

# Glæsilegt orlofshús risið í Húsafelli

FIMMTUDAGINN 10. júní var nýtt orlofshús Læknafélags Íslands tekið í notkun en það stendur í landi Húsafells, nánar tiltekið syðst og vestast í skóginum þar sem sumarhúsabyggðin er. Þrátt fyrir Húsafellspest safnaðist þar saman nokkur hópur lækna og starfsfólks sem vann að byggingu hússins og fagnaði tilkomu þessa glæsilega bústaðar sem eflaust á eftir að njóta mikilla vinsælda.

Sigurbjörn Sveinsson formaður LÍ tók fyrstu skóflustunguna að húsinu í nóvember á síðasta hausti og hann hefur tekið að sér að fóstora húsið fyrsta kastið. Þegar vígslan fór fram hafði hann dvalið þar í nokkra daga og prufukeyrt húsið og var ekki annað að heyra á honum en að það hefði staðist öll próf.

Húsið er rúmlega 70 fermetrar að stærð með stofu, þremur svefnherbergjum, eldhúsi og baðherbergi en það síðastnefnda vakti mikla aðdáun gesta

fyrir smekklega hönnun. Það á reyndar við um allt húsið sem er teiknað af verkfræðistofunni Víðsjá. Umhverfis allt húsið er sólpallur sem er á annað hundrað fermetra að flatarmáli og í honum að sjálfsögðu heitur pottur. Húsið stendur í miðjum birkiskógi skammt frá ánni en sunnan við það eru kaldavermsl og lítil tjörn. Vestan við húsið er lítið rjóður sem hefur verið sléttað þannig að þar er hægt að tjalda eða sitja og njóta veðurblíðunnar. Við smíði hússins hefur þess verið gætt að hreyfihlaðir geti farið allra sinna ferða um það.

Húsasmíðameistari og aðalverktaki við húsbygginguna var Eiríkur Ingólfsson en ýmsir undirverktakar sáu um einstaka verkþætti. Húsið stendur á leigulóð sem er í eigu Ferðaþjónustunnar Húsafelli en húsráðendur þar eru hjónin Bergþór Kristleifsson og Hrefna Sigmarsdóttir.

**Þröstur Haraldsson**



*Það var ekki auðhlaupið að því að ná mynd af nýja bústaðnum fyrir trjágróðri og tókst ekki fyrr en verktakar lánuðu blaðamanni tröppur. Sólpallurinn umkringir allt húsið en dyrnar eru út úr baðherberginu svo aðgengið að heita pottinum er eins og best verður á kosið. Hér að ofan sést svo inn í eitt þriggja svefnherbergja í bústaðnum en húsið er allt klætt ljósri furu að innan.*



Sigurbjörn Sveinsson formaður LÍ ávarpar gesti við vígslu nýja orlofsbústaðarinn en húsið stendur við götuna Kiðárskóg og ber númerið 5.



Húsameistarinn Eiríkur Ingólfsson stendur hér á milli landeigendanna, hjónanna Hrefnu Sigmarsdóttur og Bergþórs Kristleifssonar.



Sólþallurinn veit að sjálfsögðu á móti suðri en skammt framan við hann er lítil tjörn.



## Bæklingur frá Hjartavernd

Sú góða vísa að hreyfing og líkamsrækt sé besta forvörnin gegn hjarta- og æðasjúkdómum verður seint of oft kveðin. Rannsóknarstöð Hjartaverndar hefur um langt árabil stundað umfangsmiklar hóprannsóknir á fullorðnu fólki með tilliti til þessara sjúkdóma og áhættuþátta þeirra. Nú hefur Hjartavernd gefið út bækling sem ætlaður er þeim sem vilja stunda virkar forvarnir gegn hjarta- og æðasjúkdómum.

Bæklingurinn ber heitið *Hreyfðu þig ... fyrir hjartað* og fjallar eins og nafnið bendir til um gildi hreyfingar fyrir heilbriggt hjarta. Þar er að finna margvíslegan fróðleik um hjarta- og æðasjúkdóma sem að verulegu leyti er fenginn úr rannsóknum Hjartaverndar. Þar kemur til dæmis fram að þeim hefur fjölgað verulega á síðustu 30 árum sem stunda reglulega hreyfingu utan vinnu. Í aldurshópnum 40-60 ára hefur hlutfall kvenna sem það gerir aukist úr 4% í 40% og meðal karla er aukningin úr 8% í 34%. „Þessi þróun á væntanlega sinn þátt í verulegri lækun á tíðni kransæðasjúkdóma á Íslandi síðan árið 1980,“ segir í bæklingnum.

Þar er einnig að finna ýmsar ábendingar um það hvernig fólk getur metið eigið líkamsástand, svo sem með því að notfæra sér áhættureiknivél sem sérfræðingar Hjartaverndar hafa þróað og er á heimasíðu samtakanna, [www.hjarta.is](http://www.hjarta.is)

Bæklinginn er hægt að panta hjá Hjartavernd, í afgreiðslunni í Holtasmára 1 í Kópavogi eða á netfanginu [afgreidsla@hjarta.is](mailto:afgreidsla@hjarta.is)