Fregnir

Soroptimistasamband Íslands 42. árg. apríl 2017 nr. 112

HVATNING SOROTIMISTA

Sýnum drenglyndi og verum einlægar í vináttu.
Verum reiðubúnar til hjálpar og þjónustu.
Sýnum í verki skilning og friðarvilja.
Setjum markið hátt og vinnum störf okkar
með sæmd og ábyrgðartilfinningu.

MARKMIÐ SOROPTIMISTA

Að vinna að bættri stöðu kvenna
Að gera háar kröfur til siðgæðis
Að vinna að mannréttindum öllum til handa
Að vinna að jafnrétti, framförum og friði,
með alþjóðlegri vináttu og skilningi.

SOROPTIMISTAR SKULU BEITA SÉR FYRIR:

Að veita þjónustu í heimabyggð,
heimalandi og á alþjóðavettvangi
Að taka virkan þátt í ákvarðanatöku
hvarvetna í þjóðfélaginu.

Mynd: Ritnefnd. Frá vinstri: Þóra Kristín Magnúsdóttir, Drífa Skúladóttir, Þórunn Hilma Svavarsdóttir, Anna Þóra Böðvarsdóttir, Vilborg Lilja Stefánsdóttir og Gunnhildur Kristný Hafsteinsdóttir.

Fregnir er málgagn Soroptimistasambands Íslands.

Heimasíða: www.soroptimist.is
Netfang: soroptimist@soroptimist.is

Ritnefnd óskar eftir efni í næsta tölublað.
Vinsamlegast sendið efni til ritstjóra Vilborgar Lilju Stefánsdóttur á netfangið lilja@gsnb.is fyrir 15. september 2017.

Forsíðumynd: Svöðufoss
Ljósmyndari: Gunnar Ólaftur Sigmarsson
Umbrot og hönnun blaðs: Gígja Ívarsdóttir - gigja@gigja.net

Kæru systur

Nú lengist dagurinn óðum hjá okkur og vetur konungur fer að leggjast í dvala. Vorinu fylgir alltaf ákveðið uppgjör eða kaflaskil, vetrarstarfið á hinum ýmsu sviðum er gert upp og ný verkefni taka við fram á haustið.

Vorblað Fregna lítur hér dagsins ljós, eingöngu á rafrænu formi, en undirbúningur og forvinna blaðsins hefur nánast verið sú sama og við útgáfu jólablaðsins sem við fengur væntanlega allar inn um bréfalúguna. Öflun efnis í blaðið gekk mjög rólega framan af, en við fengum svörun frá nokkrum klúbbum og þökkum kærlega fyrir það sem okkur barst.

Meðal efnis í blaðinu eru fréttir starfi klúbbanna víðs vegar um landið, ásamt kynningu á framboðum til embætta hjá Landssambandinu. Við fáum að skyggnast inn í líf yngstu systur í samtökunum okkar sem er klúbbsystir í Snæfellsnessklúbbnum, fædd árið 1986. Í næsta blaði fáum við svo væntanlega að kynnast elstu systur okkar. Ýmislegt fleira mætti nefna af efni blaðsins, en sjón er sögu ríkari!

Við hvetjum ykkur, kæru systur, til þess að vera enn duglegri en verið hefur að miðla fréttum úr starfinu bæði á vefinn okkar (www.soroptimist.is) og í Fregnir. Ritstjóri, upplýsingafulltrúi og vefstjóri taka með glöðu geði á móti efni til birtingar.

Með góðri systrakveðju,
ritstjórn

Kæru systur

Nú fer að líða að Landssambandsfundi sem verður fyrstu helgina í maí og fulltrúar klúbba eru farnir að undirbúa sig fyrir fundinn. Að þessu sinni hafa systur í Soroptimistaklúbbi Hóla og Fella staðið í ströngu við undirbúning á fundarstað, skipulagt móttöku á föstudeginum og hátíðarkvöldverð eftir fund á laugardeginum. Eiga þær kærar þakkir skildar og vona ég að sem flestar okkar sjái sér fært að mæta. Þegar þetta er skrifað eru konur í embættum og nefndum hjá Landsambandinu að leggja lokahönd á skýrslur sínar sem verða kynntar á fundinum. Fróðlegt verður að heyra af hinu fjölbreytta starfi sem unnið hefur verið á síðasta starfsári. Kjörnefnd hefur unnið starf sitt vel og nýjar hæfileikaríkar konur hafa gefið kost á sér til áhugaverðra verkefna næstu tvö árin. Einnig kveðjum við með söknuði þær sem eru að ljúka sínum embættum og þökkum fyrir þeirra framlag. Það er alltaf skemmtilegt að leggja sitt að mörkum og taka þátt í starfinu og fá tækifæri til að hafa áhrif því stöðug þróun þarf að vera innan samtakanna. Það er líka einstaklega gefandi að kynnast konum í samtökunum okkar á landsvísu, Evrópuvísu og jafnvel heimsvísu.

Í júlí verður sendifulltrúafundur Evrópusambandsins í Flórens á Ítalíu þar sem fulltrúar okkar sitja og tveimur dögum síðar verður Evrópuþing á sama stað en það er haldið annað hvert ár. Á Evrópuþingið eru allir Soroptimistar velkomnir og það er ánægulegt að vita að nokkrar systur úr Soroptimistaklúbbi Bakka og Selja eru búnar að ganga frá ferð til Flórens til að taka þátt.

Veturinn hefur verið snjóléttur hjá okkur og nú er sumarið á næsta leyti og þegar orðið vorlegt úti. Ég held að versta veðrið hafi skollið á, 26. febrúar, daginn sem ég ætlaði að halda formannafund í Hamraborg 10 og ekki var hundi út sigandi þann dag og allar samgöngur lágu niðri.

Kæru systur ég sendi ykkur og fjölskyldum ykkar óskir um gleðilegt sumar og þakka fyrir veturinn. Hlakka til að sjá ykkur á Landssambandsfundi.

Það er einnig hægt að nálgast dagskrá Landssambandsfundar og skýrslur á vefnum okkar, www.Soroptimist.is, Fundir – Landssambandsfundir.

Laufey Guðrún Baldursdóttir
Forseti Soroptimistasambands Íslands 2016-2018

Valborg Elísdóttir gjaldkeri, Hera Björk Þórhallsdóttir söngkona og Svanhildur Árnadóttir veislustjóri.

Söngnemar frá Söngskólanum í Garðabæ: Tryggvi Pétur, Björn Ari, Úlfhildur Eir og Íva Marín.

VINKVENNAKVÖLD ÁRBÆJARKLÚBBS

Soroptimistaklúbbur Árbæjar hélt sitt árlega vinkvennakvöld 16. mars s.l. í Fylkishöllinni. Þemalitur kvöldsins var appelsínugulur. Að vanda var vel mætt eða um 130 konur. Ágóði kvöldsins rann til Menntunarsjóðs Mæðrastyrksnefndar Reykjavíkur, sem ætlað er að styrkja tekjulágar konur og/eða mæður til menntunar svo að þær eigi betri möguleika á góðu framtíðarstarfi. Tekin var ákvörðun á klúbbfundi í mars að styrkja sjóðinn næstu þrjú árin. Guðríður Sigurðardóttir formaður Menntunarsjóðsins kom á vinkvennakvöldið og kynnti starfsemi sjóðsins fyrir gestum.

Veislustjóri var Svanhildur Árnadóttir og var dagskrá kvöldsins fjölbreytt. Eftir borðhald þar sem konur gæddu sér að veitingum frá Eldhúsi Sælkerans komu ungir söngvarar frá Tónlistarskóla Garðabæjar, happdrættið var á sínum stað og í lokin kom Hera Björk Þórhallsdóttir og tók nokkur lög við mikinn fögnuð viðstaddra.

Fullt var út úr dyrum í sal Fylkishallarinnar

Hér má sjá Sigurlaugu Jónsdóttur, Jónu Theodóru Viðarsdóttur formann Árbæjarklúbbs og Rannveigu Þorvaldsdóttur við inntökuna.

NÝJAR SYSTUR Í ÁRBÆJARKLÚBBI

Við í Árbæjarklúbbnum höfum verið svo heppnar að á þessu starfsári hafa gengið til liðs við okkur fjórar nýjar systur. Í nóvember voru þær Rannveig Þorvaldsdóttir og Sigurlaug Jónsdóttir teknar inn og í mars bættust þær Eiríka Ásgrímsdóttir og Magnea Ragna Ögmundsdóttir í hópinn.

Jóna Theodóra Viðarsdóttir, Sigrún Arnardóttir meðmælandi, Eiríka Ásgrímsdóttir, Magnea Ragna Ögmundsdóttir og Svanhildur Árnadóttir meðmælandi við inntökuna í mars.

Þessi trébekkur er gjöf frá Soroptimistaklúbbi Snæfellsness

Ísland hefur frá árinu 2009 verið í fremstu röð hvað varðar stöðu kvenna samkvæmt alþjóðlega mælikvarða Alþjóða efnahagsráðsins (World Economic Forum). Íslenskar konur hafa náð langt og hafa mörgu að miðla umheiminum. Enn er þó margt óunnið, við eigum margt eftir að læra og bæta, bæði konur og karlar á Íslandi. Við skulum gera það saman því það er eina leiðin og jafnrétti er okkur öllum í hag.

Soroptimistar eru alþjóðasamtök fyrir vinnandi konur í öllum störfum. Markmið Soroptimista er að stuðla að heimsmynd þar sem konur og stúlkur ná í sameiningu fram því besta sem völ er á, bæði sem einstaklingar og sem hópur. Þar sem þær geta látið drauma sína rætast og skapað sterk og friðsöm samfélög um allan heim. Samtökin eiga sér langa sögu, voru stofnuð 1921. Fyrsti klúbburinn hérlendis var stofnaður árið 1959 af átján stórhuga konum sem flestar voru frumkvöðlar í sínum störfum. Soroptimistaklúbbur Snæfellsness var stofnaður 9. nóvember 1991.

Klúbburinn hefur afhent fjóra trébekki sem hafa þann tilgang að minna á sögu á hverjum stað. Einn bekkurinn er í Tröð á Hellissandi, annar í Ólafsvík og þriðji við Lýsuhólslaug. Anton Ingólfsson smíðaði bekkina og færum við klúbbsystur honum bestu þakkir fyrir.

Á þessum stað gefum við tveimur ljóðskáldum undir Jökli orðið, þeim Helgu Halldórsdóttir og Ólínu Gunnlaugsdóttir barnabarni Helgu.

Helga Halldórsdóttir fæddist í Staðarsveit 1903 en flutti síðar að Dagverðará í Breiðavíkurhreppi. Helga las mikið ásamt því að sinna börnum og búi. Hún var hagmælt og mjög vel ritfær. Víða liggja eftir hana kvæði og greinar. Helga var hlý kona og höfðingi heim að sækja. Helga eignaðist sjö börn, þrjú stjúpbörn og tvær fósturdætur auk þess sem mörg börn komu til sumardvalar á Dagverðará. Bókin Öll erum við menn kom út eftir hana 1986. Sú bók geymir dýrmætar frásagnir og minningar. Helga lést árið1991. Eftirfarandi er úr ljóðinu Minning sem hún orti um vinkonu sína Guðrúnu Sigtryggsdóttur:

MINNING
Guðrún Sigtryggsdóttir.

Þegar ævidagar dvína,
dauðinn vekur söknuð manna.
Yfir þinni ævi skína,
ástargeislar minninganna.

Þú varst sómi í þínum byggðum.
Þú varst sæmdarkonan merka.
Sterk í raunum, styrk í dyggðum,
sterkust þó til kærleiksverka.

Þigg þú hinsta þakkarvottinn
þinna vina, góða kona.
Vertu sæl, þér vísi drottinn
veg til þinna látnu sona.

Helga Halldórsdóttir frá Dagverðará

Ljóð Ólínu Gunnlaugsdóttur birtist í Jólablaði Fregna 2017.

AF FÆÐINGU ÞRÍHYRNINGABARNSINS OG ÖÐRUM VIÐFANGSEFNUM

Soroptimistaklúbbur Akraness er í fullu fjöri og hefur mörg járn í eldinum sem snúa meðal annars að því að efla stelpur í nærsamfélagi okkar systra og fátækar ekkjur í Kenía.

Frá vinstri: Anna G. Torfadóttir, Dröfn Guðmundsdóttir, Ólína Ingibjörg Gunnarsdóttir, Svandís Stefánsdóttir og Hjördís Guðmundsdóttir

Klúbburinn sem er 33 ára og nýtur krafta 5 stofnsystra hefur náð að taka inn 7 nýjar systur það sem af er starfsárinu. Þannig státum við nú af 35 systrum, sú yngsta er 43 ára og sú elsta 86. Er það eitt af markmiðum mínum sem formanns að við verðum orðnar 40 fyrir október 2018 og veit að ég mun njóta dyggrar aðstoðar systra minna við að ná því marki.

Helsta árvissa fjáröflun klúbbsins felst í því að við hringjum í fyrirtæki á svæðinu og bjóðum þeim að kaupa af okkur pönnukökur á bóndadaginn, upprúllaðar og með rjóma. Þetta hefur fallið vel í kramið og voru að þessu sinni bakaðar um 4.000 pönnukökur. Í haust var svo bryddað uppá þeirri nýbreytni að vera með kökuhlaðborð á Vökudögum með tónlistar- og fræðsluívafi. Þetta gekk vel en ekki hefur verið tekin ákvörðun um hvort framhald verður á þessum viðburði.

Verkefni klúbbsins eru af ýmsum toga. Fyrst er að nefna stuðning okkar við fátækar ekkjur í Kenía, verkefni sem hefur staðið í nokkur ár með hléum. Í fyrstu fólst það í að aðstoða konurnar við að koma sér upp smá aðstöðu og vorum við þá í samvinnu við góðgerðarsamtökin Tears Children, sem rekur leikskóla og skóla í þorpinu. Núverandi áhersla er á að fjármagna kaup á fiskikerjum, sem þær munu svo ala í fisk til eigin neyslu og sölu. Erum við í samstarfi við Soroptimistaklúbbinn Maseno, sem er í nágrenni við ekkjurnar. Felst þeirra aðkoma meðal annars í því að þær fara með fræðslunámskeið til ekknanna þar sem þær fá kennslu í að reka smáfyrirtæki, fá fræðslu um grunnþætti hreinlætis og heilsu og annað í þeim dúr. Verkefnastjórunum okkar fannst mikilvægt að finna leið til að tryggja eins og frekast er kostur að fjármunirnir skili tilætluðum árangri í að valdefla þessar ekkjur sem áður höfðu fáa valkosti aðra en að sofa hjá einhverjum fiskikörlum til að fá ofan í sig og börnin.

Áfram hafa notendur endurhæfingarhússins HVERs séð um að elda fyrir okkur létta fundarmáltíð og ágóðinn hefur runnið í ferðasjóð notenda. HVER hefur auk þessa fengið styrk frá okkur til að halda námskeið fyrir konur.

Nýjasta verkefnið okkar er að styrkja núvitundarnámskeið fyrir stúlkur í Fjölbrautarskóla Vesturlands. Námskeiðið er upprunnið frá Bretlandi og heitir .B („punktur bé“), sem táknar „stoppaðu, andaðu og vertu“. Rannsóknir hafa sýnt að það að iðka núvitund hefur m.a. áhrif á uppbyggingu og starfsemi heilans, skerpir athygli og bætir frammistöðu í námi, eykur félagsfærni og sjálfstraust, minnkar kvíða og stuðlar að bættri líðan.

Á döfinni er svo að undirrituð nýti ferð sína til Malaví um páskana til að kaupa nytjavöru af konum í flóttamannabúðum til endursölu hér í fjáröflunarskyni. Einnig mun ég hafa fé meðferðis til kaupa á námsgögnum til að gefa í skóla. Er þar hugsun klúbbsins okkar að styðja við byrjendalæsi í fyrstu bekkjum skóla en á þeim aldri eru flest börn í skólanum. Mörg hverfa svo úr skóla um leið og þau geta orðið að gagni heima við og á það ekki hvað síst

við um stelpurnar. Það er því mikilvægt að efla strax læsi eins og frekast er kostur og stuðla þannig að löngun til að læra meira. Nú er lítil áhersla lögð á þessi fyrstu ár í Malaví, enda mjög mörg börn í hverjum árgangi og kennarar fáir.

Í ársbyrjun hélt Soroptimistaklúbbur Akraness sjálfseflandi vinnusmiðju, þar sem Ragnhildur Vigfúsdóttir markþjálfi með meiru, ýtti við okkur, skemmti og hvatti til dáða. Áherslan var meðal annars á jákvæða sálfræði, mikilvægi þess að nýta styrkleika okkar og leggja rækt við það sem gerir okkur lífið léttara. Þessi vinnusmiðja var skilgreind sem eitt af verkefnum klúbbsins í samræmi við Markmið 1 í þríhyrningaskipulaginu þetta starfsárið og fellur jafnframt undir markmið 4; útbreiðslu og þróun. Tilgangurinn var að kynna jákvæðar leiðir til að styrkja okkur klúbbsystur og konur í nærsamfélaginu um leið. Því mátti hver kona bjóða með sér einum kvengesti sér að kostnaðarlausu og þátt tóku 56 konur. Almenn ánægja var með þetta framtak og vilji til að endurtaka þetta við tækifæri.

Talandi um þríhyrningana og skipulag starfsins, innleiðing þeirra var á dagskrá í febrúar. Kollhríðin var löng og ströng, barnið vildi í heiminn en stóð þvert í fæðingarveginum. Allt hafðist þetta þó að lokum og svei mér ef anginn var ekki hjúpaður sigurkufli þegar hann birtist og slær nú silfurhnappa í gríð og erg. Nú á hann bara eftir að taka út aukinn þroska og vitum við í klúbbnum að sá þroski á sér ekki stað nema að við nærum angatetrið. Fyrirhugað að gefa þroskainnspýtingu á næstu fundum klúbbsins og er sá næsti fyrirhugaður 8. maí en þá eru það Verkefni og Boðun sem verða í brennidepli.

Sigríður Kristín Gísladóttir,
formaður Akranessklúbbs

NORRÆNIR VINADAGAR

Það er komið að Íslandi að standa fyrir næstu Norrænu vinadögum sem haldnir verða á Akureyri dagana 22. -24. júní 2018 en ráðstefnan er haldin annað hvert ár til skiptis á Norðurlöndunum. Soroptimistaklúbbur Akureyrar hefur tekið að sér að sjá um skipulag og framkvæmd ráðstefnunnar að þessu sinni og er undirbúningur kominn vel af stað.

Yfirskrift ráðstefnunnar er „Our environment and energy – Using it without losing it" þar sem fjallað verður um orkunýtingu og umhverfismál jafnt úr frá þeim auðlindum sem okkur ber að vernda í náttúrunni en ekki síður út frá orkunni sem býr í okkur sjálfum og hvernig við getum nýtt hana á jákvæðan og uppbyggilegan hátt fyrir okkar félagslega umhverfi.

Mikil áhersla er lögð á að fá vandaðan og fjölbreyttan hóp fyrirlesara en allir fyrirlestrar verða fluttir á ensku. Gert er ráð fyrir á þriðja hundrað þátttakendum, frá Íslandi, Danmörku, Finnlandi, Noregi og Svíþjóð. Nú þegar er búið að taka frá gistingu á öllum helstu hótelum bæjarins fyrir væntanlega ráðstefnugesti en fyrir þá klúbba sem hafa áhuga á að gista saman í hóp er um að gera að huga sem fyrst að leigu á orlofsíbúðum eða í Sæluhúsunum sem standa bæði í Lækjargili og í Hlíðarfjalli ofan Akureyrar.

Frekari upplýsingar og fróðleiksmolar um ráðstefnuna verða settir jafnt og þétt inn á vefinn okkar og auðvitað á facebook síðu viðburðarins Nordic Sorptimist 2018
Það er með mikilli gleði sem Akureyrarsystur taka að sér þetta verkefni og ljóst að klúbbstarfið næsta árið mun að miklu leyti taka mið af undirbúningi ráðstefnunnar þar sem hver og ein systir mun leggja sitt af mörkum.

DAGUR Í LÍFI YNGSTA SOROPTIMISTA – Sigrún Erla Sveinsdóttir

Ég fæddist 17.október árið 1986 og líkt og systkini mín öll, fæddist ég á sjúkrahúsinu í Stykkishólmi. Foreldrar mínir eru Inga Jóhanna Kristinsdóttir, forstöðumaður á Dvalar- og hjúkrunarheimilinu Jaðri í Ólafsvík, og Sveinn Þór Elinbergsson, forstöðumaður Félags- og skólaþjónustu Snæfellinga. Ég er næstyngst 4ra systkina. Elst er Sigurbjörg, fædd ´74, Elinbergur, fæddur ´82 og Gestheiður Guðrún, fædd ´96. Ég ólst upp í Ólafsvík. Pabbi vann sem kennari og síðar skólastjóri í Grunnskóla Ólafsvíkur og síðar Snæfellsbæjar. Mamma vann sem sjúkraliði á heilsugæslunni.

Sigrún Erla í góðum félagsskap á Norrænum vinadögum 2016

Eftir grunnskóla skellti ég mér til Akureyrar og fór í Menntaskólann á Akureyri. Árið 2004 kynnist ég svo manninum mínum, Daða Hjálmarssyni, sem bjó þá í Reykjavík. Á sumrin fluttum við vestur og ég vann við umönnun á Dvalarheimilinu Jaðri. Ég útskrifast úr MA vorið 2006 og flyt suður til Daða haustið 2006. Ég ákvað að taka mér ársleyfi frá námi og fékk vinnu á Barnaspítala Hringsins sem ritari og „alt mulig“ dama.

Ári síðar lá leið mín í Háskóla Íslands, í hjúkrunarfræði, en ég hef alltaf verið viss um að verða hjúkrunarfræðingur enda eytt ófáum dögum á heilsugæslunni hjá mömmu sem barn! Vorið 2011 útskrifast ég sem hjúkrunarfræðingur. Þetta sumar var annasamt því örfáum vikum síðar eignumst við Daði fyrri strákinn okkar, Hjálmar Þór, og í millitíðinni flytjum við vestur. Í mars 2012 byrjaði ég að vinna sem hjúkrunarfræðingur, bæði á Jaðri og á heilsugæslunni en í dag vinn ég á heilsugæslunni. Í mars 2014 eignumst við svo seinni strákinn okkar, Kristin Frey.

Daði, maðurinn minn, er jafnaldra mér og kemur frá Rifi. Foreldrar hans eru Lydía Rafnsdóttir og Hjálmar Þór Kristjánsson.

Daði útskrifaðist sem viðskiptafræðingur frá Háskólanum í Reykjavík árið 2009 og vinnur nú í KG fiskvinnslu. Við giftum okkur í maí 2015 og búum í dag á Rifi með gormana okkar tvo!

Kl. 6.45 Vekjaraklukkan vekur allt liðið! Þá er að græja sig og börnin og grípa með sér nesti á leið í vinnuna!
Kl. 8-16 Ég er ýmist á heilsugæslustöðinni sjálfri eða í Grunnskólanum að sinna skólahjúkrun. Skemmtileg og fjölbreytt vinna og enginn dagur eins.
Kl. 16.00 Sæki drengina í leikskólann úti á Hellissandi.
Eftir leikskóla er ýmislegt brallað, eins og að fara íþróttaskólann, í heimsóknir eða á bókasafnið. Svo tekur við að útbúa kvöldmat og njóta með fjölskyldunni. Því næst er að koma drengjunum í háttinn.
Svo sér þvotturinn víst ekki um sig sjálfur en hann bíður spenntur eftir umhyggju í lok dags.

Bæði amma mín (Gestheiður Guðrún Stefánsdóttir) og mamma (Inga Jóhanna Kristinsdóttir) voru meðal stofnfélaga Soroptimistaklúbbs Snæfellsness árið 1991. Auk þess var mamma fyrsti ritari klúbbsins. Ég hafði því heyrt á þennan klúbb minnst þegar Berit bauð mér á jólafund klúbbsins árið 2014. Þó viðurkenni ég að á þessum tíma vissi ég ekki mikið um klúbbinn og starfsemi hans. Jólafundurinn var svo hressilega skemmtilegur og mér leist strax mjög vel á klúbbinn og félaga hans! Ég var svo formlega tekin inn haustið 2015 og nú þegar búin að fara eina utanlandsferð með honum, til Finnlands síðasta haust. Frábær ferð!

FLJÓTLEG RABARBARABAKA

ÞESSI BAKA ER ÆTTUÐ ÚR SMIÐJU ALBERTS EIRÍKSSONAR OG HANN SEGIR AÐ EKKI TAKI NEMA 4 MÍNÚTUR AÐ GRÆJA BÖKUNA OG ÞAÐ ER ALVEG SATT.

Þá kemur uppskriftin:

Bræðið 180g smjör í potti, takið af hellunni og bætið útí:
1 bolli hveiti
1 bolli sykur
¾ bolli kókósmjöl
1 tsk lyftiduft
2 egg
1 tsk vanilludropar.
Hrærið öllu saman.

Setjið botnfylli af rabarbara í eldfast mót, gluðið jukkinu yfir og bakið við 180°
Í ca 25 mín. Dásamleg með rjóma eða ís.
Einnig er gott að setja bláber í botninn eða bara bæði.

Þegar 100 ár voru liðin frá því að íslenskar konur fengu kosningarétt var ákveðið hér vestur á Snæfellsnesi að líta um öxl og segja sögur nokkurra vel valinna snæfellskra kvenna. Um leið og sagt er frá lífshlaupi þessara kvenna er varpað ljósi á sögu mannlífs á Snæfellsnesi. Soroptimistasystur skipulögðu verkefnið vel, skipuðu sér í hópa og kynntu þær konur sem valdar voru á félagsfundum. Frásögn um eina konu birtist í hverjum mánuði í héraðsfréttablaðinu Jökli. Sýning um konurnar var sett upp í Átthagastofu Snæfellsbæjar. Það hefur verið gaman og gefandi að rifja upp sögur þeirra kvenna sem ruddu brautina á svo mörgum sviðum. Fyrsta konan sem fjallað er um er Guðríður Þorbjarnardóttir sem fæddist á Laugarbrekku við Hellna um 980. Hún er einn mesti landkönnuður allra tíma, sigldi 8 sinnum yfir opið haf á víkingaskipi og fann Norður Ameríku 500 árum á undan Kristófer Kólumbusi. Við enduðum á Jóhönnu Vigfúsdóttur sem var fædd á Hellissandi tæplega 1000 árum síðar. Hún var organisti, kórstjóri og stóð fyrir ótal framfaraverkefnum fyrir heimabyggð sína. Það var erfitt að velja úr þeim stóra hópi snæfellskra kvenna sem eiga það skilið að saga þeirra sé sögð. Vegna fjölmargra áskorana hefur sögunum verið safnað saman á aðgengilegan hátt. Soroptimistaklúbbur Snæfellsness gaf eintak í alla skóla, dvalarheimili, bókasöfn og lykilstofnanir á Snæfellsnesi. Fyrsta prentun seldist nánast strax upp og önnur prentun rennur út þessa dagana. Blaðið er til sölu hjá klúbbnum í síma 867-9407 hjá Ragnheiði Víglundsdóttur verkefnastjóra. Ísland hefur frá árinu 2009 verið í fremstu röð hvað varðar stöðu kvenna samkvæmt alþjóðlega mælikvarða Alþjóða efnahagsráðsins (World Economic Forum). Íslenskar konur hafa náð langt og hafa mörgu að miðla umheiminum. Enn er þó margt ónunnið, við eigum margt eftir að læra og bæta, bæði konur og karlar á Íslandi. Við skulum gera það saman því það er eina leiðin og jafnrétti er okkur öllum í hag.

FRAMBOÐ

til embættis fyrir Soroptimistasamband Íslands

Nánari upplýsingar um frambjóðendur er að finna á heimasíðu Soroptimistasamtakanna.
http://soroptimist.is/

Soroptimistaklúbbur Bakka og Selja býður fram til embættis Forseta 2018 - 2020

Nafn: ***Ingibjörg Jónasdóttir***

Starfsheiti: ***Fræðslustjóri***

Soroptimistaklúbbur Keflavíkur býður fram til embætti Fyrsta varaforseta

Nafn: ***Steinþóra Eir Hjaltadóttir***

Starfsheiti: ***Grunnskólakennari***

Soroptimistaklúbbur Reykjavíkur býður fram til embættis Sendifulltrúa

Nafn: ***Margrét Rögnvaldsdóttir***

Starfsheiti: ***Viðskiptafræðingur***

Soroptimistaklúbbur Árbæjar býður fram til embættis Vara sendifulltrúa

Nafn: ***Unnur Óladóttir***

Starfsheiti: ***Hársnyrtimeistari***

Soroptimistaklúbbur Akraness býður fram til embættis Aðstoðar verkefnastjóra

Nafn: ***Ingibjörg Óskarsdóttir***

Starfsheiti: ***Sjúkraþjálfari***

Soroptimistaklúbbur Keflavíkur býður fram til embættis Umsjónarmanns nafnalista

Nafn: ***Dröfn Rafnsdóttir***

Starfsheiti: ***Kennsluráðgjafi***

Soroptimistaklúbbur Bakka og Selja býður fram til embættis Upplýsingafulltrúa

Nafn: ***Ragnhildur Bragadóttir***

Starfsheiti: ***Upplýsingafræðingur - skjalastjóri á Biskupsstofu***

Soroptimistaklúbbur Austurlands býður fram til embættis í Útbreiðslunefnd.

Nafn: ***Arna S. D. Christiansen***

Starfsheiti: ***Þjónustufulltrúi***

Soroptimistaklúbbur Austurlands býður fram til embættis í Útbreiðslunefnd

Nafn: ***Sigrún Halldóra Arngrímsdóttir***

Starfsheiti: ***Útgerðarmaður***

Soroptimistaklúbbur Kópavogs býður fram til embættis í Sjóðanefnd

Nafn: ***Þóra I Guðnadóttir***

Starfsheiti: ***Skólaritari***

Soroptimistaklúbbur Hafnarfjarðar og Garðabæjar býður fram til embættis í Laga og reglugerðarnefnd (endurkjör)

Nafn: ***Sigríður Ágústsdóttir***

Starfsheiti: ***Leirlistarmaður***

Soroptimistaklúbbur Hafnarfjarðar og Garðabæjar býður fram til embættis í Laga og reglugerðarnefnd

Nafn: ***Sandra Bryndísardóttir***

Starfsheiti: ***Lögfræðingur / sérfræðingur***

Soroptimistaklúbbur Kópavogs býður fram til embættis Umsjónarmanns Hamraborgar

Nafn: ***Gunndís Gunnarsdóttir***

Starfsheiti: ***Bókavörður***

Soroptimistaklúbbur Hóla og Fella býður fram til embættis Skoðunarmanns

Nafn: ***Ingibjörg R Hjálmarsdóttir***

Starfsheiti: ***Fjármálastjóri***

Soroptimistaklúbbur Seltjarnarnes býður fram til embættis í Fjárhagsnefnd (endurkjör)

Nafn: ***Margréti Guðjónsdóttir***

Starfsheiti: ***Löggiltur endurskoðandi***

Soroptimistaklúbbur Akureyrar býður fram til embættis í Fjárhagsnefnd

Nafn: ***Erla Árnadóttir***

Starfsheiti: ***Bankastarfsmann***

FRÉTTIR
frá Austurlandsklúbbi

Á starfsárinu hafa fjórar nýjar systur verið teknar inn í klúbbinn: Björk Sigbjörnsdóttir sjúkraliði, Védís Klara Þórðardóttir heilsugæsluhjúkrunarfræðingur, Bergrún Arna Þorsteinsdóttir garðyrkjufræðingur og Sigríður Herdís Pálsdóttir leikskólastjóri.

Klúbbstarfið hjá okkur í vetur hefur að mestu leyti snúist um stefnumótunarvinnu fyrir klúbbinn. Við vorum áður byrjaðar að raða okkur inn í þríhyrningana og höfum verið að halda þeirri vinnu áfram. Seint í nóvember komum við saman á laugardegi til að vinna að aðgerðaáætlun 2017-18 undir styrkri stjórn Maríu Óskar aðstoðarverkefnastjóra. Þeirri vinnu var haldið áfram á klúbbfundum í febrúar og mars þar sem áætlunin var samþykkt. Í henni eru m.a. sett fram markmið fyrir hvern þríhyrning og skref til að gera þau að veruleika. Óhætt er að segja að þessi vinna hafi gert markmiðin okkar skýrari og skerpt á framtíðarsýn klúbbsins.

Eitt af markmiðunum er að sauma og dreifa margnota töskum úr gömlum bolum og grænmetis- og ávaxtapokum úr blúnduefnum eða stórísum til að stuðla að minni plastpokanotkun. Er það verkefni þegar farið í gang í samvinnu við Þjónustusamfélagið á Fljótsdalshéraði.

Með systrakveðju,
Bára Mjöll Jónsdóttir í ritnefnd Austurlandsklúbbs

LANDSSAMBANDS-FUNDUR 2017

Fjölbrautarskólanum í Breiðholti

Kæru systur

Soroptimistaklúbbur Hóla og Fella býður ykkur velkomnar til Landssambandsfundar í Fjölbrautarskólanum í Breiðholti dagana 5 - 7. maí 2017

DAGSKRÁ:
FÖSTUDAGUR 5. MAÍ
Móttaka í Fella og Hólakirkju kl. 18:00-20:00

LAUGARDAGUR 6. MAÍ
Skráning á landssambandsfund hefst kl. 8:00
Landssambandsfundur í FB kl. 9:00 –16:00

Hátíðarkvöldverður í HK salnum Kórnum í Kópavogi
Húsið opnar kl. 19:00

SUNNUDAGUR 7. MAÍ
Opið hús í Hamraborg 10 kl. 11:00 - 13:00

Fundardagurinn, morgunhressing, hádegisverður og eftirmiðdagskaffi 5.500 kr.
Hátíðarkvöldverður með fordrykk 9.500 kr.

Vonumst til að sjá ykkur sem flestar.
Með systrakveðju, Soroptimistaklúbbur Hóla og Fella

Senior Soro, öldunga-deild Soroptimista-klúbbs Hfj./Gbæjar

Eins og flestum Soroptimistasystrum er kunnugt þá er Hfj./Gbæjar-klúbburinn sá næstelsti á landinu, kemur næstur á eftir Reykjavíkurklúbbnum og var stofnaður árið 1973. Við höfum verið svo afskaplega heppnar að töluverður fjöldi stofnfélaga og annarra eldri félaga, eða um helmingur klúbbfélaga, er enn við þokkalegustu heilsu og tekur virkan þátt í starfseminni þó að sjálfsögðu sé það í þónokkuð minni mæli en þegar við vorum yngri.

Það var síðan á haustdögum á sl. ári sem við félagarnir fórum að hittast einu sinni í mánuði svona utandagskrár til að fá okkur kaffi og spjalla.

Það var okkar góði félagi, hún Kristín Einarsdóttir, sem átti hugmyndina að því að láta á það reyna hvort áhugi væri fyrir hendi að hittast svona „utandagskrár“ og gera eitthvað skemmtilegt. Við höfðum um svipað leyti heyrt af hollenskum klúbbi sem stofnaði svona eldri systra klúbb og að þær nefndu hann Senior Soro. Hugmyndin og nafngiftin höfðaði klárlega til okkar, bara frábært í alla staði.

Mjög góð mæting hefur verið á þessa hittinga okkar en aðalmætingastaður okkar hefur verið Café Deluxe sem er í gamla Sjálfstæðishúsinu v. Strandgötuna í Hafnarfirði. Aðalatriðið er að sjálfsögðu það að hittast, drekka góðan kaffisopa og borða e-ð brakandi gott sætabrauð.

Við höfum líka skellt undir okkur spariskónum og farið til höfuðborgarinnar, nánar tiltekið í Safnahúsið við Hverfisgötu (áður Landsbókasafnið) þar sem við fengum leiðsögn um þetta gamla, einstaklega fallega hús og okkur sagður ýmis fróðleikur um hin og þessi listaverk í eigu safnsins. Virkilega ljúf og gefandi stund. Að sjálfsögðu höfum rætt um ýmislegt, m.a. hvort við gætum látið e-ð gott af okkur leiða en það þarf auðvitað að fara að öllu með gát í þeim efnum , ígrunda málið vel svo ekki sé verið að flana út í e-ð nema við séum vissar um að geta fylgt því vel og dyggilega eftir. Annars væri betra heima setið en af stað farið, eins við allar þekkjum.

Mig langar að ljúka þessari litlu frásögn af Senior Soro á lítilli sögu. Árið 1998 hélt Soroptimistklúbbur Hfj./Gbæjar Landssambandsfund í þriðja sinn og í lokahófinu hvatti ein systir úr öðrum klúbbi sér hljóðs. Hún byrjaði á að hrósa okkur Hfj./Gbæjarsystrum í hástert fyrir mjög góðan, vel undirbúinn og skemmtilegan fund en bætti svo við að henni hefði alla tíð þótt við systurnar í okkar klúbbi svo „góðar með okkur“.

En hvað sem sannleiksgildi þessara orða líður þá get ég fullyrt að við Senior Soro- félagarnir njótum þessara sérstöku viðbótarsamverustunda alveg í botn og erum bara býsna góðar með okkur.

Guðlaug Konráðsdóttir

NÝ SYSTIR
Í KÓPAVOGSKLÚBBNUM

Í desember var Anna Stella Snorradóttir tekin formlega inn í Kópavogsklúbbinn þar sem fyrir eru 45 virkar systur. Anna Stella er verslunarstjóri og bjóða systur hennar í klúbbnum hana hjartanlega velkomna.
Á myndinni frá vinstri eru Hólmfríður formaður, Anna Stella og Guðrún Pálsdóttir, önnur þeirra er bar Önnu Stellu upp í klúbbnum.

MINNING
um Randi Træen

Í vetur féll frá systir okkar Randi Træen, hún var stofnfélagi í Soroptimistaklúbbi Keflavíkur og var virk systir nánast öll árin frá stofnun.Randi kom ung til Íslands frá Noregi og starfaði sem handavinnukennari í Gagnfræðaskóla Keflavíkur og síðar í Holtaskóla.Hún starfaði í 43 ár og var lengi vel eini kvennkennari skólans. Randi hefur kennt mögrum kynslóðum í Keflavík hannyrðir og hefur sjálfsagt verið áhrifavaldur í lífi margra. Hún tók þátt í uppbyggingastarfi skólans og var dugleg að halda utan um sögu hans með ljósmyndun.Randi var traust systir í okkar klúbbi og lét það ekki aftra sér að mæta á fundi að kvöldlagi þó að hún ætti eftir að taka rútuna til Reykjavíkur síðar um kvöldið. Við áttum margar góðar stundir með henni bæði á fundum og í ferðalögum og minnist ég sérstaklega skemmtilegra stunda á haustfundum í Munaðarnesi. Randi var einfari og vildi ekki láta mikið hafa fyrir sér í veikindum sínum. Við kveðjum soroptimistasystir okkar með söknuði.

Með systrakveðju,
Soroptimistaklúbbur Keflavíkur

MINNING
um Ástu Árnadóttur

„Sýnum drenglyndi, verum einlægar í vináttu“

Þessi orð eru hvatningarorð Soroptimista.
Ásta lifði svo sannarlega með þau orð að leiðarljósi. Hún var einn af stofnfélögum í Soroptimistaklúbbi Keflavíkur og gengdi mörgum trúnaðarstörfum fyrir klúbbinn m.a. embætti formanns. Hún var ein af þeim sem leiddi klúbbsystur fyrstu skrefin fyrir rúmum fjörutíu árum er klúbburinn var stofnaður. Ásta var ósérhlífin og hvatti aðra til dáða á jákvæðan hátt.
Hún var þekktur myndlistarmaður. Hún túlkaði landslag og gróður á sinn einstaka hátt ásamt mörgum fleiri viðfangsefnum. Ásta lagði fram ómetanlegt framlag til klúbbsins með því að hanna og mála jóla- og tækifæriskort sem seld voru til styrktar góðum málefnum.
Allt lék í höndunum á Ástu. Hún var mikill fagurkeri og naut klúbburinn þess á margan hátt. Hún var eitt sinn útnefnd bæjarlistamaður Keflavíkur.
Ásta var heiðursfélagi klúbbsins. Hún lifði langa ævi, lést 95 ára gömul. Hún hélt reisn sinni fram á síðasta dag.
Klúbbsystur þakka fyrir hlýja samfylgd, við geymum minningu um elskulega systur.

Vertu ekki grátinn við gröfina mína,
góði, ég sef ekki þar.
Ég er leikandi í ljúfum vindum,
ég leiftra sem snjórinn á tindum.
Ég er haustsins regn sem fellur á fold
og fræið í hlýrri mold.

(Höf.: Mary E. Frye - þýð.: Ásgerður Ingimarsdóttir)

Kveðja frá Soroptimistaklúbbi Keflavíkur,
Guðrún Jónsdóttir og Hólmfríður Guðmundsdóttir

Sæunn Kjartansdóttir og Stefanía Arnardóttir frá Miðstöð foreldra og barna, Helga Sigurðardóttir og Ester Sveinbjörnsdóttir frá Soroptimistaklúbbnum og Kristrún Kjartansdóttir, Ingigerður Guðbjörnsdóttir og Lilja Dögg Ármannsdóttir frá Heilsugæslunni

BÓKAGJÖF TIL FORELDRA NÝFÆDDRA BARNA

Soroptimistaklúbbur Mosfellssveitar afhenti á dögunumi Heilsugæslu Mosfellsbæjar höfðinglega gjöf.

Um er að ræða bókina Fyrstu 1000 dagarnir, barn verður til, eftir Sæunni Kjartansdóttur, jafnmörg eintök og fjöldi barna sem fæðist í umdæminu á ári. Stefnt er að því að allir foreldrar nýfæddra Mosfellinga fái bókina að gjöf við komuna í ungbarnaeftirlit.

AFGERANDI ÁHRIF Á FRAMTÍÐARHEILBRIGÐI BARNSINS

Á baksíðu bókarinnar stendur: Börn fæðast með alla burði til að verða skynsamar og góðar manneskjur og það er undir okkur fullorðna fólkinu komið að gera þeim það kleift.

Rannsóknir sýna að fyrstu þúsund dagarnir í lífi barns, frá getnaði til tveggja ára aldurs, hafa afgerandi áhrif á framtíðarheilbrigði þess. Ástrík og næm samskipti á þessum tíma leggja mikilvægan grunn að þroska barnsins sem vitsmuna-, tilfinninga- og félagsveru.

AÐGENGILEG HANDBÓK FYRIR FORELDRA OG FAGFÓLK

Fyrstu 1000 dagarnir er aðgengileg handbók fyrir foreldra og fagfólk sem byggir á sálgreiningu, tengslakenningum og nýjustu rannsóknum í taugavísindum.

Sæunn sem er sálgreinir og rithöfundur er ein af stofnendum Miðstöðvar foreldra og barna, ásamt þeim Önnu Maríu Jónsdóttur geðlækni, Helgu Hinriksdóttir hjúkrunarfræðingi og ljósmóður og Stefaníu B. Arnardóttur sérfræðingi í fjölskylduhjúkrun. Miðstöðin fékk starfsleyfi frá Embætti Landlæknis 2008 til að sinna geðheilsuvernd á meðgöngu og eftir fæðingu með sérhæfðri tengslaeflandi meðferð fyrir foreldra og börn.

Greinin birtist í Mosfellingi 12. mars 2017

VINKONUKVÖLD
Soroptimistaklúbbs Keflavíkur

-fjáröflun kvöldsins fór að þessu sinni til Bjargarinnar, Geðræktarmiðstöðvar Suðurnesja

Systur í Soroptimistaklúbbi Keflavíkur héldu sitt árlega vinkonukvöld 11. nóvember sl. Vinkonukvöldið hefur um árabil verið aðal fjáröflun klúbbsins og hafa sífellt fleiri vinkonur komið í boði systra. Mikil vinna er alltaf lögð í kvöldið og kemur skemmtinefnd, fjáröflunarnefnd og stjórn að framkvæmd þess. Sá góð rómur sem gerður hefur verið að kvöldinu skilaði góðum ágóða þetta árið. Ákveðið hafði verið að styrkja Björgina, Geðræktarmiðstöð Suðurnesja og var styrktarupphæðin, 400 þúsund krónur, afhent í upphafi þessa árs.
Rekstur Bjargarinnar hefur verið þungur í vöfum á undanförnum árum og í fyrra leit út fyrir að rekstrinum yrði hætt. Með samstilltu átaki hollvina stöðvarinnar hefur tekist að tryggja rekstur hennar út þetta ár. Systur í Soroptimistaklúbbi Keflavíkur vildu taka þátt á tryggja áframhaldandi rekstur, en starfsemin er mjög brýn fyrir fólk á Suðurnesjum sem á við geðrænan vanda að etja.
Díana Hilmarsdóttir forstöðumaður Bjargarinnar kom á vinakvöldið og fór yfir starfsemina og gerði systrum enn frekar grein fyrir mikilvægi hennar. Hún var systrum jafnfram mjög þakklát fyrir styrkinn en slík velvild frá samfélaginu leggur grunninn að rekstri stöðvarinnar. Enn glaðari varð Díana þegar Kristín Geirmundsdóttir formaður Soroptimistaklúbbs Keflavíkur afhenti stöðinni 400 þúsund króna styrkinn í janúar sl.
Fjáröflun klúbbsins á vinkonukvöldi er aðallega í formi happdrættis, enn einnig rennur ágóði af barsölu í fjáröflunarsjóð. Til þess að laða að vinkonur er mikilvægt að bjóða upp á létta og skemmtilega dagskrá, sem ávallt hefur tekist vel. Sigríður Margrét Oddsdóttir, forstjóri Já sagði gestum vinkonukvölds frá sínum lífsgildum og gerði það bæði af mikilli einlægni og fagmennsku. Sigríður er að hluta alin upp í Njarðvík. Þá skemmtu Dísirnar úr Vogum konum með tónlist og söng sem koma verulega á óvart og létti lundina enn frekar. Á meðan undirbjuggu nokkrar systur tískusýningu og brugðu sér í módelhlutverk til að kynna vörur Helgu Steinþórsdóttur hönnuðar hjá Mýr Design.
Kvöldinu lauk með útdrætti í happdrættinu, en systur höfðu safnað margvíslegum vinningum sem lagðar voru í pottinn. Sannarlega góður endir á góðu kvöldi.

Svanhildur Eiríksdóttir
úr skemmtinefnd Soroptimistaklúbbs Keflavíkur

Lífið hefur enga fjarstýringu.
Stattu upp og breyttu því sjálfur.

Samanburður
er þjófur gleðinnar.

Allt er mögulegt, ef þú þorir.
(J.K.Rowling)

Ekki láta gærdaginn taka of mikið frá deginum í dag.

Ekki nógu margir klukkutímar í sólarhringnum? HÆTTU að gera það sem skiptir ekki máli.