DKG fundur í safnaðarheimili Glerárkirkju þriðjudaginn 28.október 2025.

Mættar voru, Jónína, Jóhanna, Ingileif, Sigríður, Hrafnhildur, Magnea, Erna Rán, Sigrún, Sigrún Helga, Dagný, Katrín Fjóla,Guðný, Björg,

Margrét kveikti á kertunum.

Magnea bauð allar félagskonur velkomna. Hún ræddi um hvað gaman væri að hittast. Hún sagi frá að við ætlum að leika okkur svolítið saman í vetur, megin áhersla verður á sjálfsumhyggju og að félagskonur kynnist betur.

Jólafundurinn 27.nóv verður þannig að við verðum saman bara okkar deild. Jónína Garðars býður heim til sín og ætlum við hafa þetta notalega jólastund.

Janúar fundurinn verður með svipuðu sniði og síðast m.a. bókaleikur.

Febrúarfundurinn, sem verður 25.febrúar þá eigum við bókaðann tíma hjá þeim í sjálfsræktinni í slökun og jóga.

Ekki er búið að skipuleggja marsfundinn en hann verður þann 23.mars.

Vorfundurinn verður sennilega einhver ferð.

Maggý þakkar Ingileif fyrir að mæta fyrir hönd okkar á fundi framkvæmdaráðs.

Kata minnir á samveruna 8.nóv, í tilefni 50 ára afmælisins DKG.

Ingileif sagði frá fundi framkvæmdastjórn, áætlun er um að fjölga um 100 manns í félaginu næstu 5 árin. Gera á bragabót á heimasíðunni.

Næst var matur og gæddum við okkur á mjög góðri grænmetissúpu, brauði og fengum okkur kaffi og ostaköku í eftirrétt.

Margar deildir ætla að nota þennan vetur til að efla sjálfsrækt eins og við ætlum að gera.

Á eftir frásögn Ingileifar fórum við í hópeflisleik sem heitir nefndu þrennt. Félagsmönnum var skipt í 4 hópa. Markmiðið var að félagskonur kynntust betur.

Guðrún frá Sjálfsrækt, kom í heimsókn til okkar og kynnti starfsemi Sjálfsræktarinnar. Sjálfsræktin var stofnuð af Guðrúnu og Hrafnhildi Reykjalín árið 2020. Markmiðið var að rækta líkama og sál, núvitund og meðvitaða hreyfingu. Sjálfsrækt, er að hægja á sér, styrkja sig og mýkja sem er sjálfsumhyggja. Fjölbreyttir hópar koma í sjálfsræktina. Sjálfsræktin styður vöxt einstaklinga. Sjálfsrækt er ekki lúxus hún á að vera með okkur í daglegu lífi. Virða eigin mörk og setja sig mörk.

Þema sjálfræktar – sjálfsumhyggja. Að sýna sjálfum sér mildi. Sjálfsumhyggja er að sýna okkur sjálfum mildi og umhyggju eins og við myndum sýna öðrum. Hjálpar okkur að standa með okkur

Núvitund, samkennd með öðrum og velvild í okkar garð.

Vera í núvitund, hvað er að gerast í mér núna, gefa rými og mætt sér eins og á þarf að halda.

Samkennd, eigum öll sameiginlegt að vera að ganga í gegnum lífið saman. Aukin samkennd með öðrum eykur samkennd til annarra og öfugt.

Velvild í eigin garð – koma vel fram við okkur sjálf, hlusta á þarfir okkar. Koma fram við okkur sem góðan vin.

Sjálfsræktin – og sterka er þegar við förum að setja okkur mörk, hlusta á okkur sjálf. Að lokum fór Guðrún með okkur í smá slökun.

Maggý þakkar nefndinni fyrir undirbúninginn.

Maggý fer með lokorð eftir konum sem glímir við krabbamein

Vilji þið hafa góða lyst á lífinu.

Margrét slekkur á kertum og þakkar fyrir fundinn.