

Starf stjórnar og verkefni

Skýrsla stjórnar FEBG á aðalfundi félagsins 6. mars 2025

Á síðasta aðalfundi félagsins 4. mars 2024 hér í Jónshúsi var sú er hér stendur kjörinn formaður FEBG og tók þar með við af Laufeyju Jóhannsdóttur. Aðrir í stjórn voru kjörin, Engilbert Gíslason, Lára Kjartansdóttir, Magnús Halldórsson og Sturla Þorsteinsson. Í varastjórn voru kjörin þau: Bryndís Sveinsdóttir, Finnbogi Alexandersson og Sigríður Jóhannesdóttir. Einnig voru skoðunarmenn reikninga kjörnir, þeir Gunnar Gunnlaugsson og Daði Guðmundsson og Ástbjörn Egilsson til vara.

Á fyrsta stjórnarfundir skipti stjórnin með sér verkum þannig að Engilbert Gíslason var varaformaður, Lára Kjartansdóttir ritari, Sturla Þorsteinsson gjaldkeri og Magnús Halldórsson meðstjórnandi. Aðalstjórn og varastjórn vinna sem ein heild. Vil ég færa stjórnarfólkinu öllu mínar bestu þakkir fyrir gott samstarf.

Á aðalfundinum 2024 kom fram að nokkuð var um ógreidd félagsgjöld sem er miður. Á fundinum var ákveðið að hafa árgjaldið sama og áður eða kr 3.000. Greiðsluseðlar voru sendir út í apríl en það drógst aðeins m.a. venjulega þar sem félagið var að taka upp bókhaldskerfi frá Netbókhaldi og var hægt að senda árgjaldarukkanir út í gegnum kerfið. Í lok árs 2024 var svipaður fjöldi félaga sem ekki hafa greitt árgjaldið og á síðasta ári. Kerfið í bankanum fyrir árið 2024 og fyrr, var þannig að rukkanir eyddust ekki fyrr en eftir tvö ár en því var breytt á síðasta ári þannig að nú í mars og apríl falla -öll ógreidd félagsgjöld út og í framhaldinu verða þessir aðilar sem eru með ógreidd félagsgjöld afskráðir úr félaginu. Áður giltu félagsskírteini í 3 ár sem getur verið hluti skýringar á að fólk greiddi ekki gjöldin því það var samt með gilt skírteini.

Ásamt því að taka upp bókhaldkerfi á síðasta ári sem ekki hafði verið áður tók félagið að gefa út rafræn félagsskírteini sem margir eru mjög ánægðir með. Eftir sem áður eru gefin út plastskírteinin góðu sem nú gilda bara í 1 ár og eins er með rafrænu skírteinin. Stjórnin hefur haldið 15 stjórnarfundum á árinu. Auk þess hefur verið tekið þátt í ýmsum fundum og ráðstefnum. Formaður hefur settið reglulega formannafundi Landssambands eldri borgara sem hafa verið gagnlegir að mörgu leiti. Auk þessara formannafunda tóku fulltrúar FEBG þátt í málþingi sem haldið var á vegum LEB og SÍS – Sambands íslenskra sveitarfélaga, en ekki samvinnufélaga eins og ég var næstum búin að segja um starf öldungaráða sveitarfélaganna, en starf þeirra er mjög misjafnt eftir landssvæðum. Einnig tóku fulltrúar FEBG þátt fundi um kjaramál eldri borgara, sem haldnir voru víða um land en þessi var haldinn af Félagi eldri borgara í Hafnarfirði þar sem formaður LEB Helgi Pétusson og Björn Snæbjörnsson formaður kjararáðs LEB fluttu erindi. Í framhaldi af þessum fundum var síðan fundur með frambjóðendum til alþingiskosninganna. Í gegnum aðila félagsins að LEB fær félagsfólk afslátt í hinum ýmsu verslunum og það munar um það enda var það oft það sem hvatti fólk til þess að koma og sækja ný skírteini þegar þau höfðu framvísað gamla skírteininu og var bent á að það var útrunnið.

Samstarf við Garðabæ um umsjón með hreyfingu og heilsuefingu eldri borgara í Garðabæ og yfirlit hreyfinga í boði

Eins og komið hefur fram á þessum vettvangi undanfarin ár hefur Garðabær gert samning við Félag eldri borgara í Garðabæ um að skipuleggja og halda utan um heilsurækt fyrir eldra fólk í Garðabæ og vil ég hér með þakka fyrir hönd félagsins fyrir gott samstarf við Bæjarstjóra, og aðra starfsmenn Garðabæjar sem koma að þessu samstarfi félagsins og Garðabæjar, þessi góðu samskipti milli aðila skipta öllu mál. Í samningnum segir m.a.m: „FEBG skal hafa það að markmiði að bjóða eldri borgurum upp á fjölbreytt heilsu-

og líkamsræktarstarf undir leiðsögn vel menntaðra og hæfra leiðbeinenda þar sem forvarnargildi hreyfingar og heilsuræktar er haft að leiðarljósi. Garðabær skal treysta fjárhagslegan rekstrar- og starfsgundvöll félagsins með samkomulagi um afnot af aðstöðu í Jónshúsi, íþróttamannvirkjum bæjarins og með beinum fjárframlögum til félagsins“ Siðan segir í niðurlagi þessarar greinar: „Það er sameiginlegt markmið aðila að sú heilsu og líkamsrækt sem boðið er upp á höfði til fjölbreytts hóps og að horft sé sérstaklega til fólks sem er í lítilli virkni“ Svo hljóða þau orð.....

Nú er komið að því að samningur um framlag Garðabæjar verði endurnýjað og einnig samningur við Janus heilsueflingu.

FEBG hefur leitast við hafa fjölbreytt hreyfiúrræði í boði fyrir félagsfólk.

Boðið er upp á þátttöku í:

Boccia í Ásgarði, skemmtileg íþrótt en þar mættu fleiri koma og prófa

Dansleikfimi í Sjállandsskóla

Gleðijóga (stólajóga) bæði í Sjállandsskóla og Kirkjuhvoli

Leikfimi í Ásgarði

Línudans fyrir byrjendur og lengra komna

Qi-gong í Sjállandsskóla undir stjórn Ástbjörns Egilssonar og fleiri góðra manna. Ég verð að segja frá því að ég hafði aldrei tekið þátt í

Qi gong fyrr en á Madeira s.l. haust og reyndust þetta hinar bestu æfingar og ástæða til þess að hvetja félaga til þess kynnar sér og að taka þátt í Qi gong

Zumba í Kirkjuhvoli

Vatnsleikfimi í Sjállandsskóla þar sem boðið er upp á morguntíma kl. 07.30 á og 3 síðdegistíma frá kl. 15.00 til kl. 16.20 þegar síðasti tíminn byrjar

Nú það nýjasta er Golfnámskeið sem haldið er í samvinnu við GKG þar sem farið er yfir undirstöðu atrðið og ýmsar æfingar. Þannig að

félagsmenn geta verið vel undirbúnir þegar nýji þúttvöllurinn hérna á Sjállandi opnar næsta sumar.

Síðast en ekki síst vil ég nefna Janus heilsueflingu en það verkefni hefur verið starfrækt frá haustinu 2021 hér í Garðabæ. Verkefnið er fyrir 65 ára og eldri íbúa í Garðabæ og félaga í FEBG. Skammtíma markmið verkefnisins er eins og áður hefur komið fram að - Bæta heilsutengdar forvarnir - Efla hreyfifærni – Bæta styrk og þol- Auka afkasta getu – Bæta heilsu og lífsgæði. Langtímamarkmið verkefnisins er: Að geta tekist á við athafnir daglegs lífs eins lengi og kostur er – Að geta búið lengur í sjálstæðri búsetu og notið lífins - Að geta starfað lengur á vinnumarkaði – Já og og þar með greitt lengur útsvar til bæjarins það hlýtur nú að skipta máli.

Eins og áður er fer öll skráning fram í Abler skráningarkerfinu sem áður hét Sportabler. Ég veit vel að mörgum finnst þetta óttalegt vesen að skrá sig þarna en það er óhætt að segja að samt sem áður hefur verið lyft grettistaki í að fá fólk til þess að nota annaðhvort app í símanum eða að skrá sig í gegnum tölvu. Allir þeir sem þurfa aðstoð eru hvattir til þess að leita til skrifstofu FEBG og fá aðstoð. Opnunartímar skrifstofunnar eru á þriðjudögum og fimmtudögum frá 10 – 12 þegar hún Vilborg Edda aðstoðar fólk og einnig er opið á miðvikudögum frá 13.30 – 15.30 en þá skiptir stjórnarfolk á milli sín að vera á skrifstofunni.

Almennt starf félagsins: – viðvera – fræðsla - skemmtun og ferðalög

Þegar skipulag hausts og vetrar hjá FEBG var í vinnslu ákvað stjórn að leita eftir aðilum til þess að taka þátt í starfi skemmtinefndar innan FEBG ásamt stjórnarmanni. Þær Guðbjörg Guðjónsdóttir og Sigrún Þórðardóttir buðu sig fram og voru þær með í að skipuleggja viðburðina fram til áramóta og þeirra framlag skipti sannarlega máli. Reynslan af þessu hefur orðið til þess að hér fyrir fundinum liggja frammi tillögur um að kjósa 3 aðila í skemmtinefnd og í ferðanefnd sem munu svo starfa ásamt 2

stjórnarmönnum. Þetta er gert til reynslu áður en nefndirnar verða setta inn í lög félagsins.

Þær Guðbjörg og Sigrún sem áður voru nefndar buðu sig einnig fram í spílanefnd þ.e. nefndin sem heldur utan um Félagsvistina á föstudögum. Í hópnum sem heldur utan um félagsvistina eru 8 öflugar konur auk Magnúsar sem leiðir hópinn (þ.e. Magnúsar Halldórssonar stjórnamaður). Við færum þessum hóp innilegar þakkir fyrir þeirra vinnu sem er ómetanleg.

Eins og allir vita þá er einnig spilað bridge í Jónshúsi á mánudögum og miðvikudögum. Bridge hópurinn hefur í gegnum árin verið sjálfstæður og ekki á vegum FEBG. S.l. haust komu þær Anna Kristjáns, Sigríður Teits og Kristín Auðunsdóttir að máli við undirritaða og óskuðu eftir að Bridge yrði framvegis undir hatti FEBG, og samþykkti stjórn það. Áfram sem hingað til eru það bridge spílarar sem skipulegga starfið og halda utan um það með sama hætti og í félagsvistinni.

Þegar ég er að tala um fasta liði í Jónshúsi á vegum FEBG er vert að minnast á hinn frábæra Gönguhóp Gönguhópur Sjálandi eins og hann heitir á facebook. Þetta er hópur sem hittist í og við Jónshús alla morgna, alla daga ársins liggur mér við að segja því þeir eru ekki margir dagarnir sem falla út. Á virkum dögum hittist hópurinn inni í Jónshúsi þar sem hægt er að fá sér kaffi fyrir og eftir göngu en um helgar og á hátíðisdögum hittast göngugarparnir fyrir utan Jónshús, taka göngu og fara síðan í kaffi á einhverju kaffihúsi í nágrenninu. Þegar farið er af stað skiptist hópurinn í minni hópa sem ganga mislangt. Sumir kalla sig stéttafélagið en þá er gengið eftir upphituðum gangstéttum í nágrenni Jónshúss þegar snjór og hálk þekur aðrar leiðir. Mér finnst Stéttafélagið frábært nafn.

Eins og áður sagði ganga hóparnir mislangt og þau sem ganga lengst ganga í allt að 45 – 60 mínútum. Það er mjög gaman að fylgjast með þegar nýjir aðilar bætast í hópinn og allir eru boðnir

velkomnir. Afsprengi gönguhópsins eru Fimir á ferð en hugmynd vaknaði líklega fyrir um 2 árum að fara í lengri göngur annahvern þriðjudag frá ca. 15. maí og fram undir lok september og jafnvel lengur eftir verðir. Ýmsar göngur hafa verið farnar, í kringum Vífilsstaðavatn, í og við Hvaleyrarvatn og Urriðavatn hér í nágrenninu og síðan ýmsar aðrar ferðir á höfuðborgarsvæðinu. Það eru nokkrir göngugarpar sem hafa skipulagt ferðirnar og ég held að flestir geti verið sammála mér að fáir hafa verið eins virkir og hann Þorgrímur G. Jörgensson Gönguhrólfur eins og ég kalla hann 😊. Í einni af ferðum Fimra á ferð seinni part síðasta sumars var gengið á Álftanesi í dásamlegu veðri og eftir gönguna bauð Félag eldri borgara á Álftanesi upp á kaffi og ljúffengr kleinur. Segja má að þetta kaffiborð hafi orðið kveikjan að auknu samstarfi á milli félaganna. Eftir gönguna fóru Álftnesingar að koma og taka þátt í göngum frá Jónshúsi og einnig sameinuðust félögin um að halda skyndihjálparnámskeið í Jónshúsi sem var að frumkvæði FEBÁ. Við lítum björtum augum á ennþá aukið samstarf þegar Álftnesingar fá nýja og glæsilega félagsaðstöðu, vonandi síðar á þessu ár.

Þó að ég hafi byrjað að tala um haustið þá var nú ýmislegt gert á fyrrihluta ársins líka.

5.3. 24 - Strax daginn eftir aðalfundinn kom Kristján Gíslason, Hringfarinn í heimsókn og sagði frá hringferð sinni um heiminn á mótorhjóli. Mjög grípandi og skemmtilegt að hlutsta á.

Stundum er erfitt að greina á milli hvaða viðburðir eru á vegum Jónshúss og hvaða viðburðir á vegum félagsins enda mikið samstarf um þessa hluti og sérstaklega frá hausti hefur dagskráin verið unnin í sameiningu en við Elín fengum þegar leið að hausti til liðs við okkur Ernu Indriðadóttur blaðakonu sem er nýlega orðin félagi í FEBG og hefur mikla reynslu á ýmsum sviðum og hefur komið með góðar hugmyndir.

15.3. Góugleði var haldin í mars og var mikið fjör í dansinum að venju.

22.3. Þá var Páskabingó haldið og sóttu það margir að vanda 5. – 9. maí Ferð til Prag– vel heppnuð ferð með 45 manns en sumum þótti labbið ansi mikið. Eitthvað sem við tökum með okkur í seinni ferðir.

15.5 - Ferð á Njáluslóðir var skipulögð. í kjörfar á lestri á Njálu í Jónshúsi. Velheppnum ferð í allskonar veðri

10.6. – Ferð til Vestmannaeyjar í fararstjórn Engilberts Gíslasonar varaformanns og Eyjamanns. Velheppnuð ferð í bíðskapar veðri

14.6. - Að venju var Þjóðahátíðin haldin í tengslum við 17. júní. Þessi skemmtilegi viðburður er árlegur í samstarfi við Leikskólann Sjáland þar sem börnin koma í skruðgöngu með heimatilbúin hljóðfæri sem þau spila á, á leiðinni. Eldri börn aðstoða síðan stjórnarfolk við leggja blómsveig að minnisvarða Jóns Sigurðssonar hér fyrir utan og allir fá veitingar í lokin, börnin frostpinna og fullorðnir kaffi og með því. Mjög skemmtilegur atburður.

Eftir þetta fór starfið í sumarfrí fram yfir verslunarmannahelgi.

Starfið hófst svo formlega aftur e. sumarfrí 22.8. þegar haldinn var sameiginlegur kynningardagur í Jónshúsi á starfi á vegum Jónshúss í Smiðjunni og á hreyfingu sem í boði er á vegum FEBG. Óhætt er að segja að húsið hafi eiginlega sprungið svo mikil var þátttakan.

27.8. - Ferð um sunnarnvert Snæfellsnes - velheppnuð ferð í góðu veðri.

12.9. – Ferð – Akranes – Hvalfjörður Kjós – velheppnuð ferð í alveg þokkalegu veðri.

Mér þótti ástæða til þess að nefna verðið í ferðunum á vegum FEBG þar sem undanfarin ár höfum við verið heppin með veður en eins og við munum væntanlega þá var nú ekkert of mikið af góðu veðri í fyrrasumar.

Lestur Eyrbyggju hófst um miðjan september. Þá var aftur sett af stað tölvuaðstoð við notkun á sínum, spjaldtölvum og fartölvum sem legið höfðu niðri um nokkurt skeið. Voru námskeiðin all vel sótt.

Haldinn var haustdansleikur s.p í október í Jónshúsi svokallað snittuball og vakti það mikla ánægju og að sjálfsögðu var mikið dansað við undirleik Pálmars og félaga.

Í október var haldið umrætt skyndihjálparnámseið í samvinnu við FEBÁ, Ólafur Þ. Harðarson fræddi okkur um bandarísku forsetakosningarnar einnig í október.

Í nóvember eftir að komið var úr velheppnaðir ferð til Madeira, kom Pálmi Jónsson fyrrverandi yfirlæknir öldrunarmála og fræddi okku um hvernig við gætum best haldið heilsunni. Í tengslum við forvarnarviku Garðabæjar kom sr. Hans Guðberg Alfreðsson prófastur í Kjalarnessprófastdæmi og prestur í Bessastaða- og Garðasókn og ræddi við okku um samkennd og miklvægi hennar.

Þegar ég minnst á samkennd get ég ekki látið hjá líða að minnst á einsemd fólks sem margir hafa verulegar áhyggjur af. Við vitum að margir eldri borgarar eru einmana en oft getur verið erfitt að nálgast málið. Hér í húsi eru margir sem velta fyrir sér hvað sé til ráða. Eitt er að taka alltaf vel á móti nýjum aðilum og leggur fólk sig fram um það en e.t.v. er hægt að gera mun betur og leita ég eftir hugmyndum frá ykkur ágætu fundargestir með hvaða hætti við getum tekist á við málið.

Áfram skal haldið með upptalninguna en farið var í Borgarleikhúsið einnig í nóvember að sjá leikritið Óskalandið.

Velheppnað Jólahlaðborð var haldið í byrjun desember með mat frá Múlakaffi að vanda og þar skemmtu okkur m.a. Pálmar Ólason, Hrafnkell Pálmarsson og Tinna Margrét Hrafnkelsdóttir mjög gaman að sjá þessa þrjá ættiliði saman.

Jólabingó var svo haldið 13. Desember og sótti það mikill fjöldi –
Heyrst hefur ósk um að fjölga þeim skiptum sem bingó er haldið.
Hvort af því getur orðið verður að koma í ljós.

Þar með lauk formlega starfinu 2024.

Eftir þessa upptalningu er ljóst að það er ýmislegt brallað hjá
FEBG.

Ég vil einnig geta þess að eins og fram kom á síðasta ári þá ákvað
stjórn FEBG undir lok árs 2023 að gefa 2 Lazy boy stóla til
dagdvalarinnar á Ísafold vegna þess að þá átti dagdvalarrýmum að
fjölga, því miður er kerfið þessar breytingu ekki hliðholt og ennþá
hefur þessi fjölgun ekki átt sér stað. Það breytir því ekki að
dagdvölinni vantar ýmislegt og síðasta haust ákvað stjórnin að
kaupa færanlegt prekhjól til þess að færa dagdvölinni á Ísafold.
Hjólið er komið í hús og mun formleg afhending fara fram fljótlega.

Ég lýk ekki máli mínu hér án þess að þakka öðlingunum í
eldhúsinu þeim Garðari, Joönnu og Rakel fyrir einstaklega gott
viðmót og umhyggju fyrir gestum Jónshúss og fyrir að baka svona
góðar veitingar handa okkur og einnig þakka ég Elínu
forstöðumanni Jónshúss fyrir gott samstarf.
Megum við eiga góðan og málefnalega aðalafund.
Takk fyrir mig

Formanni láðist að geta um samsönginn sem er í Jónshúsi
annanhvorn föstudag en bætti úr því þegar hún kom aftur í pontu
og einnig láðist henni að geta um Pool hópinn sem spilar í
Jónshúsi á hverjum morgni og bætti úr því þegar hún sleit fundi.

Veit ekki hvort ástæða er til þess að hafa gullitaða textann
með??????