

Priðji fundur Delta - deildar starfsárið 2017 – 2018
Sameiginlegur fundur Delta og Zontaklúbbs Borgarfjarðar - Uglu
haldinn í Grundaskóla á Akranesi 9. janúar 2018

Mættar: Guðlaug Sverrisdóttir, Þrúður Kristjánsdóttir, Theódóra Þorsteinsdóttir, Jensína Valdimarsdóttir, Sigrún Jóhannesdóttir, Halldóra Jónsdóttir, Elísabet Jóhannesdóttir, Jóhanna Karlsdóttir, Sóley Sigurþórsdóttir, Jónína Erna Arnardóttir og Ásta Egilsdóttir.

Forföll boðuðu: Dagný Emilsdóttir, Brynja Helgadóttir, Gyða Bergþórsdóttir, Sigurveig Sigurðardóttir, Kristín Thorlasius, Jónína Eiríksdóttir, Þórunn Reykdal, Sjöfn Guðlaug Vilhjálmsdóttir, Soffía Sigurjónsdóttir, Inga Stefánsdóttir og Ingibjörg Konráðsdóttir,

Dagskrá fundar:

1. Guðlaug setti fund kl. 18.00.. Bauð hún gesti fundarins velkomna sem og félagskonur í Delta.
2. Þrúður kveikti á kertum vináttu, trúmennsku og hjálpsemi.
3. Kynning. Fundarkonur kynntu sig og fæðingadag sinn og ár. Kom þá í ljós að fjórar af þeim Deltakonum sem mættar voru á fundinn eiga stórafmæli á árinu, þ.e. Þrúður verður áttæð, Sigrún sjötug og Sóley og Theódóra sextugar.
4. Guðlaug leit yfir farinn veg og rifjaði upp helstu þætti í starfi Deltadeildar árið 2017 og lýsti ánægju sinni með virkni félagskvenna.
5. Guðlaug kynnti fyrir Zontakonum spjaldið okkar með markmiðum, stefnu og sýn DKG og bað eina úr þeirra hópi að lesa upp markmiðin sem var auðsótt mál.
6. Ásta las fundargerð síðasta fundar og var hún samþykkt eftir nokkrar leiðréttingar.
7. Kvöldverður. Guðlaug eldaði matarmikla og góða kjúklingasúpu handa hópnum.
8. Fyrirlestur um hreyfingu fyrir konur á besta aldri. Anna Sólveig Smáradóttir sjúkraþjálfari fjallaði um hreyfingu og gildi hennar fyrir andlega, líkamlega og félagslega vellíðan. Ræddi hún ýmis hugtök og skilgreiningar sem tengjast hreyfingu og [ráðleggingar um hreyfingu](#) sem er að finna á vef Lýðheilsustöðvar en hreyfing er í auknum mæli nýtt sem meðferð við líkamlegum og andlegum kvillum. Sagði hún að með hækkandi aldri þyrfti fólk að huga að því að viðhalda líkamlegum styrk, jafnvægi og liðleika og efla þol en það gerist með reglubundinni hreyfingu. Kynnti hún fyrir okkur [hreyfipýramíðann](#) en umfjöllun um hann má sjá á vef SÍBS. Að fyrirlestri loknum fór Anna Sólveig með okkur í gegnum nokkrar styrktaræfingar sem við getum gert heima hjá okkur og sniðið að okkar þörfum og getu.
9. Lagið mitt. Sóley sá um valið að þessu sinni og kynnti hún okkur lagið Vegir liggja til allra átta eftir Sigfús Halldórsson við texta Indriða G. Þorsteinssonar en lagið var samið fyrir kvikmyndina 79 af stöðinni. Tengist það elstu æskuminningu Sóleyjar þegar fjölskyldan tók sunnudagsrúntinn upp að Gljúfurá þar sem hún telur sig hafa séð upptökur á bílaatriðinu úr 79 af stöðinni. Rifjaði hún einnig upp þá staðreynd að þrír amerískir hermenn sem komu fram í myndinni voru reknir úr hernum fyrir vikið. Lagið tengist einnig minningum um söngelskt heimili æskuvinkonu hennar.
10. Kaffihlé og sala happdrættismiða.
11. Bókmenntaumræða. Halldóra stýrði umræðum um bókina *Ekki vera sár* eftir Kristínu Steinsdóttur en bókin kom út nú fyrir jólin. Bókin fékk góða umsögn hjá okkur. Við vorum sammála um að það væri alltaf ánægjulegt að lesa bækur Kristínar og í þessari bók fjallar hún á sannfærandi hátt um árin sem margir bæði hlakka til og kvíða. Okkur fannst hún hafa getað kafað dýpra í tilfinningar sögupersóna, svolítið

flöt. En í heild góð bók, trúverðug og mannleg frásögn konu sem er á krossgötum, sem stendur frammi fyrir því að endurskoða lífshlaup sitt á lokametrinum, ef til vill er nýtt upphaf í augsýn.

12. Orð til umhugsunar í flutningi Ástu. Lagði hún út frá viðfangsefni fundarins og fjallaði um sjálfa sig sem konu á besta aldri. Kom hún inn á raunverulegan aldur og yngra hugarfar, góða vini og samferðarmenn og starfslokin sem fram undan eru.
13. Hapdrættið. Guðríður Sigurjónsdóttir, félagskona í Zontaklúbbnum fékk vinninginn.
14. Önnur mál:
 - a. Theódóra þakkaði Deltakonum góðar móttökur og samveruna á fundinum en hún er félagskona bæði í Delta og Zontaklúbbi Borgarfjarðar þar sem hún er nú formaður.
 - b. Uppstillingarnefnd. Skipa þurfti í uppstillingarnefnd til að setja fram tillögur fyrir komandi stjórnarkjör á aðalfundi í vor. Guðlaug lagði fram tillögu um að hafa þann háttinn á með uppstillingarnefnd framvegis að þær konur sem nýhættar eru í stjórn taki sæti í nefndinni. Var það samþykkt og munu þær Theódóra, Dagný og Elísabet taka að sér verkið.
 - c. Elísabet minnti á að umsóknarfrestur um Internationall Scholarship er til 1. febrúar 2018.
15. Guðlaug sleit fundi kl. 21.20.

Ásta Egils
Ritari Delta - deildar 2017 - 2018