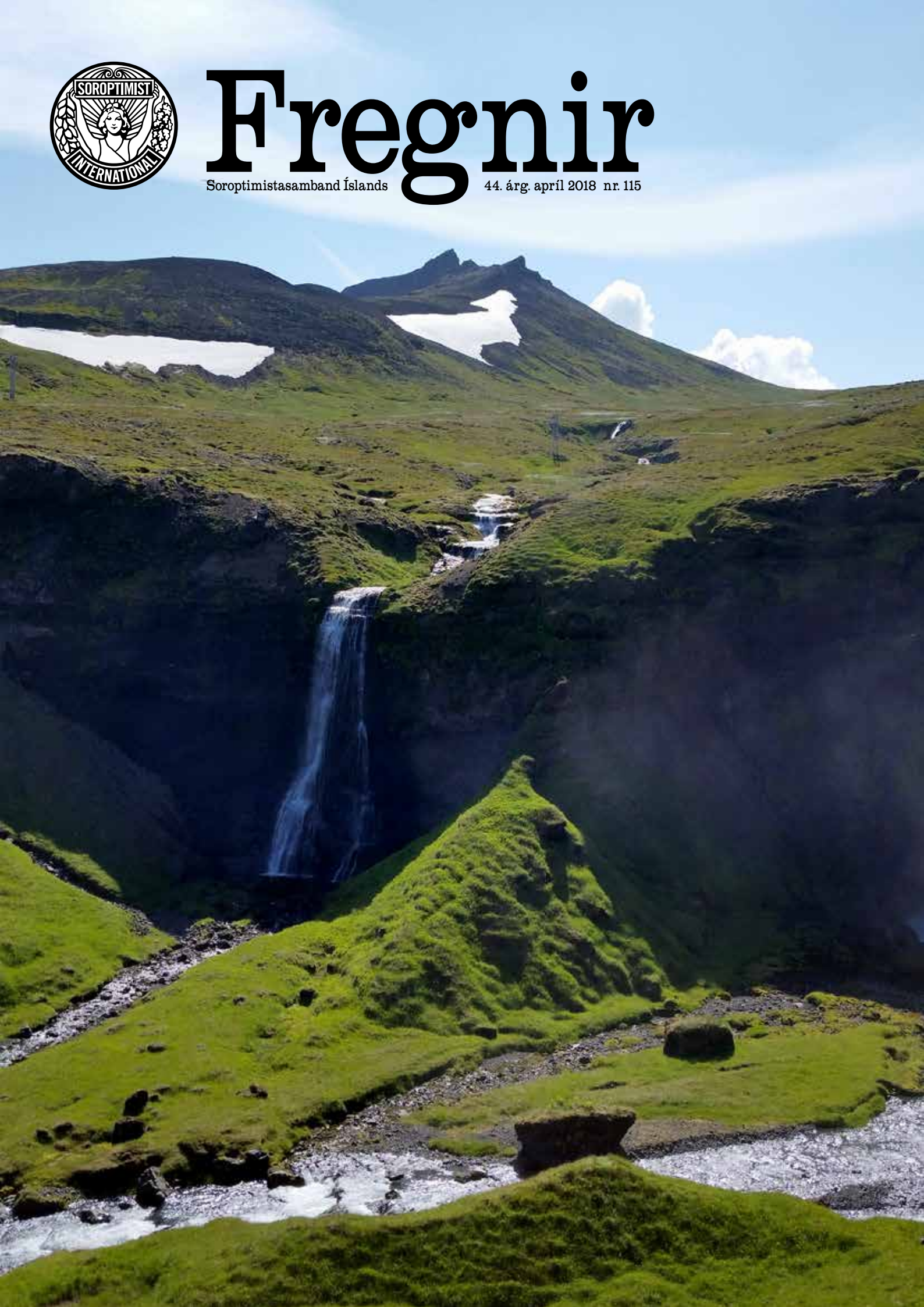
Fregnir

Soroptimistasamband Íslands 44. árg. apríl 2018 nr. 115



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

Forsíðumynd: Tekin í Fossárdal í Snæfellsbæ, einn af Þrífossunum
Ljósmyndari: Svanborg Tryggvadóttir
Umbrot og hönnun blaðs: Gígja Ívarsdóttir - gigja@gigja.net
Prófarkalestur (yfirlestur): Helga Guðjónsdóttir

FRÁ RITSTJÓRN

Kæru systur

Við þökkum skjót og góð viðbrögð þegar kallað var eftir efni í blaðið. Það er ólíkt skemmtilegra að vinna við blaðaútgáfu þegar markhópurinn, þið kæru systur, sýnið áhuga fyrir því að koma efni ykkar á framfæri heldur en að þurfa að kalla eftir efninu.

Vorblað Fregna hefur þann fasta lið að kynna systur sem bjóða sig fram til embætta fyrir Sambandið okkar á Vorfundinum sem verður haldinn á Akranesi 20.-22. apríl. Auk þess er kynning á dagskrá Norrænna vinadaga sem fara fram á Akureyri dagana 22. - 23. júní n.k. undir yfirskriftinni “Our Environment and Energy – Using it without losing it”. Eflaust er þar á ferðinni mjög áhugavert umfjöllunarefni. Vonandi munum við sem flestar eiga samveru þessar helgar. Systur úr Hafnarfjarðar- og Garðabæjarklúbbi segja frá ferð sinni til Vilinius í Litháen og Hafdís Karlsdóttir skrifar um Kvennaþing Sameinuðu þjóðanna og Forsetaverkefni alþjóðaforseta “Women, Water & Leadership”.

Uppskriftin sem við miðlum að þessu sinni er af salatvefjum sem við fengum á fundi “sveitasystra” í klúbbnum okkar og reyndust mjög ljúffengar, salatblað er þar notað í stað tortillu til að vefja utan um meðlætið. Ljóðið að þessu sinni heitir “Undir Jökli” eftir móður Drífu Skúladóttur klúbbsystur okkar.

Þau leiðu mistök urðu í jólablaðinu okkar í umfjöllun um 40 ára afmæli Mosfellssveitar- og Seltjarnarnessklúbba að nafnalisti yfir eftirlifandi stofnfélaga í Mosfellssveitarklúbbnum fell út. Við bætum úr því hér.

Njótið vel kæru systur, sjáumst vonandi sem flestar á Akranesi í apríl.

Ritnefnd Fregna

Kæru systur

Vorblað Fregna er komið út og framundan er Landssambandsfundur sem að þessu sinni verður á Akranesi. Minn tími sem forseti fer að renna sitt skeið á enda og hefur þessi tími liðið afar fljótt þegar litið er til baka og verið mjög lærdómsríkur.

Systur á Akranesi hafa unnið vel að öllum undirbúningi fyrir Landssambandsfundinn. Kærar þakkir til Akranesssystra. Á föstudagskvöldinu verður móttaka þar sem við eigum góða stund saman. Landssambandsfundurinn hefst stundvíslega klukkan níu á laugardagsmorgninum. Þar förum við yfir farinn veg og fróðlegt verður að heyra frá embættismönnum, hverju hefur verið áorkað á síðasta ári og hvað er framundan. Ársskýrslur embættismanna verða ekki lesnar upp á fundinum en verða settar á vefinn. Margar efnilegar konur eru í framboði til embætta og koma til með að setja sín spor á stjórn Landssambandsins á næsta starfsári með nýjum forseta. Við fögnum nýjum konum og kveðjum með söknuði og þökkum þeim sem eru að ljúka sínu kjörtímabili með haustinu. Samkvæmt venju verður hátíðarkvöldverður að loknum fundi þar sem konur geta slappað af eftir fundarsetu og notið þess að gleðjast saman. Á sunnudagsmorgninum verður stjórnarfundur klukkan níu og gert ráð fyrir formannafundi strax að honum loknum. Vonandi sjáumst við sem flestar Soroptimistasystur á Akranesi og setjum svip á bæinn. Hægt er að nálgast dagskrá Landssambandsfundar og skýrslur á vefnum okkar, www.Soroptimist.is undir Fundir – Landssambandsfundir.

Aðrir spennandi viðburðir eru framundan. Sendifulltrúafundurinn verður að þessu sinni í hinni fallegu borg, Lucerne í Sviss, 25.-27. maí. Nýlunda er að öllum Soroptimistasystrum gefst tækifæri á að vera áheyrnarfulltrúar. Fundurinn er settur upp samkvæmt áherslum Renata Trottmann Probst, Evrópuforseta, en hennar aðalsmerki er: „We stand up for women“.

Við höldum Norræna vinadaga á Akureyri 22.- 24. júní. Ég vona að margar ykkar séu nú þegar skráðar þar til þess að taka á móti norrænum gestum okkar ásamt fleiri gestum utan Norðurlandanna sem hafa boðað komu sína. Þar er ég fyrst og fremst að tala um Evrópuforseta og Alheimsforseta. Þegar þetta er skrifað hafa innan við 150 konur skráð sig og nokkrar hafa skráð maka með. Kæru systur eigum við ekki að setja þennan viðburð í forgang og styrkja vináttutengslin?

Að lokum sendi ég ykkur og fjölskyldum ykkar óskir um gleðilegt sumar og bestu þakkir fyrir gott samstarf í vetur. Sjáumst hressar á Landssambandsfundinum á Akranesi.

Laufey Guðrún Baldursdóttir
Forseti Soroptimistasambands Íslands 2016-2018

GOLDEN RING OF UKRAINE
29/9-5/10 2018

Soroptimistaklúbbuinn SI-CLUB of Dnipro í Úkraínu býður íslenskum Soroptimistasystrum sínum og fjölskyldum þeirra að heimsækja klúbbinn þeirra í lok september 2018 og skoða um leið eina fallegustu borg í heimi, Kiev.
Um er að ræða 6 daga ferð með öllu inniföldu fyrir aðeins 630 Evrur þar sem allt er innifalið nema flug til og frá Íslandi (hótel, ferðir á milli, allur matur, gala dinner og skoðunarferðir)
Í september 2011 heimsóttu tvær systur úr Kópavogsklúbbi þessar systur okkar í Úkraínu, þær Hildur Hálfdánardóttir og Jóhanna Norðfjörð og var það að sögn Hildar ein eftirminnilegasta soroptimistaferð sem hún hefur farið. Síðan þá hefur Hildur verið í sambandi við klúbbinn og fylgst með dugnaði systra og einnig erfiðleikum þeirra v/stríðsástands við landamæri Úkraínu og Rússlands ekki langt frá þeim. Árið 2011 fóru systurnar í Ukraínu m.a. með þær suður á Krímskaga þar sem þær dvöldu í 6 daga en Rússar lögðu Krímskagann undir sig fyrir 3 árum eins og alþjóð veit.

Hrefna Magnúsdóttir

Hrefna samdi nokkur ljóð og þá aðallega átthagaljóð.

Höfundur ljóðsins Undir Jökli er Hrefna Magnúsdóttir, fædd á Hellissandi árið 1935. Hún var húsmóðir, handavinnukennari og rak Bókabúðina Gimli á Hellissandi í mörg ár. Hrefna söng alla sína tíð í kirkjukór Ingjaldshólskirkju. Þorkell Cýrusson samdi lag við ljóðið sem var gefið út á geisladisknum Drimbur sem kom út fyrir nokkrum árum.

UNDIR JÖKLI

Er sólin rís í Rifi og Hellissandi
og roðnar hvítur Snæfellsjökullinn.
Ilmur hraunsins liggur yfir landi,
lífsgleði og orku fyllist hugurinn.
Hve fagurt kvöld þá sólin gyllir grundu
sem glóð er allur fjallahringurinn.
Bliki og kolla á skeri friðsæld fundu
og fagurt sindrar Breiðafjörðurinn.

Raddir vorsins ljóða á lífsins strengi,
lömbin hoppa, skoppa og leika sér.
Krían er með allt í góðu gengi,
glaðbeittir skarfar tylla sér á sker.
Svo fer að skyggja og berin taka að blána
börnin í hraunið labba glöð í lund,
húmsins stemming vonir vekja og þrána
og vinir hraða sér á leynifund.

KVENNAÞING

SAMEINUÐU ÞJÓÐANNA Í NEW YORK

Árlega í mars er haldið kvennaþing hjá Sameinuðu þjóðunum í New York sem stendur yfir í tvær vikur. Fyrsta framkvæmdastjórn kvenna „Commission status of Women - CSW“ kom saman 1947 skömmu eftir stofnun Sameinuðu þjóðanna. Síðan þá hefur fókusinn verið á að breyta löggjöf aðildarríkja SÞ þannig að ekki sé verið að mismuna fólki eftir kyni.

Í tilefni 25 ára afmælis CSW var lagt til að 1975 væri tileinkað konum til að draga athyglina að kynjamisrétti, sem varð svo að kvennaáratugnum 1976-1985. Við á Íslandi vitum öll hvaða áhrif það hafði hér á landi til framdráttar réttindum kvenna.

Peking ráðstefnan 1995 er trúlega sú frægasta því þá var samþykkt „Beijing Declaration and Platform for Action“ sem enn er verið að vitna í og myndaði góðan grunn fyrir framhaldið. Þar hélt Hillary Clinton einnig fræga ræðu þar sem hún sagði hið síðan mikið notaða orðtak „Women‘s rights are human rights“

Meginþema fundarins í ár er: Áskoranir og tækifæri við vinnu að auknu kynjajafnrétti og valdeflingu kvenna í dreifbýli (e. Challenges and opportunities in achieving gender equality and the empowerment of rural women and girls).

Einnig er fjallað um framkvæmd fyrirliggjandi skuldbindinga sem byggjast á samkomulagi frá 47. kvennanefndarfundi SÞ árið 2003 um þátttöku og aðgengi kvenna að fjölmiðlum og upplýsingatækni sem og áhrifum upplýsinga- og tæknimiðla á valdeflingu kvenna (e. Participation in and access of women to the media, and information and communications technologies and their impact on and use as an instrument for the advancement and empowerment of women).

Þetta er í fimmta skiptið sem ég tek þátt í CSW og var tilhlökkunin mikil því alltaf hefur maður bætt í reynslubankann og notið þess að hitta Soroptimista alls staðar að úr heiminum og taka þátt i starfi íslensku sendinefndarinnar. Í ár eru um 25 manns í íslensku sendinefndinni; ráðherra, alþingismenn, starfsmenn Velferðar- og Utanríkisráðuneytanna, fulltrúar stéttarfélaga og frjálsra félagasamtaka. Fastaskrifstofa Íslands hjá Sameinuðu þjóðunum í New York undirbýr og heldur utan um alla vinnuna og er gaman að kynnast því góða starfi sem þar fer fram.

Mánudaginn 12. mars var Velferðarráðuneytið í samstarfi við Kvenréttindafélag Íslands og Alþingi með viðburð tengda áhrifum upplýsinga- og tæknimiðla á valdeflingu kvenna (e. Digital Gender Violence and Hate Speech, implications for democracy). Á þennan viðburð var troðið út úr dyrum og komust færri að en vildu.

Hafdís hjá SÞ

Ísland sér um eða er þátttakandi í, og þá oftast með hinum Norðurlöndunum, yfir 8 viðburðum sem ávallt eru vel sóttir og er ég alltaf mjög hreykin af því að vera Íslendingur þar sem horft er til okkar sem fyrirmyndar þegar kemur að jafnrétti kynjanna.

Heim mun ég svo fljúga í lok vikunnar eftir ánægjulega dvöl í New York, margs vísari og betur tengd við það sem er að gerast í heimi kvenréttinda og samstarfi Soroptimista á heimsvísu.

Mariet Verhoef-Cohen með framsögu á einum af viðburðunum sem Soroptimistar eru með

Ásmundur Einar Daðason jafnréttisráðherra og sendiherra Íslands hjá SÞ
Einar Gunnarsson á fundi með sendinefndinni

FORSETAVERKEFNI

ALÞJÓÐA FORSETA „WOMEN, WATER & LEADERSHIP“

Síðan 1956 hefur alþjóðadagur Soroptimista verið haldinn 10. desember á Mannréttindadegi Sameinuðu þjóðanna. Þegar Catherine Salt tók við embætti alþjóðaforseta 1981 bað hún systur um að ganga skrefi lengra og neita sér um eitthvað þann dag og gefa þann pening sem þannig sparaðist í verkefni til styrktar bágstöddum. Síðan hefur ákall forseta Alþjóðasambandsins í tengslum við daginn tengst aðstoð við konur og börn sem eru í brýnni þörf fyrir aðstoð.

Frá 1975 hefur á alþjóðaþingi Soroptimista sem haldið er á fjögurra ára fresti verið valið nýtt fjögurra ára verkefni sem Soroptimistar styrkja í samstarfi við önnur félagasamtök. Síðasta fjögurra ára verkefnið var „Project Sierra – a familiy and a future“ í Sierra Leone í samstarfi við Hope & Homes, því árið 2011 var ákveðið að hætta fjögurra ára verkefninu en halda áfram með aðeins eitt alþjóðaverkefni.

Ákall alþjóðaforseta 2015-2017 var Educate to Lead - Nepal og núverandi verkefni fyrir 2017-2019 er Women, Water & Leadership, en Mariet Verhoef-Cohen forseti Soroptimist International hefur löngum verið talsmaður þess að við áttum okkur á þeirri takmörkuðu auðlind sem fólgin er í vatni. Hún hefur einnig lagt áherslu á að konur séu þátttakendur í ákvarðanatöku þegar kemur að því að ákveða hvernig nýta á vatnsauðlindina, því það eru jú konur sem langmest koma að því að nýta vatn, svo sem til þrifa og neyslu og vita manna best hve verðmætt það er til að viðhalda lífi.

Þó svo að forsetaverkefnið hafi ávallt verið tengt við 10. desember þá fer fjáröflun vegna þess fram allt árið svo og þau verkefni sem eru styrkt með þeim fjármunum sem safnast.

VATN ER LÍFSNAUÐSYN

Öruggt aðgengi að hreinu vatni er lífsnauðsyn. Í mörgum löndum er það að tryggja vatn dagleg barátta, sérstaklega fyrir konur. Mannfjölgun, loftslagsbreytingar og breytt búsetuskilyrði leiða til aukinnar vatnsþarfar og meiri mengunar.

Aðgengi að ómenguðu vatni veitir fæðuöryggi, er heilsusamlegra og dregur úr fátækt. Samkvæmt staðhæfingu Alþjóðaheilbrigðismálastofunarinnar skilar hver króna sem lögð er í fjárfestingu í vatni sér margfalt til baka, allt upp í 34 sinnum.

Aðgengi að vatni skiptir máli fyrir framtíðarskipulag samfélags og velgengni. Viðurkennt er að aðkoma kvenna skiptir sköpum til að vel farnist og að þörf sé á sérfræðiþekkingu kvenna í öllu ferlinu, en því miður er aðkomu þeirra ekki alltaf leitað. Með menntun kvenna í vatnsgeiranum og reynslu þeirra öðlast þær getu til að taka að sér leiðandi hlutverk.

ÞRÓUNARMARKMIÐ SAMEINUÐU ÞJÓÐANNA

Alþjóðasamband Soroptimista og fulltrúar okkar hjá Sameinuðu þjóðunum leggja sitt af mörkum til að uppfylla sjálfbæru þróunarmarkmið Sameinuðu þjóðanna númer 4 (Menntun), 5 (Jafnrétti) og 6 (Hreint vatn og hreinlæti). Vatn er hægt að tengja við svo til öll 17 þróunarmarkmiðin þar sem það snertir alla þætti tilverunnar, hvort heldur er til drykkjar, til framleiðslu matar, viðskipta, hreinlætis, heilsu eða orku, þannig að til þess að þetta gangi allt saman upp er nauðsynlegt að hafa konur og sjálfbærni í reikningsjöfnunni, hvorutveggja eru nauðsynlegir hlutar af markmiðunum.

VATN ER LYKILLINN AÐ STYRKINGU KVENNA

Kvenkynið er helmingur mannkyns. Í dag er því þannig háttað að þar sem ekki er rennandi vatn er það í 70% tilfella á ábyrgð kvenna/stúlkna að sækja vatn. Tími sem fer í það að sækja vatn er ekki nýttur til tekjuöflunar kvenna né menntunar stúlkna. Aðeins 17% af störfum í vatnsgeiranum er í höndum kvenna. Women, Water & Leadership mun mennta, efla og virkja konur og stúlkur til forystustarfa í vatnsgeiranum.

VERKEFNI

Fyrsta verkefnið sem styrkt verður er í Kenía. Soroptimistar í Kenía hafa unnið með Mwihoki konum að því að koma upp safntönkum fyrir vatn og aðstoðað þær við að eignast landspildur til ræktunar. Þeim er kennt hvernig best er að nýta landspilduna, hvað best er að rækta miðað við eiginleika moldarinnar, hver vökvunarþörfin er, o.s. frv. Hér er ekki eingöngu verið að horfa til ræktunar til lífsviðurværis, heldur einnig verið að þróa ræktunina þannig að konurnar nái að selja afurðirnar og fá þannig pening til að nýta til áframhaldandi uppbyggingar viðskipta.
Þær konur sem njóta þjálfunarinnar munu þjálfa aðrar konur annarsstaðar, þannig að kunnáttan og getan þróast áfram. Væntingar eru um að nærri 400 konur í Kenía muni njóta góðs af verkefninu á þessu 2ja ára tímabili.
Næsta verkefni sem verður styrkt er í Búlgaríu þar sem unnið er í samstarfi við Earth Forever og klúbbsystur í Plovdiv. Þar verður unnið að því að koma upp hreinlætisaðstöðu í strjálbýli en innviðir eru almennt mjög veikir og frárennsli í algjörum lamasessi. Þar sem Búlgaría er hluti af Evrópusambandinu eru kröfur um að landið uppfylli skilyrði um hreinlætisaðstöðu fyrir lok 2020 annars verði viðurlög lögð á landið. Hugmyndir ráðamanna í Búlgaríu eru ekki í takt við peningalega getu litlu samfélaganna. Earth Forever vinnur að því að koma upp hreinlætisaðstöðu í strjálbýli þar sem frárennsliskerfi er ekki til staðar. Íbúum er kennt hvernig hægt er að byggja salerni, hreinsa saur og jafnvel nýta hann sem áburðargjöf við ræktun matvæla – sjálfbær ræktun. Í stað þess að grafa holur þar sem saur mengar jarðveginn og neysluvatnið, er saurinn leiddur í rotþró þar sem hann er hreinsaður og nýttur. Verkefni þetta er til fyrirmyndar og verður nýtt annars staðar.
Önnur verkefni sem verið er að skoða eru í Malasíu og Brasílíu, en hugmyndin er að valin verði 5 verkefni í 5 heimsálfum þar sem a.m.k. 500 konur verði styrktar til sjálfstæðis og sem leiðtogar. Þessi fjögur verkefni sem þegar hafa verið valin eða eru í sigtinu munu þurfa fjárstyrk uppá 400.000 evra en markmið forsetaverkefnisins er að afla a.m.k. 400.000 evrum á þessu 2ja ára tímabili. Vonin er að mun meira fáist inn þannig að hægt verði að styrkja fleiri verkefni því hér eru Sorptimistar að styðja við bakið á konum til framtíðar „það besta fyrir konur, það besta frá konum“.

ALÞJÓÐLEGI DAGUR VATNSINS 22. MARS

Árlega er dagur vatnsins haldinn 22. mars þar sem ýmis fróðleikur um vatn er birtur og þá sérstaklega minnt á skort á hreinu vatni og lífsnauðsyn vatns.
Til að minnast dagsins munu Soroptimistar á Írlandi, Belgíu, Hollandi og fleiri löndum setja í krukku sem svarar til 100 króna í hvert skipti sem þær nota vatn, hvort heldur er til drykkjar, handþvotta, sturta niður, matargerðar, o.fl. Tilgangurinn er ekki eingöngu að safna peningum heldur einnig að hver fyrir sig átti sig á því hve vatn er mikilvægur þáttur í okkar daglega lífi.
Peningar sem þannig safnast í krukkuna er svo hægt að gefa til forsetaverkefnisins. Hvernig væri að íslenskir Soroptimistar minntust vatnsins á þennan hátt þann 22. mars?

Með systrakveðju,
Hafdís Karlsdóttir,
Formaður nefndar um forsetaverkefnið hjá alþjóðasamtökum Soroptimista

FRÁBÆRAR SALATVEFJUR
með kjúklingi, grænmeti, ávöxtum og dásamlegri hnetusósu

Þessi uppskrift er fyrir 6-10 manns

HRÁEFNALISTI:

1 kg kjúklingabringur
1/4 bolli sojasósa
2 msk lime safi
1 tsk engifer
1 tsk chilli duft
4 vorlaukar
1 tsk túrmerik
1 msk hlynsíróp
1 msk broddkúmen
Iceberg salat fyrir vefjur
Grænmeti, t.d. gulrætur, mangó, agúrka, melóna, graslaukur, rauð og gul paprika, baunaspírur

SÓSA:

5 cm engifer
1 rauður chilli
1 dl sítrónusafi
2/3 dl hlynsíróp
2 msk tamarind sósa
2 1/2 dl hnetusmjör

Kjúklingurinn skorinn í strimla og marineraður í nokkrar klukkustundir í 1/4 bolli sojasósu, tvær msk lime safi, ein tsk rifið engifer, ein tsk chilli duft, fjórir vorlaukar skornir í þunnar sneiðar, ein tsk túrmerik, ein msk hlynsíróp, ein tsk broddkúmen. Kjúklingurinn grillaður eða steiktur á pönnu.
Hnetusósan var eiginlega aðalmálið í þessari máltíð.
Fyrst er þumlungur af fersku engifer, ásamt einum rauðum chilli pipar sett í matvinnsluvél og hakkað. Þá er rúmlega einum dl af sítrónusafa, 2/3 dl hlynsíróp, 2 msk tamarin sósu og 2 1/2 dl af hnetusmjöri bætt saman við og blandað vel saman. Látið standa í ísskáp þangað til að maturinn er borinn fram.
Kjúklingurinn steiktur og haldið heitum í eldföstu móti á meðan grænmetið er steikt. Í lokin er 2 msk af sojasósu hellt á pönnuna og öllu hellt yfir kjúklinginn. Svo er bara að raða þessu öllu saman: Laufblað, hnetusósu, baunaspírur, melónu, papriku og kóríander. Dásamlegt!

MINNING

Sigríður Árnadóttir
hjúkrunarfræðingur

„Sýnum drenglyndi, verum einlægar í vináttu.“
Sigríður lifði svo sannarlega með þessi orð að leiðarljósi.

Hún var einn af stofnfélögum í Soroptimistaklúbbi Keflavíkur og gegndi mörgum trúnaðarstörfum fyrir klúbbinn m.a. embætti formanns.

Margs er að minnast eftir margra ára vináttu en klúbburinn var stofnaður í júní árið 1975.
Við fórum í margar ferðir víða um land en minnisstæðast er þó er við fórum saman á Norræna vinadaga í Lundi í Svíþjóð og bættum svo við nokkrum dögum í Kaupmannahöfn á heimleið.

Sigríður vildi gera þeim gott sem stóðu á einhvern hátt höllum fæti. Hún var reiðubúin að hjálpa og veita þjónustu.
Sigríður var heilsteypt kona og æðrulaus.
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

Nordic Soroptimist 2018
www.soroptimist.is

NORRÆNIR VINADAGAR

Nordic Soroptimist Meeting- verða haldnir á Akureyri 22. - 23. júní 2018 undir yfirskriftinni "Our Environment and Energy - Using it without losing it"

Hátt í 200 Soroptimistasystur frá Íslandi, Noregi, Danmörku, Finnlandi, Svíþjóð, Litháen og Sviss hafa nú þegar skráð sig til leiks og ljóst er að fjöldi maka verður með í för.

Fjallað verður um umhverfismál og orkunýtingu út frá þeim auðlindum sem okkur ber að nýta og vernda í náttúrunni en einnig út frá orkunni sem býr í okkur sjálfum og hvernig við getum nýtt hana á jákvæðan og uppbyggilegan hátt. Glæsilegur hópur fyrirlesara mun flytja erindi á ráðstefnunni og ber þar hæst að nefna forseta Alheimssamtaka Soroptimista sem og forseta Evrópusambandsins. Ráðstefnan fer fram á ensku og fyrirlesarar eru eftirtaldir:

- **Brynhildur Davíðsdóttir**
  prófessor í umhverfis- og auðlindafræðum við HÍ
- **Birgitta Stefánsdóttir**
  umhverfisfræðingur á sviði sjálfbærni hjá Umhverfisstofnun
- **Fida Abu Libdhe**
  orku- og umhverfistæknifræðingur, framkvæmdastýra GeoSilica
- **Guðmundur Sigurðsson** *framkvæmdastjóri Vistorku á Akureyri*
- **Guðrún Bergmann** *rithöfundur, fyrirlesari og heilsumarkþjálfi*
- **Harpa Pétursdóttir**
  lögfræðingur og stofnandi Félags kvenna í orkumálum
- **Mariet Verhoef-Cohen**
  forseti Alheimssamtaka Soroptimista 2017-2019.
  Mariet er viðurkenndur sérfræðingur á sviði vatnsauðlinda og hvernig aðgengi að vatni hefur áhrif á líf kvenna og stúlkna á heimsvísu.
- **Rakel Guðmundsdóttir**
  háskólanemi og hugsjónarkona í umhverfismálum
- **Renata Trottmann Probst**
  forseti Evrópusamtalka Soroptimista 2017-2019.
  Renata er lögfræðingur og leiðir Evrópusamtökin undir yfirskriftinni "We stand up for women".

Ráðstefnan fer fram í Menningarhúsinu Hofi laugardaginn 23. júní en móttaka verður í Flugsafninu föstudagskvöldið 22. júní. Á laugardagskvöldinu verður hátíðarkvöldverður í Hofi þar sem systur og gestir eiga von á glæsilegri skemmtidagskrá og dansi fram eftir kvöldi. Makar eru einnig velkomnir á opnunina í Flugsafninu en bent er á að boðið er upp á skoðunar- og skemmtiferðir fyrir þá meðan á ráðstefnu stendur *(sjá skráningarsíðu).*

SKRÁNING

Skráning er opin til 30. apríl 2018 og fer fram í gegnum heimasíðu Landssambandsins *www.soroptimist.is*

Herbergi hafa verið frátekin á helstu hótelum bæjarins og einnig í orlofshúsum en bókun á þeirri gistingu fer fram á skráningarsíðunni (sjá link hér að ofan). Ef einhverjar spurningar vakna varðandi gistingu eða skráningu á viðburðinn og skoðunarferðir þá vinsamlega hafið samband við Ásdísi Gunnlaugsdóttur hjá Ferðaskrifstofu Nonna.

Ásdís er með netfangið, ***asdis@nonnitravel.is***

Ferðaskrifstofa Nonna:
Sími: +354 461 1841
Opið mánud. til föstud. frá 09:00-17:00

Ef þið hafið einhverjar spurningar varðandi gistingu eða skráningu á viðburðinn þá hafið endilega samband við ***asdis@nonnitravel.is.***

DAGSKRÁ

FÖSTUDAGUR 22. JÚNÍ

20:00 - 22:00 Móttaka og standandi borðhald í Flugsafninu á Akureyri

LAUGARDAGUR 23. JÚNÍ

8:30 - 9:30	**Skráning þátttakenda í Menningarhúsinu Hofi á Akureyri**
9:30 - 9:40	**Setning ráðstefnu**
9:40 - 10:30	**Fyrirlestrar**
10:30 - 10:50	**Kaffihlé**
10:55 - 12:00	**Fyrirlestrar**
12:00 - 12:10	**Hópmyndataka**
12:10 - 13:15	**Hádegishlé**
13:15 - 14:30	**Fyrirlestrar**
14:30 - 15:00	**Kaffihlé**
15:00 - 15:30	**Fyrirlestur**
15:30 - 15:45	**Samantekt**
19:30 - 23:30	**Gala kvöldverður í Hofi / 1862 Nordic Bistro**

2018-2020

FRAMBOÐ

til embættis fyrir Soroptimistasamband Íslands

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

Soroptimistaklúbbur Árbæjar býður fram til embættis gjaldkera 2018 - 2020

Nafn:***Jóna Th. Viðarsdóttir***

Starfsheiti: ***Skrifstofustjóri***

Soroptimistaklúbbur Akranes býður fram til embættis 2. varaforseta

Nafn: ***Ósk G. Bergþórsdóttir***

Starfsheiti: ***Þjónustufulltrúi og gjaldkeri hjá Orkuveitu***

Soroptimistaklúbbur Árbæjar býður fram til embættis sendi-fulltrúa 2018 - 2020

Nafn: ***Unnur Óladóttir***

Starfsheiti: ***Hársnyrtimeistari***

Soroptimistaklúbbur Við Húnaflóa fram til embættis í sjóðanefnd 2018-2020

Nafn: ***Guðrún Lára Magnúsdóttir***

Starfsheiti: ***Leikskólastjóri***

Soroptimistaklúbbur Kópavogs býður fram til embættis vara-sendifulltrúa 2018 - 2019

Nafn: ***Þóra I. Guðnadóttir***

Starfsheiti: ***Skólaritari***

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

Nafn: ***Rannveig Thoroddsen***

Starfsheiti: ***Plöntuvistfræðingur***

Soroptimistaklúbbur Austur-lands býður fram til embættis í útbreiðslunefnd 2018 - 2020

Nafn: ***Yvette J. Lau***

Starfsheiti: ***Sjúkraþjálfari***

Soroptimistaklúbbur Hafnar-fjarðar og Garðabæjar býður fram til embættis í fjárhags-nefnd 2018 - 2020

Nafn: ***Mjöll Flosadóttir***

Starfsheiti: ***Viðskiptafræðingur***

Soroptimistaklúbbur Reykjavíkur býður fram til embættis í laga og reglugerðanefnd 2018 - 2020

Nafn: ***Ólöf Finnsdóttir***

Starfsheiti: ***Lögfræðingur***

Soroptimistaklúbbur Kópavogs býður fram til embættis verkefnastjóra 2018 - 2020

Nafn: ***Ellen L. Tyler***

Starfsheiti: ***Innanhússarkitekt***

Soroptimistaklúbbur Austurlandsbýður fram til embættis vefstjóra 2018 - 2020

Nafn: ***Þórunn Hálfdanardóttir***

Starfsheiti: ***Kerfisfræðingur***

Soroptimistaklúbbur Bakka og Selja býður fram til embættis skoðunarmanns (endurkjör) 2018-2020

Nafn: ***Inga Rún Ólafsdóttir***

Starfsheiti: ***Sviðstjóri (kjaramál)***

Soroptimistaklúbbur Reykjavíkur býður fram til embættis í starfsgreinanefnd 2018 - 2020

Nafn: ***Helga Ólafsdóttir***

Starfsheiti: ***Gagnasafnsfræðingur***

Soroptimistaklúbbur Grafarvogs býður fram til embættis í starfsgreinanefnd 2018 - 2020

Nafn: ***María Norðdahl***

Starfsheiti: ***Grunnskólakennari***

Soroptimistakúbbur Árbæjar býður fram til embættis ritnefnd Fregna 2018 - 2020

Kristjana Jónsdóttir ritstjóri

Aðrir nefndarmenn frá vinstri

- ***Eiríka Ásgrímsdóttir***
- ***Sigrún Arnardóttir***
- ***Guðný Hinriksdóttir***
- ***Svanfríður Hjaltadóttir***
- ***María Karlsdóttir***

Þessi grein kom í síðasta blaði Fregna sem kom út í desember, en birtist ekki rétt. Því er hún er hún hér endurbirt.

40 ÁRA AFMÆLISGLEÐI

SOROPTIMISTAKLÚBBA MOSFELLSSVEITAR OG SELTJARNARNESS

Soroptimistaklúbbar Mosfellssveitar og Seltjarnarness áttu báðir 40 ára afmæli í haust en klúbbarnir voru stofnaðir 25. september 1977. Ákveðið var að halda saman uppá fjörtíu árin með glæsilegri afmælishátíð á Nauthóli 23. september síðastliðinn og var mökum boðið með.

Hátíðardagskráin byrjaði með fordrykk og gítarleik Bjarka Snæs Magnússonar. Formenn klúbbanna, þær Sjöfn Þórðardóttir og Ester Sveinbjarnardóttir, buðu veislugesti velkomna í forstofunni og skáluðu við þá fyrir 40 ára afmælinu. Veislustjóri Helga Braga Jónsdóttir fór á kostum á þessu kvöldi og kitlaði hláturtaugar gesta og vel það.

Heiðursgestur kvöldsins var Laufey G. Baldursdóttir forseti Landssambands Soroptimista sem kom ásamt eiginmanni sínum. Forsetinn hélt ræðu og rakti sögu Soroptimista á heimsvísu, bæði fræðilegt og skemmtilegt erindi. Einnig færði forsetinn klúbbunum forláta gjöf, plötu þar sem grafinn er stofndagur þeirra. Það eru gullsmiðirnir Sigtryggur og Pétur frá Akureyri sem eiga heiðurinn að þessari smíði. Tveir af stofnfélögum klúbbanna, einn frá hvorum héldu erindi, þær Salome Þorkelsdóttir frá Mosfellssveitarklúbbi og Steinunn Einarsdóttir frá Seltjarnarnesklúbbi. Salome fór á kostum og sagði frá stofnun Soroptimistaklúbbs Mosfellssveitar og ýmsu öðru fróðlegu sem tengist starfsemi Soroptimista í gegnum árin. Steinunn fór einnig á kostum sagði frá árdögum klúbbsins, bæði skemmtilegt og áhugavert erindi. Lærdómsríkt fyrir systur að hafa svona hæfileikaríkar systur í klúbbunum.

Seltjarnarnesklúbbur bauð uppá líflegan jazz fluttan af Birni Jantush Kristinssyni saxafónleikara. Klúbbur Mosfellssveitar bauð upp á uppistand. Agnes Wild barnabarn Maríu Guðmundsdóttur stofnfélaga úr Soroptimistaklúbbi Mosfellssveitar var með ógleymanlegt uppistand. Því næst tók María við kyndlinum og lék sér með hláturstaugar gesta, hressilegt grín í alla staði.

Formenn klúbbanna Sjöfn og Ester heiðruðu stofnfélaga klúbbana og þökkuðu þeim fyrir þeirra framlag í þágu þeirra og til góðgerðamála í áranna rás. Þær hafa staðið vaktina í hjartnær 40 ára og án þeirra værum við ekki hér í dag. Var þeim færður rósavöndur sem þakklætisvott fyrir að láta gott af sér leiða.

Starfandi stofnfélagar í Seltjarnarnesklúbbi eru:

Guðbjörg Jónsdóttir
Herdís Tómasdóttir
Ingibjörg Bergsveinsdóttir
Magnea Rósa Tómasdóttir
Pálína Jónmundsdóttir
Steinunn Einarsdóttir
Þórunn Erlendsdóttir

Þær sem áttu heimangegnt þetta kvöld voru: Guðbjörg Jónsdóttir, Ingibjörg Bergsveinsdóttir, Steinunn Einarsdóttir og Þórunn Erlendsdóttir.

Stofnfélagar Soroptimistaklúbbs Mosfellssveitar voru 21. Eftirfarandi 6 eru enn virkar en aðrar hafa hætt eða eru látnar:

Dóra Diego Þorkelsdóttir
Hjördís Gissurardóttir
María Guðmundsdóttir
Salome Þorkelsdóttir
Sigurbjörg Sigurðardóttir
Sólrún Björnsdóttir

Þær sem áttu heimangegnt þetta kvöld voru: María Guðmundsdóttir Salome Þorkelsdóttir, Sigurbjörg Sigurðardóttir og Sólrún Björnsdóttir.

Matseðillinn var hinn glæsilegasti og var margrómaður af gestum, en boðið var upp á:

Forréttur: Humar og hörpuskel með tómatchilli sultu og skelfisksósu
Aðalréttur: Kjöttvenna nautalund og lambahryggvöðvi ásamt kartöfluterrínu ristuðu rótargrænmeti sveppum og perlulauk borin fram með rauðvíns soðgljáa og Bernaisesósu
Eftirréttur: Tveggja laga súkkulaðimús og kaffi

Afmælisgleðin tókst afar vel í alla staði og systur og bræður fóru alsæl heim með bros á vör og þakklæti í hjarta.

Vel tekið á móti systrum Í VILNÍUS

Árið 2015 komust á vinaklúbbatengsl milli Soroptimistaklúbbs Hafarfjarðar og Garðabæar og Vilníus Old Town í Litháen, og var það hluti af Twinning Programmi milli Landsambandanna á Íslandi og í Litháen. Sem liður í að efla tengslin milli klúbbanna var tveimur systrum í Vilníus Old Town klúbbnum boðið að koma á ferðaviku Soroptimistaklúbbs Hafnarfjarðar og Garðabæjar síðasta sumar. Góð tengsl mynduðust milli systra og var ákveðið að heimsækja klúbbinn í Vilníus 3.-6. mars á þessu ári. Þessi helgi var valin með tilliti til þess að kynnast hinum frægа handverksmarkaði, Kaziukas, sem haldinn hefur verið árlega þessa helgi frá sautjándu öld. Á markaðnum er margt merkilegra handunninna hluta, tónlist, matvæli auk handgerðra blóma sem eru tákn þess að vorið er innan seilingar. Blómin eiga sér langa sögu og menning landsins tengist þeim. Þau eru meðal annars sett upp í gufuböðum til að fólk öðlist góða heilsu, stundum voru börn slegin með þeim en fólk trúði að þá myndu þau stækka hraðar. Þá eru sumir sem brenna þau í arni heimilisins en þau eiga að vernda gegn bruna. Sumir fara með blómin í kirkju og fá blessun prests sem hellir yfir þau vígðu vatni. Markaðurinn er gríðarlega stór, þekur um 17 km svæði í miðborginni.

Það voru 22 systur úr Soroptimistaklúbbi Hafnarfjarðar og Garðabæjar sem héldu til Vilníusar og nutu þess að skoða markaðinn þrátt fyrir að kalt væri í veðri. Við fengum einnig leiðsögn um borgina auk þess sem eiginmaður einnar litháískrar systur, fyrrverandi aðstoðarrektor háskólans í Vilníus, leiddi okkur um skólann og sagði sögu hans. Dýrmætt var að fá svo nákvæma og góða leiðsögn frá innanbúðarmanni.

Eftir háskólatúrinn fórum við á ekta litháískan veitingastað undir styrkri stjórn einnar systur okkar í vinaklúbbnum. Þaðan var haldið á fund systra í Vilníus Old Town klúbbnum þar sem einstaklega vel var tekið á móti hópnum með heimagerðum veitingum. Systur okkar í Vilníus höfðu haft mikið fyrir því að gera móttökuna sem glæsilegasta. Ein þeirra hafði hannað bókamerki í fánalitum fyrir alla gestina frá Íslandi. Systur kynntu sig og var gaman að heyra sögu þessara kvenna sem dásömuðu okkur, ekki síst fyrir það að Íslendingar voru fyrstir til að viðurkenna sjálfstæði landsins. Sannarlega ánægjulegt að tengjast erlendum systrum með þessum hætti. Þau tengsl sem heimsóknin skapaði munu án efa styrkja böndin á milli þessara vinaklúbba.

Vilníus er ákaflega falleg borg sem gott er að heimsækja. Það er ódýrt að dvelja þar og flestar ef ekki allar systur gætu hugsað sér að fara þangað aftur þegar hlýna tekur.

Elín Albertsdóttir

Hamingja er upplifun okkar á því hvernig við metum líf okkar þegar á heildina er litið

(Veenhoven)

Lykillinn að góðri heilsu er að hafa jafnvægi milli atvinnu og einkalífs

Gerðu eitt góðverk á dag - sá græðir sem gefur!

Leggðu metnað og alúð við félagsleg tengst, líkt og þú gerir við vinnuna þína!

Hamingja er heildarsumma ánægju og sársauka

(Bentham)