

Jólafundur Epsilon-deildar DKG var haldinn á Selfossi miðvikudaginn 23. nóv. Kl. 17.00 á heimili Guðríðar Egilsdóttur formanns.

1. Guðríður formaður Epsilon-deildar bauð systur velkomnar, setti jólafund og kveikti á kertum í Vináttu, Trúmennsku og Hjálpssemi. Hún bað Margréti Guðmundsdóttur varaformann um að skrifa fundargerð í fjarveru Guðrúnar Sigríks Sigurðard. ritara.

2. Nafnakall eftir uppfærðum lista var í höndum Margrétar en 16 félagskonur af 27 voru mættar. Á eftir las hún fundargerð síðasta fundar og var hún samþykkt samhljóða.

3. Guðríður formaður sagði fréttir af starfi DKG. Formaður DKG Guðrún Ebba bað Guðríði að upplýsa félagskonur um bréf frá ritstjóra *Euforia* - fréttabréf evrópsku deilda DKG þar sem félagskonur eru hvattar til að senda inn efni eða greinar. Greinarnar þurfa að vera á ensku en þær eru lesnar yfir þannig að málfar á ekki að vera hindrun í að senda inn efni. Þetta getur verið efni frá félagskonum sem nýlega hafa lokið meistaraþrófsverkefnum eða öðrum verkefnum sem þær vilja deila með öðrum. Félagskonur eru hvattar til að bregðast við þessari áskorun. Margrét Guðmundsd. var hvött til að senda inn grein út frá meistaraþrófsverkefni sínu og sagðist hún taka það til umhugsunar. Einnig barst formanni Epsilon-deildar bréf frá útgáfunefnd vegna haustfréttabréfs. Guðríður formaður fékk Sigríði Guðnadóttur vefstjóra til að skrifa grein sem mun birtast í næsta fréttabréfi. Guðríður og Sigríður fóru líka nýverið yfir félagatalið okkar á heimasíðunni. Félagskonur eru beðnar um að yfirfara upplýsingar í félagatali og láta vita ef einhverju þarf að breyta.

4. Gestur fundarins var Margrét Steinunn Guðjónsdóttir, kennari og djákni. Hún flutti okkur hugvekju sem bar yfirskriftina „*Að verða vinur tekur stutta stund - Að vera vinur tekur ævina á enda*“ en rauði þráður í spjalli hennar var vináttan og hversu dýrmætt það er að njóta vináttu hvernar annarrar. Hún minnti okkur á að það væri svo mikilvægt að segja frá því sem okkur finnst fallegt í fari vina okkar því lítið ljós getur dimmu í dagsljós breytt. Margrét Steinunn sagði okkur frá sjálfri sér, kennslureynslu og þroskaárum, bæði fyrir og eftir kennaranám. Þegar hún greindist með brjóstakrabbamein árið 2015 fann hún hversu þakklát hún var fyrir stuðning vinkvenna sinna. Í veikindum sínum fór hún að velta fyrir sér hvað væri mikilvægt fyrir hana í lífinu og spurði sjálfa sig að því hverju hún vildi forgangsraða. Niðurstaða hennar var Ást, Hamingja, Kærleikur, Jákvæðni, Sátt, Öryggi, Hugrekki, Gleði og Tilhlökkun. Hún vitnaði í Guðna Gunnarsson sem segir að „*Allt sem þú veitir athygli vex og dafnar*“. Með því móti getum við ákveðið sjálfar hvernig við mætum því sem verður á vegi okkar og hvernig við bregðumst við því og mikilvægt er að rækta það sem við höfum áhuga á. Eftir þessa lífsreynslu fór Margrét Steinunn í djáknanám í Háskóla Íslands og sérhæfði sig í sálgæslu. Það er starf hennar í dag þar sem hún sinnir skjólstæðingum einstaklingslega auk þess sem hún er með endurhæfingarhóp í félagsstarfi hjá Krabbameinsfélagi Árnessýslu. Margrét Steinunn minntist á styrkleika og mikilvægi þess að minna okkur sjálfar og aðra á þá styrkleika sem við búum yfir. Kjarnastyrkleikarnir eru Viska, Kjarkur, Mannúð, Réttýni, Hófstilling og Yfirskilvitleiki. Hún benti okkur á bókina *Jákvæð Sjálfsmynd* - via styrkleikar eftir Ásthildi Kristínu

Garðarsdóttur sem inniheldur nánari lýsingar á styrkleikum og dæmi um hvernig er hægt að rækta hvern og einn þeirra. Að lokum minntist Margrét Steinunn á hamingjuna og leitina að henni en hún er ákvörðun sem við tökum sjálfar. Við þurfum ekki að leita langt yfir skammt að hamingjunni því hún býr í eigin brjósti og það er okkar val að njóta hennar. Nokkrir brandarar flugu í lok hugvekju áður en hún tók fram gítarinn og við sungum saman nokkur skemmtileg lög. Byrjað var á afmælissöng fyrir Margréti Guðmundsd. Epsilon-systur sem fagnaði nýju æviári, nokkur dægurlög voru sungin og endað var á jólalagi.

5. Guðríður formaður upplýsti okkur um að næsti fundur yrði 14. janúar kl. 11:00 hjá Elinborgu Sigurðardóttur á lðu. Þetta verður Bókafundur og við ætlum að vera með pálínuboð þannig að allir koma með einhvern mat á sameiginlegt veisluborð.

6. Happprættið var á sínum stað og það var Margrét Pálína sem hlaut hnetubrjót eða „mann í húsið“ eins og hún kallaði hann og jólasápu með rósmarín og appelsínuilm í vinning.

7. Guðríður formaður slökkti á kertum Vináttu, Trúmennsku og Hjálpssemi og fundi var slitið kl. 18:20.

Eftir fund var boðið upp á jólalegt smárétta-hlaðborð frá Kjötbúrinu á Selfossi. Við Epsilon-systur vorum afskaplega ánægðar með fundinn á notalegu og fallegu heimili formannsins.

Fundargerð ritaði Margrét Guðmundsdóttir varaformaður í fjarveru Guðrúnar Sigríks ritara deildar.