

Skýrsla stjórnar FEBG á aðalfundi 27. Febrúar 2023

Ég býð ykkur öll hjartanlega velkomin á aðalfund Félags eldri borgara í Garðabæ. Sérstaklega býð ég velkomna gesti fundarins sem eru Almar Guðmundsson bæjarstjóri, Björg Fenger, formaður bæjarráðs, og Svanhildur Þengilsdóttir, sviðsstjóri fjölskyldusviðs Garðabæjar.

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 28. Febrúar 2022 í Miðgarði voru eftirtaldir kjörnir í stjórn: formaður Laufey Jóhannsdóttir, aðrir í stjórn Engilbert Gíslason, Anna Ragnheiður Möller, Hildigunnur Hlíðar og Kolbrún Thomas. Til varastjórnar voru kjörin Finnbogi Alexandersson, Jón Gunnar Pálsson og Lára Kjartansdóttir. Auk skoðunarmanna; Daði Guðmundsson, Gunnar Gunnlaugsson og Ástbjörn Egilsson til vara.

Aðalstjórn skipti með sér verkum þannig að Engilbert gegnir starfi varaformanns, Anna Ragnheiður 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 alúðarpakkir fyrir gott samstarf.

Stjórnarfundir voru 15 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 er þeir nær eingöngu rafrænir, Við stilltum saman strengi um áhersluatriði við síðustu alþingiskosningar og hittum forystufólk framboða fyrir kosningarnar. Á sama hátt var haft samráð varðandi sveitarstjórnarkosningarnar sl vor. Teljum við það mikilvægt að stilla saman strengi gagnvart nærþjónustunni við sveitarfélögin.

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

Við náðum að hefjast handa aðeins í byrjun janúar en þá voru 10 manna samkomutakmarkanir. Við náðum að byrja fyrsta námskeiðið í sögusamlestri og byrjuðum á Njálssögu undir styrkri leiðsögn Magnúsar Torfasonar og var góður rómur gerður að þessari nýng þannig að á haustmánuðum var Egilssaga lesin og þessa dagana eru þau að lesa Laxdælu.

Við læddumst smátt og smátt af stað með stólajóga, vatnsleikfimi zúmba og dansleikfimi í febrúar og mars. Það var svo í mars lok að við fengum góðar fréttir um afléttingar og af því tilefni bauð FEBG upp á hressandi skemmtun með Sóla Hólm í byrjun apríl hann kunnir sko að kitla hláturstaugarnar og má segja að þarna hafi verið spyrnt hressilega frá Stelpurnar í eldhúsinu buðu svo upp á búblur og kruðerí eins og þeim einum er alltaf lagið.

Við fórum að skipuleggja ferðir og viðburði og taka upp þráðinn aftur með margvíslegum upptökum. Við héldum dansleik byrjun apríl langþráð dansiball og svo var páskabingó á sínum stað í byrjun apríl.

Nú var komið að því að stjórn þorði að reyna að skoða aftur utanlandsferðir. Niðurstaðan var að fara eina ferð til Lissabon 12-16. september og ferð til Færeyja 19. – 23. sept.

Í maí var farið í skemmtilega í tveggja daga ferð um Suðurland. Veðrið lék við okkur og skoðuðum Þingvelli, Friðheima, Geysi og um Brúarhlöð á Selfoss, fengum dásamlegar móttökur á Hótel Selfossi.

Skoðuðum við nýja miðbæinn, hittum Félag eldri borgara á Selfossi. Skoðum Eldfjallasetrið á Hvolsvelli borðuðum á Matkránni í Hveragerði.

Við héldum sumargleði þann 16. júní og fögnuðum með börnum og starfsfólkinu á leikskólanum Sjálandi með söng, gleði og lögðum blóm á minnisvarða Jóns Sigurðssonar.

Stjórnin tók frí að mestu leiti í júlí og fram til 10. ágúst

Við fengum boð um að halda Úrvals Útsynarkvöld í ágúst með tilheyrandi fjöri og gleði með ferðakynningu frá Úrval – Útsýn sem Lóló kynnti og Heiðar snyrtir lék á alls oddi og í lokin var svo tjúttað eftir Diskótekinu Dísu. Mjög vel heppnuð skemmtun

Við fórum dagsferð til Stykkishólms 24. ágúst stoppuðum í Borgarnesi í Skallagrímssgarði.

Fengum smá nesti, Áfram ekið um Mýrarnar og sáum Eldborgina, Breiðablik og svo stoppað að Rjúkanda. Ekið Vatnaleiðina og í Bjarnarhöfn ekið um Bersekkjahraun. Í Bjarnarhöfn fræddumst við um hákarlaverkun skoðum safnið og smökkum á dýrðinni. Þessu næst komið í Stykkishólm. Og fengum dýrindis kvöldverð í Hótel Stykkishólmi

Það var svo styttri ferð 1. september á vegum félagsins um Kjós, að Gljúfrasteini og um Hvalfjörð. Veðrið lék við okkur. Það er alltaf einstakt að koma í Hús skáldsins, saga Nóbelskáldsins er einstök og ekki síður þáttur Auðar Sveinsdóttur konu hans, mikill kvenskörungur. Viðkoma í Hvalstöðinni var líka söguleg þar sem hvalskurður stóð yfir, fengum flottan kaffitíma á Laxárbakka með ógleymanlegri hjónabandssælu og á heimleiðinni renndum við niður á Grundartanga og skoðuðum hið fjölbreytta athafnasvæði og alla uppbygginguna sem þar fer fram.

Og enn var lagt af stað í ferðalag dagana 12. – 16. september var svo stór hópur glaðra og káttra félaga á vegum FEBG í ferð um Lissabon og nágrenni. Saga, sól, góður matur, mikill fróðleikur en ekki síst afar góður og samstilltur hópur sem naut skipulags og fróðleiks Lilju fararstjóra hjá Betri ferðum. Ferðast var um Lissabon og nágrenni, gengið, skoðuð söfn, sungið og ferðast með TUKTUK. Ljúft og skemmtilegt ferðalag.

Og að lokum hélt svo fjallhress hópur í Færeyjaferð 19. sept 23. sept. Fórum í skoðunarferð um Þórshöfn. skoðunarferð til Kirkjubæjar sem er gamalt stjórnar- og trúar setur Færeyja frá miðöldum.

Fórum til Gjógv, Gøta og Klaksvík. á sunnanverðri Borðey. Fórum til Vestmanna og þaðan í tveggja tíma siglingu. Til Vágar sem við heimsóttum þorpin Bøur og Gásadalur á vestanverðri eyinni en Gásadalur í námunda við foss Færeyja Múlafossur. Skipuleggjandi ferðarinnar var Engilbert Gíslason en nutum svo leiðsagnar hennar Randýar sem er innlendir leiðsögumaður.

Í október er forvarnarvika hjá Garðabæ og að því tilefni bauð Garðabær upp á dansiball á Garðaholti upp á gamlan og góðan máta. Diskótekið Dísu með Magnús og Mjöll Hólm og fleira. Svo kom Jónsi og kynnti flotta tónlist. Barinn var opinn og hægt að kaupa flotta tapasrétti. Frábær skemmtun og gaman að rifja upp ball á Garðaholti.

Við héldum flott dansiball í október og svo fengum við glæsilega tízkusýningu frá Dalakofanum sem félagar í FEBG tóku þátt í. En Stelpurnar í teriunni báru fram búblur og kruðerí.

Í byrjun desember var svo aðventuskemmtun með dásamlegu jólahlaðborði sem við félagar í FEBG héldum jólasamverustund.

Pálmar Ólason lék fallega kvöldverðartónlist. Garðasysturnar sungu hugljúf jólalög. Guðlaug Eiríksdóttir flutti fallega aðventuhugvekju um jólaundirbúning og fl. Við fengum svo fjölbreytt jólahlaðborð frá Múlakaffi. Í lokin sungum við saman jólasöngva.

Við slúttuðum svo starfsárinu með glæsilegu jólabingói Að auki voru mjög margir viðburðir í Jónshúsi bæði á vegum FEBG og á vegum Jónshúss sem við tókum þátt í.

Í október var svo Smiðjan tekin í notkun aftur eftir gagngerar breytingar og lagfæringar á húsnæðinu. Og handverkið er nú allt undir einum hatti í Smiðjunni.

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 árið 2020 en þar er gerð krafa um að öll þjálfun á vegum félagsins sé skráð skráningarkerfið Sportabler og hefur kallað á mjög mikið vinnuframlag. Þegar við fórum af stað í byrjun 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 flesta morgna í september og oft gjaldkerinn til þess að aðstoða og skrá inn í bókunarkerfið. Og erum alltaf tilbúin að aðstoða ef með þarf.

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.

Núna er öll skráning á hreyfingu í gegn 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 2022. 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 mikilsúmvert að með þessu var hægt að vita nákvæmlega hver var á hvaða stað og með einum tölvupósti eða símtali að finna nákvæmlega hverjir voru á hvar ef upp komu Covid 19 tilfelli það veitir mikið öryggi í allri rakningu. Allar innanlandsferðir og viðburðir á vegum félagsins eru bókaðir í Sportabler. Félagið heldur úti öflugri heimasíðu þar sem reynt er að koma öllum viðburðum á framfæri. Fésbókarsíðan er mjög mikið notuð til að kynna allt það sem er í gangi á vegum félagsins þar birtast vikulegar fréttir af starfinu og því sem fram undan er með myndum. Félagið heldur líka úti Instagram síðu með fréttum og frásögnum.

Janus heilsuefning.

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

Samningar voru undirritaðir 16. júní 2021 og gilda í tvö ár. Mikill áhugi var strax á þessu heilsuþætandi verkefni. Árið 2022 er fyrsta heila árið sem við erum með Janus Heilsuefningu í boði.

Fyrsti hópurinn fór af stað byrjun sept og næsti hópur í byrjun október 2021. Óhætt er að segja að Garðabæingar taki þessu verkefni fagnandi hendi því fjöldamargar umsóknir bárust strax og fóru þessi 2 holl strax af stað. Og svo hópar á 6 mannaða fresti. Nú þegar eru yfir 200 manns búnir að vera með í verkefninu. Það verður spennandi að sjá niðurstöður mælinga hópsins þegar komin verða 2 ár en það er talin vera markverðasta mælistikan. 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 sérstaklegar þakkir fær Berglindi Rós fyrir einstakt samstarf og samvinnu við félagið en hún lét af störfum hjá Garðabæ á fyrri hluta ársins 2022

Dagskrá félagsstarfsins var á fyrri hluta ársins með ólíkum hætti og áður eins og ég sagði fyrr í máli mínu. Gönguklúbburinn Sjáland hefur samt alltaf 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 dansleikfimi fór allt vel af stað þarna í byrjun árs .En félagið heldur úti að jafnaði upp 15 mismunandi námskeiðum og að auki hefur félagið boðið upp á tölvufræðslu fyrir félagsmenn.

Félagsvist og bridge voru í blóma fyrir Covid þar til allt var bannað fyrstu mánuði ársins en fór svo smátt og smátt af stað þegar voraði Sú félagslega samvera í spilamennsku verður seint ofmetin.

Við kappkostuðum að ramma okkur inn í heimildir eins og þær voru hverju sinni en við þurftum heldur betur að slá í um leið og hægt var og reyna að ná upp þeim tíma sem fór til spillis í Cóvinu. Vinna upp félagslega færni sem tapast hefur í Cóvinu. Við vitum öll að skemmtileg og holl samvera skilar sér margfalt til baka. 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.

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

Öldungaráð bæjarins hefur fest sig í sessi en formaður þess er Harpa Rós Gísladóttir vara, bæjarfulltrúi. Það er mikilvægt að hafa aðgang inn í bæjarstjórn með málefni sem varða hag eldra fólks. Fulltrúar okkar eru Laufey formaður Stefanía fv formaður FEBG Þær eru ötular við að koma málefnum okkar á framfæri en næstu áskoranir eru að koma í framkvæmd þeim hugmyndum sem uppi eru við lagfæringar Jónshúsi 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 Hrannar Bragi Eyjólfsson fer með formennsku þar af mikilli röggsemi. Okkar fulltrúi er Laufey Jóhannsdóttir en Stefanía Magnúsdóttir er varamaður í stjórn ITG

Fram undan 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 Áskorun að samþætta þjónustu við elsta aldurshópinn. . 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 Kjarnanum/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.