

2. fundur Betadeildar, haldinn á Naustatjörn fimmtudaginn 3. nóv. 2016, kl. 19:30

- ❖ Aníta setti fundinn og bað Sigríði Magnúsdóttur um að kveikja á kertunum. Aníta framkvæmdi þá nafnakall og bar kveðjur fjarstaddra kvenna.
- ❖ Orð til umhugsunar: Aníta flutti orð til umhugsunar og lagði út frá því að hún er nýbúin að eiga afmæli og er þakklát fyrir aldur sinn, þroska og grá hár. Hún sagði okkur frá því að nýlega fékk hún í hendur bréf sem hún hafði sem ung kona ritað frænku sinni sem bjó í Lúxemburg. Aníta las fyrir okkur úr þessum bréfum og deildi með okkur hugrenningum sínum um ungu konuna sem þar talaði.
- ❖ Fríða las fundargerð síðasta fundar og var hún samþykkt með tveimur athugasemdum.
- ❖ Kosningar: Útbreiðslunefnd kynnti tillögur og dreifði kjörseðli. Engar athugasemdir bárust og voru allar tillögur samþykktar. Þær Betakonur sem stungu upp á nýjum félagskonum sjá um að hafa samband og bjóða á næsta fund. Nokkrar umræður urðu um það hvort bjóða ætti á jólafund þar sem hann er óhefðbundinn fundur og í samstarfi við Mýdeild. Niðurstaðan varð sú að gera það en það þarf að láta Mý konur vita að e.t.v. verði gestir frá Beta á fundinum.
- ❖ Aníta greindi frá því að Herdís Friðfinnsdóttir hefði sótt um flutning í Kappa og þar væri búið að bjóða henni á fund. Herdís er flutt í Mosfellsbæinn og unir hag sínum vel þar.
- ❖ Eygló og Elín sögðu frá starfi félaga- og útbreiðslunefndar sem Elín situr í. Nefndin er um þessar mundir að undirbúa kynningarfund á Sauðárkróki. Elín sagði Eygló hafa hvatt nefndina til starfa og tekið saman lista kvenna í fræðslustörfum á Norðurlandi vestra sem notaður hafi verið sem grunnur að úthringingum. Á fjórða tug kvenna hafa sýnt áhuga á að mæta á kynningarfund sem fyrirhugaður er 22. eða 24. nóvember og á að miða við dagsetningu sem hentar flestum þeim konum sem hafa sýnt áhuga.
- ❖ Kaffiveitingar og spjall. Þyngjan gekk að vanda og dregið var í happdrættinu og féll happdrátturinn í hlut Eyglóar.
- ❖ Eftir kaffiveitingar kom Kristín Elva Viðarsdóttir, sálfræðingur, á fundinn og flutti erindi um núvitund (mindfulness). Hugmyndafræðin byggir á þeirri hugmynd að minnka álag og stress og auka lífsgæði með því að staldra við og horfa inn á við. Kristín sem starfar nú sem sálfræðingur í MA starfaði áður í Giljaskóla og þar var gerð áhugaverð tilraun þar sem nemendur fengu tækifæri til þess að stunda núvitund í skólanum. Kristín sagði okkur frá þessari tilraun sem reyndist vel og nemendur voru ánægðir með hana. Kristín stefnir svo að því að fara með núvitund inn í 1. bekk í MA eftir áramót. Kristín braut flutning sinn upp með því að láta Betakonur gera núvitundaræfingar og féll það í góðan jarðveg.

Að loknu erindi Kristínar þakkaði Aníta henni fyrir hennar innlegg, færði henni rós og kynnti samtök DKG.

- ❖ Aníta óskaði þá eftir aðstoð Maríu Gunnarsdóttur til þess að stýra kvöldsöngnum. María kenndi okkur lag sem heitir **Dragðu ekki það að ...** og var það sungið af innlifun.

- ❖ Aníta minnti konur á Facebook síðu Beta og bað konur um að svara fundarboðum þar eða í tölvupósti og bað um að látið yrði vita af eða á um mætingu. Rætt um að kanna hvort ekki væru allar félagskonur sem hafa FB aðgang komnar þar inn.
- ❖ Aníta greindi frá því að Eygló hefði verið með kynningu á samtökunum á framkvæmdaráðsfundi og lagði til að við hefðum slíka kynningu hjá okkur því þetta hefði verið góð kynning og ætti erindi til allra, nýrra og eldri félagskvenna. Nokkrar umræður urðu um það. Vegna skipulags vetrarins eru febrúar og aprílfundir sennilega heppilegastir fyrir slíkar kynningar og var því vísað til undirbúningshópa þeirra funda að skoða það. Rósa minnti á mikilvægi þess að að vanda til kynningar á samtökunum þegar nýjum konum er boðið í hópinn. Fyrsta kynning skiptir miklu máli.
- ❖ Febrúar fundur er settur í VMA og Erna vakti máls á því hvort hægt væri að hefja þann fund fyrir eða kl. 19. vegna öryggiskerfis í skólanum sem fer á á kvöldin.
- ❖ Fundi slitið kl. 22.

Fundargerð ritaði Fríða Pétursdóttir