

SKÝRSLA STJÓRNAR FEBG Á AÐALFUNDI 28. FEBRÚAR 2022

Ég býð ykkur öll hjartanlega velkomin á aðalfund Félags eldri borgara í Garðabæ. Sérstaklega býð ég velkomna gesti fundarins sem eru Gunnar Einarsson, bæjarstjóri, Björg Fenger, forseti bæjarstjórnar, Svanhildur Þengilsdóttir, sviðsstjóri fjölskyldusviðs Garðabæjar Þóra Gunnars og Helgi Pétursson, formaður Landssambands eldri borgara.

Áður en við göngum til starfa er við hæfi að við minnumst þeirra úr okkar hópi sem kvatt hafa þennan heim frá síðasta aðalfundi. Þeir eru því miður margir. Við minnumst þeirra allra með virðingu og þökk með því að rísa úr sætum.

Á síðasta aðalfundi félagsins, sem haldinn var þann 7. Júní 2021 voru eftirtaldir kjörnir í stjórn: formaður Laufey Jóhannsdóttir, aðrir í stjórn Sigurður Símonarson,

Finnbogi Alexandersson, Hildigunnur Hlíðar og Kolbrún Thomas.

Til varastjórnar voru kjörin Sigurður B. Ásgeirsson, Jón Gunnar Pálsson og Lára Kjartansdóttir. Auk skoðunnarmanna; Daði Guðmundsson, Gunnar Gunnlaugsson og Ástbjörn Egilsson til vara.

Aðalstjórn skipti með sér verkum þannig að Sigurður gegnir starfi varaformanns, Finnbogi gjaldkera, Hildigunnur ritara og Kolbrún meðstjórnanda. Þess má geta að aðal- og varastjórn starfa sem ein heild og enginn greinarmunur gerður þar á.

Öllu stjórnarfólki færi ég alúðarþakkir fyrir gott samstarf.

Stjórnarfundir voru 12 árinu og það fylgir slíkri stjórnarsetu töluvert amstur og umstang en auk skráðra funda eru margir samráðsfundir og verkefni sem þarf að sinna, fundir og ráðstefnur sem þarf að sækja o.fl.

Formaður hefur setið all nokkra samráðsfundi með LEB og ber þess að geta að við stilltum saman strengi um áhersluatriði við síðustu alþingiskosningar og hittum forystufólk frá öllum framboðum fyrir kosningarnar. Við teljum að þetta hafi skilað all nokkrum árangri. Á sama hátt erum við þessa dagana að undirbúa samráð varðandi sveitarstjórnarkosningarnar í vor.

Undirbúningur fyrir skemmtanir og ferðalög taka venjulega sinn tíma líka en vegna Covid hefur ótrúlega margt breyst endalaust að herða eða slaka á sóttvörnum og það er búin að vera gríðarleg áskorun að ramma starfið innan leyfilegra marka.

Við náðum að halda sumargleði þann 16. Júní og fögnuðum með börnum og starfsfólkinu á leikskólanum Sjálandi með söng og sápukúlum.

16. júní var skrifað undir samstarfssaming við Janus Heilsueflingu um að hefja þjálfunar og heilsueflandi starf með FEBG með lýðheilsutengdu inngripi.

Við fögnuðum breytingum á samkomutakmökunum og glöddumst með útivist í garðinum við Jónshús en það var gönguhópurinn Sjáland sem var potturinn og pannan í þeirri skemmtun líkt og mörgu öðru.

Það var búið að áætla að fara ferð til Siglufjarðar en vegna covid 19 takmarkana var sú ferð felld niður.

Þegar aftur rofaði til í sóttvörnum fór stjórn aftur af stað og skipulagði svo heilsdags ferð um Borgarfjörð sem mæltist svo vel fyrir að farnar voru tvær ferðir og voru það um 120 manns sem tóku þátt í þessum ferðum í ágústmánuði.

Félag eldri borgara Garðabæ

Að auki var svo skipulögð ferð um Reykjanes í lok september og var sú ferð hálf dags ferð og heppnaðist mjög vel og voru það um 60 manns sem fóru þá ferð.

Í september fór svo 25 manna hópur til Barcelóna á vegum FEBG en það var Lilja Hilmarisdóttir sem var fararstjóri í þeirri ferð á vegum Betri Ferða. Tókst sú ferð afar vel. Farið í margar skoðunarferðir, borðað saman sungið og dansað sem var svo í reynd alveg bannað en það geymist í Barcelóna.

Við rétt náðum að halda frábært dansiball í október og svo fengum við frábæra tízkusýningu frá RYK design sem félagar í FEBG tóku þátt í.

Við vorum komin á flott skirð í lok október, dansleikfimin komin á fulla ferð sem og öll námskeiðin þrjónahornið og kaffifundir. Við bættum við söngstund á föstudögum, skraflhópi og skák á miðvikudögum og allt tókst þetta með afbrigðum vel. En þá kom enn og aftur skellur og aftur samkomutakmarkanir fyrrihluta í nóvember og má eignlega segja að starfið hafi verið lágstemmt út árið vegna sóttvarnareglna og fjöldatakmakanna. Náðum samt í nokkra félagsvistarföstudaga og jólabingó en þá var öllu skellt aftur í lás.

Málsóknarsjóður Gráa hersins var stofnaður af 33 félögum í árslok fell dómur í héraðsdómi Reykjavíki í máli 3ja félaga gegn Tryggingastofnun Ríkisins. Ríkið var skýknað af öllum kröfum og málskostnaður felldur niður. Stjórn Gráa hersins fundaði í lok des og ætlar að áfrýja málinu til Hæstaréttar. Og mun sleppa við að fara með málið til Landséttar. Þess má geta að um áramót var kostnaður vegna málareikstursins kominn í 14 milljónir kr.

Að venju höfum við opna skrifstofu einu sinni í viku og skiptir stjórnarfolk með sér viðverunni en auk þess hefur formaður haft mikla viðveru á skrifstofu félagsins. Og sú breyting sem varð á samstarfi Garðabæjar og FEBG með nýjum samningi en þar er gerð krafa um að öll þjálfun á vegum félagsins sé skráð skráningarkerfið Sportabler hefur kallað á mjög breytt vinnuframlag. Þegar við fórum af stað í byrjun september voru heilmiklir byrjunarörðugleikar og mjög margir þurftu að fá aðstoð til að byrja með. Þetta var alveg nýtt fyrir okkur öll. Niðurstaðan var sú að formaður var á staðnum í Jónshúsi alla morgna í september og einnig nutum við ómældrar aðstoðar Berglindar Rósar við að koma þessu kerfi af stað og aðstoða í byrjun. Félagið hefur líka boðið upp á tövu/símaaðstoð en Þórunn Óskarsd. hefur verið með einkatíma og hefur hver félagsmaður fengið 30 mín leiðsögn. Þessi aðstoð mælist mjög vel fyrir. Vegna Covid voru þessar kennslustundir felldar niður í janúar og byrjun feb. 2022.

Þegar byrjunarerfileikarnir í Sportabler bókunarkerfinu eru að baki þá er þetta eins og að fara inn á FB eða í heimabankann sem allir eru svo flinkir við. Markmið stjórnar er að halda þessari leiðsögn áfram og styrkja þannig tölvufærni þeirra sem þess þurfa.

Eg verð að viðurkenna að það þetta Sportabler var verkfæri sem ég hafði bara heyrt um hjá barnabörnunum mínum og það var ekkert sérstaklega falletgt umtal.

Nú var komið sumarleyfi, lokað í mánuð á skrifstofu og ég var ekki alveg búin að undirbúa mig undir vikurnar sem fóru í hönd þegar sumarleyfinu lauk og námskeiðin áttu öll að fara inn í kerfið. Upppps

Eftir fundi með Kára Jónssyni íþróttafulltrúa Garðabæjar og fundi með Janusi Heilsuefningu var mér orðið ljóst að hér var verk að vinna eftir þessa nýju samninga sem félagið hafði tekið sér á hendur. Garðabær hafði samið við Klifið um að sjá um að koma þessu bókunarkerfi af stað. Þar var sem sagt ætlunin að öll skráning á hreyfingu færi í geng um kerfið, þe; leikfimi stólajóga, zumba og öll námskeiðin sem FEBG er að bjóða upp á. Bókað er í námskeiðin einn mánuð í einu og kostar 2500 á mánuði. Hugmyndin er að sem flestir geti tekið þátt og að hægt er að taka bara einn og einn mánuð í einu og skreppa jafnvel til Tenerife á milli. Ekki síður var það mikilsumvert að með þessu var hægt að vita nákvæmlega hver var á hvaða stað og með einum tölvupósti eða

Félag eldri borgara Garðabæ

símtali að finna nákvæmlega hverjir voru á hvar ef upp koma Covid 19 tilfelli það veitir mikið öryggi í allri rakningu.

Janus heilsuefling.

Hér er eiginlega um nýjan kafla í starfi FEBG og sögu Garðabæjar.

- Skammtímamarkmið - Bæta heilsutengdar forvarnir
- Efla hreyfifærni - Bæta styrk og þol
- Auka afkastagetu - Bæta heilsu og lífsgæði
- Langtímamarkmið fyrir eldri aldurshópa
- Að geta tekist á við athafnir daglegs lífs í framtíðinni eins lengi og kostur er.
- Að geta búið lengur í sjálfstæðri búsetu og notið lífsins.
- Að geta starfa lengur á vinnumarkaði

Það er skemmst frá því að segja. Samningar voru undirritaðir eins og áður sagði 16. Júní og boðað var til kynningarfundar fimmtudaginn 26. ágúst í Jónshúsi. Vegna mikils áhuga á verkefninu var ákveðið að halda tvo kynningarfundum sem ekki reyndist vanþörf á því húsfyllir var á báðum fundunum. Á fundinum var farið yfir hugmyndafræði og skipulag verkefnisins sem snýst um að koma á fót markvissri heilsueflingu með lýðheilsutengdu inngrípi byggt á raunprófanlegum aðferðum.

Fyrsti hópurinn fór af stað byrjun sept og næsti hópur í byrjun október. Óhætt er að segja að Garðabæingar taki þessu verkefni fagnandi hendi því fjöldamargar umsóknir um þátttöku liggja nú þegar fyrir í næsta hóp. Og er mögulegt að mæta eftirspurninni með því að fjölga þátttakendum í verkefninu. Það var mikil spenna og eftirvænting að fara af stað með fyrsta hópinn í Garðabæ og ber að þakka Garðabæ fyrir það traust að fela FEBG að innleiða Janusarverkefnið í sveitarfélaginu sem og alla hvatninguna.

Það verður spennandi að sjá niðurstöðurnar á mælingunum en við sem erum þátttakendur getum vel borið þess vitni hversu miklu betur okkur líður í skrokknum og á sálinni við þátttökuna og ekki síst að mæta hinu ljúfa viðmóti hjá Sævari sem tekur á móti okkur og fer svo vel með okkur. .

Starfsfólki í Jónshúsi færi ég innilegar þakkir fyrir frábært samstarf. Öllum öðrum sem koma að starfi félagsins færi ég þakkir. Og sérstaklega nefni ég hér Berglindi Rós fyrir einstakt samstarf og samvinnu við félagið.

Dagskrá félagsstarfsins hefur verið með ólíkum hætti og áður eins og ég sagði fyrr í máli mínu. Gönguklúbburinn Sjáland hefur sýnt ótrúleg þolgæði og fólk lætur ekki veður eða vinda eða sjálft Covid á sig fá og fer í göngu alla virka morgna kl 10 frá Jónshúsi. Qi gong fór vel af stað í byrjun síðasta árs en það fer fram í Sjálandsskóla tvisvar í viku og þar er Ástbjörn Egilsson, fyrrverandi formaður félagsins í forsvari. Stólajógað, Zumba og stólajóga fór allt vel af stað þarna í byrjun árs en í byrjun mars var allt stopp og það sama gilti um dansleikfimina.

Félagsvist og bridge voru í blóma fyrir Covid þar til allt var bannað. Sú félagslega samvera verður seint ofmetin og óskandi að félagslífið geti orðið eðlilegt þegar kemur fram á vor.

Við höfum kappkostað að ramma okkur inn í heimildir eins og þær hafa verið hverju sinni en við þurfum heldur betur að slá í um leið og hægt verður og reyna að ná upp þeim tíma sem hefur farið til spillis í kófinu. Vinna upp félagslega færni sem tapast hefur í cóvinu. Við vitum öll að skemmtileg og holl samvera skilar sér margfalt tilbaka. Það sem skiptir höfuðmáli er að fólk hafi val um hvers konar samvera henti því og hafi bæði ánægju og gagn af því sem valið er og það er markmið okkar sem sitjum í stjórn FEBG að bjóða upp á það sem hentar sem flestum.

Félag eldri borgara Garðabæ

Vegna Covid-19 fór af stað ný bylgja umræðu um nauðsyn hreyfingar og hvað hreyfing getur gert fyrir mannlíkamann. Á undanförunum árum hefur verið markvisst unnið að heilsueflingu í Garðabæ og bæjarfélagið gefið út stefnu um heilsueflandi samfélag. Í þeim anda tel ég að FEBG hafi markvisst unnið að og er eitt af megin verkefnum félagsins.

Við kappkostum að halda áfram að bjóða upp á fjölbreytt starf í félaginu og að allir finni eitthvað við sitt hæfi innan ramma sóttvarna hverju sinni.

Öldungaráð bæjarins hefur fest sig í sessi en formaður þess er Almar Guðmundsson, bæjarfulltrúi. Það er mikilvægt að hafa aðgang inn í bæjarstjórn með málefni sem varða hag eldra fólks. Fulltrúar okkar eru Stefanía fv formaður og Sigurður Símonarson, varaformaður félagsins. Þau hafa verið ötul við að koma málefnum okkar á framfæri en næstu áskoranir eru að koma í framkvæmd þeim hugmyndum sem uppi eru við lagfæringar og stækkun Jónshúss sem er mjög aðkallandi. Sem og að koma af stað starfi fyrir okkur í Miðgarði og svo verður spennandi að fylgjast með þegar félagsmiðstöðin fer að mótast í Breiðumýrinni. Þá verða þetta orðin fjórir megin kjarnar; Jónshús, Smiðjan, Miðgarður og Breiðamýrin.

Þá ber að fagna því að fulltrúi eldra fólks í bænum sé í íþrótt- og tómstundaráði bæjarins og þar með séu allir bæjarbúar hluti af því góða starfi sem þar fer fram en Björg Fenger fer með formennsku þar af mikilli röggsemi. Okkar fulltrúi er Stefanía Magnúsdóttir.

Framundan eru áskoranir fyrir bæjarstjórn Garðabæjar að huga að húsnæðismálum fyrir eldri aldurshópana og huga að uppbyggingu svo nefnds lífsgæðakjarna fyrir fólkið sem vill og þarf aukna þjónustu. Fólkið sem treystir sér ekki lengur að búa eitt en er langt frá því að þurfa þjónustu hjúkrunarheimilis. Fólkið sem má ekki einangrast félagslega þarf að eiga möguleika á að minnka við sig húsnæðið, þarf að eiga möguleika að sækja í félagsskap í Kjarnannum/Selinu sínu. Fólk sem kann að dansa, spila leika og lifa en þarf stuðning við sjálfstæða búsetu.

Það verður spennandi að fá tækifæri til þess að þróa áfram starfið í félaginu, þróa samningana við Garðabæ um lífstílsbreytingu og hreyfingu. Þroska áfram starfið. Fá að koma að því að móta nýtt starf í Miðgarði og sjá hvernig málin þróast í kjarnanum við Breiðumýri/Lambamýri. Það verður líka gaman að fá að auka við samstarf og samvinnu við FEBÁ.

Hjartans þakkir fyrir frábæra mætingu á þennan fund þakkir til allra sem tóku þátt í undirbúningi og starfsmönnum fundarins.

Megi starf eldra fólks og mannlíf allt í Garðabæ vaxa blómstra og dafna um ókomna tíð.