

Skýrsla stjórnar FEBG á aðalfundi 4 mars 2024

Ég býð ykkur öll hjartanlega velkomin á aðalfund Félags eldri borgara í Garðabæ. Sérstaklega býð ég velkomna gesti fundarins sem eru Almar Guðmundsson bæjarstjóri, Svanhildur Þengilsdóttir, sviðsstjóri velferðarsviðs Garðabæjar og Þóra Gunnarsdóttir forstöðumaður öldrunarmála.

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.

Starf stjórnar og verkefni

Á síðasta aðalfundi félagsins, sem haldinn var þann 27. febrúar 2023 í Jónshúsi voru eftirtaldir kjörnir í stjórn: formaður Laufey Jóhannsdóttir, aðrir í stjórn Engilbert Gíslason, Anna Ragnheiður Möller, Magnús Halldórsson og Lára Kjartansdóttir. Til varastjórnar voru kjörin Finnbogi Alexandersson, Jón Gunnar Pálsson og Bryndís Sveinsdóttir. 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, Lára ritara og Magnús 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 14 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. Við teljum við það mikilvægt að stilla saman strengi gagnvart nærþjónustunni við sveitarfélögin. Og í september var haldið málþing þar sem kynnt var stefna um kjör eldra fólks og þær úrbætur sem LEB telur mikilvægastar. Undirbúningur fyrir skemmtanir og ferðalög taka venjulega sinn tíma líka.

Lífið leikur nú samt við okkur í starfinu í FEBG.

Aðalfundur FEBG 27. febrúar tókst vel. Á fundinum var ma samþykkt að árgjald ársins 2023 verði 3.000 kr. Greiðslubeiðnir voru sendar út og berast til félaganna í heimabanka. Í félaginu eru núna 2050 félagar. En í október sendum við út tilkynningar til þeirra sem áttu ógreidd félagsgjöld. Það skiptir miklu máli að fá strax upplýsingar ef félagsmaður óskar að hætta í félaginu. Við greiðum amk 900 kr til LEB af hverjum félagi og eigum þess ekki kost að fá það til baka ef félagi hættir í félaginu.

Að venju höfum við opna skrifstofu einu sinni í viku og skiptir stjórnarfólk 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. 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. 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 2800 á mánuði 2023. 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. 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. Og er með góða heimasíðu þar sem hægt er að fá góðar upplýsingar um starf félagsins

Samningar um íþrótt- og tómstundastarf Garðabær, FEBG og Janus Heilsuefling

Eins og kunnugt er þá hefur Garðabær gert samning við FEBG um að halda utan um og sjá um alla hreyfingu sem í boði er fyrir eldra fólk. Og er verið að vinna í takt við hann. Á árinu var undirritaður og endurnýjaður samningur á milli Félags eldri borgara í Garðabæ (FEBG) og Janusar heilsueflingar, um heilsueflingu eldra fólks í Garðabæ. Dr. Janus Guðlaugsson fer fyrir verkefninu ásamt starfsfólki hans hjá Janusi heilsueflingu. Verkefnið er búið að vera í gangi í nærri þrjú ár á vegum FEBG

Samningur FEBG við Janus heilsueflingu byggir einnig á endurnýjuðum samningi FEBG við Garðabæ um félags- og heilsuræktarstarf eldri borgara í Garðabæ. Garðabær er þó ekki beinn aðili að samning FEBG við Janus heilsueflingu, en er stuðningsaðili hvað varðar aðstöðu og faglega ráðgjöf undir stjórn íþrótt-, tómstunda- og forvarnarfulltrúa Garðabæjar. Verkefnið er einn af þessum stóru forvarnar- og heilsueflandi verkefnum sem félagið stendur fyrir til handa eldri íbúum Garðabæjar. Sævari Þór hjá Janusi-Heilsueflingu heldur utan um starfið hjá Janusi og sér um að gera það svo létt og gaman að taka þátt í hinni fjölbreyttu hreyfingu sem er okkur svo mikilvæg og FEBG bíður upp á.

Verkefnið er fyrir einstaklinga 65 ára eða eldri sem búa í Garðabæ og eru félagar í FEBG. Lagt er upp með markvissa þol- og styrktarþjálfun, reglubundnar heilsufarsmælingar, fræðslu og ráðgjöf um holla næringu og aðra heilsueflandi þætti. Markmið með þátttöku í verkefninu er að bæta afkastagetu og hreyfifærni þrátt fyrir hækkandi aldur. Með Janusi - heilsueflingu var 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

Óhætt er að segja að Garðabæingar taki verkefninu fagnandi fjöldamargar umsóknir bárust strax. Og svo byrja hópar á 6 mánaða fresti. Nú þegar eru hátt í 400 manns búnir að vera með í verkefninu. Það verður spennandi að sjá niðurstöður mælinga hópsins þegar komin verða 3 ár. 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 Þór sem tekur á móti okkur og fer svo vel með okkur

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.

- Mikill hluti af starfi FEBG er námskeiðahald og ut anumhald um þau fjölbreyttu námskeið sem í boði eru; En í boði er mjög öflugt starf; kennsla og þjálfun á fjórtán mismunandi námskeiðum og kennsla í amk 26 kennslustundir á viku í 9 mismunandi greinum hreyfingar og þjálfunnar. Og kennslan fer fram í um 40 vikur á ári. Um er að ræða meðal annars; Zúmba Gold sem fram fer í Kirkjuhvoli, Leikfimi fyrir alla fer fram í Ásgarði, Línudansinn er kenndur í Sjálandsskóla, þar fer líka fram Dansleikfimi, Qigong. Vatnsleikfimin er kennd í Sjálandsskólalauginni góðu og svo er Stólajóga sem fram fer í Sjálandsskóla og í líka í Kirkjuhvoli. Boccia fer svo fram í Ásgarði. Sögusamlestur fer fram í Jónshúsi.

Námskeiðin á vegum FEBG byrja flest lok ágúst. Og eru fram í maílok.

Skemmtanir og fróðleikur.

-Við héldum glæsilegt Þorrablót var haldið laugardaginn 21. janúar í Jónshúsi. Maturinn kom frá Múlakaffi, Dansbandið lék fyrir dansi ásamt Pálmari Ólasyni. Og Einar Örn og Magnús sáu um skemmtiatriði. Mjög vel heppnað blót.

-Og vá vá hvað það var gaman og fróðlegt að fara í vísindaferð. Við vorum boðin í 6. feb í Vísindaferð í heimsókn í Ölgerðina Egill Skallagrímsson. Stjórnarformaður félagsins Októ Einarsson tók á móti hópnum. Fór yfir upphaf Ölgerðarinnar, Markvissa stefnu þeirra, uppbyggingu, starfsmanna- og umhverfisstefnu. Hvernig þau eru búin að tæknivæða og standa fyrir nýsköpun á óteljandi sviðum í fyrirtækjarekstri. Þessu næst fórum við og spiluðum keilu í Keiluhöllinni. Við spiluðum á 5 brautum og voru 6 í hverju liði. Það var mikið kapp á milli liða, klappað og hrópað. Þessu næst var sest að borðum í ShakenPizza það var svo kátur hópur sem hélt heim með rútunni í Garðabæ að afloknum fræðandi og skemmtilegum degi.

-Laugardaginn 18. mars var svo haldin Góugleði, dansleikur í Jónshúsi og lék Dansbandið fyrir dansi og auðvitað var barinn opinn og posi á staðnum. Dúndrandi stuð og gleði. Allir svo glaðir og stuð. Mikið dansað nýir, gamlir, tvíst, djæf og tjúttað allir danstaktar æfðir og auðvitað var svo línudansinn í bland með þessu öllu

Og svo má ekki má gleyma páskabingóinu sem var mjög fjölmennt í Jónshúsi föstudaginn 31. mars. Venjulega þegar við hugsum um páska hugsum við um frí, súkkulaðiegg, kökur og mat, páskaskraut og ferðalög. Páskaegg minnir á nýtt líf, vorkomu og hafa egg í gegnum tíðina verið tákn um frjósemi og endurfæðingu.

Óvæntur skaði í Jónshúsi breytti heilmiklu – það kom upp vatnsleki um páskana

Þetta breytti miklu í starfinu hjá FEBG eftir páskana og var svo fram í ágúst. Garðabær fékk aðstöðu í sal húsfélagsins á Strikinu til að vera með kaffi og aðstöðu. Þetta gerði það að verkum að skákæfingarnar féllu niður og félagsvistin, skraflíð frestast fram á sumar. En öll námskeiðin voru samt á sínum stað svo sem; leikfimin í Ásgarði, vatnsleikfimin, línudansinn, dansleikfimin og stólajóga allt í Sjálansskóla, stólajóga og Zúmba á sínum stað í Kirkjuholli. Allt starfið í Smiðjunni er óbreytt. Svo er gönguhópurinn Sjáland auðvitað alltaf kl 10.00 alla daga. En allt utanumhald og umsýsla varð miklu flóknari þessa mánuði vegna aðstöðuleysis en skrifstofa FEBG fluttist heim til formanns.

Í maí fengu svo stólajóga hóparnir óvænt Landann í heimsókn. Það var svo gaman að sjá glæsilegu fulltrúana okkar í Landanum. Þær voru svo öruggar, glaðar og geislandi í Stólajóganu hjá Kristínu B Hallbjörnsdóttur. Gísli Einarsson umsjónarmaður Landans mætti ásamt upptökuliði að taka upp Stólajóga á vegum FEBG.

Við héldum svo hina hefðbundnu Þjóðahátíðin 16. Júní með leikskólanum. Sjálandi 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

Gönguhópurinn Sjáland heldur alltaf sínu stiki.

Gönguhópurinn Sjáland skipulagði að ganga og vera svo með Pálínuboð í garðinum við Jónshús einn sumardaginn. Það var sko sannkölluð sumar- og sólarstemning í boðinu. Borðin svignuðu undan gómsætum kræsingum sem gestir lögðu á borðið. Dásamleg samverustund gleðin og kátinan voru svo sannanlega við völdin. Yfir 80 manns áttu samveru á þessum fallega sumardeg.

-Gönguferð um Bessastaðanesi var skipulögð. Gönguglaðir og hressir félagar skiptu sér á bílana. Gangan var um 4 km. Stoppað var á Skansinum og auðvitað sungum við lagið um Óla Skans og Völu hans. Og af því að Grímur Thomsen bjó á Bessastöðum þá sungum við líka; Táp og fjör og frískir menn.

- Gengið var í kring um Urriðavatn og endað á kaffi í Ikea.

- Gengið var í kring um Vífilsstaðavatn í undur blíðu sumarveðri.

- Gengið var í kring um Hvaleyrarvatn. Og svo var gengið á Helgafellið í einni af sumargöngunum.

- Farið var í göngu um Garðaholtið hittist við Jónshús og sameinast var í bíla. Formaðurinn var búinn að afla smá þekkingar um svæðið. Skoðuðum stríðsminjar á Garðaholti, gengum um Garðaholtið, að útsýnisskífu, að Garðakirkju og skoðuðum listaverkið að Eilífu. Endum svo með að kíkja á safnið að Króki. Boðið var upp á kaffisopa en við vorum búin að fá aðgang að safninu. Það voru um 40 manns sem tóku þátt. Gangan var um 3 km. Allir eru alltaf velkomnir í göngurnar

Í byrjun ágúst tókst svo að opna Jónshús aftur eftir gagngerðar breytingar og lagfæringar. Það ríkt mjög mikil gleði þegar bæjarstjóri ávarpaði hópinn í félagsmiðstöðinni og starfið hófst aftur með miklum glæsibrag. Gerðar hafa verið gagngerðar lagfæringar á húsnæðinu til mikilla bóta sem og hátalarakerfið lagfært og margt fleira fært til betri vegar. En svo hófst svo félagsvistin að nýju með góðu skipulagi þann 25. Ágúst en þá var Jónshús tilbúið. FEBG stjórnar félagsvistinni alla föstudaga frá ágúst til maíloka.

Ferðir ferðalög og skemmtanir.

-Við fórum í afar fróðlega og skemmtilega ferð um Dalina 22. Ágúst. Ferðin lá um dásamleg Borgarfjarðarhéraðið og Dalina þar sem sagan er á hverri þúfu. Gerðum góðan stans í Baulu, í Dalahótelu í Sælingsdal og fengum frábæran hádegisverð. Svo lá leiðin í Búðardal að skoða Vínlandssetrið. Næst var komið að Erpsstöðum. Veðrið lék við hópinn og landið baðað í sólskini og var töfrum líkast. Sigurbergur Árnason lýsti landi, þjóð og menningu af sinni alkunnu snilli. Frábær ferð með flottum ferðafélögum

-28. ágúst ferð um Suðurland. Farið var um Þingvelli, Hrafnagjá. Hádegisverður í Lindinni á Laugarvatni. Þá lá leiðin að Skálholti og Kristján Björnsson vígslubiskup tók á móti okkur. Næst í Þjórsárdalinn, að Hjalparfossi. Næsti foss var svo Urriðafoss vatnsmesti foss landsins. Endað í kvöldverð á Hótel Selfossi.

-5. september fór stór hópur fór í mjög skemmtilega ferð um Reykjanesið, skoðuðum Rokksafnið, Duus húsin, söfnin á Garðskaganum á Flösinni og sagan um strand James Town og Kirkjuvogskirkju er mjög athyglisverð.

-7. september var dúndrandi skemmtilegt haustpartý haldið á Garðaholti. Það er alltaf sjarmi yfir Garðaholti og það átti svo sannanlega við þetta kvöld. Skemmtunin byrjaði á að við fengum nýgrillaða hamborgara að hætti hússins. Svo byrjaði stuðið. Guðrún Arný mætti með hljómborðið og söng og trallaði með okkur af sinni alkunnu snilld. Því líkur fítöns kraftur. Mikið stuð og mikið gaman.

-18.-22 september ferð til Lissabon fóru svo all margir í vel heppnaða ferð þangað.

-FEBG bauð upp á ferð til Ítalíu 5. 9. október ferð til Lecce. Nokkrir félagar fóru í mjög vel heppnaða ferð.

-28. október var fyrsta vetrardags ball. Dansleikurinn heppnaðist alveg glimrandi vel. Dansbandið lék fyrir dansi af sinni alkunnu snilli. Það er alveg ljóst að félagar í FEBG elska líðandi stund og líða áfram í ljúfum dansi hvort heldur sem er vals, tvist, tjútt eða djæf.

-Í nóvember voru fræðsluerindi á vegum Jónshúss. Í byrjun desember var svo vel heppnað Jólhlaðborð FEBG og var haldið í Jónshúsi. Á annað hundrað gestir tóku þátt í aðventugleðinni. Dásamlegar veitingar komu frá Múlakaffi. Pálmar Ólason lék undur ljúfa tóna á píanóið. Formaður félagsins sá um að allt færi

vel fram. Stór hópur eldri Fóstbræðra söng falleg lög. Í lokin stýrði Pálmar fjöldasöng og lék undir á harmónikku. Alveg sérlega vel heppnuð aðventustund.

Og svo varð það hinn 15. desember að haldið var jólabingó. Í vinninga voru makintosdósir. Þær Anna R, Bryndís og Lára stýrðu bingói og má segja að þar með hafi formlegu félagsstarfi að mestu lokið árið 2023

Bjartir tímar framundan – þakkir fyrir skemmtilegt og ánægjuríkt samstarf

Vegna Covid-19 fór af stað ný bylgja umræðu um nauðsyn hreyfingar og hvað hreyfing getur gert fyrir okkur á efri árum en ekki minnst félagslega færni. Á undanförunum árum hefur verið markvisst unnið að heilsuefningu í Garðabæ og bæjarfélagið gefið út stefnu um heilsuefandi 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 það er mat mitt að virkja mætti þennan vettvang miklu betur. Gefa þeim málum sem ráðið á að fara með sem umsagnaraðili um málefni eldra fólks miklu miklu meira vægi. Fulltrúar okkar eru Laufey formaður Stefanía fv formaður FEBG Þær eru ötular við að koma málefnum okkar á framfæri þykir ekki nægilegur áhugi innan bæjarstjórnar að hlusta á eða nýta þennan vettvang til umsagnar um mál er varða málefni eldra fólks.

Aðkallandi er að endurskoða stefnuna í málaflokki eldra fólks sem og að fylgja eftir hugmyndafærðinni um Farsæla öldrun. Áriðandi er að koma af stað stefnumótun varðandi þjónustusel fyrir efri byggðirnar en nú þegar eru hátt í 5000 manns búsettir í Urriðaholti og miklar byggingaframkvæmdir að fara af stað í Vetrarmýri og væntanlega verður þar skilgreint húsnæði fyrir 60 ára + jafnframt 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 Hrannar Bragi Eyjólfsson fer með formennsku þar af mikilli röggsemi. Okkar fulltrúi er Laufey Jóhannsdóttir en Stefanía Magnúsdóttir er varamaður í 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 sjá starfið í félaginu vaxa og dafna, þróa samningana við Garðabæ um lífstílsbreytingu og hreyfingu. Þroska áfram starfið.

FEBG fær væntanlega að koma að því að móta nýtt starf í Miðgarði og sjá hvernig málin þróast í Breiðumýri/Lambamýri. Það væri nú líka gaman að fá að auka við samstarf og samvinnu við FEBÁ.

Starfsfólki í Jónshúsi færi ég innilegar þakkir fyrir frábært samstarf. Öllum öðrum sem koma að starfi félagsins færi ég hjartans þakkir fyrir ómetanlegt samstarf og samvinnu.

Bestu 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.

Laufey Jóhannsdóttir formaður.