



# Fregnir

Soroptimistasamband Íslands

42. árg. desember 2016 nr. 111





### HVATNING SOROPTIMISTA

Sýnum drenglyndi og verum einlægar í vináttu.  
Verum reiðubúnaar til hjálpar og þjónustu.  
Sýnum í verki skilning og friðarvilja.  
Setjum markið hátt og vinnum störf okkar með sæmd og ábyrgðartilfinningu.

### MARKMIÐ SOROPTIMISTA

Að vinna að bættri stöðu kvenna  
Að gera háar kröfur til siðgæðis  
Að vinna að mannréttindum öllum til handa  
Að vinna að jafnrétti, framförum og friði,  
með alþjóðlegri vináttu og skilningi.

### SOROPTIMISTAR SKULU BEITA SÉR FYRIR:

Að veita þjónustu í heimabyggð,  
heimalandi og á alþjóðavettvangi  
Að taka virkan þátt í ákvarðanatöku  
hvarvetna í þjóðfélaginu.



**Mynd:** Ritnefnd. Frá vinstri: Þóra Kristín Magnúsdóttir, Drífa Skúladóttir, Þórunn Hilma Svavarsdóttir, Anna Þóra Böðvarsdóttir, Vilborg Lilja Stefánsdóttir og Gunnhildur Kristný Hafsteinsdóttir.

Fregnir er málgaagn Soroptimistasambands Íslands.

**Heimasíða:** [www.soroptimist.is](http://www.soroptimist.is)

**Netfang:** [soroptimist@soroptimist.is](mailto:soroptimist@soroptimist.is)

Ritnefnd óskar eftir efni í næsta tölublað.

Vinsamlegast sendið efni til ritstjóra Vilborgar Lilju Stefánsdóttur á netfangið [lilja@gsnb.is](mailto:lilja@gsnb.is) fyrir 1. mars 2017.

**Forsíðumynd:** Bæjarfossinn í Ólafsvík.

**Ljósmyndari:** Sigurjón Bjarnason

**Umbrot og hönnun blaðs:** Gígja lvarsdóttir - [gigja@gigja.net](mailto:gigja@gigja.net)

**Prentun:** Steinprent Snæfellsbæ

## FRÁ RITSTJÓRN

### *Kæru systur*

Nú líta fyrstu Fregnir okkar systra úr Snæfellsnesklúbbsi dagsins ljós. Við tókum við keflinu af systurum okkar í Húsavíkurklúbbsi sem aðstoðuðu okkur fyrstu skrefin og ætlum við okkur að viðhalda því góða starfi sem ritstjórnirnar hafa sinnt á undanförunum árum. Við erum sex í ritstjórninni, höfum litla reynslu af blaðaútgáfu en finnst verkefnið ógrandi og skemmtilegt.

Það var lítil svörum við kalli okkar eftir efni í blaðið en við leituðum til yngri systra okkar við Húnaflóann eftir umfjöllun um bernskusporin þeirra á fimm ára afmæli klúbbsins, þær brugðust að sjálfsögðu vel við. Auk þess er frásögn sendifulltrúanna af fundi sem haldinn var í Búlgaríu í júlí. Það vill svo vel til að starfið í Snæfellsnesklúbbsinum er nokkuð líflegt og við höfum frá ýmsu að segja, enda er mikil orka, líf og fjör í kringum okkur systur. Jólakveðjurnar eru að sjálfsögðu á sínum stað.

Þó svo að við sem sitjum fyrir hönd klúbbsins í ritstjórn Fregna séum að stíga okkar fyrstu skref í blaðaútgáfu er ekki þar með sagt að klúbbsurinn sé reynslulaus í þeim efnum. Í vor var ákveðið að ráðast í útgáfu blaðs með efni sem við hjálpuðumst að við að afla og skrifa í tilefni af 100 ára afmæli kosningaréttar kvenna á Íslandi. Í blaðinu sem ber yfirskriftina „Þær mörkuðu sporin“ eru sögur af tíu konum á Snæfellsnesi sem mörkuðu spor okkar á ólíkan hátt. Við gerum útgáfunni nánari skil í næstu Fregnum sem koma út með vorinu.

Við ákváðum að nýta þá þjónustu sem samfélagið okkar býður upp á við útgáfu Fregna. Prentsmiðjan Steinprent í Snæfellsbæ sá um prentun blaðsins og vinir okkar í Smiðjunni þökkðu blöðunum (sjá nánari umfjöllun um Smiðjuna í blaðinu). Við búum í umhverfisvænu samfélagi og því var ákveðið að pakka blöðunum í pappír frekar en plast.

Aðventan fer nú í hönd, við skulum njóta augnabliksins kæru systur og gefa okkur tíma til þess að staldra við og njóta samveru með okkar nánustu.

Hamingjan gefi þér gleðileg jól,  
gleði og vermi þig miðsvetrarsól  
brosi þér himininn heiður og blár  
og hlýlegt þér verði hið komandi ár.

*Guðrún Jóhannsd. (Tilfinningar)*

Með góðum jólakveðjum, f.h. ritstjórnar Fregna  
**Vilborg Lilja Stefánsdóttir**





## *Kæru systur*

Nú þegar ég sit og skrifa þessar hugleiðingar er rétt rúmur mánuður síðan haustfundurinn var og ég tók við forsetakeðjunni af Þóru forvera mínum. Ég er enn á átta mig á starfinu en hlakka til að takast á við nýjar áskoranir. Ég vil þakka fyrir þá hlýju og velvilja sem hefur mætt mér og gefið mér aukinn styrk með sönnum systrakærleik.

Á haustfundinum var í annað sinn settar upp vinnusmiðjur sem systur, sem eru eða hafa verið, í embættum innan Landssambands Soroptimista stýrðu með myndarbrag. Það sem hefur tekist svo vel er þátttaka allra systra í smiðjunum og sú endurgjöf sem því fylgir. Stjórn sambandsins hefur farið yfir niðurstöður úr smiðjunum og er það lærdómsríkt. Ég vona að klúbbarnir geti líka notað sér þetta í klúbbstarfinu. Samantekt úr vinnusmiðjum og glærur er hægt að finna inni á vefnum okkar [www.soroptimist.is](http://www.soroptimist.is) undir „Fundir“ og „Haustfundir“.

Ég hlakka til að lesa þetta fyrsta blað Snæfellsnessystra. Jóla-blað Fregna er eina blaðið sem gefið er út á prenti og konur fá sent heim og er þetta blað þriðja blaðið á árinu. Ég hef prentað út af vefnum hin tvö blöðin og lesið. Í Fregnum er svo margt gagnlegt og fróðlegt um starfið sem gaman er að lesa og vonandi fara þessi rafrænu blöð ekki framhjá systurum. Í mörgum klúbbunum hefur verið prentað út fyrir þær sem ekki hafa tækifæri til þess sjálfar. Ég vil nota tækifærið og þakka systurum í ritnefndunum fyrir dugnað og góð blöð í gegnum árin.

Nú líður að jólum og þá er skemmtilegasti fundurinn framundan, jólafundurinn, þar sem við leikum okkur saman, ekki megum við gleyma því. Þér og fjölskyldu þinni óska ég gleðilegra jóla



og farsældar á komandi ári. Megum við eiga gott soroptimistaár framundan og ég vonast til að sjá sem flestar á næsta landssambandsfundum, 5. til 7. maí n.k., sem verður í boði Soroptimistaklúbbs Hóla og Fella í Breiðholti.

### **Hljár jólakveðjur**

Jólaljósín,  
björt og fögur.  
Sindra af gleði,  
stíga dans.  
Standa saman,  
öll við skulum,  
öðrum gefa  
hlýja hjálparhönd.

*(Hjartalag Hulda Ólafsdóttir)*

### **Laufey Guðrún Baldursdóttir**

*Forseti Soroptimistasambands Íslands 2016-2018*





## FERÐIN TIL FINNLANDS!

Það voru spenntar systur sem hittust í Keflavík á BogB gistiheimili að kvöldi miðvikudagsins 7. september. Þá voru þrjár systur þegar farnar upp í flugstöð og lagðar af stað í ferðalagið. Við hinar sváfum við góðar aðstæður á gistiheimilinu, fyrsta æfinganóttin í sambúð soroptimistasystra! Á fætur fórum við kl 4.30 og svo var okkur skutlað í flugstöðina. Flugíð gekk vel, flugfreyjurnar voru látnar hafa svolítið fyrir vinnunni sinni, þurftu að sækja allt sem til var í Sagabæklingnum og sýna systurum sem mátuðu hálsmen og hringa og ýmislegt fleira.

Undanfarnir höfðu það huggulegt í Imatra á meðan seinni hópurinn kom sér á staðinn. Það var talsverð seinkun vegna eftirlits með lestareinum þannig að seinni hópurinn lenti á gististað rúmlega átta um kvöldið. Gistingin var dásamleg og allar íbúðir með gufubaði sem átti eftir að reynast systurum mjög vel. Það voru því þreyttar en glaðar konur sem skelltu sér í pizzu, þar á meðal hreindýrapizzu að kvöldi fimmtudagsins í Imatra.

Fundurinn var haldinn á fína hótelinu okkar, Holiday club Saaima, sem er um 7 km frá Imatra og 30 km frá Lappeenranta. Lappeenranta er svo 7 km frá Svetegorsk í Rússlandi. Svæðið ber svolíttinn keim af návíginu við Rússland og mátti m.a. sjá götuskilti á rússnesku. Á föstudeginum var lítil dagskrá og systur skelltu sér sumar í spa, aðrar hvíldu sig eða skruppu í bæjarferð til Imatra. Imatra er um 25 þúsund manna bær og þar var nú allt það helsta sem þarf til að gleðja systur, finn matsölustaður Rosso, HM, Lindex og fleira. Mjög góður dagur sem nýttur var til hvíldar og til að efla systraandann! Klukkan 17.30 mættum við nýstroknar og vel lyktandi í rútu sem flutti okkur aftur inn til Imatra,

nánar tiltekið á Castle hotel sem er gamalt og sögufrægt hótél.

Hótelið var byggt árið 1903, hannað af Usko Nyström sem að sögn var Gouði þeirra Finna. Imatra og Castle hotel var mjög vinsæll ferðamannastaður heldri ferðamanna á árum áður sem komu til að sjá Imatra rapids eða Imatra flúðirnar. Fram til ársins 1892 fóru ferðamenn og þar á meðal Katrín mikla, sem heimsótti Imatra 1772, í körfu yfir flúðirnar sem strengd var í vír. Brú var byggð yfir um 1892 og á næstu árum eftir það varð staðurinn að mest sóttá ferðamannastað Finnlands. Árið 1929 var byggð stífla og virkjun í ánni sem enn er í gangi. Við systur fórum í skoðunarferð um svæðið með uppáklæddum leiðsögumönnum sem fóru yfir söguna. Þegar leiðsögumaðurinn sagði okkur frá Imatra rapids þá varð smá misskilningur í hópnum þar sem sumir misheyrðu rapids sem rabbits og systur gengu spenntar, gónandi í allar áttir til að sjá kanínurnar! Systur er sérlega eftirminnileg úr skoðunarferðinni gullfalleg stytta til minningar um þá sem tekið hafa líf sitt en margir enduðu líf sitt í straumharðri ánni.

Eftir skoðunarferðina var boðið upp á kvöldverð á hótelinu. Þar var boðið upp á rússnesk ættaðan mat í bland við finnskan, m.a. laxasúpu og svartrótarsúpu. Á dagskrá voru ávörp og ræður þar sem kom fram að íslenskar systur voru næst fjölmennastar á eftir finnum eða 36 systur. Á fundinum voru gestir finnsku systranna frá Kenía, sem léku á alls oddi, dónsuðu, sungu og sögðu frá áhugaverðum verkefnumklúbbsins þeirra í Kenía. Þær eru einungis 15 í klúbbum. Kenía systur bjóða m.a. upp á brjóstaskoðun fyrir konur á sínu svæði í samstarfi við finnsku systurnar og styðja konur í fangelsi með stuðningi frá Kópavogsklúbbi. Þetta voru mjög áhugaverðar og skemmtilegar systur.

Kvöldið endaði svo heima á hóteli þar sem málin voru krufin til mergjar

í heitum og nota-  
legum gufuböðum.  
Á laugardeginum  
hófst svo ráðstefn-  
an kl. 10. Þema  
Norrænna vina-  
daga þetta árið  
var „Breaking  
Barriers“, mjög  
áhugaverðir  
fyrirlestrar dag-  
sins byggðu á

því þema en að auki var boðið upp á skemmtun m.a. hláturjoga.

Systur hlýddu nú á mismarga fyrirlestra. Sumir hvíldu sig á milli og kíktu í spa. Sumar tóku þetta alla leið og enduðu í workshop. Allar mættum við á loka-hófið. Þar snæddum við villisveppasúpu, gæs og bláberjabúðing. Hlýddum á kór og horfðum á fimleika en fyrst og fremst áttum við góða stund með systurum af Norðurlöndum og frá Kenía. Bæði kvöldin var dregið til borðs þannig að við sátum úti um allan sal og náðum þannig að kynnst fullt af skemmtilegum systurum. Eftir lokahófið komum við saman í einni íbúðinni þar sem hláturtaugar voru þandar og and-inn eflur.

Á sunnudeginum skiptist hópurinn í tvo, annar fór snemma morguns með lest til



Helsinki í gæludýravagninum en hinn hópurinn fór í fallega siglingu frá Imatra til Lappenranta á Saiima vatninu.

Þegar til Helsinki var komið hófst gangan mikla en skv. mælingum voru gengnir um það bil 35 kílómetrar í Helsinki á tveimur dögum! Undanfarnir til Helsinki skelltu sér í túristastrætó og veittu athygli áhugaverðum stöðum. Síðan var gengið og skoðað og gengið og skoðað, litið í búð og verslunarmiðstöð og endað á Hard rock cafe allar saman. Á mánudeginum var aftur gengið og meira skoðað m.a. steinkirkjan dásamlega, dómkirkjan, strandlengjan gengin o.fl. Sala á múmínbollum tók kipp á meðan á heimsókninni stóð og eistneskar kindur eru uppseldar í Helsinki.

Á mánudagskvöld áttum við frábæra kvöldstund með dásamlegum mat á veitingastaðnum RAGU þar sem við gæddum okkur á hreindýri, heitreyktri laxakæfu, sveppafroðu með sniglum, dásamlegri bleikju og súkkulaðiköku. Frábær endir á skemmtilegri ferð með frábærum systurum.

Eftir stendur að allar verðum við eitthvað eldri eftir þessa ferð ef það er satt að hláturinn lengi lífið. Fimmaurabrandarar voru í hávegum hafðir, við rifjuðum reglulega upp skóládönskuna, vættum kverkar og skemmtum okkur stórkostlega.

**Helga Guðjónsdóttir**

Soroptimistaklúbbi Snæfellsness





## HUGLEIÐINGAR AF HAUSTFUNDI Á BIFRÖST 2016

**Það er alltaf gleði og eftirvænting í hugum og hjörtum systra þegar liður að Haustfundi að hitta systur alls staðar af landinu. Haustið skartaði sínu fegursta og vel var tekið á móti systurum á Bifröst. Það viðraði vel til ferðalaga og var mæting á fundinn mjög góð.**

Góð vísa er aldrei of oft kveðin um hversu mikilvægt það er fyrir starfsemi klubbanna að systur séu duglegar að mæta á Haust- og Landsambandsfundum. Margvísleg fræðsla er í boði sem nýtist vel í starfinu. Í ár voru fjölmargar vinnusmiðjur sem systur gátu sótt og ekki var laust við valkvíða. Að hafa val um margar vinnusmiðjur mæltist vel fyrir og var almenn ánægja með það.

Viljum við sérstaklega nefna smiðju þar sem systur fengu æfingu í að skrifa stuttar fréttir af starfsemi klúbba sinna með það að markmiði að birta á innri vefnum. Viljum við hvetja alla klúbba að senda fréttir af því hvað klúbbarnir eru að gera.

Hefðbundinn hluti af haustfundi eru stjórnarskipti og tók Laufey G. Baldursdóttir við stjórnartaumum. Fráfarandi forseti Þóra Guðnadóttir stýrði þessum haustfundi af mikilli röggsemi og þökkum við fyrir góða fundarstjórn.

Eftir að formlegri dagskrá haustfundar var lokið hittust systur í "teboðum" á hótelinu. Hluti af systurum reimuðu á sig gönguskóna og fóru í fræðslugöngu um staðinn.

Á kvöldhófinu ríkti glaumur og gleði. Góðar veitingar voru á boðstólum. Systur héldu út í nóttina kátar og glaðar.

Þökkum fyrir skemmtilega helgi

**Þóra Kristín Magnúsdóttir**

**Ragnheiður Vígundsdóttir**

**Hildur Sveinbjörnsdóttir**

Soroptimistaklúbbi Snæfellsness



## TENGLANET SOROPTIMISTA

Sú hugmynd kom upp hjá ritnefnd að gera blöðung þar sem systur sem eru í einhverskonar rekstri eða þjónustu fá tækifæri til að kaupa auglýsingalínu gegn vægu gjaldi. Ritnefnd mun flokka fyrirtækin eftir landshlutum, láta prenta og afhenda á Landsambandsfundinum í vor. Með þessu fengjum við frábært tækifæri til að beina viðskiptum okkar til soroptimistasystra á ferðum okkar um landið. Allur ágóði af verkefninu rennur til Fregna. Við munum kynna þetta betur í bréfi til formanna eftir jól.

# SOROPTIMISTAKLÚBBUR SNÆFELLSNESS

Soroptimistaklúbbur Snæfellsness var stofnaður 9. nóvember 1991 og varð því 25 ára nú í ár. Klúbburinn var stofnaður af þáverandi forseta Evrópusambandsins Ninu Komanako. Stofnfélagar voru 20 og eru margar þeirra enn starfandi í klúbbnum.

Klúbbstarfið hefur verið stórskemmtilegt alla tíð, hvert ár með sínu sniði eftir því hver hefur setið í formannsstólum og í stjórn hverju sinni.

Fundartími hefur breyst og verið aðlagður að þörfum systra. Ýmislegt verið prófað og sumt orðið að ófrávikjanlegum hefðum eins og að halda jólafundi í heimahúsum. Jólafundurinn er ávallt skemmtilegasti fundur hvers starfsárs. Systur þykir gaman að koma heim til hverrar annar sjá hvernig systur búa og hvernig skreytt er fyrir jólin. Þessar heimsóknir færa systur nær hver annari og eru hjá mörgum upphafið að jólagleðinni ár hvert.

Við höfum verið þeirrar gæfu að njótandi í klúbbnum okkar að hafa þar innanbúðar konur af öllum stærðum og gerðum, frá mörgum löndum í allskyns störfum. Við höfum frætt hver aðra um allt á milli himins og jarðar; breytinga-skeiðið, ástandið í Ísrael, geðheilbrigði, sálgæslu, alnæmisvandann í Suður Afríku, þakkargjörð í Ameríku og ótalmargt fleira. Ár hvert höfum við heyrt Egóerindi að minnsta kosti einnar konu þar sem við heyrum af ólíkum fjölskyldum, uppveiti hérlendis og erlendis.

Á stundum er klúbburinn okkar líka alveg prýðilegur ferðaklúbbur. Við höfum farið saman á haustfundi á Reykjum, Munaðarnesi og á Bifröst. Á Landssambandsfundum víða um land, á Norræna vinda-daga. Nú síðast fóru 13 systur saman á Norræna vindadaga í Finnlandi. Ferðasagan er alltaf sögð á fundi við heimkomu og ekki hefur verið annað að heyra en að systur njóti samverunnar á ferðalögum.

Vinaklúbbarnir okkar eru tveir. Við höfum átt vinaklúbb í Ísrael frá árinu 1993 og í Ribe í Danmörku frá árinu 1996. Systur hafa heimsótt báða klúbba en talsvert meira samband hefur verið við klúbbinn í Ribe.

Systur hafa á þessum 25 árum lagt ýmsum góðum málefnum lið. Soroptimistar styrktu skammtímavistun í Holti og síðan á Gufuskálum og nú Smiðjuna í Ólafsvík. Soroptimistar hafa einnig verið góðir vinir Dvalarheimilsins Jaðars þar sem systur hafa séð um upplestur, bingó og gefið heimilinu góðar gjafir. Að auki hafa styrkir verið veittir til annarra mála eins og hans Jóns Odds okkar. Jón Oddur var lengi í fremstu röð fatlaðra íþróttamanna í heiminum og góð fyrirmynd innan vallar sem utan, jafnt fyrir fatlaða sem ófatlaða íþróttamenn. Við höfum líka tekið þátt í að bæta samfélagið okkar á ýmsan hátt eins og með því að bjóða erlendum konum á fundi, tekið þátt í konukvöldum sjálfar og með öðrum klúbbum, stundað skógrækt í Tröð á Hellissandi og hreinsað fjörur við Búðir ásamt nemendum Grunnskóla Snæfellsbæjar í Búðaverkefninu okkar. Nýjstu verkefni okkar eru bekkjaverkefnið og konuverkefnið, bráðskemmtileg, fræðandi og skemmtileg verkefni fyrir okkur, samfélagið og framtíðina.



Mynd tekin árið 1993, systur með börnin sín ív. Guðrún Jenný, Anna, Drífa og Kristín.

Á þessum 25 árum höfum við tekið þátt í starfi landsambandsins þar sem við höfum átt forseta og stjórnarmenn og nú höfum við tekið við ritstjórn Fregna. Spennandi tímar framundan. Fyrst og fremst höfum við allar eignast systur og góða vini, fyrst og fremst í klúbbnum okkar en líka í öðrum klúbbum á Íslandi og út um allan heim í alþjóðlegu samstarfi.

Við höfum notið samveru, látið gott af

okkur leiða og skemmt okkur konunglega.

## Systrasöngur

Ljóð: óþekktur höfundur

Lag: Hvað er svo glatt

Við komum til að sjá en ekki sigra  
Við komum til að byggja nýjan heim  
Við eigum hjarta, en enga sjóði digra  
Ef ættum þá, við gæfum strax af þeim.  
Við göngum út í græna hlýja voridd  
Og gleðjumst yfir brosi og blóm í reit  
Við látum sönginn létta okkur sporið  
Því lífið bíður með sín fyrirheit



Búðaverkefnið



Fundur í Metturbúð árið 2003



Fundur hjá June í Hraðfrystihúsi Hellissands

Kæru systur.

Við sendum okkar bestu óskir um gleðileg jól og farsæld á komandi ári. Þökkum góð og skemmtileg samskipti á árinu sem er að líða og hlökkum til fleiri slíkra á komandi ári.

Soroptimistaklúbbur Austurlands

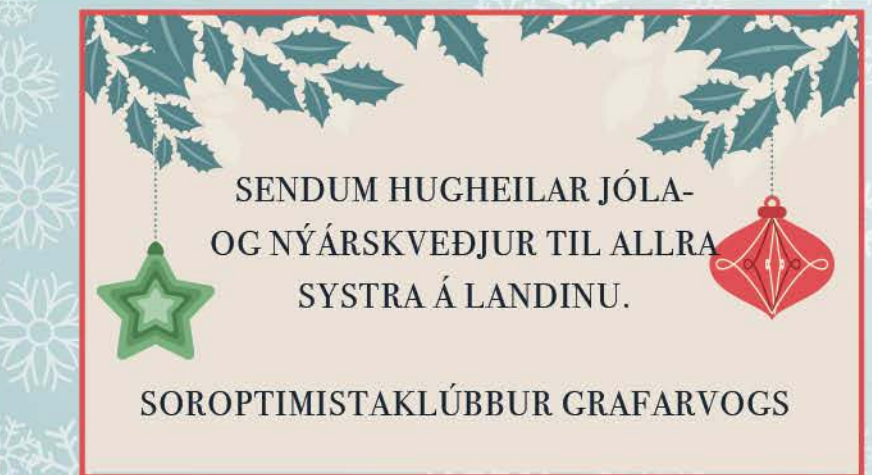


Kæru systur.

Við óskum þess að jólahátíðin verði ykkur hamingjurík og fríðsæl og að komandi ár verði uppfullt af gleðilegum atburðum.

Kærar kveðjur

Soroptimistaklúbbur Akureyrar



KÆRU SYSTUR  
SENDUM YKKUR HUGHEILAR JÓLA-  
OG NÝÁRSKVEDJUR.  
ÞÖKKUM ALLAR SKEMMTILEGU  
SAMVERUSTUNDIRNAR Á LIÐNU ÁRI.



SYSTRA KVEDJA  
FRÁ SUÐURLANDSSYSTRUM

Kæru systur til sjávar og sveita

Gleðilega  
hátíð

Við þökkum liðnar  
samverustundir  
og hlökkum til  
að hitta ykkur  
á nýju ári

Soroptimistaklúbbur Reykjavíkur



*Kæru Soroptimistasystur!*

*Við Soroptimistar á Akranesi óskum ykkur og fjölskyldum ykkar gleðilegra jóla, fríðar og blessunar á komandi ári.*

*Þökkum góðar samverustundir á liðnu starfsári og liðinni tíð.*




*Kæru systur um land allt.*

Við sendum ykkur og fjölskyldum ykkar hugheilar jóla- og nýárskveðjur og óskum ykkur farsældar á komandi ári. Sérstakar kveðjur og þakklæti fyrir góðar og glaðar samverustundir sendum við þeim systurum sem mættu á Landssambandsfundinn í Skagafirði í vor.

*Hátíðakveðjur*

*Frá systurum í Skagafjarðarklúbbi*







Kæru systur,


Sendum ykkur og fjölskyldum ykkar bestu jóla- og nýjárskveðjur. Þökkum gott samstarf og ánægjulegar samverustundir. Hlökkum til að sjá ykkur á landsfundinum í vor.

Systur í Soroptimistakúbbi Hóla og Fella




Við óskum Soroptimistasysturum og fjölskyldum þeirra um land allt gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári. Við þökkum fyrir ánægjuleg og gefandi samskipti á liðnum árum. Megi ljós og friður jólanna lifa með okkur öllum.

Soroptimistaklúbbur Seltjarnarness




Soroptimistaklúbbur Kópavogs sendir systurum og fjölskyldum þeirra um land allt hugheilar jóla- og nýjárskveðjur. Þökkum samstarf og ánægjulegar samverustundir á árinu sem er að líða, bæði í Finnlandi, á Bifröst og á öðrum soroptimistasamkomum. Hittumst hressar á nýju ári!



Kæru Soroptimistasystur & fjölskyldur ykkar.

Megi jólahátíðin færa ykkur hlýju í hjarta og birtu í hug. Með ósk um farsæld á nýju ári og þakkir fyrir góðar stundir á liðnum árum.



Jólakveðja frá Soroptimistaklúbbi Húsavíkur og nágrennis



Kæru Soroptimistasystur.

Við sendum okkar bestu óskir um gleðileg jól og farsæld á nýju ári.

Hlökkum til samstarfs í framtíðinni. Soroptimistasystur á Tröllaskaga



Systur í Soroptimistaklúbbi Árbæjar senda hugheilar jóla- og nýjárskveðjur til systra og fjölskyldna þeirra með þökk fyrir ánægjulegar samverustundir á árinu sem er að líða.



Kæru systur  
Við óskum ykkur og ástvinum  
um land allt gleðilegra jóla  
og farsældar á komandi ári með  
þökkum fyrir ánægjulegar  
samverustundir á árinu  
sem er að líða.

Soroptimistaklúbbur  
Mosfellsbæjar



Jól 2016

Kæru systur,

Hjartanlegar  
óskir um gleðileg  
jól og farsæld á  
komandi ári.

Þökkum ánægjulegar  
samverustundir  
á liðnum árum.

Soroptimistaklúbbur  
Hafnarfjarðar og Garðabæjar



Kæru systur  
Við sendum jóla- og nýárskveðju  
um leið og við þökkum samveru á liðnu ári.  
Megi nýja árið færa ykkur öllum birtu og yl.  
Kærleikskveðja  
systur Við Húnaflóa



Systur í  
Soroptimistaklúbbi Keflavíkur  
senda bestu jóla- og nýárskveðjur  
til systra og fjölskyldna þeirra  
með þökk fyrir ánægjulegar  
samverustundir á árinu  
sem er að líða.



Kæru soroptimistasystur  
Sendum ykkur bestu óskir um gleðileg jól og farsælt komandi ár.  
Hlökkum til samstarfsins á nýju ári.  
Soroptimistaklúbbur Bahka og Selja



## DANSLEIKUR AÐ HAUSTI

*Kuldaboli klórar sér  
og kynnir sínar dætur.  
Skulu þær nú skemmta hér  
í skafrenningi um nætur.  
Með hárið slegið hélugrátt  
þær hrista pilsin síðu  
svo fellur úr þeim fönnin brátt,  
þær fagna engri blíðu.  
Þær systur eru saman oft  
og sjaldan hlíju vekja  
en bera með sér biturt loft  
og blómin klaka þekja.  
Að hausti í leyni halda sig  
því helst vilja þær blekkja.  
Í tunglskininu tæla þig  
og töfrabrogðin þekkja.  
Boladætur bregða sér  
á ball með Norðurljósum.  
Í trylltum dansi tryggja þér  
að teljir þær þrygddar rósum.  
En þegar á liður þrjútur mátt  
og þér finnst á gleðina halla.  
Endar svo nóttin á annan hátt  
en áttir þú von á til fjalla.  
Nú fegurðin horfin en flögðin skýr,  
þá fallin er systranna gríma.*

*Enginn frá þeira örmum snýr,  
nú er elskhuginn fallinn á tíma.  
Á þeim eru vaxnar kuldaklær  
sem kroppa í búkinn þinn auma.  
Og kuldaboli svo kátur hlær  
meðan kyrjurnar að þér sauma.  
Þær stinga, þær pota, þær pína og slá,  
þær þjakkja í þínum kaunum.  
Þær flissa, þær sleikja, þær slíta og flá  
þær slefa ' yfir þínum raunum.  
Þær orga og rýta og engjast í kös  
með ísnálum hold þitt særa.  
Lepja þitt blóð með látum og ös,  
og losta sinn með þér næra.  
Að lokum mergsoginn liggur fár,  
leikurinn systra búinn.  
Skrokkurinn er með skurði og sár,  
þú ert skinninu víða rúinn.  
Í huga þínum er hamslaust rok  
og hönd þín af skara sorfin.  
En verst er að þú ert í veturlok  
vitinu alveg horfinn.*

*Höfundur Ólína Gunnlaugsdóttir.*

Ljóðið var frumflutt á RökkurRó við Lýsuhólslaug þann 28. október 2016  
Ólína Gunnlaugsdóttir er bóndi á Ökrum á Hellnum í Snæfellsbæ og er jafnframt  
söngvaskáld sem og eigandi og framkvæmdastjóri Samkomuhússins á Arnarstapa.  
Ólína hefur gert töluvert af því að semja bæði ljóð og lög og flutt verk sín við ýmis tækifæri.  
Hún gaf út geisladisk árið 2000 sem ber heitið ÓLÍNA.



Systur eftir göngu upp að Ánastaðaseli á Vatnsnesi

## SOROPTIMISTAKLÚBBURINN VIÐ HÚNAFLÓA

Soroptimistaklúbburinn Við Húnaflóa hélt nú í nóvember upp á fimm ára afmæli klúbbsins en hann var stofnaður formlega þann 5. nóvember 2011 á haustfundi Landssambandsins á Reykjum í Hrutafirði.

Það er gjarnan sagt að góðir hlutir gerist hægt og það getur svo sannarlega átt við um klúbbinn okkar, því þó að fimm ára afmæli hafi verið fagnað núna, þá eru líklega um 10 ár síðan systur okkar úr Skagafirði, þær Helga Sigurbjörnsdóttir, Ingunn Ásdís Sigurðardóttir og Sigríður Svavarsdóttir sem þá voru í útbreiðslunefnd, hófu undirbúning að því að koma á fót klúbbi á svæðinu. Klúbburinn okkar segir allt um bjartsýni og þrautseigju þessara flottu systra okkar.

Árið 2010, eftir langt, langt ferli frá u.þ.b. 2006, voru þær María Sigurðardóttir, Katrín Kristjánsdóttir, Sigríður Hjaltadóttir og Guðrún Elín Benónýsdóttir allar úr Húnaþingi vestra, skipaðar í undirbúningsstjórn nýs klúbbs. Til að byrja með var engin úr Austur-Húnavatnssýslu í hópnum og talsverðar umræður voru um hvort starfssvæðið ætti að vera svo stórt m.t.t. langra vegalengda. Niðurstaðan varð, sem betur fer, sú að vinna að því að fá konur úr austur-sýslunni með, eins og stefnan hafði verið í upphafi. Fundur haldinn 21. október 2010 varð upphafið að reglu-

legum fundum klúbbsins og á næsta fundi sem haldinn var 25. nóvember var lögð fram dagskrá vetrarins 2010-2011 og þá var strax farið að funda á hinum ýmsu stöðum. Sú hugmynd var sótt til Skagafjarðar en e.t.v. höfum við farið öllu lengra í þeim efnum. Mars fundurinn var haldinn á Blönduósi í því skyni að fá konur af því svæði með í hópinn. Við fórum í Kvennaskólann og fengum þar góða leiðsögn og kynningu en síðan færðum við okkur yfir á veitingahúsið Pottinn þar sem við fengum súpu og hældum fund. Þangað mættu nokkrar konur frá Blönduósi og nú var markmiðið alltaf að færast nær og nær.

Eftir formlega stofnun tók alvara lífsins við og klúbburinn hóf sína starfsemi. Í fyrstu stjórn voru Sigríður Hjaltadóttir formaður, Katrín Kristjánsdóttir ritari, Guðrún Elín Benónýsdóttir varaformaður, Líney Árnadóttir gjaldkeri og þær Sigríður Aadnegard og María Sigurðardóttir voru meðstjórnendur. Stjórnin

tók síðan nokkrum breytingum strax á öðru starfsári.

Það má segja að fyrstu tvö árin hafi reynt dálítið á og það komu tímabil sem það virtist óljóst hvort klúbburinn yrði til frambúðar. Klúbbsystur voru ekki margar í upphafi og síðan heltust nokkrar úr lestinni þannig að um tíma var klúbburinn orðinn allfámennur og stundum ekki nema um átta konur á fundunum. Helga



Jóhanna Erla Pálmadóttir á Heimilisiðnaðarsafninu á Blönduósi



Systur á fyrsta súpukvöldinu með Hildi Eir Bolladóttir

Sigurbjörnsdóttir guðmóðir okkar mætti á fund sem haldinn var um þetta leyti. Ef til vill var einhver uppgjafartónn í systrunum því hún ráðlagði okkur að vera ekki að hugsa um nein verkefni fyrir klúbbinn að svo stöddu en einbeita okkur að því að styrkja okkur sem hóp. Eftir þessu var farið og m.a. vörðu systur helgi saman í Flóðvangi í Vatnsdal þar sem hópurinn kynntist betur, þar var farið í gönguferðir, jóga, borðaður góður matur, fundað og systur skemmtu sér saman.

Smátt og smátt eflidist hópurinn og þá má segja að klúbbsystur hafi farið á flug því margt hefur verið gert. Súpukvöldin eru orðin þrjú og komin til að vera, tvennir tónleikar verið haldnir, verkefnið „Stelpur geta allt“ verið haldið tvisvar við góðar undirtektir og hefur það verkefni vakið athygli annarra klúbba. Þar fyrir utan höfum við verið með kertasölu sem fjáröflun og systur tóku að sér að vera messuhópur í bóndadagsmessu á Hvammstanga. Allt þetta starf hefur orðið til þess að kynna



Systur einbeittar við undirbúning kertasölu

Soroptimistaklúbbinn á okkar starfssvæði og hvað við stöndum fyrir. Fjölgað hefur í hópnum og eftir því sem starf okkar verður sýnilegra þá aukast líkur á að okkur fjölgi enn hraðar.

Systur hafa einnig verið duglegar að sækja fundi hjá Landsambandinu og eflt tengsl við systur úr öðrum klúbbum. Haldinn var sameiginlegur fundur með systur frá Akranesi og ári seinna hittust systur úr þremur klúbbum þ.e. frá Akranesi, Snæfellsnesi og Við Húnaflóa. Þá hafa systur sótt haustfagnaði Soroptimista á Norður- og Austurlandi og voru gestgjafar þetta árið.

Í dag er klúbburinn okkar öflugur og það er vegna þess að í honum eru frábærar konur sem búa yfir hinum ýmsu hæfileikum og þegar allar leggja saman þá verður útkoman góð. Við erum mjög stoltar af sjálfum okkur og öllu því starfi sem við höfum unnið því nú er ljóst að þrátt fyrir erfiðleika í upphafi þá er Soroptimistaklúbburinn Við Húnaflóa kominn til að vera.

Með systrakveðju,  
fyrir hönd Soroptimistaklúbbsins Við Húnaflóa

**Guðrún Elín Benónýsdóttir og  
Magdalena Berglind Björnsdóttir**



Systur á afmælisfundum með svuntur frá Smiðjunni

Smiðjan í Snæfellsbæ opnaði formlega þann 2. febrúar 2016. Smiðjan er dagþjónusta og vinnustofa fólks með skerta starfsorku. Aðstoð er veitt við að fá og halda vinnu á almennum vinnumarkaði hluta úr degi eða hluta úr viku, ýmist með eða án aðstoðar.

Í Smiðjunni er endurnýting höfð í hávegum, hlutir eru endurnýttir og seldir gegn vægu gjaldi og eru bæjarbúar duglegir við að færa smiðjunni efnivið. Innkoman er lögð í sameiginlegan



Smiðjan fær gjafir frá klúbbum okkar

sjóð sem nýttur er til að auka lífsgæði þeirra sem þar starfa, t.d. með því að sækja námskeið á vegum Símenntunarmiðstöðvar Vesturlands. Soroptimistaklúbbur Snæfellsness hefur frá upphafi stutt og styrkt Smiðjuna m.a. með gjöf á 3 spjaldtölvum ásamt peningagjöfum.

**Gunnhildur Kristný Hafsteinsdóttir**



# JÓLAFUNDURINN OKKAR

Þegar við Snæfellsnessystur förum í naflaskoðun og skoðum veikleika okkar eða styrk kemur jólafundurinn alltaf upp sem styrkleiki og af hverju erum við svona ánægðar með hann? Það færð þú nú að vita.

Fyrstu árin voru jólafundirnir ýmist á veitingahúsum eða á fundarstöðunum okkar. Við gerðum ýmislegt til að gera fundina sérstaka með ýmsum uppákomum en alltaf var góður matur og jólastemning.

Á fjórða starfsári kom svo upp hugmyndin um að systir byði heimili sitt fyrir fundinn. Það varð úr og höfum við verið með jólafundina í heimahúsi síðan. Á þessum rúmlega 20 árum höfum við slípað framkvæmdina. Sú sem býður heim sér um að nóg sé af borðbúnaði og stólum. Stjórn og fulltrúar sjá um matargerð en klúbburinn hefur kostað efni í aðalréttinn. Margir réttir hafa unnið sér fastan sess á hlaðborðinu. Þar má m.a. nefna lifrarkæfuna góðu sem hefur nánast aldrei vantað á hlaðborðið (sjá uppskrift hér á síðunni). Skemmtinefndin sér svo um fundinn, oftast er lesin jólasaga og skipst á jólapökkuum. Seinni árin hefur það tíðkast að formaður bjóði heim í sinni formannstíð.



## LIFRARKÆFAN GÓÐA

1 ds Goða lifrarkæfa (ca 400gr) eða önnur kæfa  
1 pk beikon  
1 pk sveppir  
Svartur pipar og tímían

*Beikon skorið í bita og steikt á pönnu, sneiddir sveppir settir út í og steiktir með.*

Helmingur lifrarkæfunnar er settur í djúpa kæfuskál, létt piprað og tímíani stráð yfir. Helmingurinn af beikoni og sveppum sett yfir. Svo er önnur umferð af kæfu, kryddi og beikoni og sveppum sett ofaná.

Sett í 180° heitan ofn í ca 15-30 mín., má hafa lengur á lægri hita. Þarna má t. d. líka setja skálina í frysti og baka seinna. Borið fram með rúgbrauði og rauðkáli eða rauðrófum.



Við höfum haldið okkur við að hafa fundina sem fjölbreyttasta. Höfum við meðal annars boðið með okkur konum af erlendum uppruna og hafa þær verið ánægðar með að koma inn á íslensk heimili og kynnst íslenskum jólahefðum. Þegar hún Kay okkar var formaður þá langaði hana að kynna okkur bandarískar matarhefðir í kringum Þakkargjörðarhátíðina og var ákveðið að vera með kalkún og það sem honum tilheyrir á jólafundinum. Já, við erum opnar fyrir öllum hugmyndum því ekki er gott að festast í viðjum vanans. Þó er ein hefð sem við klökkum ekki á og hún er sú að ef klúbbsystir hefur náð þeim merka áfanga að verða fimmtug á árinu fær hún jólaóróann hans Gogga Jens frá klúbbum.

Auðvitað eru ekki allar systur sem hafa tækifæri á að bjóða heim og það er ekki skylda en reyndin er sú að á þessum rúmlega 20 árum sem við höfum gert þetta höfum við aldrei verið á sama heimilinu tvisvar.

Við hér í Snæfellsnesklúbbum búum dreift og teljum það styrk. Að bjóða fólki inná heimili sitt er svolítið eins og að opna hjarta sitt, það er persónulegra og hátíðlegra. Auk þess lítur sú systir sem býður heim á það sem tækifæri til að skreyta snemma.

Jólafundirnir gera okkur nánari.

**Anna Þóra Bøðvarsdóttir**



*Systur sem urðu fimmtugar árið 2015, f.v. Lovísa, Berit og Lilja*



*Á jólafundi hjá Astrid á Ölkeldu*



Þóra forseti

og hvatti systur til að láta ekki ótta stöðva sig í að vinna að friði og umburðarlyndi.

Við tóku hefðbundin aðalfundarstörf. Má m.a. nefna að gerðar voru breytingar á reglum um skólastyrki SIE og er nú heimilt að leggja áherslu á styrki til kvenna sem stunda nám í raunvísindum, tækni, verkfræði og stærðfræði. Einnig voru samþykktar breytingar á reglum um Friðarverðlaun SIE en verðlaunin eru nú veitt á 4 ára fresti í tengslum við ráðstefu SIE. Á fundinum var tilkynnt að embætti sérstaks tengliðar SIE við Afríku yrði lagt niður 30. september 2016 og öll vinna við stofnun heimshlutasambands fyrir Afríku er nú í höndum sérstaks teymis systra í Afríku.

Nokkur fækkun hefur verið í samtökunum en þó er verið að stofna klúbba í nýjum löndum og má þá nefna Kúveit, Grænhöfðaeyjar, Serbíu og Sameinuðu arabísku

## SENDIFULLTRÚAFUNDUR SIE 2016 Í SOFIU Í BÚLGARÍU

Sendifulltrúafundur Evrópusambands Soroptimista var haldinn 9.-10. júlí í Sofía í Búlgaríu. Alls sóttu 184 konur fundinn, sendifulltrúar, forsetar, stjórn og embættismenn SIE, áheyrnarfulltrúar og sérstakir gestir. Frá Íslandi tóku þátt Ásgerður Kjartansdóttir og Ellen Tyler sendifulltrúar, Þóra Guðnadóttir forseti og áheyrnarfulltrúi var Sigrún Ása Sigmarsdóttir varasendifulltrúi.

Fundað var stíft seinnihluta föstudags, allan laugardaginn og milli kl. 9 og 13 á sunnudag. Margt áhugavert og fróðlegt kom fram á fundinum.

Á föstudeginum voru haldnar tvær málstofur. Sú fyrri fjallaði um tillögur að breytingum á lögum SIE og þar með lögum landssambanda og klúbba. Fram komu m.a. vangaeltur um hvort lækka ætti aldur félagsmanna í 18 ár, hvort ætti að leyfa konum að sækja um aðild að klúbbum, hvort gera ætti verkefnastjóra að fullgildum meðlimum í stjórn (með kosningarétt) og hvort leyfa ætti endurkjör á fleiri embættum en eingöngu gjaldkera. Seinni málstofan fólst í kynningu á tillögum að kynningarherferð (branding) fyrir Soroptimista.

Verðskuldaða athygli vakti mjög vel unnin kynning á verkefnum systra í Búlgaríu en þær útbjuggu mjög flotta veggspjaldakynningu sem sett var upp á brú sem lá að ráðstefnuhöllinni og var sýnileg öllum vegfarendum.

Í opnunarræðu sinni gerði María Elisabetta di Francisci forseti SIE að umræðuefni ofbeldi gegn konum og ólæsi á tímum samfélagsmiðla. Hún setur menntun kvenna í forgang enda er yfirskrift forsetatíðar hennar er „Soroptimist invest in education“. Minntist hún fórnarlamba hryðjuverka víðs vegar um Evrópu og í öðrum heimshlutum -



Ísl. Sendinefndin

furstadæmin. Fjöldi félaga 30. júní 2015 var 34.045 og fjöldi klúbba var 1.248.

Ljósmyndasamkeppni SIE var haldin í þriðja sinni og var þemað að þessu sinni „Soroptimists invest in education“. Verðlaun voru veitt til Austurríkis, Belgíu, Sviss og Grikklands. Verðlaun voru veitt fyrir bestu verkefni „Best Practice Award“ í fimm flokkum en aðalverðlaunin fóru til systra í Madagascari fyrir verkefnið „Education centre and orphanage for street children“ en það er skóli og heimili fyrir götubörn.

Úthlutað var 25 skólastyrkjum og að þessu sinni fengu tveir íslenskir umsækjendur styrki. Þóra Hafdís Arnardóttir fékk styrk að upphæð 7.000 evrur vegna framhaldsnáms í arkitektúr, meðmælandi Grafarvogsklúbbur. Pálína Jónsdóttir fékk 3.000 evrur vegna framhaldsnáms í leikstjórn, meðmælandi Skagafjarðarklúbbur.

Nánari upplýsingar um sendifulltrúafundinn 2016 eru aðgengilegar á innri vef SÍÍ.

**Ásgerður Kjartansdóttir og Ellen Tyler sendifulltrúar**

Ekki gefa bara eitthvað,  
gefðu frekar hvað sem er.



Með gjafakorti Landsbankans er  
ekkert mál að velja réttu jólagjöfina.  
Þú ákveður upphæðina og sá sem  
þiggur velur gjöfina. Þú færð gjafa-  
kortid í næsta útibúi.

Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000



SNÆFELLSBÆR  
ÓSKAR SOROPTIMISTASYSTRUM  
UM LAND ALLT  
GLEÐILEGRA JÓLA  
& FARSÆLDAR Á NÝJU ÁRI.

*Velkomnar í Snæfellsbæ*



**SNÆFELLSBÆR**

*Þar sem jökullinn ber við loft...*



*Welcome Hotels óskar  
ykkur gleðilegra jóla  
og farsæls komandi árs.*

*Verið velkomnar á hótelin  
okkar í Snæfellsbæ*

**WELCOME  
HOTELS ICELAND**