



20 ára afmælisblað Félags eldri borgara í Kópavogi



Nóvember 2008 Ábyrgðarmaður Kristjana H. Guðmundsdóttir

Byr sparisjóður er aðalstyrktaraðili Félags eldri borgara í Kópavogi

FEBK orðið fullorðið

Ágætu félagar!

Í gær, þann 26. nóvember 2008 varð Félag eldri borgara í Kópavogi 20 ára. Það er ef til vill ekki hár aldur, en á þessum árum hefur félagið markað sín spor í félagsstarf bæjarins og vakið athygli á ýmsum þeim málum sem betur máttu fara öldruðum í vil. Félagið byggði á traustum grunni, því eldra fólk í bænum hafði þá þegar í nokkur ár byggt upp mikið félagslegt starf sem þó var ekki beinlínis ætlað að gæta hagsmuna eldra fólks. Því var það að Félag eldri borgara í Kópavogi var stofnað, stofnendur þess sáu að nauðsynlegt var að standa vörð um réttindi eldra fólks og staðreyndin er sú að ef við gætum okkar ekki sjálf, þá gerir það enginn. Því fór sem fór. Það var enginn vakandi á verðinum. Hversu mörg okkar hafa ekki tapað fjármunum sem við vorum búin að spara á liðnum árum, til þess að geta átt sæmilega öruggt og þægilegt ævkvöld? Okkar kynslóð hefur ekki haft milljónir í mánaðarlaun, búið í mörg hundruð fermetra einbýlishúsum, keyrt um á milljónabílum og flogið í einkaþotum. Nei. Við höfum þurft að vinna fyrir hverri einustu krónu og verið hreykin af og að sjálfsgöðu lagt fyrir til þess að vera sjálfbjarga þegar ellin færðist yfir. Þannig að nú þegar fjárhagsþrengingar þjóðarinnar dynja á öldnum sem ungu og kallað er úr öllum áttum, sparið, sparið, þá er það ekkert nýtt fyrir okkur eldri kynslóðina, að spara. Við höfum gert það megnið af ævinni. Þau áföll sem þjóðarbúið hefur orðið fyrir vegna bankahrunsins og fjármálakreppunnar munu koma óþyrmilega við þegna landsins. En láglaunafólk, öryrkjar og eldri borgarar mega ekki við meiri byrðum en þeir hafa nú. Við nutum ekki góðs



Kristjana Heiðberg Guðmundsdóttir,
formaður FEBK

af góðærinu, það var ekki notað til þess að bæta kjör aldraðra og öryrkja. Að vísu voru kjör eldri borgara á vinnumarkaðnum bætt nú á þessu ári með því að draga úr tekjutengingunum, en kjör eldri borgara, sem hættir eru að vinna bötunuðu ekki við það.

Í dag verðum við að treysta því að ríkisstjórnin standi vörð um velferðakerfi íbúa þessa lands og skerði ekki lífeyrissjóði aldraðra og öryrkja. En það er ekki sjálfgefið. Þess vegna verðum við að standa saman og gefa ekki eftir.

Margt hefur breyst í Kópavogi síðustu 20 árin, ég tala nú ekki um síðustu 50 árin. Kópavogsbúar hafa oft á tíðum verið á undan öðrum bæjarfélögum að taka upp eitt og annað sem snertir velferð almennings en þá hefur það verið byggt upp af bæjarbúum og bæjaryfirvöldum sjálfum. En þegar kom að því að ríkið átti að taka þátt í framkvæmdunum fór allt í hnút. Nú í haust var fyrsta skóflustungan tekin að hjúkrunarheimili við Boðaping og þá sögðu

margir: loksins, loksins, en það tók bæjaryfirvöld Kópavogs fimm ár að fá að taka þessa skóflustungu. Þannig að við skömmumst ef til vill ekki alltaf við réttan aðila. Núverandi stjórn FEBK hefur átt góð samskipti við bæjar- og félagsmálastjórnir Kópavogs. En við hefðum gjarnan óskað þess að fá að taka meiri þátt í málum er snerta okkur í bæjar-málunum.

Félag eldri borgara í Kópavogi er nú orðið fullorðið, 20 ára. Stjórn félagsins ákvað að halda glæsilega upp á afmælið og bjóða félögum okkar að njóta hljóðfæraleiks, söngs og ljóða margra bestu listamanna Kópavogs í Salnum við Hamraborg á afmælisdaginn. Við þökkum þeim öllum af heilum hug fyrir liðveisluna. Einnig gefum við út afmælisblað

fréttablaðs FEBK sem fylgirit með Kópavogspóstinum. Þar verða birtar afmæliskeðjur velunnara FEBK og einnig greinar og myndir úr félagslífinu.

Að lokum viljum við benda þeim Kópavogsbúum sem komnir eru á réttan aldur, að ganga í félagið. "Það er svo gaman að vera saman og blanda geði við ykkur öll", sagði einn ágætur félagi við mig í gær og bætti við: "hvenær er næsta Skvettuball".

Megi Félag eldri borgara í Kópavogi vaxa og dafna á komandi árum.

Heill sé ungu og öldnum í Kópavogi.

Kristjana Heiðberg Guðmundsdóttir,
formaður FEBK.

Kveðja frá bæjarstjórnunum í Kópavogi

Starfsemin ber æskuprótti vitni



Gunnar Ingi Birgisson,
bæjarstjóri í Kópavogi

Frá því í fyrrihaust hefur Félag eldri borgara í Kópavogi staðið mér opið. Þá náði ég 60 ára takmarkinu. Félagið sjálft er aftur á móti bara unglingur, stofnað árið 1988 og rétt orðið 20 ára.

Starfsemin ber líka æskuprótti vitni, svo öflug er hún og fjölbreytileg, bæði félagsstarfið og hagsmunagæslan, enda laðar hún sífellt fleiri til liðs við félagið. Félag eldri borgara í Kópavogi eflist og styrkist með hverju árinu sem líður.

Fyrir mína hönd og bæjarstjórnar Kópavogs óska ég félaginu til hamingju með afmælið um leið og ég færi því þakkar fyrir góð og ötul störf í þágu eldri borgara í bænum.

Gunnar I. Birgisson, bæjarstjóri

Ágrip af sögu FEBK í 20 ár

Í byrjun nóvember 1988 komu sautján Kópavogsbúar, sem komnir voru á eftirlaunaaldur saman til að ræða um stofnun Félags eldri borgara í Kópavogi.

All miklar umræður urðu um stofnun og verkefni félagsins, en að lokum voru þau Andrés Kristjánsson, Guðrún Þór, Ólafur Jónsson, Soffía Jóhannsdóttir og Tryggvi Benediktsson valin úr hópi fundarmanna til að undirbúa formlegan stofnfund. Þessi vinnuhópur vann vel og laugardaginn 26. nóvember 1988 var boðað til fundar í Félagsheimili Kópavogs og Félag eldri borgara í Kópavogi stofnað. Á fundinn mættu 140 manns, en 114 gerðust stofnfélagar. Fyrsta stjórn félagsins var þannig skipuð: Ólafur Jónsson, formaður, Andrés Kristjánsson, Ágústa Björnsdóttir, Árni Örnólfsson, Guðrún Þór, Soffía Jóhannsdóttir, Tryggvi Benediktsson, Til vara: Gunnar Þorsteinsson, Jóhanna Jónsdóttir og Halldór Ásmundsson.

Á fyrsta stjórnarfundum félagsins var samþykkt að félagið gerðist stofnaðili að Landssambandi eldri borgara sem þá var í undirbúningi.

Með aðstöðu í Prestshúsi

Fyrsta aðstaða félagsins var í hínu svokallaða Prestshúsi, en það var hús sr. Gunnars heitins Arnasonar, neðst við Digranesveg, og hafði félagið þar skrifstofu aðstöðu þrjá daga í viku milli kl. 15-17. Næstu misseri voru stjórnarfundir haldnir í Prestshúsi en aðrir fundir í Félagsheimili Kópavogs eða Lyonshúsinu Auðbrekku 26.

Byggingamál fyrir aldraða voru mikið á dagskrá hjá félaginu á fyrstu árum þess og var m.a. kosin bygginganefnd sem átti að sækja um lóðir og athuga með lán o.fl. án þess þó að félagið yrði byggingaraðili heldur átti að fá verktaka til að sjá um verkidd og selja síðan íbúðirnar, en félagið átti að vera einskonar fyrirgreiðsla aðili. Á fyrri árum félagsins var rætt nokkuð mikið um húsnæðismál félagsins og á

aðalfundi 1991 var samþykkt að stofna húsbýggingarsjóð og um leið samþykkt að leggja sjóðnum til 500 þúsund úr félagsjóði og eftirleiðis helming félagsgjalda.

Starfsemi og rekstur í Fannborg 8

Um svipað leyti óskaði félagsmálastjóri eftir að félagið skipaði fulltrúa í samstarfshóp um starfsemi og rekstur í Fannborg 8, þar sem koma átti upp aðstöðu fyrir félagsstarf aldraðra. Lýsti FEBK strax yfir vilja sínum til samstarfs og lagði til að í þessum nýja þjónustukjarna yrði fullkomin eldhúsaðstaða og matarþjónusta. Þjónustumiðstöð aldraðra að Fannborg 8 tók til starfa í maí 1993 og fékk FEBK þar aðstöðu fyrir starfsemi sína og skrifstofuaðstöðu. Tekið er fram "að ekki sé reiknað með endurgreiðslu fyrir húsnæðið, en samstarf við stjórnendur þjónustumiðstöðvarinnar sé nauðsynlegt."

Bygging íbúða og þjónustumiðstöðvar í Gullsmára

Haustið 1993 hófst undirbúningur að byggingu íbúða fyrir aldraða við Gullsmára og átti FEBK fulltrúa í starfshópi þeim er vann að undirbúningi bygginga þar. Einnig var þessum starfshópi ætlað að ganga til samninga við Suðurhlíð hf. um kaup á íbúðum þar fyrir aldraða og byggingu þjónustumiðstöðvar við Gullsmára. Þó nokkuð samstarf mun hafa verið milli FEBK og félagsmálastofnunar. Munu menn ekki ætíð hafa verið sömu skoðunar og stundum verið um misskilning að ræða milli aðila, en það er löngu gleymt. Núverandi stjórn FEBK hefir átt mjög ánægjulegt samstarf við bæði félagsmálastjóra og forstöðumann félagsheimilinu, þar sem ríkir sameiginlegur áhugi fyrir starfi og áhugamálum eldri borgara í Kópavogi.



Fyrstu tveir formenn FEBK! Ólafur Jónsson 1988-1993 og Jóhanna Arnórsdóttir 1993-1998

Stjórnarfundur í eigin húsnæði

Frá stofnun FEBK hafði félagið verið að leita sér að húsnæði til frambúðar og þó aðstaða hefði fengist í Gjabakka, var hún engan vegin fullnægjandi. Í byrjun árs 1996 tókust kaup á 48 fermetra húsnæði á fyrstu hæði í Gullsmára og þann 10. júní 1996 var haldinn fyrsti stjórnarfundur FEBK í eigin húsnæði. Má segja að þar hafi verið tekið mikið auðnuspor fyrir félagið. Allir stjórnarfundir eru haldnir þar og margir félagsmenn líta þar inn og er þá rætt um daginn og veginn, hvað betur má fara í þjóðlífínu og í félaginu. Nefndir félagsins geta haldið sína fundi á skrifstofunni og þar vinnur stjórn félagsins að ýmsum málum.

Kröftugir formenn FEBK

Á aðalfundi 1993 voru gerðar breytingar á stjórnar samþykktum félagsins og þá kosin stjórn samkvæmt þeim, þannig að helmingur stjórnar var kosinn til tveggja ára en hinn helmingurinn til eins árs og eftirleiðis yrði alltaf kosið um helming stjórnarmanna og þá til tveggja ára. Á þessum fundi var formaður kosinn í fyrsta sinn til tveggja ára og var það Jóhanna Arnórsdóttir, sem þá var kosin, en Ólafur Jónsson sem hafði verið formaður frá upphafi var þá tekinn við



Þriðji formaður FEBK! Leopold Jóhannesson 1998-2000

starfi formanns Landssamband eldri borgara. Ólafur var mjög virkur formaður og fylgdist mjög vel með málefnum aldraðra. Jóhanna Arnórsdóttir var formaður í fimm ár, eða frá 1993 - 1998. Hún var lífið og sálin í félagsstarfinu og eiginmaður hennar Hjörtur Kristinn Hjartarson stjórnaði félagsvist FEBK og sá einnig um ferðalög FEBK til margra ára. Jóhanna sá um sundkennslu eldri borgara í mörg ár og hún er enn að, er umsjónarmaður félagsvistar FEBK, bæði í Gjabakka og Gullsmára.

Leopold Jóhannesson var formaður FEBK 1998-2000, eða í tvö ár, en þá var Karl Gústaf Ásgrímsson kosinn formaður og var það til ársins 2007, er hann lét af störfum vegna veikinda. Karl Gústaf var mjög ötull



Fjórði formaður FEBK og núverandi! Karl Gústaf Ásgrímsson var formaður FEBK 2000-2007 en þá tók núverandi formaður FEBK, Kristjána Heiðberg Guðmundsdóttir við formennskunni

og dugmikill formaður og skrifaði margar greinar í fjölmiðla um vandamál líðandi stundar. Í mars 2007 var svo undirrituð Kristjana Heiðberg Guðmundsdóttir kosin formaður til tveggja ára.

Fórnfýsi og félagskennd

Á bak við hvern formann eru stjórnarmenn og félagar sem leggja sitt af mörkum til heilla féluginu. Skemmtinefndir hverju sinni sjá um dagskrár og undirbúning veitinga, bæði í Opnum húsum og á fundum félagsins. Margir félagar hafa verið í skemmtinefnd og ferðanefnd til margra ára. Hin mikla vinna, fórnfýsi og félagskennd sem þessir aðilar og margir fleiri hafa lagt af mörkum er ómetanleg fyrir hvert félag.

Ekki má gleyma öllum þeim hópum sem leggja féluginu lið og birtum við myndir og frásagnir frá störfum þeirra í þessu afmælisblaði okkar. Störf þessara hópa er ómetanlegur styrkur til að efla samkennd og áhuga fyrir féluginu okkar.

1300 félagar

Núverandi stjórn FEBK hefur verið mjög áhugasöm og samhent í verkum sínum.

Í febrúar og mars 2007 útvegaði Gunnar Birgisson, bæjarstjóri féluginu nafnalista yfir alla bæjarbúa eldri en 60 ára. Stjórn FEBK settist

niður skrifaði bréf til allra þeirra sem ekki voru í FEBK, og reyndust það 3080 bréf. Og til þess að spara póstburðargjöld, lögðum við stjórnarmenn land undir fót og bárum út yfir 1.800 bréf. Þetta bar árangur, margir gengu í félagið, en þeir mættu vera fleiri. Í dag eru 1.300 félagar í FEBK. Um sumarið tókum við okkur til og máluðum skrifstofuna, en það hafði ekki verið gert frá upphafi. Einnig fórum við um bæinn og söfnuðum nöfnum fyrirtækja í Kópavogi sem vildu gefa eldri borgurum afslátt og koma fram í Þjónustubók Landssambands eldri borgara. Mun FEBK hafa verið öflugast í þeirri söfnun.

Fréttabréf og vefsíða

FEBK hóf strax að gefa út Fréttabréf FEBK á fyrsta ári félagsins. Fyrst sem síðu í blaði sem Félagsmálastofnun gaf út, en svo í mörg ár sem sjálfstætt blað sem sent var félagsmönnum. Nú síðustu árin hefur það verið ein síða í Kópavogspóstinum og var sú breyting gerð vegna hárra póstburðargjalda og svo einnig til þess að ná til allra eldri borgara í Kópavogi og hefur það gefist nokkuð vel.

FEBK setti upp vefsíðu fyrir tveimur árum, febk.is. Þar er saga félagsins mun greinilegri en hér og yfirlit yfir það sem efst er á baugi hjá féluginu hverju sinni.

Samstarf við FEABN

FEBK og FEBAN, Félag eldri borgara á Akranesi og nágrenni hafa komið saman og fagnað hausti nú í mörg ár. FEBAN kemur til Kópavogs annað hvert ár og næsta ár fer FEBK upp á Skaga. Þetta hafa verið mjög skemmtilegar heimsóknir og svo hittumst við einnig oft á Hótel Örk á Sæludögum þar. En félagar í FEBK hafa verið duglegir að fara á Örkina og njóta þar hvíldar og skemmtunar.

FEBK og Félagsmiðstöðvarnar hafa haldið sameiginleg þorralblót bæði í Gjábakka og Gullsmára undanfarin þrjú ár og hafa þau tekist með ágætum. Einnig höfum við unnið saman við ýmis önnur tækifæri og er það vel.

Fimm heiðursfélagar

Margir menn og konur hafa unnið mikið starf fyrir félagið, bæði í stjórn þess og ýmsum nefndum og hafa eftirtaldir fimm félagar hlotið þá sæmd að vera gerðir að heiðursfélagum félagsins fyrir ómetanleg störf í þágu þess. Jóhanna Arnórsdóttir, Hjörtur Kristinn Hjartarson, Ólafur Jónsson, Bogi Þórir Guðjónsson og Karl Gústaf Ásgrímsson

Áhugi og dugnaður

Þegar gamlar fundargerðir félagsins eru lesnar, sést hve margt úrvalsfólk hefur verið í stjórnnum þess og nefndum. Áhugi og dugnaður einkenna þessa gömlu féлага okkar sem lögðu grunninn að uppbyggingu félags vors. Það er okkar núverandi félagar og stjórnar að efla FEBK enn meir. Standa saman og sýna styrk okkar í verki. Á þessum merkis tímamótum, þegar félagið okkar FEBK er 20 ára, sendir stjórn félagsins hlýjar kveðjur til allra félagsmanna, með þökk fyrir þann styrk og velvild sem þið hafið sýnt okkur.

Kristjana H. Guðmundsdóttir
Formaður FEBK

Að Kleifum

Inni í fleti latur lúrir,
lúinn, eftir farinn veg.
Hestasteinn í hlaði kúrir,
hann er gamall, - eins og ég!

Hingað stefna straumar allir.
Ströndin ljómar, gull á sæ.
Yndislautir, álfahallir
allt í kring um þennan bæ.

Hér er sælt að sofa, vaka,
syngja, kveða, yrkja ljóð,
meðan undir óðinn taka
álfakyn og hulduþjóð.

-0-

Nú skal Kleifar kveðja' að sinni,
kveða' ei lengur daufan brag.
Glampa þó á götu minni
geislar, eftir liðinn dag.

Ort að Kleifum við Bjarnarfjörð
19. ágúst 2002.
Valgeir Sigurðsson

Einsemd

Gamli maðurinn
stendur við opinn gluggann
horfir til himins
sigla himinfley hraðbyr
þangað sem hugur leitar.

Fölgul laufblöðin
stíga dans á flötinni
vinðharpan syngur
kór húspakanna kyrjar
þögn ríkir innan dyra.

Heiður Gestsdóttir
Bragarhátturinn heitir "TANKA"
- kínverskur eða japanskur.

Kvöldsól

Þegar kvöldsólin
kyssti hafið
og sendi rauðgula
geisla sína
um himinhvolfið
roðnaði hafið
og sagði við bátinn
sem kom brunandi
inn fjörðinn
því vaktirðu mig
af værum blundi
mig sem var að dreyma
að kvöldsólin
kyssti mig.

Heiður Gestsdóttir

Árdegi

Upp úr 1970 var mikið umrót og umræða um félagsmál í Kópavogi. Félagsmálastofnun Kópavogs varð að veruleika í mars 1972, en hálfu ári áður hafði undirritaður verið skipaður félagsmálastjóri.



Kristján Guðmundsson

Eitt af meginverkefnum stofnunarinnar varð strax öldrunarþjónusta í viðum skilningi þess orðs. Skipulegar samkomur aldraðra hefjast og brautin er rudd að þróttmiklu starfi.

Starfsemin eflist ævintýrlega hratt

Í byrjun sinntu starfsmenn Félagsmálastofnunarinnar þessu verkefni sameiginlega, en 1974 er Ásthildur Pétursdóttir ráðin til að gegna þessu starfi sérstaklega - reyndar í hlutastarfi, sem fljótt varð að fullu stöðugildi. Starfsemin eflist ævintýrlega hratt og hróður þess fór víða.

Ráðamenn bæjarfélagsins stóðu þétt við bakið á þessu framsækna starfi og þar kom að félagsstarf aldraðra fékk sitt eigið húsnæði í ört vaxandi miðbæ Kópavogs, nánar tiltekið í Hamraborg 1. Það gerðist árið 1976.

Þessi framsýni og jákvæðni skilaði sér í sífellt fjölbreyttara starfi, sem hafði að leiðarljósi, að maður er manns gaman.

Árið 1979 kemur Anna Sigurkarlsdóttir til forystu í þessum málaflökki og unnu báðar þessar merku konur verulega gott starf og nutu mikilla vinsælda.

Undirritaður lét af störfum félagsmálastjóra Kópavogs í sumarbyrjun 1982. Þetta voru gjöful og skemmtileg ár, - en stundum mjög krefjandi.

Óska öllum gæfu og gengis

Á þessum tímamótum Félags eldri borgara í Kópavogi óska ég öllum sem að starfinu koma gæfu og gengis í þessu brýna og mikilvæga starfi.

Ýmsir segja að lesa megji gæði sveitarfélaga út frá því þjónustustigi sem þau veita í félags- og velferðarmálum - þeim skilningi sem þau sýna í þessum málaflökum. Þar tala verkin skýlausu máli, sem eftir er tekið.

Lifið heil
Kristján Guðmundsson

Kveðja frá félagsmálastjóra

Það var á afmælisdegi Kópavogsbæjar þann 11. maí 1993 að félagsheimilið Gjábakki var opnað.

Sá sem fékk heiðurinn af því að setja þá starfsemi í gang var fyrirverandi og elskulegur formaður Félags eldri borgara, Jóhanna Arnórsdóttir. Athöfnin var ekki síst táknað í ljósi þess öflugra starfs sem FEBK stóð fyrir og þá miklu samvinnu sem hafði þá nýlega þróast milli félagsins og félagsstarfs bæjarfélagsins. Það er því alveg sérstök ánægja að fá tækifæri til að senda félaginu kveðju og um leið óska því til hamingju með tuttugu ára afmælið. Á þessum árum hefur FEBK staðið fyrir margbreytilegri starfsemi, bæði hreinni skemmtun og menningarstarfsemi ýmiss konar, en ekki síst leitast við að sinna hagsmunum eldra fólks. Áhersla hefur þar verið lögð á að standa vörð um lögbundin réttindi eins og í lífeyris- og húsnæðismálum og þá í nánú samstarfi við landsamtök aldraðra. Það fer því ekki á milli mála að félagið hefur brýnum verkefnum að gegna og því ákaflega mikilvægt hverjir veljast þar til ábyrgðarstarfa. Það vill svo til að ég hef starfað með öllum fimm formönnum félagsins, allir ákaflega minnisstæðir einstaklingar. Sammerkt þeim hefur verið þessi ákafi áhugi á málafnum aldraðra og vilji til að standa sig í því veigamikla hlutverki að leiða stækkandi samtök aldraðra í bæjarfélaginu. Í gegnum tíðina hefur verið tekist á um hlutina og nánast alltaf þó af sanngirni þannig að allir aðilar hafa getað verið sáttir við sitt. Að öðrum ólöstuðum má ég til með að nefna samstarf milli FEBK og Félagsþjónustunnar í formannstíð Ólafs Jónsonar og Jóhönnu Arnórsdóttur. Þar var lagður grunnur að núverandi samskiptum og samstarfi félagsins við bæinn. Hér vil ég sérstaklega nefna mikilvægi þessa fyrir félagsstarf bæjarins því með tilkomu FEBK varð til mótvægi við félagsstarfið og samkeppni sem hvatti báða aðila til dáða. Ekki aðeins varð slíkt til að auka menningarstarfsemi og skemmtun á vegum félagsstarfsins, heldur einnig til þess að auka sýnileika aldraðra og virðingu í samskiptum við þá.

Í gegnum tíðina hefur verið ánægjulegt að sjá hversu FEBK hefur lagt sig í framkróka við að efla starfsemi sína og strax varð mér ljóst að grundvallaratriði var að ná góðri samvinnu við



Adalsteinn Sigfússon,
félagsmálastjóri Kópavogs

félagið. Með því móti væri ekki aðeins ýtt undir félagið heldur hefði Félagsþjónustan þar aðgang að upplýsingum, hugmyndum og sköpunarkrafti til að setja lóð á þá vogarskál að gera þjónustu við aldraða Kópavogsbúa að fyrirmyndarþjónustu og öðrum til fyrirmyndar. FEBK á því stóran þátt í því að móta þjónustu við eldra fólk í bænum okkar.

FEBK hefur stækkað verulega á undanföllum árum og haldið úti bæði kröftugu og skemmtilegu starfi. Félagið á sitt eigið húsnæði þar sem það rekur skrifstofu sína, auk þess sem það getur notað félagsheimilin eftir þörfum algerlega endurgjaldslaust. Með þeim hætti vill bærinn styrkja félagið og greiða veg þess. Í formannstíð Kristjönu H. Guðmundsdóttur var tekin upp sú nýbreytni að halda reglulega fundi stjórnar félagsins og Félagsþjónustunnar. Vil ég þakka Kristjönu fyrir hennar framgöngu og góða samstarf hefur þróast á afar jákvæðan hátt, enda fer þar ákveðin og fylgin sér formaður sem ber hag félagsins mjög fyrir brjósti. FEBK er í stöðugri mótun eins og annað í okkar þjóðfélagi og í því sambandi má hugsa sér enn frekari þróun með breytingu á aðkomu FEBK að félagsstarfi bæjarins. Þar hef ég í huga að félagið gæti tekið að sér með afgerandi hætti ákveðna þætti sem bæjarfélagið hefur hingað til séð um.

Að lokum vil ég þakka núverandi formanni og stjórn félagsins fyrir ánægjulegt samstarf og vona ég að svo verði áfram.

Adalsteinn Sigfússon,
félagsmálastjóri

Tískan í þá gömlu góðu daga

FEBK var með "Ópið hús" í Gjábakka og Gullsmára í nóvember sl. og meðal skemmtiatriða var tískusýning undir stjórn Guðlaugar Erlu Jónsdóttur, þar sem ríffaðir voru upp tiskustraumar á sokkabandsárum félagsmanna. Vakti sýningin mikla hrifningu áhorfenda, ekki síst sópransöngkonan Garðína sem er önnur frá hægri á myndinni hér til hægri, en Garðar Guðjónsson tók að sér hlutverk hennar.



Fjölbreytt félagsstarf FEBK

Bíngó



Byrjað mun hafa verið að spila Bíngó strax í upphafi félagsstarfs aldraðra hér í Kópavogi.

Þetta var mjög vinsælt spil og ekki sakaði að spilað var til verðlauna. Ekki veit ég hversu mikils virði þau voru í þá daga, en í dag eru þau

miðuð við innkomu. Fer það eftir fjölda þátttakenda hversu há þau eru. Bogi Þórir Guðjónsson, sem allir eldri borgarar í Kópavogi þekkja, hefur stjórnað leiknum hin síðari ár, með sinni alkunnu ljúfmennsku og þægilegheitum.



Bogi Þórir Guðjónsson stjórnandi

Kúluleikurinn Boccia

Kúluleikurinn Boccia er talinn sá elsti í heimi sem ennþá er stundaður nánast óbreyttur frá upphafi. Leikurinn er talinn eiga rætur sínar að rekja til Rómverja og hefur verið vinsæll meðal almennings einkum í Suður-Evrópu. Fatlaðir kynnst leiknum og flytja hann með sér norður eftir álfunni allt til Norðurlanda. Til Íslands kemur hann líklega frá Danmörku.

Eldri borgarar í Kópavogi byrja að iðka Boccia stuttu eftir að félagsstarfið fær aðstöðu í Gjábakka, nánar tiltekið í kringum 1996 þegar Anna Tryggvadóttir stofnar hóp um leikinn og Sigrún Pálsdóttir kemur svo saman öðrum hópi 1999 en hún þekkti leikinn frá Húsavík. Í framhaldi af því komast á gagnkvæm samskipti við félagsstarf eldri borgara í Reykjavík.

Undirritaður tók við hópi Sigrúnar haustið 2004. Gagnkvæmt samstarf við önnur félög í félagshemilum aldraðra hefur haldist með þátttöku í mótum. Þá hefur verið haldið mót í íþróttasalnum í Hátúni og í íþróttahöllinni í Reykjavík en það mót var haldið á vegum Félags áhugafólks um íþróttir fyrir aldraða en þau samtök vinna m.a. að því að hvetja aldraða til þátttöku í íþróttum og hafa í því skyni kynnt ýmsar íþróttagreinar meðal þeirra.



Sigurveggarar í boðsmóti í Bossía haldið í Gjábakka 10.mái 2007: Frá vinstri: Garðar Alfonsson, Margrét Sigurðardóttir, Sigrún Pálsdóttir, Jóhanna Gunnlaugsdóttir og Sveinn Þorsteinsson.



Bossía í hita leiksins í Gjábakka.

Samskipti hafa haldið áfram að eflast og má þar nefna að tengsl hafa myndast við Félag eldri borgara í Garðabæ. Öll starfsemi Bocciahópsins var í fyrstu undir félagsstarfi aldraða í Gjábakka og þátttaka í mótum og öðrum samskiptum undir merkjum þess. Þegar

undirritaður tekur við umsjóninni breytist starfsemin að því leyti að nú fer hún fram undir merkjum FEBK og félagsstarfsins í Gjábakka eins og sést á keppnisbolum leikmanna.

Garðar Alfonsson

Óskum FEBK til hamingju með 20 ára afmælið



Félagsþjónusta Kópavogs

KÓPAVOGS
-POSTURINN-



HÚSASMÍÐJAN

Lyfjaval
APÓTEK

NÓATÚN

Fjölbreytt félagsstarf FEBK

Brids í Gjábakka



Fyrsta stjórn Bridsdeildar FEBK 1992. F.v. Garðar Sigurðsson í stjórn í 10 ár form. '93 til '02, Ingiríður Jónsdóttir í stjórn í 10 ár, Jón Hermannsson form '92, Hannes Alfonsson í stjórn í 5 ár, og Ásta Sigurðardóttir í stjórn í 11 ár form '02 til '03.

Bridsdeild FEBK var stofnuð 24.03.1992 að Digranesvegi 12 og þar var spilað fyrst. 1. júní 1993 var flutt í nýja félagsmiðstöð í Gjábakka.

Bridsdeild FEBK í Gjábakka starfaði af miklum krafti og var þar oft mikið líf og fjör, spilað tvisvar í viku á þriðjudagskvöldum kl. 19,00 og föstudögum kl. 13.15 oftast spilað á 10 til 18 borðum.

Fyrsta sveitakeppni milli eldri borgara í Kópavogi og Reykjavík fór fram í Gjábakka 23.04.1994 í boði Bridsdeildar FEBK. Félögin hafa síðan haldið þessar keppnir til skiptis, keppt er um farandbikar, sem vinnst til eignar eftir 3 sigra í röð eða 5 sigra alls. Fyrsta bikarinn unnu Reykvíkingar á þremur árum, síðan höfum við staðið nokkuð í þeim og nú er nokkurt jafnræði með liðunum.

Frá árinu 2003 fór aðsókn að bridsinu í Gjábakka að minnka og fór síðan stöðugt minnkandi, svo ákveðið var að sameinast bridsdeildinni í Gullsmára 06.10.2006

R. Ásm.

Vísur sem farið var með á kvöldskemmtun í Gjábakka 18.11.1995.

Þegar sólar sést ei til sálarlíf ein flækja. Þá er gott að grípa í spil góða heim að sækja.

Býsna oft í spilin spá spariklædd í vöngum grá. Enginn skylði aumum lá elli og leiði okkur hrjá.

Þó gaman sé að grípa í spil á Gjábakkanum af og til. Spilafíkill ekki er ætli Clausen trúi mér.

Á vonlaus spil þeir vinna geim víst er það nokkur heppni. Býsna oft þeir bera heim bikara úr keppni.

Þorsteinn, Bergur, Þórarinn þarna efstir tróna svo er það smugukafteinninn. Samnefnari meðaljóna.

Lítið fyrir frúnum fer flestum þó að sópi. Ásthildur vel unir sér ein í karlahópi.

Góðu spilin Inga gefur gjarnan sjálfri sér. Hundana svo alla hefur á hendinni hjá mér.

Góð nú hefur Garðar spil Grand hann segir hérumbil. Viss eg er, en vinur hér Vonlaust pass, þú færð hjá mér.

Heiður Gestsdóttir

Gullsmárabrids



Sigursveitin í Bridsdeild FEBK Gullsmára 2005: Guðmundur heitinn Pálsson, formaður deildarinnar um árabíl, Guðmundur Magnússon, Kristinn heitinn Guðmundsson, Karl Gunnarsson og Gunnar Sigurbjörnsson

ORÐIÐ „bridge“ merkir brú. Sagnkerfin í brids, eins og við skrifum orðið, hafa það hlutverk að vera brú upplýsinga milli tveggja einstaklinga, sem spila saman. Hugarípróttin brids heldur heilasellunum „ungum“ og hefur fyrir löngu lagt heiminn að fótum sér.

ELDRI borgarar í Gullsmára hófu að spila brids reglubunduð í félagsheimillnu GULLSMÁRA, tvisvar í viku, veturinn 1998-99. Bridsdeild FEBK í Gullsmára var síðan formlega stofnuð í apríl 1999. Spilað er alla mánu- og fimmtudaga, oftast tvímenningur, en sveitakeppni einu sinni á vetri. Einnig hefur bridsdeildin átt kappi við bridsdeildir úr öðrum sveitarfélögum. Þá takast eldri borgarar úr Kópavogi og Reykjavík á við bridsborðin ár hvert. Þá er mikil spennan í lofti. Bridsdeildirnar í Gjábakka og Gullsmára gengu og árlega á bridshólm, meðan báðar lifðu, en þær sameinuðust fyrir nokkrum árum. Gullsmárar fögnuðu sameiningunni sérstaklega, enda höfðu þeir árlega lotið í svörð fyrir Gjábekkingum lengur en þeir kusu að muna. Nú er sá bikar frá þeim tekinn - og liðsheimin ein og sterk.

Skrifandi um Gullsmárabrids er skylt að geta þess að spiluð er sérstök „kvennabrids“ í félagsheimilinu alla miðvikudaga vetrarmánuði. Í þessum örfáu línum verður hvorki sögð saga bridsdeildarinnar né rakin nöfn þeirra er gegnt hafa trúnaðarstörfum á hennar vegum. Það verður að biða betri tíma. Það er hins vegar við hæfi að geta þeirra formanna deildarinnar, sem gengnir eru til feðra sinna. Það eru þeir Hannes Alfonsson, Guðmundur Bjarni

Spila spekingar í Gullsmára

Við spilum eins og spekingar og spörum ekki sagnirnar þó hætta sé á dáni og hinir hafi hefðirnar háspilin og varnirnar við treystum okkar láni okkar spilaláni.

*.....
Horfin er mín heilladís hik er á spilasögnum Þá er líka voðinn vis Til vansa í öllum gögnum.*

Sigurður Björnsson

Guðmundsson og Guðmundur Pálsson. Við minnumst þeirra með virðingu og þakklæti. Aðrir, sem gegnt hafa formennsku í deildinni, eru Þorsteinn Laufdal og Leifur Kr. Jóhannesson, núverandi formaður.

Brids er holl og skemmtileg hugaríprótt. Það er nauðsynlegt að hafa hreyfingu við hæfi, til að styrkja líkamann. Það er ekki síður mikilvægt að ástunda hugarípróttir til að halda við heilastarfseminni. Ekki sízt fyrir eldri borgara.

Félag eldri borgara í Kópavogi og Kópavogskaupstaður eiga þakkið skyldar fyrir stuðning og velvild við Bridsdeild FEBK í Gullsmára. Eldri Kópavogsbúar eru hvattir til að taka þátt þeim holla og skemmtilega félagskap, sem bregður á leik í Gullsmáranum alla mánu- og fimmtudaga kl. 13.00.

Stefán

Fjölbreytt félagstarf FEBK

Félagavíst



Að spila félagsvíst er meðal vinsælustu afþreyingar eldri borgara.

Spilið er einfalt og spila við hvert borð 2 konur og 2 karlar. Fjöldi slaga ræður úrslitum. Í Kópavogi er spilað þrisvar sinnum í viku, tvisvar í Gjábakka og einu

sinni í Gullsmára. Spilað er allt árið, vetur, sumar, vor og haust. Að jafnaði er spilað á 8 - 18 borðum og eru þátttakendur því 30 - 72 í hvert sinn.

Jóhanna Arnórsdóttir hefur stjórnad félagsvistinni hjá FEBK um langt árabil.



Óskum FEBK til hamingju með 20 ára afmælið

Fatahreinsun Kópavogs
Hamraborg 7 - 200 Kópavogi
Sími 554 2265

Muffin Bakery
Hamraborg 3 - 200 Kópavogi
Sími 554 1070

Turninn - veitingahús
19. hæð Smáranum
201 Kópavogi
Sími 575 7500

Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar
Nýbýlavegi 32 - 2000 Kópavogi
Sími 564 1577

Lyf og heilsa
Salavegi 2 - 201 Kópavogi
Sími 534 3030

Ný blóm
Nýbýlavegi 14 - 200 Kópavogi
Sími 564 1129

Lestur Íslendingasagna

Haustið 2004 kom Stefán Friðbjarnarson að máli við mig og sagði að gaman gæti verið að lesa saman Íslendingasögur.

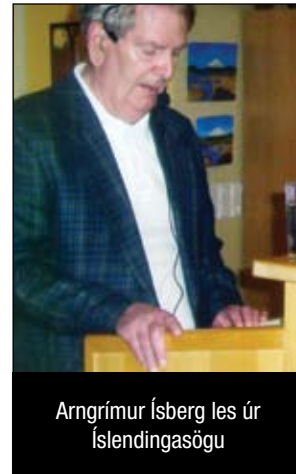
Það varð úr að ég tók að mér að lesa og reyndi að útskýra og krydda eftir þörfum. Ákveðið var að koma saman á miðvikudögum kl. 16:00 - 17:20.

Við byrjuðum á Laxdælu og um vorið var farin mjög vel heppnuð ferð á söguslóðir. Nutum við leiðsagnar manns sem þekkti hverja þúfu í Dalasýslu.

Næsta vetur lásum við Njáls sögu og þá var farin ferð á söguslóðir næsta vor. Grettis saga var næst og einnig Hrafnkels saga. Síðastliðinn vetur hófst lesturinn seint vegna lasleika míns, en eftir áramót 2008 fórum við yfir Snorra-Eddu (Gylfagynningu) og frásagnir úr skáldskaparmálum. Núna erum við að lesa Egils



Egilssaga lesin í Gjábakka við góða áheyrn



Arngrímur Ísberg les úr Íslendingasögu

sögu og verður henni varla lokið fyrir en komið er nokkuð fram á vetur. Þátttaka hefur verið með ágætum og margir látið í ljós þakklæti. Hvert framhaldið verður skal ósagt látið. Eyrbyggja saga er freistandi og jafnvel sjálf Sturlunga. Sjálfur er ég þakklátur hlustendum fyrir áhuga og góða mætingu.

Arngrímur Ísberg

Skvettuböllin í Gullsmára

Skvettunafnið er þannig tilkomið. Það var á fyrstu árum Þjónustumiðstöðvarinnar í Gullsmára, að við sátum yfir kaffibolla og vorum að ræða um hvort ekki mætti nýta betur aðstöðuna á kvöldin. Hvernig væri að reyna að hafa dansleik? Við ræddum þetta við forstöðukonuna, henni leist vel á það, ef við nemtum að standa í því. Hún auglýsti ball, en gleymdi að spyrja hvað fyrirbrigðið ætti að heita. Svo hún setti bara Skvetturnar undir og það hefur tollað við okkur síðan.



Þessu var svo vel tekið að við erum enn að og mun þetta vera sjöunda árið. Nú orðið reynum við að hafa böll í hverjum mánuði, ef við getum fengið salinn, en hann er orðinn mjög vinsæll fyrir útleigu. Sumir koma aðeins til að njóta tónlistarinnar og félagsskaparins. Þetta er ekki gróðafyrirtæki og höfum við haft aðgangseyri í lágmarki og eru allir hjartanlega velkomnir.

Vigdís Jack

Fjölbreytt félagsstarf FEBK

Pútt í FEBK



Á púttvelli í Gullsmára

Útivera og hreyfing er öllum holl, ekki hvað síst eldra fólki, en oft vantar einhvern hvata til að fá fólk til að hreyfa sig.

Pútt er íþrótt sem margir eldri bogarar hafa tekið upp enda hentar íþróttin fólki á öllum aldri, hér er um að ræða hæfilega áreynslu, útiveru og góðan félagsskap, pútt er auðlært og krefst ekki dýrs búnaðar.

Púttvelli hafa verið útbúnir nokkuð víða og þá helst í tengslum við félagsmiðstöðvar eldri borgara. Við Gullsmára 13 er einn slíkur, 18 holu púttvöllur, hann hefur verið vel nýttur og aðsókn farið vaxandi. Starfsemi hefst gjarnan um miðjan maí, fer eftir tíðarfari, og endar síðan um mánaðamót september október

Fjöldi iðkenda fer að sjálfsgöðu eftir veðri, á góðviðrisdögum er margt um manninn en færri ef veður er miður, en þeir hörðustu láta sig hafa það og koma flesta daga. Það er eitthvað við þúttið sem gerir leikinn skemmtilegan, spennandi að vita hvernig næsta högg tekst, fer kúlan í holuna eða ekki.

Pútt er keppnisíþrótt sem einstaklings- eða liðakeppni. Haldin eru nokkur mót á hverju sumri, vormót, 17. júní mót og síðan raðmót þar sem spilaðir eru 5 hringir og 3 bestu hringir telja. Keppendum á mótum hefur farið fjölgandi en algengt er að 25-30 manns mæti, bæði konur og karlar. Keppni er oft jöfn og spennandi og áhorfendur fylgjast spennir með. Í mótslok eru veitt verðlaun, þeim sem best standa sig.

Það er talað um fugla, pör og skolla í þúttinu og þýðir það hvort holan er leikin á einu, tveimur eða þremur höggum.

Einu sinni á ári er síðan haldir mót með þátttöku liða frá hinum ýmsu félagsmiðstöðvum eldri borgara á Faxaflóasvæðinu.

Hér kemur fólk saman til að stunda sína íþrótt, eiga saman góða stund og fagna sigurvegum, en gleymum því ekki, hér er um leik að ræða og allir eru sigurvegarar þegar upp er staðið.

Birgir Ísleifsson

Opið hús



Það hefur verið fastur liður og mjög vinsæll að hafa "Opið hús" á ákveðnum laugardögum á veturna, sitt á hvað í Gullsmára eða Gjábakka.

Þar koma félagsmenn saman, oft með gesti með sér og hlýða á ýmis konar skemmtiatriði. Margir góðir skemmtikraftar hafa komið þar fram og einnig fróðleiksmolar ýmiss konar. Svo er líka sungið og spilið tónlist. Haldnar hafa verið glæsilegar tiskusýningar þar sem félagsmenn og konur hafa svarið um gólfíð í klæðnaði frá ýmsum tímum, þó mest gullaldarárum okkar. Stundum hefur fólk úr salnum komið með eitthvert



gott innlegg í dagskrána. Þetta tekur yfirleitt um eina og hálf klukkustund og í lokin býður félagið upp á kaffi og meðlæti.

Samúel Guðmundsson



Óskum FEBK til hamingju með 20 ára afmælið



Fjölbreytt félagsstarf FEBK

Gleðigjafar - söngurinn sameinar fólk

Hratt flýgur stund. Haustið 1998 var félagsmiðstöðin í Gullsmára tekin í notkun. Eldri borgarar fóru fljótt að hugleiða, hvað þeir gætu lagt fram til skemmtunar og fróðleiks. Ein hugmyndin var sú, að fólk kæmi saman einfaldlega til að "taka lagið."

Það var Jón heitinn Sigurðsson, skólabróðir minn frá Laugarvatni, sem reið á vaðið. Hann mæltist til þess við mig, að ég tæki að mér stjórn þessa væntanlega sönghóps. Mér fannst hugmyndin góð og

samþykkti beiðni hans. Síðan var boðað til fyrstu samkomunnar þetta sama haust og kom fljótt í ljós, að mikill áhugi var á þessari starfsemi. Ákveðið var að koma saman annan hvern föstudag og hefur svo verið sl. rúm 10 ár. Nafnið, Gleðigjafarnir, kom einhvern veginn af sjálfu sér. Þetta eru grasrótarsamtök, engin stjórn, engar fundargerðir og engar skýrslur!

Ættjarðar-, dans- og dægurlögin

Sannleikurinn er sá, að fólk nýtur þess að koma saman og syngja gömlu og góðu ættjarðar-dans- og dægurlögin. Söngurinn sameinar fólk og feykir burt leiðindum og drunga. Ég hef oft sagt við fólk, að söngurinn lengi lífið líkt og hláturinn! Mér telst svo til, að Gleðigjafarnir séu búnir að koma saman rúmlega 170 sinnum á liðnum árum, og hefur þátttakan verið mjög góð, stundum þéttsetinn salurinn. Oft fáum við góða gesti. Þar vil ég nefna fólk frá Rodasölum að ógleymdum leikskólabörnunum, sem oft hafa komið, sungið fyrir okkur og með okkur.

"Æskan og ellin"

Það er ánægjulegt, þegar "æskan og ellin" taka lagið saman og vona ég, að þessir litlu vinir okkar minnst þessara heimsókna, þegar fram líða stundir.



kaffinu og heima bakaða brauðinu, sem í boði er í lok söngsins á mjög sanngjörnu verði.

Ég óska Félagi eldri borgara í Kópavogi til hamingju með afmælið um leið og ég þakka Gleðigjöfunum ánægjulegt samstarf.

Ég lýk svo þessum fáu orðum með litlu ljóði unndirritaðs, sem oft er sungið við lag eftir Belman.

Ætíð syngi Gleðigjafar glatt í þessum bjarta sal. Nú er kátt í Kópavogi, kveða fuglar niðri dal, Vermí sólin veröld all og vinarstund er kveða skal. Ætíð syngi Gleðigjafar glatt í þessum bjarta sal.

Guðmundur Magnússon.

Gullsmárastef

Við eigum skjól í Gullsmára er elli kerling kallar og kölkun segir til sín frá iljum upp í haus. Á góðum stundum rifjast upp gleðistundir allar. Glöð og hress við syngjum: Við erum dæmalaus.

Við spyrðum saman gamlar og splunkunýjar bögur og spörum ekki hljóðin - af þeim er meira en nógl! Við syngjum lögin þýðu og ljóðin hress og fögur og látum gleði ríkja, þótt kyngi niður snjó.

Þótt aldur færir yfir og hvítu hárið okkar við höldum áfram söngnum af krafti, lífi og sál. Og fákur söngs og gleði með gamla fólknið brokkar um götur sólarlagsins - þar bíður hestaskál!

Stefán Friðbjarnarson - 1990

Haustið kemur í Gjábakka

Nú haustið fer að nálgast og breiða yfir bæinn blásvert næturhúmið með stjórnuaugun skær. En úti fyrir nesinu yfir kaldan sæinn undiralda vetrar, er sífellt kemur nær.

Þó úti næði stormur og kuldinn biti á kinnum er hvítar héluslæðurnar vefja sérhvern stein. Þá hérna upp í Gjábakka félagsskap við finnum sem forðar okkur frá því að sitja heima ein.

Því félagsskap og vináttu vart er unnt að meta og vinnufúsar hendur á mörgu kunna skil. Og það er næsta ótrúlegt hvað öldungarnir geta því ótal listaverk hafa orðið hérna til.

Sigurlaug Ólöf Guðmundsdóttir

Fjölbreytt félagsstarf FEBK

Leshópur FEBK

Höfundar heimsækja Gullsmára

Menning íslenzkrar þjóðar á rætur í bókmenntum hennar, tungu og sögu. Það er því við hæfi að bókmenntir skipi veglegan sess í félagsstarfi og afþreyingu eldri borgara viðs vegar um landið.

Leshópur Félags eldri borgara í Kópavogi (með aðstöðu í félagsheimilinu Gullsmára) var stofnaður haustið 2003 að frumkvæði Ásdísar Skúladóttur, þá starfsmanns Kópavogskaupstaðar. Starfsemin hefur þróast í tvo farvegi: Annars vegar fagurfræðilegar bókmenntir, seinni tíma bókmenntir, skáldsögur, fræðirit, ævisögur, ljóð og stökur. Hins vegar íslenzkar fornbókenntir, Íslendingasögur, en frá þeim þætti starfseminnar, sem Arngrímur Ísberg leiðir, er sagt á öðrum stað hér í blaðinu.

Bókavinir úr hópi eldri borgara í Kópavogi koma saman fyrsta þriðjudag hvers vetrarmánaðar milli kl. 20.00 og 21.30 í Gullsmára. Á flestar samverur kemur gestahöfundur, sem fólk úr leshópnum hefur lesið, hvert í sínum ranni. Sá gerir í stuttu máli grein fyrir baklandi sínu og bókum og les stuttan, sjálfvalinn kafla úr einhverju verka sinna. Þá lesa tveir-þrjú eldri borgarar upp stutta kafla úr verkum gestahöfundar. Síðan er spurt og spjallað, oft á hinum léttari nótum, og á stundum tekið lagið í lok samveru. Einu sinni á vetri stendur hópurinn fyrir „baðstofu-kveldi“, þar sem borið er fram „heimabrugg“. Þá lesa eldri Kópavogsbúar frumsamið efni, ljóð og laust mál. Ritlistarhópurinn Skapandi skrif í Kópavogi hefur hlaupið myndarlega undir bagga með Leshópi FEBK í þessum efnum. Meðal Kópavogsskálda, sem látið hafa til sín heyra Gullsmára eru: Bergþóra Jónsdóttir, Aðalbjörg Jónsdóttir, Anna Margrét Friðbjarnardóttir, Ásta Diana Stefánsdóttir, Ernst Backmann, Dóra Friðleifsdóttir, Guðmundur Magnússon, Heiður Gestsdóttir, Inga



Guðmundsdóttir, Ólöf Stefánía Eyjólfsdóttir, Ragna Guðvarðardóttir, Rósa Dagmar Björnsdóttir, Sigurbjörg Björgvinsdóttir, Stefán Friðbjarnarson, Valdimar Lárusson og Þórður Helgason.

Einu sinni á vetri er íslenska stakan sett í öndvegi. Þar hafa þeir sr. Hjálmar Jónsson, dómkirkjuprestur, og Ólafur G. Einarsson, fv. ráðherra, farið á kostum. Þeim hafa fylgt ýmsir góðir hagryðingar, s.s. Kjartan Sigurjónsson, organisti, Steingrímur J. Sigfússon, alp.m., Jón Kristjánsson, fv. ráðherra, Hrafnkell Helgason, læknir, Ólafur G. Karlsson. Meðal höfunda, sem mætt hafa leshópnum í Gullsmára, eru: Matthías Jóhannessen, Vilborg Dagbjartsdóttir, Gísli J. Ástapórsson, dr. Hannes Hólmsteinn Gissurarson, Guðlaugur Bergsson, Kristín Jónsdóttir frá Munka-Pvera (fjallaði um ljóð Jóns Óskars), Silja Aðalsteinsdóttir (fjallaði um Guðmund Böðvarsson), Einar

Kárason, Hallgrímur Helgason, Þórarinn Eldjón, Kristín Marja Baldursdóttir, Guðrún Helgadóttir, Sjón (Sigurjón B. Sigurðsson), Viktor Arnar Ingólfsson, Ómar Þ. Ragnarsson, Einar Már Guðmundsson, Andri Snær Magnússon, Páll Valsson (ævisaga Jónsaras Hallgrímssonar), Halldór Guðmundsson, Kristín Steinsdóttir, Þráinn Bertelsson, Árni Bergmann (fjallaði um Glæp og refsingu eftir Fjodor Dostojevski), Pétur Gunnarsson, Vigdís Grímsdóttir, Jón Kalmann Stefánsson og Guðjón Friðriksson, Þegar þetta er ritað (nóv.08) er framundan bókmenntakvöld með Elínu Pálmadóttur, (2. desemb.) höfundi bókarinnar FRANSÍ BISKVÍ, sem segir sögu franskra sjómanna, er sóttu á Íslandsmið í nálægt þrjár aldir, og samskipti þeirra við landsmenn. Á þeirri tíð gerðist mörg saga, sem vert er að gefa gaum.

Allir eru velkomnir á bókmenntakvöldin. Þar er enginn aðgangseyrir. Allir sem að standa, gestahöfundar og stýrihópur, gefa framlag sitt. Kópavogskaupstaður leggur til húsnæðið.

Bókavinir! Sjáumst í Gullsmáranum.

Stefán

Bakland (stýrihópur) Leshóps FEBK : Standandi fr. v.: Þorgerður Sigurgeirsdóttir, Stefán Friðbjarnarson (oddviti hópsins), Arngrímur Ísberg (leiðir fornsagnalestur), Sigríður Ingólfssdóttir og Sigurður Björnsson. Sitjandi f.v.: Guðrún Eyjólfssdóttir, Guðmundur Magnússon, Heiður Gestsdóttir og Inga Guðmundsdóttir.

GULLSMÁRASTEF

Stöku stef hafa skotið upp kalli hjá oddvita leshópsins þegar gestahöfundar komu í heimsókn. Fáein sýnishorn:

SJÓN

Það var mikið fjör að fá ann. Fjöldi bókavina dá'ann. Það var litrík SJÓN að sjá'ann sagnabulinn orðaknáan.

VÍGDÍS GRÍMSDÓTTIR

Bíbi flestr a hlýtur hrós, en henni fylgir tregi. Ísbjörg kveikir Kaldaljós keik á Grandavegi.

HANNES HÓLMSTEINN

Hannes á vitið og viljan, þótt vont þyki ýmsum að skilja'ann. Hann tók saman bók, sem að taugarnar skók og tefndi fram Halldóri Kiljan.

GRÍÐKONAN OG GRETTIR

Stórbrotinn í vexti var'ann. Víst af öðrum mönnum bar'ann. Þó var eitt og það var miður: þótti illa vaxinn niður!

SKAPANDI SKRIF Í HEIMSÓKN

Aldnir bera höfuð hrímað í heimsins krísu, en gömlu skáldin geta rímað góða vísu.

HEIMSÓKN FRÁ AKRANESI

Þótt ég gallað ljóðbrot lesi lífnar yfir hverju fési og kærleikslogi úr Kópavogi kviknar bezt á Akranesi!

Hrafn Andrés Harðarson, eldri borgari

Hvernig blasir hún við mér?

Hvernig blasir hún við mér, unglíngnum, ellin? Hvernig líst mér á að verða brátt gamall maður? Fyllist ég kvíða og angri við tilhugsunina? Er ég farinn að örvænta um líf mitt? Verður brátt allt búið hjá mér?

Öðru nær, segi ég og skrifa. Í vor sem leið varð ég sextugur. Ég sagði við sjálfan mig, fullur ánægju: nú getur þú sagst vera kominn á sjötugs aldur, gamli minn! Og þegar ég les framvegis fréttir af eldri manni sem ók bíl sínum útaf - þá gæti sú frétt átt um mig! Maður á sjötugs aldri hrasaði í háku í gær og hló að því, gæti ef til vill staðið í fyrisögn í DV eða einhverju öðru slúðurblaði. Og það gæti átt við um sjálfan mig. Maður á sjötugs aldri! Glæsilegt.

En hvað þýðir þetta? Ég fagnaði innilega þegar ég fékk bréf frá Félagi eldri borgara og mér boðið að gerast félagi. Ég hafði nýlega heyrt systur mína, sem er tveimur árum eldri en ég, lýsa fjálglega öllu því félagsstarfi, ferðalögum og afsláttarkjörum, sem í boði eru fyrir gamlingjana sem ganga með skírteinið góða í vasanum. Og ég ákvað strax að ganga í félag eldri borgara. Daginn sem ég fékk skírteinið sent í pósti fór ég í bakaríð og keypti mér vinarbraud. Ég sýndi kortið góða ungru afgreiðsludömmu og hún horfði góðlátlega á mig: Þú ert ekkert orðinn eldri borgari, sagði hún undurblíðlega! Ég þrætti fyrir og sagðist víst vera orðinn nógu gamall og að lokum lét hún undan og veitti mér góðan afslátt, brosandí. Ungur maður sem hafði staðið á lengdar og hlýtt á samtál okkar gaf sig nú á tal við mig og sagði, með áherslu: Þú ert sko alls ekki neitt gamall! Þarna hafði ég ekki bara fengið vænan afslátt af vinarbrauðum heldur margfalt hól frá ungu fólki: ég var ekki gamall í þeirra

augum. Þau vændu mig um að falska aldur minn til að fá afslátt. Þetta minnti mig auðvitað á gömlu dagana þegar maður reyndi að falska sig inn á bannaðar bíomyndir eða böll sem voru aðeins fyrir 18 ára og eldri. Segiði svo að það sé ekki spennandi að vera eldri borgari.

Einn, nei tveir eða þrjár jafnaldrar mínir, urðu mjög hneykslaðir á mér þegar ég sagði þeim fullur stoltur að nú væri ég orðinn fullgildur meðlimur í Félagi eldri borgara og sýndi þeim skírteinið góða. "Ég ætla sko ekki að ganga í þetta fyrir en ég verð orðinn sjötugur" sagði ein, með þunga. Blessað fólkið heldur að það sé eitthvað defekt við það að vera gamall. Þessu er ég alveg ósammála. Í mínum huga er það að vera gamall eins og að vera skemmtilegur, fínn, fjölsamall. Fjölsamall er sko ekki ritvilla heldur nýyrði. Fjölsamall, sem vill vera í fjölmenni en er líka gamall og hefur gaman að öllu.

Ég hef lengi verið þeirrar skoðunar að maður sé jafn gamall sjálfum sér. Hvorki eldri né yngri. Og það er mjög gott. Að fylgjast að í aldri. Með sjálfum sér. Þannig er maður jú með sjálfum sér, ekki satt? Við vitum öll að þegar maður er ungur hefur tíminn tilhneigingu til að standa nánast í stað, og maður er siknt og heilagt að biða eftir einhverju. Eftir að skóladegi ljúki, að það komi jólafrí, sumarfrí, að maður verði árinu eldri, að einhverri stelpu lítist á mann, að maður fái bílpróf og svo framvegis. Alltaf að biða, biða, biða.

Þegar maður hins vegar er orðinn gamall, eða eldri en áður, fer tíminn að hraða sér, meira og meira og manni finnst sífellt komin ný vika, nýr dagur, nýtt ár. Helst vildi maður geta stokkið af tímalestinni og stöðvað



„Í vor sem leið varð ég sextugur. Ég sagði við sjálfan mig, fullur ánægju: nú getur þú sagst vera kominn á sjötugs aldur, gamli minn!“
segir Hrafn Andrés. Mynd Krissý

framgöngu hennar. Nem staðar, heimur! Stans!

Ég held að þetta stafi af tvennu: í fyrsta lagi að minningarnar eru orðnar svo fyrirferðamiklar í huga manns að maður hefur ekki undan að njóta þeirra og vista þær. Í öðru lagi að það er bara svo gaman að vera til og margt að gerast að það er ekki hægt annað en skemmta sér yfir því öllu. Ungu fólkinu liggur hins vegar svo mikið á að haska sér upp til "fullorðinsins" að það gefur sér ekki tíma til að njóta augnablikanna. Við gömlu brýnin njótum þess jafnvel að sitja bara saman og gera ekki neitt nema láta hugann reika. Og ekki aðeins saman, heldur líka í einrúmi. Þegar okkur líkar vel við sjálf okkur eða þegar við erum með sjálfum okkur. Vizma Belsevica, lettteska skáldkonan góða, sagði mér eitt sinn að hún gæti unað sér lengi dags við það að sitja úti á túni og hlusta á blómin, já og á steinana tala. Ég hef farið að ráðum hennar og legg

iðulega hlustir við stráin í holtinu. Þau hafa margt að segja mér.

Ég hlakka til að verða gamall. Margir bestu vinir mínir voru gamlir. Nú eru þeir flestir búinir að hraða sér burt með tímanum. Og ég ætla mér að feta í fótspor þeirra. Ég ætla að starfa uns ég hætti því, þá ætla ég að hætta því og fara að leika gamlan mann, sem hefur mikið að gera við að njóta augnablikanna. Og ég ætla að lesa allar þær 1000 bækur sem ég hef ekki haft tíma til að lesa fram að þessu. Og ég ætla að eignast marga nýja vini meðal jafnaldra minna og mér ennþá eldri. Og þegar ég lít á Félag eldri borgara í Kópavogi og virði fyrir mér allt það góða starf sem félagar mínir inna af hendi, fyrir sjálfa sig og fyrir aðra, þá hlakka ég alveg ósegjanlega til að leggja mitt af mörkum og taka virkan þátt í því að vera gamall, vera eldri borgari. Segi bara eins og einn frægur: Ich bin ein Eldri borgari! Og er stoltur af því.



Óskum félagi eldri borgara í Kópavogi til hamingju með afmælið

Kópavogur - bærinn minn

ég fæddist í
 óskáldlegasta bæ Íslands
 “þaðan er enginn, Hrafn minn” sagði Brynjúlfur Sveinsson
 kennari á Akureyri, en þangað sæki ég ættir mínar
 og þangað sótti ég menntun mína
 og dálæti á Davíð
 og hröfnum
 ég fæddist
 rétt við Skítalækinn,
 stuttu ofan við Fávitahælið og
 Kópavogsbúið
 ofan fjörunnar þar sem líkams-
 leifar holdsveikra möruðu í fjöru-
 borðinu
 ég fæddist í Skjólbraut
 með sann
 þar sem hvítar lirfur syntu
 í hlandforaraffallinu
 ég fæddist í Vöggum börnum og blómum Þorsteins
 Valdimarssonar
 og vaggandi göngulagi Steina pósts af Hælinu
 og Dodda sendils
 ég fæddist í bárujármsklæddum skúr
 sem nú er rifinn og horfinn
 ég ólst upp við holótta malarvegi
 kaupmanninn Þorstein á horninu,
 gæðahjónin Þórdísi og Stefán, hún gerði slátur
 í stórum þvottapotti og
 hann vann í samsölunni
 ég ólst upp við reykspúandi mæður
 í eldhúsinu
 á Kópavogsbrautinni
 Roy (Rodgers), Wings, Chesterfield, Camel
 og kanarnir keyrðu um Hafnarfjarðarveginn veifandi
 asnalegum höndum og hendandi í okkur
 súkkulaði og tyggjói
 og brostu breiðast þegar það lenti í læknum
 þá bragðaðist það okkur best
 líkt og jarðarberin hennar Lilju þegar við læddumst í þau í kvöldmyrkrinu.
 Við stálmumst til að reykja stolnar sigarettur í jarðhýsi
 og komum ælandi gulir í framan upp úr þeim skotgröfum
 bernskunnar
 með kúlu á höfðinu, fleiður á hnjam
 og sólbruna í kinnum.
 ég fæddist í óskáldlegasta bæ Íslands
 sjálfur skáld orðinn
 skáldaður?

**Hrafn Andrés Harðarson,
 eldri borgari**

Myndir úr starfi FEBK



“Heimabrugg” er haldið einu sinni á ári í Gullsmára, þá koma félagar úr “Skapandi skrifum” í heimsókn til “Leshópsins” í Gullsmára.



Áning! Mynd tekin úr einni af mörgum ferðum sem ferðanefnd FEBK stendur fyrir



Sr. Hjálmar Jónsson, Dómkirkjuprestur, Ólafur G. Einarsson, fv. forseti Alþingis og Kjartan Sigurjónsson, organisti í Digraneskirkju á hagröndingakvöldi hjá Leshópi FEBK í Gullsmára.



Fjöldi eldri borgara sækir hið fjölbreytta starf sem hinar ýmsu nefndir standa fyrir innan Félags eldri borgara í Kópavogi

Ferðanefnd FEBK

stiklað á stóru varðandi störf nefndarinnar frá stofnun FEBK 26. nóvember 1988 til dagsins í dag



Félagar í ferðanefnd FEBK í Grettislaug



Skrúðgarður að Núpi í Dýrafirði

Fyrsti formaður Félags eldri borgara í Kópavogi var Ólafur Jónsson. Hann var jafnframt aðal driffjöldrinn í fyrstu ferðanefnd félagsins ásamt Árna Örnólfssyni.

Hjörtur Kristinn Hjartarson tók síðan við nefndinni 1991 um tíma ásamt konu sinni Jóhannu Arnórsdóttir o.fl. - aðrir tóku svo við næstu ár m.a. Leópolld Jóhannsson, Vigdís Jack, Ásta Guðmundsdóttir og Bogi Þórir Guðjónsson.

Kraftur í nefndinni

Strax í upphafi var ágætis kraftur í nefndinni. Samkvæmt upplýsingum Hjartar Kristins var boðið upp á eina utanlandsferð á ári í samvinnu við Úrval/Útsýn og var farið til skiptis til Kanaríeyja eða Brisa Sol í Portugal. Innanlandsferðir voru 3 til 4 þar af tvær fastar ferðir: réttarferð og haustlitaferð.

Um 1999 kom svo Þráinn Þorleifsson inn í ferðanefndina og eftir það sáu Bogi Þórir og Þráinn að mestu leyti um ferðir ferðanefndar til og með ársins 2007 en þá hætti Bogi eftir mikið og gott starf. Í núverandi ferðanefnd ársins 2008 eru Þráinn Þorleifsson, Bjarni Ásgeirsson og Stefnir Helgason.

Ferðunum hefur fjölgað verulega síðustu árin - bæði utanlands- og innanlands.

Ferðirnar hafa þótt ódýrar og vel heppnaðar og verið vel sóttar og hafa 500 til 600 manns ferðast árlega



Afmæli Gróu í Póllandsferð



Í berjamó

með FEBK víðsvegar bæði innanlands eða erlendis. Ekki eru til tölur yfir þátttöku fyrir síðustu aldamót en áætla má að um eða yfir 5000 manns hafi notið þess að ferðast með ferðanefndinni síðustu 9-10 árin.

Góð samvinna við ferðapjónustur

Utanlandsferðir hafa verið í samvinnu við ýmsar ferðapjónustur og hefur verið mikil samvinna með Emil Guðmundssyni síðustu árin t.d. árlegar aðventuferðir til Kaupmannahafnar, árlegar ferðir til S. Grænlands (Narsassuakk - Brattahlíð ofl). Ennfremur hafa verið farnar á vegum Emils ofl. aðila ferðir til Florida (St. Petersburg) og Færeyja. Hafa Aðventuferðirnar og Grænlandsferðirnar verið sérstaklega vinsælar. Í sumari var svo farið í 11 daga ferð til Minnesota og N. Dakota í USA og Manitoba í Kanada á slóðir Vestur-Íslendinga í samvinnu við Bænduferðir.

Innanlandsferðir hafa verið tvískiptar: Annarsvegar er farið í eins dags ferðir og er varla til sá staður sem hægt er að fara á einum degi sem ekki hefur verið heimsóttur oftar en einu sinni. Má þar nefna t.d. Veiðivötn, Þórmörk, Fjallabaksleið syðri og nyrðri. Landmannalaugar, Þingvelli, Suðurnesin, Landsveit og Þjórsárdal, sögustaðir í Dalasýslu, á söguslóðir Njálu og fleiri staðir - að ógleymdum réttarferðum og haustlitaferðum árlega.

Hinsvegar er farið í lengri ferðir - tveir dagar eða fleiri- og má þar nefna t.d. Kárahnúkaferðir og Austfirðir - Suðurlandið þvert og endilangt - Vestmannaeyjar (3d) Vestfjarðaferð í 5 daga, Strandaferð (3d) Norðurland og Flateyjaralur, Snæfellsnes og Flatey, norður í Skagafjörð og Húnavatnssýslu á Grettisslóðir og fl.

Ekki má gleyma hinum vinsælu Sparidögum á Hótel Örku - en ferðanefndin hefur séð um þau mál undanfarni ár. Næstu Sparidagar

hafa verið ákveðnir 15. til 20. mars 2009 og verða Kópavogsbúar þar saman með Akranesi, Borgarnesi og Borgarfjarðardöllum.

Yfir 500 manns ferðast með ferðanefndinni

Á þessu síðasta starfsári ferðanefndar hefur hún samtals verið viðloðandi 20 verkefni þar af 3 ferðir í leikhús. Ekki gengu þó öll verkefni eftir - því berjaferð var reynd tvisvar - fyrra skiptið var næg þátttaka en reyndist ekki berjaveður - og síðara skiptið vantaði þátttökuna. Þriggja daga Goslokaferð til Vestmannaeyja datt út á síðasta degi vegna þess að ekki var staðið við löngu pantaða gistingu. Þrátt fyrir þessi afföll hafa yfir 520 manns ferðast með nefndinni í sumari og haust til þessa dags.

Þráinn Þorleifsson formaður ferðanefndar tók saman þetta yfirlit.