heilsurækt og einnig geta þjónustuaðilar komið á staðinn og kynnt starfsemi sína s.s. ferðaskrifstofur.

Útiastaðan er sérstaklega skemmtileg en þar er skjól fyrir norðanátt og mun hún tengja þjónustumiðstöðina við allt íbúðasvæðið og skapa þannig eina heild.

Það verður gaman að sjá góða nýtingu á þessu glæsilega húsnæði og skapa þannig fjölbreytta þjónustu.

Eitt af því sem okkur finnst spennandi er að fólk sjái ástæðu til þess að líta þarna við. Fjölskyldan getur t.d. öll borðað þarna saman og nýtt sér þjónustuna.

Mun Reykjanesbær áfram sjá um þjónustu við eldri borgara í Reykjanesbæ?

Reykjanesbær mun áfram tryggja öldruðum lögbundna þjónustu. Aðstaðan á Nesvöllum skapar okkur betri möguleika á fjölbreyttari þjónustu við eldri borgara – sem Reykjanesbær mun áfram sjá um.

Ný hugsun í samfélagssuppbyggingu

Með tilkomu Nesvalla er hafin uppbygging í samræmi við áhuga-verða framtíðarsýn fyrir eldri borgara í Reykjanesbæ. Í þjónustu á svæðinu er lögð áhersla á öryggi, heilbrigði, félagslíf og margþáttaða menningarstarfsemi. Þessi þjónustumiðja er í hjarta Reykjanesbæjar og leiðir liggja til allra átta. Hún er öllum opin, þjónustulífæðin okkar liggur meðfram svæðinu.

Í framtíðarsýn okkar er lögð áhersla á að við búum við öryggi og sjálfstæði eins lengi og kostur er. Einnig er lögð áhersla á tengingu vandaðs félags- og þjónustukjarna við hjúkrunarheimili, öryggis- og þjónustuíbúðir og heimilisþjónustu fyrir eldri borgara hvar sem þeir búa í bænum. Þessi hugmyndafræði er í samræmi við það besta sem við þekkjum og getum veitt eldri borgurum í nútímasamfélagi. Samstarf Reykjanesbæjar við DS, ráðuneyti málaflokksins og Nes-



velli ehf. er dæmi um vel heppnaða samvinnu opinberra aðila og einkaaðila sem saman geta margfaldað árangur við hagkvæma og vandaða uppbyggingu á þjónustu. Það eru áhugaverðir tímar framundan í Reykjanesbæ. Allt samfélag okkar mun njóta þess sem býðst á Nesvöllum.

*Árni Sigfússon,
bæjarstjóri*



Sigurður Garðarsson
framkvæmdastjóri Nesvalla



Nesvellir í Reykjanesbæ

- Staður til að njóta farsældar á efri árum

Okkar markmið er að gera Nesvelli að vettvangi fyrir farsæl efri ár, þar sem fólki bjóðast valkostir í búsetu og aðgangur að þjónustu sem gerir þeim mögulegt að njóta þess að búa sem lengst á eigin heimili.

Öldrun er hluti af þroskaferli hvers manns og við ættum að njóta þess að taka virkan þátt í því skeiði sem og öðrum með farsæld að leiðarljósi. Okkar markmið er að gera Nesvelli að vettvangi fyrir farsæl efri ár, þar sem fólki bjóðast valkostir í búsetu og aðgangur að þjónustu sem gerir þeim mögulegt að að búa sem lengst á eigin heimili. Við bjóðum fjölbreytta möguleika á íbúðum sem skipulagðar eru um kjarna við þjónustumiðstöð og útivistarsvæði. Þar

viljum við skapa lítinn miðbæ með tilheyrandi lifi, þjónustu, menningu og viðburðum, jafnt innandyra sem utan. Þangað viljum við að allir bæjarbúar geti átt erindi, til að rækta líkama, sál, sérþarfir, eða til afþreyingar. Við sjáum Nesvelli sem stað þar sem fjölskyldur geta átt góðar stundir, eða sem stað sem gaman verður að hittast á, til að taka þátt í samfélaginu, iðka áhugamál og sækja þjónustu, eða fræðslu. Á Nesvöllum höfum við það að leiðar-

ljósi að hver og einn geti haldið áfram búsetu í samræmi við eigin lífsstíl eða mótað sér nýjan þegar nær dregur eftirlaunaaldri. Í raðhúsum bjóðast sérþýli í nálægð við þjónustu og öryggi sem hægt er að sækja í þjónustumiðstöðina. Í öryggisíbúðum bjóðast möguleikar á minni einingum með stórrí sameign, í beinum tengslum við þjónustumiðstöðina, útivistarsvæðið og aðra þjónustu. Í framtíðinni verður boðið upp á búsetu í minni og stærri fjölbýlishús-

um og raðhúsum á skipulögðu svæði Nesvalla. Þannig ættu allir að geta valið sér búsetu sem hentar aðstæðum og lífsstíl.

Nesvellir bjóða búsetukostina, aðstöðuna og þjónustuna og í framhaldi trúum við því að íbúar í Reykjanesbæ muni bæta því við sem á vantar – en það er menningin og lífið.

Öll aðstaða og umgjörð á Nesvöllum miðar að því að styðja við sjálfstæði íbúa þannig að þeir eigi kost á því að lifa lífi af gæðum, á eigin forsendum. Ef vel tekst til getur fólk mótað sinn eigin lífsstíl, eða aðlagð hann eftir aðstæðum hvers tíma.

Það er okkar mat að leiðin að þessu takmarki sé að bjóða upp á valkost með öruggri, þægilegri og fyrirhafnarlítilli búsetu fyrir þá sem eru tilbúnir að minnka við sig í vinnu, eða eru nú þegar farnir að njóta eftirlaunaáranna. Með því móti sköpum við grundvöll til að fólk geti valið hvar og hvernig það hagar sinni búsetu. Þannig getum við aukið líkurnar á því að fólk njóti lífsins til fulls, og farsældar á efri árum.

Við hjá Nesvöllum getum ekki lofað því að allir njóti lífsins til fulls,



en við getum lofað því að gera það sem í okkar valdi stendur til að fólk hafi tækifæri til að njóta lífsins. Það munum við að gera með því að:

- Vinna náð með þeim sem veita almannaþjónustu og aðstoða við skipulagningu hennar þannig að hún nýttist þegar þörf er á.
- Byggja og reka þjónustumiðstöðvar þar sem fólk getur komið saman á einum stað og notið þjónustu, tekið þátt í tómsundum, stundað

félagsstarf, átt fundi, borðað saman og fengið upplýsingar.

- Veita einstaklingsmiðaða þjónustu sem gerir fólki kleift að njóta lífsins þótt ýmsar athafnir daglegs lífs verði erfiðari.

Nesvellir eiga að vera staður þar sem lífsgæði einstaklinga vega þyngst. Draumur okkar er að fólkið sjálft skapi menninguna og tilfinninguna sem skiptir mestu máli. Hún felur í sér virðingu fyrir náunganum, hlýtt viðmót, vilja til þátttöku, kærleika í hjarta og orku sem bíður þess að leysast úr læðingi. Tilfinningin snýst um fólkið og fólkið sjálft á að knýja hana áfram. Tilfinningin er góð þegar við ráðum ferðinni sjálf og höfum fulla stjórn á lífi okkar.

Framundan eru mörg stór framfaraskref sem þarf að stíga í átt að farsælli öldrun og það er verkefni sem Nesvellir vilja taka þátt í að móta. Nýsköpun í öldrunarmálum er forsenda fyrir því að framfarir geti átt sér stað. Nesvellir í Reykjanesbæ er nýsköpunarverkefni sem er skref í áttina að umbreytingu sem er hafin. Með þessu framfaraskrefi viljum við leggja okkar af mörkum til að gefa íbúum í Reykjanesbæ kost á að njóta farsældar á efri árum.



Inga Lóa Guðmundsdóttir
rekstrarstjóri þjónustumiðstöðvar



Þjónustumiðstöðin á Nesvöllum

Þjónustumiðstöðin á Nesvöllum er staðsett í hjarta Reykjaneshæjar, á besta stað í bænum. Hún er staður til að hittast á, gleðjast saman, fræðast og njóta þeirrar þjónustu sem í boði er á Nesvöllum. Þjónustumiðstöðin er opin fyrir alla bæjarbúa og í góðum tengslum við almenningsgöngur.

Þjónustumiðstöðin á Nesvöllum er miðpunkturinn í byggðakjarna Nesvalla í Reykjaneshæ. Hún er staðsett í miðju bæjarfélagsins við lífæðina sem liggur þar í gegn og því er aðgengi að henni gott hvort sem komið er akandi, gangandi, hjólandi eða með strætó. Þangað er spennandi að koma hvort sem það er til að njóta fjölbreyttra tómsunda eða nýta þá þjónustu sem í boði er á Nesvöllum. Þjónustan er opin öllum bæjarbúum þótt áhersla sé lögð á að veita þjónustu til eldri íbúa. Það er von okkar að þjónustumiðstöðin á Nesvöllum verði að miðbæ þar sem fólk getur sótt samveru, skemmtun og þjónustu. Hluti af fjölskyldu- og félagsþjónustu

Reykjaneshæjar er til húsa í þjónustumiðstöðinni og stór hluti tómsunda starfs aldraðra ásamt dagdvöl aldraðra. Þá mun starfsemi félags eldri borgara hafa aðstöðu í glæsilegum húsakynnum Nesvalla.

Stór og hjartur veitingasalur er á fyrstu hæð þjónustumiðstöðvarinnar þar sem boðið er upp á heimilismat. Þar verður einnig aðstaða fyrir ýmsar upptökur, veisluhald og skemmtanir. Gengið er út á verönd á fyrstu hæð þjónustumiðstöðvarinnar og þar er skjólgott og fallett útivistarsvæði með þúttvelli, göngustígum og skrudgarði. Á Nesvöllum er boðið upp á ýmsa lífsstíls- og heilsutengda þjónustu. Má þar nefna móttöku frá Heilsu-

verndarstöðinni ehf., hársnyrtistofuna Elegans, snyrtistofuna Laufið, heilsuþjónustu Lyfja og heilsu, Veitingastaðinn Neskaffi og Heilsulindina Átak, en þar er líkamsrækt og sjúkrahjálfunarstöð.

Nesvellir eru skemmtilegt samfélag þar sem öll aðstaða, þjónusta og umgjörð er til þess gerð að notendur þjónustunnar skapi þar í samstarfi við starfsfólk einstaka menningu – Nesvallamenningu.

Við hjóðum ykkur öll velkomin í lífið og fjörið hjá okkur á Nesvöllum, hingað eru allir velkomnir!

Sími á þjónustuborði Nesvalla er: 420 3400. Rekstrarstjóri þjónustumiðstöðvar er Inga Lóa Guðmundsdóttir.

Verið velkomin á Nesvelli

Þegar gengið er inn í þjónustumiðstöðina, þá blasir við hárautt þjónustuborð í miðju hússins. Þjónustuborðið er eins konar kjarni þjónustumiðstöðvarinnar en því er ætlað að vera upplýsingaveita fyrir starfseminna sem fram fer í húsinu. Eygló Alexandersdóttir, þjónustufulltrúi starfar á þjónustuborðinu og tekur hún á móti öllum þeim sem þangað leita og aðstoðar fólk við að nálgast þá aðila sem í húsinu starfa. „Það er mitt markmið að þeir sem koma á Nesvelli fari héðan glaðir og sáttir“, segir Eygló og brosir.

Þjónustuborðið annast símaflutning um húsið og tímabókanir fyrir ýmsa þjónustuaðila. Að auki annast þjónustuborðið vaktþjónustu fyrir íbúa Nesvalla. Síminn á þjónustuborðinu sem er jafnframt sími Nesvalla er 420 3400.



Eygló Alexandersdóttir
þjónustufulltrúi

Sigrún Sigurðardóttir unír sér við handavinnu:

Skemmtilegra en að sitja við sjónvarp

Handavinna af hvers kyns tagi hefur alltaf verið ær og kýr Sigrúnar Sigurðardóttur. Sigrún, sem er 81 árs, býr á Vallarbraut 6, aðeins steinsnar frá þjónustumiðstöðinni á Nesvöllum og þarf því ekki að fara langt til að leggja stund á þetta tómskundagaman sitt, sem hún sinnir tvisvar í viku. Hún segist afar ánægð með þá aðstöðu sem eldri borgurum er búin á Nesvöllum.

Sigrún vinnur aðallega með gler og tré en hún hefur sótt útskurðarnámskeið hjá Einstökum, sem nú eru komnir með góða aðstöðu í nýrri listasmiðju á Vallarheiði.

Sigrún býr ein og segist sækja bæði í góðan félagsskap og skapandi tómskundagaman á Nesvöllum. Hún segist ekki vera mikið fyrir spilamenskuna, handavinnan sé í fyrirrúmi.

Hún hefur tekið þátt í handverkssýningum í Selinu og segir það mjög skemmtilegt.

„Mér finnst skipta miklu máli að hafa þetta allt á einum stað heldur en að þeytast þetta út og suður, ekki síst þegar færðin er slæm á veturna. Ég er mjög ánægð með þetta,“ svarar Sigrún aðspurð hvernig henni lítist á nýju aðstöðina á Nesvöllum.



Sigrún Sigurðardóttir við vinnslu á glerverki á Nesvöllum.

Sigrún hefur ásamt glerinu og útskurðinum verið að vinna með plast. Þá gerir hún nokkuð af því að teikna og mála á dúka og silki.

„Maður verður að hafa eitthvað við að vera, ekki síst þegar maður er svona einn og börnin dreifð hingað og þangað, í útlöndum og hvaðeina. Ég nenni ekki að sitja og glápa á sjónvarpið,“ segir hún og hlær.

Helga Harðardóttir
markaðs- og sölustjóri



Gott að búa á Nesvöllum

Á Nesvöllum er einstök aðstaða til þess að mæta óskum þeirra sem eru komnir yfir miðjan aldur, vilja minnka við sig og komast í þægilegt íbúðahverfi með samferðafólki og vera lausir við áhyggjur og fyrirhöfn vegna rekstrar og viðhalds á fasteign.

Við erum þess fullviss að búseta á Nesvöllum sé góður kostur, hvort sem lítið er á gæðin eða verðið. Búseta á Nesvöllum er tækifæri til að hefja nýjan lífsstíl og við erum sannfærð um að íbúðahverfi sem þetta sé ákjósanlegur kostur sem gæti mætt þörfum eftirlaunaþega í framtíðinni. Á Nesvöllum

er verið að hanna umgjörð utan um samfélag fólks. Umgjörð sem hefur það að markmiði að auka lífsgæði og þægindi þeirra sem þar búa.

Sjálfstæð búseta á eigin forsendum

Með fjölbreyttum búsetukosti er ver-

ðið að tryggja það að fólk geti búið sem lengst á eigin heimili. Okkar mat er að sjálfstæði sé öllu fólki mikilvægt, en með búsetu á Nesvöllum er hver og einn á sínum eigin forsendum, en hefur samt sem áður aðgang að aðstoð eða þjónustu ef á þarf að halda. Í mörgum tilfellum getur það verið aðstandendum hugarró að vita það að heimili þeirra nánustu er hluti af stærra samfélagi.

Hver og einn íbúi velur sér búsetukost eftir því sem honum hentar og hugur hans stendur til. Þar getur viðkomandi búið svo lengi sem hann vill, en ef aðstæður breytast á einhvern hátt, er möguleiki á að flytja sig til innan svæðisins í þá hentugri íbúðakost.

„Góð líðan og lágmarks fyrirhöfn“

„Það var komið að viðhaldi á gömlu íbúðinni þegar við ákváðum að setjast að hérna á Nesvöllum. Það er þungu fargi af okkur létt að vera laus við viðhaldið og kostnaðinn sem fylgir því að halda við húseigninni. Leiguformið er sanngjarnt og engir gallar við það, finnst mér. Svo erum við með svo góða nágranna“.

Guðrún Emilsdóttir

Að leigja í stað þess að eiga

Íbúðir og raðhúsin að Nesvöllum eru leigubúðir með búseturétti sem þýðir að fólk leggur inn búsetugjald í upphafi leigutímans (þetta búsetugjald er áfram eign íbúans sem hann fær til baka í lok leigutímans) og síðan er mánaðarleg leiga greidd fyrir húsnæðið og grunnþjónustu. Í mánaðarleigu er innifalin húsumsjón, viðhaldsþjónusta, umhirða lóðar, fasteignagjöld, lóðarleiga og tryggingar af húsnæðinu. Búsetugjaldið tryggir

„Þetta kemur vel út fjárhagslega“

„Eins og staðan er í dag kemur þetta vel út fjárhagslega ef fólk á ágæta skuldlausu eign sem það getur selt og ávaxtað mismuninn. Í þjónustumiðstöð er mikið hagræði fólgið í því að sækja sér matarþjónustu og annað sem þar er.“

Jón Ísleifsson



leigutaka búsetu svo lengi sem hann kýs, en hann getur sagt upp leigunni hvenær sem er og er uppsagnarfrestur 6 mánuðir. Í lok leigusamnings fær leigjandinn búsetugjaldið endurgreitt ásamt verðtryggingu að frádregnu 2% árlegu endurnýjunargjaldi sem er notað til að endurnýja það sem þarf í íbúðinni fyrir næsta leigjanda. Við höfum tekið saman kostnað við að eiga eign og reka hana sjálfur og borið það saman við að leigja eign hjá okkur. Niðurstaðan er sú að ef fólk selur eign og nær að ávaxta fjármuni

sem losna við það, er möguleiki að sú ávöxtun geti fjármagnað leiguna að stórum hluta og í sumum tilfellum að fullu.

Sérþýli – íbúðir með þjónustu

Skipulag Nesvalla gerir ráð fyrir fjölmörgum útfærslum á íbúðum í sérþýli og í fjölbýli. Fjölbreytnin er hugsuð til að endurspegla ólíkar þarfir fólks, getu og efnahag. Gæði íbúða á Nesvöllum miðast við aðgengi og skipulag sem hentar sérstaklega fyrir eldri





íbúa. Með aðgengi er t.d. átt við að hafa alla kantsteina á gönguleiðum utandyra í lágmarki. Göngustígar innan hverfisins verða upplýstir og snjóbræddir. Gangar eru tvöfaldir að breidd og hurðir eru stærri en venja er. Allir gólfletir eru án þröskulda og sjúkrakallkerfi er lagt í öryggisíbúðir. Gæðin felast í vönduðum frágangi,

gólfefnum, innréttingum og hurðum sem eru úr spónlagðri eik. Gólfhiti er í öllum herbergjum. Vönduð heimilistæki s.s. ísskápur, uppþvottavél, örbylgjuofn, þvottavél og þurrkari fylgja öllum íbúðum.

Í fyrsta áfanga sem lauk vorið 2008 voru tekin í notkun 23 raðhús og 59 öryggisíbúðir. Hvað verður byggt í næstu áföngum og hvenær ræðst af eftirspurn þeirra eigna sem við höfum til ráðstöfunar í dag.

Raðhús

Raðhúsin á Nesvöllum eru tilvalinn kostur fyrir þá sem vilja minnka við

sig húsnæði og komast í hentuga stærð af sérbýli. Í boði eru tvær stærðir af raðhúsaíbúðum, 95m², tveggja herbergja sérbýli með bílastæði og 125m², þriggja herbergja sérbýli með bílastæði og bílskúr. Öll húsin eru með sérinngangi að framan og um þvottahús og salerni á baklóð og inn gangi frá verönd. Verönd er harðviðarklædd og lagt er fyrir heitum potti á baklóð. Garður er fullfrágenginn með gróðri, hellulögn og útilýsingu.

Öryggisíbúðir

Öryggisíbúðir á Nesvöllum eru tilvalinn kostur fyrir þá sem vilja minnka við sig húsnæði, sem vilja njóta sjálfstæðis í eigin húsnæði, vilja eiga auðveldan aðgang að þjónustumiðstöð eða vilja njóta öryggis umfram hefðbundnar íbúðir. Öryggisíbúðir eru 52 til 125 m² að stærð með svölum, í fjögurra hæða húsi með kjallara og stórra sameign. Í sameign eru meðal annars setustofur, gestaíbúðir, hjólageymslur, sorpgeymsla, bílastæði, garður og fleira. Í öryggisíbúð er auk þess aðgangur að símaavakt allan sólarhringinn og öryggishnappur fyrir þá sem það vilja. Innangengt er frá öryggisíbúðum í þjónustu- og félagsmiðstöð.

Þetta er alveg dásamlegt"

„Hér er allt á einni hæð og þægilegt að fara út á pallinn og opna út. Heimilistækin eru fin og allt í góðri vinnuhæð. Svo er auðvelt að þrifa alla íbúðina. Mér finnst líka kostur hvað hverfið er rólegt.“

Anna Sveinbjörnsdóttir

„Notar þú Rafmagn?“



Hitaveita Suðurnesja hf, Brekkustíg 36, 260 Reykjanesbæ.
Sími: 422 5200 - www.hs.is - hs@hs.is





Öldrunarþjónusta Reykjanesbæjar

Það er stefna Reykjanesbæjar að bjóða öfluga félagslega heimaþjónustu sem stuðli að því að gera öldruðum, fötluðum og sjúkum kleift að búa sem lengst heima.

Framkvæmd og umsjón öldrunarþjónustu er hjá Fjölskyldu- og félagssviði Reykjanesbæjar. Félagsleg heimaþjónusta er stærsti þáttur öldrunarþjónustunnar en hún skiptist í:

- Heimilishjálp
- Heimsóknarþjónusta
- Innlit
- Heimsendingu matar
- Dagvist aldraðra
- Mötuneyti aldraðra

Heimilishjálp

Beiðni um heimaþjónustu berst til stofnunarinnar beint frá viðskiptavininum sjálfum, ættingjum, spítölum, félagsráðgjöfum eða heima hjúkrun.

Viðskiptavinurinn er heimsóttur og þjónustupörf metin í samráði við hann. Gerður er við hann þjónustusamningur þar sem farið er yfir hvað hann á erfiðast með að gera og hvað hann getur gert sjálfur. Einnig fær

hann möppu þar sem allar upplýsingar um þjónustuna koma fram og afrit af þjónustusamningnum.

Starfsmenn heimaþjónustunnar gera nánast allt fyrir viðskiptavininn að undanskyldum stórhreingerningum og vinnu utanhúss s.s. almenn helgarþrif, skipt á rúmum, ísskápur þrifinn, straujað, tekið til í skápum, gluggaþrif og annað sem til fellur á hverjum stað.

Þjónustan er veitt hálfsmánaðarlega

tvær til fjórar klst. til að byrja með og síðan endurmetin eftir þörfum. Fyrir þjónustuna er greitt gjald sem er 2% af óskertum grunnlífeyri einstaklings samkv. Tryggingastofnun ríkisins hverju sinni.

Heimsóknarþjónusta

Markmið heimsóknarþjónustu er að rjúfa félagslega einangrun fólks, halda sambandi við hinn aldraða og gera fyrir hann þau viðvik sem þörf er á hverju sinni svo sem útréttingar í verslanir, stofnanir, banka, heilbrigðisstofnun o.fl. Þjónustan felst í stuttum en tíðum heimsóknum.

Innlit

Innlit felst í stuttum heimsóknum seinnipart dags og um helgar.

Félagsráðgjöf

Félagsráðgjafi er með viðtalstíma á Nesvöllum alla þriðjudaga kl. 10:00-11:00. Tímamantanir eru þar.

Matarsendingar

Heimsendur matur í hádegi er fyrir þá sem ekki geta annast matseld sjálfir.

Mötuneyti aldraðra

Þar geta aldraðir komið og borðað saman heitan mat í hádeginu.

Dagvist aldraðra

Dagdvölin er stuðningsúræði fyrir aldraða einstaklinga sem eiga erfitt með að dvelja einir heima yfir daginn. Þjónustan felst meðal annars í flutningsþjónustu til og frá heimili og aðstoð við böðun. Í dagdvöl er aðstoða til léttra líkamsæfinga og hvíldar auk tómsunda.

Öll þessi úrræði stuðla að því að aldraðir geti búið sem lengst í heimahúsum.

*Kolbrún Jónsdóttir
öldrunarfulltrúi.*



Elsa B. Kjartansdóttir
verkstjóri heimaþjónustu



Félagsleg heimaþjónusta fyrir aldraða

Félagsleg heimaþjónusta fyrir aldraða hefur í gegnum árin verið einn af stærstu þjónustupáttum Fjölskyldu- og félagsviðs Reykjanesbæjar.

Við sem störfum í öldrunarþjónustu þurfum stöðugt að skoða morgundaginn með tilliti til stefnumótunar og þróunar. Hverjar verða þarfir þeirra sem koma til með að njóta þjónustu okkar á næstu árum? Til þess að átta okkur á því verður að skoða þær kynslóðir sem munu á næstu árum verða 70-90 ára og reyna að svara ýmsum spurningum s.s. við hvaða skilyrði ólust þessar kynslóðir upp? Fjölskylduhagir, menntun, húsnæði, fjárhagur og heilsa skipta þar lykil-máli. Einnig verður að skoða þær samfélagsbreytingar sem hafa átt sér stað síðastliðna áratugi. Sjálfræði og sjálfstæði eru nú orðin lykilhugtök í þróun öldrunarþjónustu. Ýmis úrræði, sem ýta undir sjálf-

stæði, eru líkleg til að aukast sem og þátttaka aldraðra í þróun og skipulagi þjónustunnar samhliða því að forsjárhyggja gagnvart öldruðum er á undanhaldi.

Áhersla er lögð á það í lögum um málefni aldraðra að gera fólki kleift að búa sem lengst heima. Áherslan grundvallast á niðurstöðum rannsókna þar sem kemur í ljós að lífsgæði aldraðra sem eiga þess kost að búa heima eru betri en þeirra einstaklinga sem búa á öldrunarheimilum.

Eldra fólk viðheldur sjálfstæði sínu frekar í sínu umhverfi heima við en á stofnun en við flutning á stofnun kemur oft fram kvíði, sorg, uppgjöf og ráðaleysi. Heimilið og kunnuglegt umhverfi veitir öryggiskennnd hjá öldruðum jafnt sem öðrum aldurs-

hópum. Eldra fólk gerir sjálft meiri kröfu nú til dags um að fá að búa sem lengst heima, jafnvel þó að það sé ekki við góða heilsu.

Öldrunarþjónusta hjá Reykjanesbæ er veitt samkv. lögum um málefni aldraðra en þar er kveðið á um að öldruðum skuli gert kleift að búa eins lengi og unnt er við eðlilegt heimilislíf og tekur skipulag þjónustu bæjarins mið af því.

Sú þjónusta sem Reykjanesbær veitir öldruðum sérstaklega er heimaþjónusta, heimsóknarþjónusta, innlit, matarsendingar og mótuneyti fyrir aldraða, almenn dagdvöl og dagdvöl fyrir alzheimersjúka og minnisskerta. Þá er félagsstarf aldraðra einnig að miklu leyti á hendi bæjarfélagsins. Áhersla hefur verið lögð á að auka



menntun og endurhæfingu starfsfólks í öldrunarþjónustu með námskeiðum og fyrirlestrum.

Einnig er lögð áhersla á gott og þverfaglegt samstarf við aðra aðila sem þjónusta aldraða s.s. starfsfólk heimahjúkrunar o.fl.

Í mars 2008 voru 1182 íbúar Reykjanesbæjar 67 ára og eldri. Í ört stækkanandi samfélagi fjölgar fólki á öllum aldri. Reykjanesbær leggur áherslu á að mæta þessari þróun, sama hvaða aldurshópur á í hlut. Til þess að við getum ávallt staðið sem best að þjónustunni viljum við fá ábendingar frá notendum hennar um hvað betur má fara.

Starfsfólk heimaþjónustu bæjarins er staðsett á Nesvöllum eins og annað starfsfólk öldrunarþjónustu bæjar-



ins og vil ég nota þetta tækifæri og hvetja ykkur til að vera í sambandi við okkur. Þannig náum við sem bestum árangri.

*Kolbrún Jónsdóttir
öldrunarfulltrúi.*



Árnína Jónsdóttir:

Hef ekki yfir neinu að kvarta

Árnína Jónsdóttir hefur notið heimaþjónustu og mótuneytis bæði á Suðurgötu og Nesvöllum og segir að sér hafi líkað það afar vel. „Þetta átti mjög vel við mig og maturinn var virkilega góður,“ segir hún aðspurð um upplifan sína af þessari þjónustu. „Fyrir nokkrum árum var ég í dagdvölinni hjá henni Ingu Lóu og líkaði það afskaplega vel. Heimatilbúni maturinn hjá stúlkunum var mjög góður og svo voru þær sjálfar bara svo elskulegar og vildu allt fyrir mann gera,“ bætir Árnína við. Tvisvar sinnum í mánuði fær hún heimilishjálp við hreingerningar og ber Árnína henni vel söguna. Að öðru leyti er Árnína sjálfri sér nóg en hún er orðin 85 ára. Hún þáði meiri þjónustu fyrir nokkrum árum þegar hún veiktist um tíma en sér ekki ástæðu til þess núna. Segist vera alveg þokkalega frísk um þessar mundir. „Þannig að ég hef ekki yfir neinu að kvarta. Ég er samt ekkert á leiðinni á Nesvelli, ég ætla að vera hér á Vesturgötunni á meðan ég get komist upp stigann. Þegar þar að kemur að ég kemst ekki upp stigann, þá mega börnin koma mér einhvers staðar fyrir,“ segir Árnína og hlær. Aðspurð segist hún þó engan veginn kvíða því.



Árnína fer ferða sinna á eigin bil og mætir tvisvar sinnum í viku í leikfimina á Nesvöllum hjá Eygló. „Það er svo ógurlega gott. Eygló er ein af þessum manneskjum sem gefur svo mikið af sér og gott er að vera nálægt. Ég er búin að vera hjá henni frá fyrsta degi fyrir átta árum. Við sitjum mest á stólum og gerum léttar æfingar. Þessi reglulega hreyfing er mjög góð fyrir skrokkinn og gerir manni svo gott“.



Starfsfólk dagdvalarinnar

Dagdvöl aldraðra

Að viðhalda sjálfstæði einstaklingsins

Dagdvöl aldraðra er ætluð öllum 67 ára og eldri sem búa í Reykjanesbæ og er hún liður í því að gera öldruðum kleift að búa sem lengst á eigin heimili.

Dagdvölin var sett á laggirnar árið 1992 og var hún rekin að Suðurgötu 12-14 þar til nú að starfsemin fær-ist til Nesvalla. Tryggingastofnun ríkisins greiðir daggjald fyrir hvern einstakling en að auki greiðir hver dvalargestur ákveðið gjald.

Markmið dagdvalarinnar er eftirfarandi:

✓ Að viðhalda sjálfstæði einstaklingsins eins lengi og kostur er með því að styrkja líkamlega og vitsmunalega hæfni hans og þannig stuðla að

því að hann geti búið sem lengst heima.

✓ Að rjúfa félagslega einangrun og efla þátttöku í daglegum athöfnum.

✓ Að hver dagur verði þægilegur og ánægjulegur.

✓ Að efla sjálfstraust, draga úr vanlíðan og vanmáttarkennd.



Starfsfólk leitast við að veita þeim sem þjónustuna þiggja öryggi og sinna þörfum hvers og eins. Opnunartími er frá kl. 8:00-16:00 alla virka daga nema föstudaga en þá er opið til kl. 15:00.

Forstöðumaður dagdvalarinnar er Inga Lóa Guðmundsdóttir.



Guðrún Emilsdóttir á maka sem nýtur þjónustu dagdvalarinnar:

„Þetta gerir alveg rosalega mikið fyrir okkur og ekki síst fyrir hann. Þegar hann er heima um helgar vill hann helst halda kyrrur fyrir í rúminu en þarna fær hann alla þjálfun og þjónustu og er alsæll með sig. Hann er í dagdvölinni alla virka daga frá kl. hálfnú til fjögur og það gerir mikið fyrir hann. Þetta léttir líka afskaplega mikið á mér því ég er líka orðin sjúklingur. Þjónustan í dagdvölinni er alveg til fyrirmyndar og samskipti við starfsfólkið mjög góð. Hann dýrkar alveg þessar konur þarna sem hugsa um hann. Ég veit alveg að hverju ég geng þegar ég þarf sjálf á þessari þjónustu að halda.“



Hrefna Sigurðardóttir á aldraðan föður sem nýtur þess að vera í dagdvölinni:

„Mér finnst þetta frábært. Það kom mér mjög á óvart hvað honum líkar vel að vera þarna. Í fyrstu ætlaði hann aldrei að fást til þess að fara en svo ákvað hann að prófa þetta. Núna hlakkar hann til þess á hverjum degi. Hann var rosalega fastheldinn á sitt og var orðinn mjög einmana en hann býr einn. Ég kom til hans í hádeginu alla virka daga og gaf honum að borða en svo var hann mikið til hættur að fá sér að borða á kvöldin. Dagdvölin hefur því gert afskaplega mikið fyrir hann. Hann er mjög ánægður með að vera þarna og komast út á meðal fólks. Einnig var þetta léttir fyrir okkur systurnar því maður hafði orðið áhyggjur af því hvað hann var orðinn einmana.“

Guðrún Ólafsdóttir
formaður Félags eldri borgara



Félag eldri borgara: Engin lognmolla í starfinu

Guðrún Ólafsdóttir er formaður Félags eldri borgara (FEB). Félagið hefur nú flutt starfsemina að mestu á Nesvelli. „Þetta er svo rúmgott, yndislegt, bjart og fínt. Það er mjög skemmtilegt að hér geti verið margir hópar undir sama þaki í einu þannig að það verður svo mikið líf í húsinu. Mér finnst bara yndislegt að vera hérna,“ segir Guðrún aðspurð um hug hennar til þessara breytinga.

Margvíslegt starf fer fram innan vébanda FEB. Félagið er nokkuð stórt, félagsmenn telja um 1350. Að sögn Guðrúnar er FEB á Suðurnesjum öflugt félag og næst stærsta félagið innan Landssambands aldraðra.

Umfangsmikið starf

Til að gera umfangsmikið starfið markvissara eru skipaðar nefndir til að halda utan um ákveðna þætti þess, s.s. ferðanefnd, skemmtinefnd, leikhúsnefnd, spila- og bingónefnd og fleira. Ekki má gleyma því að

tvisvar í viku er frítt í sundleikfimi. Á Guðrúnu er að heyra að engin lognmolla sé í kringum starfið og góður andi sé í félaginu.



„Það eru fyrirhuguð ferðalög um landið, t.d. Húnavatnssýslurnar. Svo er danshópurinn að undirbúa ferð til Kanarí í nóvember og Eldeyjarkórinn er mjög virkur. Þetta er svona fyrir utan þetta reglubundna starf við tómsundur og íþróttir, s.s. boccia og púttíð. Núna stendur til að stofna sérstakt íþróttafélag innan félagsins. Með því fyrirkomulagi er vonast til að íþróttaiðkun eldri borgara verði öflugri og aðgengi að íþróttahúsinu betra. Það er margt í boði á vegum félagsins og allir ættu að geta fund-

ið þar eitthvað sem rímar við þeirra áhugasvið,“ segir Guðrún.

Hún bætir því við að í mörg ár hefur félagið sent út kynningarbæklinginn „Aftanskin“ til allra sem eru 60 ára og eldri. Þar getur fólk lesið dagskrá tómsundastarfsins og vonandi nýtt sér hann. „Félagsmönnum hefur fjölgað mikið síðan við sendum út bæklinginn síðast í október, þannig að við þurfum að minna reglulega á félagið.“

Fyrir utan ýmiskonar dægradvöl, s.s. spilavist, dans og boccia, stendur FEB fyrir tómsundanámskeiðum af ýmsu tagi. Guðrún segir það hafa komið til tals að stofna leiklistarhóp innan félagsins og ekki sé ólíklegt að af því verði með haustinu. Hún segir það breyta miklu að starfið sé að mestu komið undir eitt þak.

Góð samskipti við bæjar- yfirvöld í Reykjanesbæ

Að sögn Guðrúnar býr félagið vel að því að eiga góð samskipti við bæjar-
yfirvöld í Reykjanesbæ sem og á Suðurnesjum öllum, sem er félagssvæðið. „Þetta er nefnilega ekki svona gott alls staðar. Samvinna er sérstaklega góð við fulltrúa bæjarins sem vinna að málefnum aldraðra, sérstaklega að tómsundarstarfinu. Það er líka til fyrirmyndar hvað samvinna er góð hér í Reykjanesbæ milli þeirra sem starfa við heimaþjónustu og heima-
hjúkrun en hún tilheyrir ríkinu. Ólafur Ólafsson, sem lengi var landlæknir og þekkir vel til þessara mála, lét þau orð falla að hvergi á landinu sé þetta í betra lagi en hér á Suðurnesjum. Þótt mikið sé gert fyrir þá sem eru frískir vantar okkur tilfinnanlega hjúkrunarheimili fyrir sjúka aldraða sem fyrirhugað er að byggja hér á Nesvöllum. Þessar stelpur sem vinna að þessum málaflokki hjá Reykjanesbæ eru alveg sérstakar og allar af vilja gerðar. Þessi góða samvinna og jákvæðu samskipti hafa svo gríðarlega mikið að segja,“ sagði Guðrún.





Jóhanna Arngrímsdóttir
forstöðumaður Tómstundastarfs
eldri borgara

Tómstundastarf eldri borgara

Íþrótt- og tómstundasvið Reykjanesbæjar skipuleggur tómstundastarf eldri borgara í samvinnu við önnur félög eldri borgara á Suðurnesjum. Tómstundastarfið hefur farið fram á ýmsum stöðum í bæjarfélaginu s.s. Hvammí, Selinu, Smiðjunni, Íþróttahúsinu við Sunnubraut og víðar. Með tilkomu Nesvalla mun starfsemin að mestu fara fram þar sem er mikil hagræðing auk þess sem frekari möguleikar til samstarfs í þjónustu við eldri borgara skapast.

Markmið með skipulögðu tómstundastarfi er að efla lífsgæði eldra fólks og þeirra sem eiga við langvinnan heilsuvanda að stríða. Dæmi um þætti sem efla lífsgæði eru viðhald og efling heilsu, líkamlegrar getu og vellíðunar með heilsusamlegum lífsháttum og ráðgjöf, ástundun áhugamála sem efla lífsorkuna og síðast en ekki síst mannleg samskipti enda skiptir höfuðmáli að gleðjast í góðum hóp.

Forstöðumaður Tómstundastarfs eldri borgara í Reykjanesbæ er

Jóhanna Arngrímsdóttir. Í starfinu er reynt að stuðla að fjölbreyttu tómstundastarfi þannig að allir geti fundið eitthvað við hæfi.

„Við tökum vel á móti öllum og hlustum á þarfir hvers og eins. Einnig finnst okkur mikilvægt að starfsemin sé aðlaðandi þannig að fólki þyki eftirsóknarvert að taka þátt“ segir Jóhanna.

Hvað býðst öldruðum í tómstundum sínum?

„Við höfum í síauknu mæli lagt áherslu á hreyfingu í tómstunda-

starfi eldri borgara og bjóðum m.a. upp á leikfimi, dans, boccia og billiard svo eitthvað sé nefnt og eru námskeiðin mjög vinsæl. Við teljum mikla forvörn fóligna í hreyfingu en að auki fær starfsfólk ýmsa fræðslu um heilsutengd málefni s.s. næringu, sjúkraþjálfun, iðjuþjálfun o.fl. sem það miðlar áfram til þeirra sem taka þátt í starfinu.

Vetrardagskrá er kynnt á hverju hausti og þar er boðið upp á fjölda námskeiða bæði sem snúa að hreyfingu og heilsu og eins handmennt

ýmis konar, s.s. tréskurð, hannyrðir og leir- og glerbrennslu. Árangur af starfinu má svo sjá á handverkssýningu eldri borgara sem haldin er annað hvert ár.

Meðal fastra liða má nefna þátttöku í landsmóti UMFÍ þar sem m.a. hefur verið keppt í línudansi, boccia og pútti. Einnig taka eldri borgarar þátt í sýningaratriðum sem eru leikfimi og dansar. Þá má nefna ferðir í önnur sveitarfélög þar sem skoðað er það helsta sem þar er á döf-inni, sem og sýningar og keppt er við aðrar félagsmiðstöðvar í pútti og boccia.

Íþróttadagur eldri borgara er haldinn árlega, einnig er farið í sameiginlegar leikhúsfærðir og haustferð með Félagi eldri borgara, jólaferð í höfuðborgina og ekki má gleyma árlegri aðventuhátíð í Stapanum.“

Alls starfa fimm starfsmenn við Tómsundastarf eldri borgara.

Vefsíða Tómsundastarfs eldri borgara var opnuð sumarið 2004 og hægt er að skoða frekari upplýsingar um starfið á slóðinni: reykjanesbaer.is/aldradir.





Marinó Haraldsson og Eva Finnsdóttir:

Um að gera að njóta lífsins

Hjónin Marinó Haraldsson og Eva Finnsdóttir eru fastagistir í danstímunum á Nesvöllum. Þau hafa alltaf haft gaman af því að dansa og gerðu svolítið af því að fara á dansiböll á árum áður. Þau segjast að vísu ekki teljast til meiriháttar dansara en það sé ekki aðal málið heldur að hafa gaman af og njóta. Auk þess feli dansinn í sér góða og holla hreyfingu sem sé bráðnauðsynlegt að stunda til að viðhalda góðri heilsu. Þau eru einnig dugleg að fara út í gönguferðir í sama tilgangi.

Þau hjónin eru virk í öðru starfi eldri borgara og stunda t.d. boccia og leikfimi. Marinó stundar auk þess hið sívinsæla pútt og þykir nokkuð lunkinn í þeirri göfugu íþrótt. Hann er einn fárra karla sem mæta í danstímana. Þá mun eitthvað hafa borið á karlmannsskorti í kórastarfinu. „Þeir eru meira fyrir púttid og billjardinn,“ útskýrir Marinó, sem fer stundum og tekur billjardleik við félagana.

Marinó og Eva eru sammála um að hægt sé að hafa

nóg fyrir stafni og haldið sé vel utan um starfið af frábæru starfsfólki Nesvalla. „Þær eru svo jákvæðar og vilja allt fyrir mann gera,“ segir Eva og Marinó tekur undir það. „Það er mikill munur að hafa allt þetta starf undir einu þaki í svona fallegu, björtu og rúmgóðu húsnæði, sérstaklega fyrir fólk sem dvelur hérna,“ segja þau og eru sammála um að fólk á þeirra aldri eigi að njóta lífsins. Hins vegar eigi fólk það til að einangra sig þegar eftirlaunaldrinum er náð og kannski eingöngu vegna þess að því finnist erfitt að koma sér af stað í félagsstarf. Það sé aftur á móti ekki svo erfitt þegar upp sé staðið, í orðsins fyllstu merkingu.

Þau hjónin tóku þátt í landsmóti í boccia og pútti síðastliðið sumar og höfðu gaman af. Í haust er fyrirhuguð ferð á alþjóðlegt dansmót eldri borgara sem haldið verður á Kanaríeyjum. Á bilinu 50–60 manns héðan hafa í hyggju að mæta á mótið og ætla þau Marinó og Eva að að sjálfsgöðu að slást með í för.

NÝTTU ÞÉR STIGHÆKKANDI VEXTI

HELSTU KOSTIR VAXTAÞREPS:



ÖRUGG OG GÓÐ
ÁVÖXTUN

STIGHÆKKANDI
VEXTIR

VEXTIR GREIDDIR
MÁNAÐARLEGA

Vaxtaþrep er sparnaðarreikningur sem býður
upp á **háa og örugga** ávöxtun.

Kynntu þér málið á www.glitnir.is, í næsta
útibúi eða í þjónustuveri í síma **440 4000**

GLITNIR



Starfsfólk Átaks-sjúkrahjálfunar

Nýjung í heilsurækt

- Sjúkrahjálfun - Heilsurækt

Sjúkrahjálfunarstöðin Átak býður upp á nýjung í heilsurækt á Íslandi þar sem þekking sjúkrahjálfara er nýtt þegar stunduð er líkamsrækt og endurhæfing. Einnig býður stöðin upp á nudd hjá sjúkrahjálfara, nálastungur og ráðgjöf ýmis konar fyrir almenning.

Sjúkrahjálfun:

Sjúkrahjálfun er lögvernduð starfsgrein sem sérhæfir sig í endurhæfingu. Nám í sjúkrahjálfun er á háskólastigi og felur í sér umtalsverða menntun á sviði líffærafræði, lífeðlisfræði, eðlisfræði, sjúkdómafræði og þjálfunarfræði. Margir sjúkrahjálfarar sérhæfa sig að loknu námi og tekur slíkt yfirleitt tvö til þrjú ár til viðbótar. Hjá Átaki starfa sjúkrahjálfarar með viðtæka reynslu á sviði sjúkrahjálfunar og einn er með sérmenntun á sviði líðfræði eða Manual Therapy.

Ásamt allri venjubundinni sjúkrahjálfun rekur fyrirtækið hjarta- og lungnaendurhæfingu í samvinnu við Hjartaheill. Stöðin mun gera sér far um að vera ávallt með mjög fært fagfólk á sínu sviði og lögð verður áhersla á forvarnarstarf. Átak mun gerasérsérstakt farum góðasamvinnu við Heilbrigðisstofnun Suðurnesja og Landspítala háskólasjúkrahús. Einnig er Átak í samvinnu við Heilsuverndarstöðina, sérstaklega varðandi hjarta- og lungnaendurhæfingu. Fyrsta og annars stigs hjarta- og lungnaendurhæfing verður nú sem

fyrir samkvæmt beiðni og einstaklingsmiðuð, sérstaklega sniðin að þörfum þeirra sem nýverið hafa farið í aðgerð eða fengið áfall. Samkvæmt nýgerðum samstarfssamningi stöðvarinnar við Hjartaheill og Heilsuverndarstöðina verður þriðja stigs endurhæfing á því formi að þeir sem hyggjast nýta sér þjónustuna munu greiða hóflegt árgjald og geta þannig stundað þjálfun í tækjasal/hópæfingasal undir leiðsögn og eftirliti fagaðila og mun árleg eftirfylgni og álagsmæling hjá hjartasérfræðingum fylgja í pakkanum. Hjartasérfræðing-

ur er ábyrgðaraðili og ráðgefandi fyrir fagaðila stöðvarinnar. Sjúkraþjálfunin starfar einnig í samvinnu við aðra lækna Heilsuverndarstöðvarinnar s.s. endurhæfingalækni, sérstaklega þegar í hlut eiga öryrkjar sem hug hafa á því að komast aftur á vinnumarkað að hluta eða öllu leyti. Sjúkraþjálfunarstöðin mun leggja metnað í markvissa og stefnumiðaða endurhæfingu.

Líkamsrækt:

Átak hefur ákveðið að marka sér sérstöðu með því að vinna meira að forvörnum en tíðkast hefur á þessum vettvangi og leggja áherslu á að upplýsa almenning og veita honum aðgang að sérfræðikunnáttu sjúkraþjálfara. Sjúkraþjálfari er nokkurskonar verkfræðingur um mannslíkamann og sérsvið hans er að greina frávik og vandamál sem orsakað geta vanlíðan og óvirkni í stoðkerfinu. Markmiðið er að hvetja fólk til hreyfingar og breytinga á lífsstíl. Þeir sem eru hikandi að fara af stað geta fengið einkaráðgjöf sjúkraþjálfara í sal líkt og gert er með einkaþjálfurum innan almennra líkamsræktarstöðva þá hvort heldur í einstaklingstímum eða tveir saman. Einkaðþjálfun hjá öðrum fagaðilum verður einnig í boði. Boðið verður upp á námskeið s.s. tækjaþjálfun fyrir eldri kynslóðina og mun öllum námskeiðum og einkaráðgjöf fylgja góður afsláttur af árskortu í tækjasal. Öllum almennungi býðst að kaupa árskort á verði sem sjaldan hefur sést í líkamsræktarstöðvum. Eingöngu verða seld árskort til að halda verði niðri og til þess að einstaklingar hætti síður að



stunda hreyfingu fljótlega eftir að hún er hafin. Fyrirtækið mun hvetja fólk til að nýta sér árskortin að fullu. Ætlunin er að bjóða líka upp á ýmis námskeið, s.s. bakfimi, hálsfimi, liðfimi, pilates, kraftgöngur, stafagöngur og annað slíkt. Stofnaðir verða gönguhópar sem hittast munu og hópast saman á kaffistofu Nesvalla. Rannsóknir sýna að aldrei er of seint af stað farið og góð breyting á lífsstíl

skilar sér ávallt í betri andlegri og líkamlegri líðan.

Einnig er stefnt að því að bjóða almenningi, fyrirtækjum, stéttarfélögum og starfsmannafélögum upp á heilsufarsskoðun og álagspróf hjá hjartasérfræðingi ásamt árskortu í tækjasal með afslætti.

Á heilsuatak.is er hægt að nálgast upplýsingar um verð og þjónustu.

Ásbjörn Pálsson
matreiðslumeistari



Neskaffi

Að næra líkamann er ekki síður mikilvægt en að næra andann og til þess höfum við opnað Neskaffi sem rekur kaffi- og veitingasölu fyrir alla gesti Nesvalla. Neskaffi er staðsett á besta stað í húsinu, á fyrstu hæð í þjónustumiðstöðinni með útsýni yfir garðinn.

Neskaffi býður hollan og góðan mat þar sem mannelismarkmið eru höfð til viðmiðunar en ekki síður er boðið upp á spennandi nýjungar og fjölbreytta rétti í bland

við hefðbundinn heimilismat. Verðinu verður stillt í hóf, en rétt er að minna á að eldri borgarar geta fengið niðurgreiðslu á hádegismat alla daga. Á Neskaffi er boð-

ið upp á heimilismat í hádeginu, val um tvo rétti, súpu og salatþar. Á daginn verður svo starfrækt kaffihús þar sem hægt er að kaupa sér brauðmeti og kökur.



Breiður hópur viðskiptavina

Ásbjörn Pálsson matreiðslumeistari hefur veg og vanda af veitingaþjónustunni á Nesvöllum. Ási hefur rekið fyrirtækið Matarlyst sem hefur boðið upp á matarþjónustu til skóla og fyrirtækja. „Ég tel að Neskaffi verði

góð viðbót við veitingahúsaflóruna í Reykjanesbæ. Þetta verður staður þar sem stórfjölskyldan getur hist og snætt saman, en einnig verður þjónustan miðuð við þá fjölmörgu viðskiptavini sem sækja sér þjónustu og stundar félagsstarf á Nesvöllum,“ segir Ási. Veitingasalurinn er stór og hjartur með útsýni yfir garðinn og á góðviðrisdögum verður hægt að sitja við borð úti á verönd og njóta veðurbliðunnar í hinum skjólgóða garði vestan við þjónustumiðstöðina með góðan kaffibolla og kökusneið.

Veislusalur til útleigu

Veitingaþjónusta verður án efa góður hluti starfsemi Neskaffis en hægt er að leigja salinn fyrir stærri og smærri viðburði. Neskaffi mun þá bjóða upp á veislumat, kaffihlaðborð og smárétti, allt eftir því sem óskað er. „Salurinn á Nesvöllum verður kærkominn viðbót við þá veislusali sem hægt er að leigja út í dag, en salurinn tekur um 200 manns í sæti og getur því nýst til ýmiss konar mannfagnaða“ segir Ási að lokum.





Elegans Hársnyrtistofa

Stofnuð 1985

Hársnyrtistofan Elegans hefur opnað nýja og glæsilega stofu á fyrstu hæð þjónustumiðstöðvarinnar að Nesvöllum. Öll hefðbundin hársnyrtiþjónusta er í boði fyrir alla aldurshópa.

Nýjustu gæðavörur eru notaðar við alla vinnu svo sem litanir og djúpnæringar.

Til sölu eru hágæða hársnyrtivörur frá þekktum vörumerkjum.

Starfsemin

Hársnyrtistofan Elegans hóf starfsemi á vormánuðum árið 1985. Þann 10. maí það ár hófu tveir nýútskrifaðir hársnyrtimeistarar, þær Marta Teitsdóttir og Ásdís Pálmadóttir, rekstur stofunnar með hjartsýni, metnað og

fagmennsku að leiðarljósi. Í 23 ár hefur starfsemin á Hafnargötu 61 byggt á þeim grunni. Árið 2006 dró Ásdís sig út úr starfseminni og hefur reksturinn verið í höndum Mörtu síðan. Þann 10. apríl var síðasti starfsdagur Elegans á Hafnargötunni og daginn

eftir opnaði Elegans nýja og glæsilega stofu á fyrstu hæð þjónustumiðstöðvarinnar að Nesvöllum.

Auk Mörtu Teitsdóttur starfa á stofunni Guðrún Guðmundsdóttir, Málfríður Baldvinsdóttir og hársnyrtineminna Elísabet Guðrún

Björnsdóttir. Guðrún mun ljúka meistaraþrófi á þessu ári.

Þjónustan

Flutningur Elegans að Nesvöllum skapar aukna möguleika til að þjónusta viðskiptavininn sem best. Ný og glæsileg aðstaða mun styrkja enn frekar það góða andrúmsloft sem ávallt hefur fengið að njóta sín á Elegans. Á Elegans skiptir ánægja viðskiptavinarins höfuðmáli og persónuleg og góð þjónusta er höfð að leiðarljósi. Ánægður viðskiptavinur kemur alltaf aftur og margir hafa mætt reglulega í 23 ár. Markmið Elegans með opnun stofunnar að Nesvöllum er að mynda vettvang þar sem kynslóðir koma saman og njóta þeirrar þjónustu sem í boði er. Boðið er uppá alla almenna hársnyrtiþjónustu, litanir, greiðslur og lagningar ásamt djúpnæringarkúrum, hárlengingum og ráðgjöf. Elegans býður gamla og nýja viðskiptavinum velkomna að Nesvöllum.

Intercoiffure

Marta Teitsdóttir hefur frá árinu 1999 verið meðlimur í alheimssamtökum hársnyrtifólks, Intercoiffure Mondial. Marta hefur starfað í stjórn Íslandsdeildar félagsins frá árinu 2003. Margvísleg fagleg starfsemi fer fram innan Intercoiffure samtakanna. Tvisvar á ári eru hannaðar nýjar línur á vegum samtakanna og sýningar haldnar.

Námskeið og kynningar

Starfsmenn Elegans sækja reglulega námskeið og á stofunni eru reglulega haldnar kynningar á vörum og nýjungum innan fagsins. Allt sem viðkemur hári og meðferð þess er efnisviður kynninganna. Sérfræðingar koma að kynningunum ásamt starfsmönnum stofunnar. Góð tilboð fylgja ætíð þessum kynningum. Viðskiptavinum gefst þar einstakt tækifæri til að fylgj-



ast með því helsta sem viðkemur hári og meðferð þess á hverjum tíma.

Hársnyrtivörur

Elegans býður til sölu hágæða hársnyrtivörur fyrir dömur og herra.

Helstu merkin eru Kérastase frá L'Oréal, Redken og Tigi. Starfsfólk Elegans veitir faglega ráðgjöf við val á hársnyrtivörum.

Tímáptanir eru í síma 421 4848.

Reflection Chroma Riche

Kérastase hefur nú sett á markað byltingarkennda nýja tækni fyrir ljóst hárlínur. Línan er sérstaklega ætluð strípuðu og efnameðhöndluðu hári. Um 60% kvenna eru með litað hárlínur og 60% af þeim eru með strípur. Litað hárlínur verður stundum viðkvæmt og missir raka og liturinn eða strípurnar missa glans.

Polymerer nærir og mýkir hárlínur, gefur því raka, mikinn glans og endurspeglun sem virkar eins og filma utan um hárlínur. Inniheldur UV filter og E vítamín.





Heilsutengd þjónusta á Nesvöllum

Heilsuverndarstöðin í Reykjanesbæ sem staðsett er á Nesvöllum er útibú frá Heilsuverndarstöðinni við Barónsstíg í Reykjavík. Þar verður boðið upp á heilsufarsskoðanir, læknamóttöku, hjartaálagsspróf og fleira sem tengist heilsu og er þjónustan opin fyrir allan almenning.

Heilsuverndarstöðin sérhæfir sig á sviði heilbrigðisþjónustu, heilsuverndar og vinnuverndar. Stefnan er að veita faglega þjónustu, lagaða að þörfum viðskiptavinarins með það að markmiði að auka lífsgæði fólks. „Kjarnastarfsemi okkar í dag er þjónusta við starfsmenn fyrirtækja sem ákveðið hafa að leggja fjámagn í heilsu- og vinnuvernd. Þetta er sístækkandi markaður þar sem vitund um vinnuumhverfið og mikilvægi þess að hlúa að heilsuvernd starfsmanna er að ryðja sér til rúms á Íslandi. Það er virkilega gaman að

sjá hvað stóru fyrirtækin á Suðurnesjum hafa tekið vel í heilsuefingarverkefnið og lagt sitt af mörkum til að starfsmenn þeirra geti notfært sér það.“

„Starfsfólk Nesvalla fór þess á leit við okkur að við myndum sinna heilsutengdri þjónustu og okkur þótti verkefnið strax mjög spennandi,“ segir Sveinbjörg og bætir við að sér þyki verkefnið gríðarlega metnaðarfullt og greinilegt sé að veita eigi úrvalsþjónustu sem gaman sé að taka þátt í.

Meðal þjónustubátta eru:

HL-endurhæfingarstöðin

verður á vegum heilsuverndarstöðvarinnar á Nesvöllum og þar er unnið í nánú samstarfi við sjúkrahjálfa. Hjúkrunarfræðingar munu veita ráðgjöf og eftirlit í samráði við hjartalækni um ástand skjólstæðings og framfarir í endurhæfingu.

Móttaka læknis

Stefnan er að vera með móttöku endurhæfingarlæknis, öldrunarlæknis, hjartalæknis o.fl. Fyrirkomulagið á þessu mun skýrast á næstunni.

Önnur þjónusta fyrir íbúa Nesvalla er bólusetningar, sáraskiptingar, blóðþrýstingsmælingar, strimlapróf á þvagi o.fl.

Hjartaálagspróf

Hægt er að gangast undir umfangsmikla og nákvæma heilsufarskönnun til að greina heilsufarslega áhættuþætti m.t.t. hjarta- og æðasjúkdóma með ráðleggingum um úrbætur. Fyrst er tekið viðtal og skoðun framkvæmd af lækni með sérfræðipækningu í hjartalækningum og framkvæmt áreynslupróf með hjartalínuriti. Í framhaldinu ráðleggur læknir framhaldseftirlit og eftir atvikum meðferð í samráði við heimilislækni eða sérfræðilækni viðkomandi.

Heilsufarsmælingar með ráðgjöf

Tekin er stutt heilsufarssaga og framkvæmdar mælingar á heildarkólesteróli, blóðsykri, blóðþrýstingi, púlsi, líkamsþyngdarstuðli og fituprósentu. Ráðgjöf og tilvísun vegna heilsufars- og lífsstílsvandamála eftir aðstæðum og niðurstöðu mælinga. Gert er ráð fyrir 15- 20 mínútum fyrir hvern þátttakanda. Framkvæmd þessara skoðana fer fram á vinnustöðum en einnig er hægt að panta tíma í síma: 420 3400. Þessi skoðun er sam-



bærileg þeirri sem framkvæmd er í tengslum við verkefnið *Heilsuefning á Suðurnesjum* sem staðið hefur Suðurnesjamönnum til boða um hríð.

Ítarlegar heilsufarskoðanir

Ítarleg skoðun hjúkrunarfræðings á heilsufarsástandi ásamt fræðslu um hvernig bæta megi eða viðhalda lífsgæðum m.t.t. heilsufars. Lögð er áhersla á að skoða viðkomandi og veita ráðgjöf út frá niðurstöðum mælinga og áhættuþáttum er tengjast aldri, sögu og starfi. Viðkomandi er vísað áfram til sérfræðings ef niður-

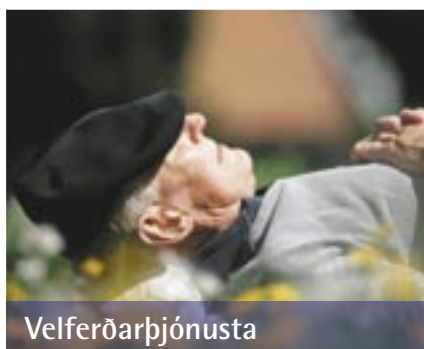
stöður gefa til kynna og ástæða þykir til.

Skoðanirnar taka að jafnaði 50 mínútur. Eftirfarandi heilsufarsþættir eru skoðaðir: Heilsufars- og ættarsaga, líkamsþyngdarstuðull, blóðþrýstingur, blóðsykur og blóðfitur, heyrnarmæling, lungnapróf, hjartalínurit, velliðunarkvarði (skimun fyrir þunglyndi), stoðkerfis- og taugaskoðun.

Við munum taka vel á móti öllum íbúum Reykjanesbæjar og nággranna-sveitarfélaga sem vilja notfæra sér þessa heilbrigðistengdu þjónustu í glæsilegu húsnæði á Nesvöllum.



Heilbrigðisþjónusta



Velferðarþjónusta



Fyrirtæki og forvarnir



Lilja Högnadóttir
snyrtifræðingur

Snyrtistofan Laufið

Á Nesvöllum er Snyrtistofan Laufið ehf., en stofuna rekur Lilja Högnadóttir snyrtifræðingur. Á snyrtistofunni er boðið upp á alla almenna snyrtingu og líkamsmeðferðir í notalegu og hlýju umhverfi.

Laufið er almenn snyrtistofa sem býður upp á alla almenna snyrtingu s.s. andlitsmeðferðir, bæði hefðbundnar og lúxus meðferðir, förðun, hand- og fótisnyrtingu, vaxmeðferðir, litun og plockun, heilnudd, og brúnkumeðferðir svo eitthvað sé nefnt. Í öllum andlitsmeðferðum eru notaðar hágæða ítalskar vörur frá Comfort Zone, förðunarvörurnar eru frá Make Up A sem er frekar nýtt merki á Íslandi og eiga eftir að slá í gegn. Þessar vörur verða einnig seldar á snyrtistofunni.

Snyrtistofan Laufið mun leitast við að þjónusta alla bæjarbúa, jafnt unga sem aldna og gera allt sem í hennar valdi stendur til að fólk komi og upplifi einstaka vellíðan, notaleg-



heit og hlýju. Á snyrtistofunni verður fagmennska höfð í fyrirrúmi.

Þjónustuborð Nesvalla mun sjá um bókanir fyrir snyrtistofuna, þannig að sem minnst áreiti sé inn á stofuna sjálfa, en að sjálfsögðu verður þó hægt að fá persónulega þjónustu og ráðleggingar sé þess óskað. Þeir sem eru 67 ára og eldri fá 10% afslátt af meðferð.

Snyrtistofan Laufið býður upp á glæsileg gjafabréf við öll tækifæri.

Andlitsbað:

Í upphafi andlitsbaðs er húðin yfirborðshreinsuð, þá er farði og önnur óhreinindi hreinsuð af. Næst er gerð djúphreinsun sem getur verið



misjöfn eftir húðgerð og markmiði meðferðar, en þá er oftast notað kornkrem en ef kreista á húðina er viðkomandi settur í gufu í ca. 15 mín. til að hita húðina. Axli, bringa, háls, andlit og höfuð er svo nuddað í ca. 20-25 mín., næst á eftir er maski settur á og að lokum lokakrem, þ.e. augnkrem, serum og dagkrem.

Fótsnyrting:

Byrjað er á því að setja fætur í fótbað með söltum sem leysa upp harða húð og mýkja neglurnar. Neglur eru klipptar, naglabönd snyrt, öll hörð húð hreinsuð burt. Neglur eru þynntar ef þess þarf og þússaðar til að jafna yfirborð þeirra og lit. Að lokum eru fætur nuddaðar að hnjám. Einnig er boðið upp á lökkun sé þess óskað.

Handsnyrting:

Í handsnyrtingu eru neglur klipptar, þjalaðar og þússaðar. Naglaböndum er ýtt upp og þau klippt ef þarf. Yfirborð naglanna er bónþjalað til að jafna litinn á nöglunum, minnka óslétt yfirborð, auka blóðflæði og ná fram glans. Húð handanna er nudduð



SNYRTISTOFAN LAUFID

Á Snyrtistofunni Laufinu eru notaðar hágæðavörur í öllum meðferðum, sem einnig eru seldar í verslun stofunnar. Seldar eru andlitslínur frá [comfort zone] bæði fyrir dömur og herra, einnig líkamslína frá [comfort zone]. [comfort zone] vörulínan er eingöngu seld á snyrtistofum undir handleiðslu fagmanna.

Förðunarvörur sem notaðar eru á stofunni eru frá MakeUp A og eru þær einnig seldar í verslun. Vörurnar eru frekar nýjar á íslenskum markaði en hafa verið hér í einhvern tíma og notið gífulegra vinsælda. Hafa þær eingöngu verið seldar í EMM School Of MakeUp og verið notaðar þar við kennslu í förðun. Svala Björgvinsdóttir er andlit merkisins.

Í verslun snyrtistofunnar eru einnig seldar handa- og fótavörur frá Alexandro og Pedix.

með kornakremi sem rifur upp dauða húð þannig að húðin verður mýkri og dregur auðveldar í sig kremið. Að lokum eru hendurnar nuddaðar með mýkjandi kremum. Boðið er upp á lökkun sé þess óskað.

Í lúxus handsnyrtingu eru hendur settar í paraffinvax sem er einstaklega góð meðferð. Á hendurnar er sett serum og krem og þær svo settar

ofan í 54°C heitt vax og pakkað inn. Paraffinið eykur innsíun efnanna úr kremunum og hendurnar verða ótrúlega mjúkar eftir meðferðina. Paraffinvax er einstaklega gott fyrir fólk með liðagigt því hitinn á vaxinu gerir liðunum gott.

*Lilja Högnadóttir
snyrtifræðingur.*

Comfort Zone

eru ítalskar hágæðavörur sem uppfylla ströngustu skilyrði sérfræðinga og neytenda um gæði, árangur, þróun og vellíðan.

Árið 2005 var fyrirtækið verðlaunað fyrir bestu spa vörulínu í Evrópu.

Með öflugri vörubrúun, sérhæfingu starfsfólks og þeim metnaði sem einkennir fagmenn [comfort zone] er hugsjón fyrirtækisins fylgt eftir.

Markmiðið er ávallt að veita fólk einstaka upplifun sem engin önnur lína getur boðið upp á. Leitast er við að örva öll skynfæri viðskiptavinarins; snertiskyn, sjón, heyrn, bragðskyn og lyktarskyn. Útkoman er sjáanleg uppbygging húðarinnar, andleg vellíðan og slökun, sem byggja upp einstaklinginn bæði að innan og utan.

Sérfræðingar [comfort zone] vita að húðmeðferð er ekki fulkomin nema heildarvellíðan, innri slökun og næring fylgi með.





Ásgeir Ásgeirsson og
Sigurður G. Gestsson
lyfjafræðingar

Heilsuþjónusta Lyfja og heilsu

Lyf og heilsa hefur opnað Heilsuþjónustu Lyfja og heilsu á Nesvöllum á 1. hæð í þjónustumiðstöðinni. Þar geta íbúar fengið margvíslega heilsuþjónustu. Seldar eru helstu hjúkrunarvörur sem og vítamín og nokkrar algengar apóteksvörur. Í samstarfi Heilsuþjónustunnar við apótek Lyfja og heilsu Keflavíkur mun lyfjafræðingur apóteksins verða til ráðgjafar um lyfjanotkun og lyfjagjöf.

Heilsuþjónusta Lyfja og heilsu mun standa fyrir ýmsum uppákomum svo sem snyrtivörukynningum og ýmsum kynningum sem miða að því að auka lífsgæði íbúa Nesvalla. Heilsuþjónusta Lyfja og heilsu er í umsjá lyfjafræðinganna Ásgeirs Ásgeirssonar og Sigurðar G. Gestssonar sem reka apótek Lyfja og heilsu í Keflavík af miklum myndarskap. Reiknað er með að Heilsuþjónusta Lyfja og heilsu verði opin nokkrar klukkustundir á dag á fyrirfram auglýstum tíma.

Lyf og heilsa er framsækið þjónustufyrirtæki með starfsemi víðs vegar um landið. Í dag rekur fyrirtækið tvær keðjur á sviði smásöluverslunar með lyf, þær eru Lyf og heilsa annars vegar og Apótekarinn hins vegar. Samtals eru verslanirnar 31 talsins og eru þær staðsettar á Höfuðborgarsvæðinu, Suðurlandi, Vesturlandi, Suðurnesjum og á Norðurlandi. Lyf og heilsa leggur metnað sinn í að veita viðskiptavinum þjónustu á sviðum sem tengjast heilsu, heilbrigði og

lífsgæðum. Lyf og heilsa býður upp á tölvustýrða lyfjaskömmun sem hefur í för með sér aukið öryggi við inntöku lyfja auk hagræðingar fyrir neytendur og heilbrigðiskerfið í heild.

Göngugreining Lyfja og heilsu miðar að því að greina göngulag fólks og geta gripið fljótt inn í ef vart verður við einhver vandamál. Göngugreining Lyfja og heilsu sérhæfir sig í stoðkerfisvandamálum og býður upp á alhliða þjónustu á einum stað.

Þar er hægt að panta stoðkerfisgreiningu ásamt því að stoðtækjafræðingar, sjúkraþjálfarar og annað sérhæft starfsfólk veitir faglega ráðgjöf varðandi val á vörum. Starfsmenn göngugreiningar eiga einnig gott samstarf við bæklunarlækna og aðra sérfræðinga innan heilbrigðisstéttarinnar sem leiðir til þess að viðskiptavinir okkar fá bestu þjónustu sem völ er á.

Lyf og heilsa rekur gleraugnaverslanir víða um land. Þar er boðið uppá mikið úrval þekktra merkja, s.s. Diesel, Emperio Armani, Dior, Gucci og Elisabet Arden. Sjúntækjafræðingar bjóða uppá sjónmælingar þar sem réttur styrkleiki gleraugna er metinn og ef þörf er á eru í framhaldi af því heppileg gleraugu smíðuð fyrir hvern og einn.

Starfsmenn Heilsuþjónustu Lyfja og heilsu hlakka til að þjónusta viðskiptavini þjónustumiðstöðvarinnar og vonast til að vel takist til við að byggja upp góða þjónustu á Nesvöllum í góðu samstarfi við viðskiptavini þjónustumiðstöðvarinnar.

*Inga Lára Hauksdóttir
sölu- og markaðsstjóri.*



GAMLA APÓTEKIÐ

Lengi vel tíðkaðist að apótek framleiddu sín eigin krem og áburði. Sú hefð hefur að mestu leyti lagst af, en Gamla Apótekið byggir framleiðslu sína á þessum gömlu uppskriftum sem nú hafa verið þróaðar áfram í samstarfi við lækna og lyfjafræðinga.

Húðvörurnar frá Gamla Apótekinu eru vandaðar vörur sem eru lausar við litar- og ilmefni. Þær eru því einstaklega góður kostur fyrir alla, sérstaklega þá sem þola illa aukaeefni í kremum eða eru með þurra húð.



Komin er á markaðinn lína sem ber heitið Andlitið. Línan er eins og nafnið gefur til kynna, sérhönnuð fyrir andlit kvenna jafnt sem karla. Um er að ræða 5 vörutegundir: Andlitshreinsir, Andlitsmjólk, Andlitsvatn, Dagkrem og Nætúrkrem. Vörurnar eru gerðar úr hreinum og einföldum efnum sem næra, vernda og byggja upp húðina. Vörurnar innihalda hvorki ilm- né litarefni og henta öllum húðgerðum.

 Lyf & heilsa
Keflavík

HEYRN

HEYRNARÞJÓNUSTA

Fagleg þjónusta heyrnarfræðings
heyrnarmælingar og ráðgjöf.

Nýjustu gerðir heyrnartækja
frá danska framleiðandanum Resound.

Hvert heyrnartæki stillt og sniðið
að þörfum þess sem notar það.

Heimsins minnstu heyrnartæki, **Dot**
frá Resound með ótrúleg tóngæði.

Heimsækjum íbúa Reykjanesbæjar
reglulega á Nesvöllum.

Hringdu og kannaðu hvenær við
erum næst á ferðinni.

Upplýsingasími og tímapantanir **534 9600**
á www.heyrn.is getur þú einnig séð
hvað við höfum að bjóða.



Dot er góður punktur
fyrir þá sem vilja heyra vel.

Þessi punktur er agnarsmátt heyrnartæki
sem með nýjustu tölvutækni bætir við heyrnina
þeirri tíðni sem notandinn hefur tapað.
Hringdu og láttu okkur fræða þig meira um
þessa undraverðu tækni.



HEYRNARMÆLINGAR

HEYRNARTÆKI

HEYRNARVERND

RÁÐGJÖF



Þökkum gott samstarf við Nesvelli ehf, fjölda verktaka og aðra sem hafa komið að uppbyggingu svæðisins.

Freyr Frostason
arkitekt



Að skapa heild með lifandi byggingum

Freyr Frostason arkitekt

Byggingarnar á Nesvöllum hafa vakið verðskuldaða athygli fyrir að vera frumlegar en ekki síður fallegar. Við hönnun húsa og svæða er alltaf eitthver hugsun sem liggur að baki og því lék okkur forvitni á að vita um hugmyndafræðina sem liggur að baki hönnunar þjónustumiðstöðvarinnar og bygginganna á Nesvöllum.

THG arkitektar hafa í samstarfi við stjórn Nesvalla staðið að hönnun og útliti bygginga og útivistarsvæðis á því 6 hektara svæði sem bærinn hefur lagt til fyrir eldri borgara í Reykjanesbæ. Að sögn Freys Frostasonar arkitekts sem hefur borið hitann og þungann af þessu verkefni var byrjað að leggja drög að skipulagningu svæðisins fyrir 3 árum síðan en þá fengu þeir heildarsvæðið í hendur sem var óvenju stórt sem einstakt verkefni.

Þjónustumiðstöðin hjarta svæðisins

„Það var alltaf gert ráð fyrir að hjarta svæðisins yrði þjónustumiðstöðin, þar yrði miðpunkturinn og þar yrði aðkoma gesta að svæðinu. Sérstafa Nesvalla er að byggðin í kring er skipulögð út frá þjónustumiðstöðinni. Út frá henni áttu síðan að koma annars vegar hjúkrunaríbúð-

ir og hins vegar öryggisíbúðir“ segir Freyr. Síðan myndi íbúðabyggðin byggjast í kring og lögð var áhersla á að mynda skjólgóða garðvasa sem snúa í suður, fyrir íbúa svæðisins. Opin garðrymi skipa stóran sess, þar er gert ráð fyrir leikvöllum, púttvöllum og fleira. Öll svæðin tengjast svo saman með göngustígum.

Hönnun óháð getu fólks

THG hafa hannað töluvert af híbýlum og þjónustumiðstöðvum fyrir aldraða hér á landi m.a. fyrir Hrafnistu og Eir. „Íbúðirnar þurfa að henta öllum og uppfylla ákveðna staðla og þá sérstaklega gagnvart þeim sem eru bundnir við hjólastól. Þú verður að geta snúið þér í hjólastól inni í eldhúsi og inni á baði. Einnig er oft betra að vera með rennihurðir í þessum íbúðum og innréttingar verða að vera þægilegar, þannig að auðvelt sé að opna og loka skápum. Svefn-

*„Þetta finnst mér
skipta máli í
svona húsi þar
sem þú ert að búa
til heild. Þú vilt
vera hluti af
þeirri heild sem
er í húsinu...“*





herbergin þurfa að vera af þægilegri stærð, þau mega ekki vera of lítil. Til viðbótar má einnig nefna að það mega ekki vera þröskuldur sem aðskilja stofu og svalir“, segir Freyr.

Skjólmyndun

Að sögn Freys voru byggingarnar notaðar til að veita skjól, en að auki var garðurinn við þjónustumiðstöðina grafinn niður að hluta til um heila hæð. Það var gert til að opna kjallarann að garðinum, þannig að hann myndi nýtast heilsulindinni, en einnig til að ná fram góðu skjóli.

Litir lífga

Þjónustumiðstöðin og öryggisíbúðirnar eru steiptar byggingar klæddar flisum sem eru að sögn Freys viðhaldslitlar og upplitast ekki. Hvað varðar litaval, þá var alltaf hugmyndin að það yrði bjart yfir þessum byggingum þannig að þær yrðu ekki gráar og þunglamalegar. Til að brjóta þetta enn frekar upp var litað gler sett á svalirnar í öryggisíbúðunum og verður það endurtekið að einhverju leyti í einhverjum gluggum í þjónustumiðstöðinni. Rauði liturinn endurtekur sig svo við þjónustuborðið. „Það var ákveðin stefna að hafa þjónustumiðstöðina nokkuð hlutlaus að innan

og láta frekar húsgögn og hluti sem oftast eru endurnýjaðir koma með litina. Þannig á húsið að standast betur tímans tönn og verða sveigjanlegra fyrir vikið“, segir Freyr.

Hvers vegna allt þetta gler?

Heildar hugmyndafræðin hvað varðar húsið að innan gengur út á það að hafa bygginguna eins opna og hægt er. Þetta lýsir sér best þegar fólk er stadd á efri hæðum á skrifstofum eða í föndri og horfir niður og fram og



getur í raun séð nánast allt sem er að gerast í húsinu. „Þetta finnst mér skipta máli í svona húsi þar sem þú ert að búa til heild. Þú vilt vera hluti af þeirri heild sem er í húsinu. Fólk á ekki að þurfa að fara í gegnum einhverja ganga inn á skrifstofur því að einnig þar á ekki að fara á milli mála að þú sért staddur í þjónustumiðstöð

Nesvalla. Þannig ertu að upplifa ekki bara það sem þú sjálf eða sjálfur ert að gera heldur líka það sem er að gerast í kringum þig. Þetta finnst mér vera hluti af því að gera þetta að lifandi húsi“ segir Freyr. Með þessu móti fær fólk betri yfirsýn yfir það sem er í gangi á Nesvöllum.

Ekki hornrétt

Það vekur athygli að farið er óhefðbundnar leiðir í gluggum og lögum hússins. „Þar fékk maður að leika sér svolítið enda húsið eiginlega allt á ská og skjön“ segir Freyr. Hornskekkjan skapar góða hljóðvist í byggingunni. Þessi óhefðbundna leið var einnig farin við skipulagningu öryggisíbúðanna bæði til gamans en einnig til gagns. Til að mynda voru svalirnar hannaðar „skakkar“ til að hámarka birtuna inn sem skiptir miklu máli, sérstaklega í þeim íbúð-

um sem snúa í norður þannig að geislar kvöldsólar nái alla leið inn í stofu.

Það verður gaman að fylgjast með áframhaldandi uppbyggingu á Nesvöllum og eigum við án efa von á fleiri gullmolum frá Frey og félögum.