



Fregnir

Soroptimistasamband Íslands 46. árg. desember 2020 nr. 123





HVATNING SOROPTIMISTA

Sýnum drenglyndi og verum einlæggar 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.



Ritnefnd, frá vinstri efst: Halla Björg Baldursdóttir ritstjóri,
Jóna Kristbjörnsdóttir, Margrét Helgadóttir og Sigríður Inga
Sigurðardóttir

Fregnir er málagn Soroptimistasambands Íslands.

Heimasíða: www.soroptimist.is

Netfang: soroptimist@soroptimist.is

Ritnefndin óskar eftir greinum í apríl blað Fregna.

Vinsamlegast sendið efni á netfangið fregnir@soroptimist.is

Forsíðumynd: Halla Björg Baldursdóttir

Umbrot og hönnun blaðs: Gígja Ívarsdóttir - gigja@kompanhonnun.is

Kæru systur,

Soroptimistaklúbbur Hafnarfjarðar og Garðabæjar tekur nú við ritstjórn Fregna og er þetta fyrsta blaðið sem við í ritnefnd gefum út. Við erum að sjálfsgöðu nýgræðingar en fengum frábærar skriflegar leiðbeiningar frá fyrri ritnefnd í Árbæjarklúbbsi og þökkum við kærlega fyrir þær.

Stjórn Landssambandsins ákvað að blaðið kæmi eingöngu út á netinu. Ef þið vitið um systur sem gætu átt í erfiðleikum með að ráða við það þá hvetjum við ykkur til að aðstoða þær.

Við lögðum upp með þemað „Að vera soroptimisti á tímum COVID-19“ en auðvitað var opið fyrir hvað annað sem systur langaði að tjá sig um. Við höfðum í byrjun áhyggjur af því að fá ekki nóg efni því að lítið var komið þegar skilafrestur rann út. En þessar áhyggjur reyndust ástæðulausar því að skömmu síðar streymdi að okkur efni, svo mikið að hönnuður blaðsins til margra ára hafði orð á því að það hafi aldrei verið jafnveglegt. Takk, kæru systur, fyrir ykkar innlegg.

Margar greinar blaðsins fjalla um farsóttina og áhrif hennar á klúbbastörfin en einnig áhrif á persónulega hagi systra og störf þeirra. Einnig er sagt frá verkefnum nokkurra klúbba og ýmislegt fleira forvitnilegt og skemmtilegt finnið þið í blaðinu. Jólakveðjur skreyta einnig blaðið að vanda.

Nú er árið 2020 senn á enda, ár sem engin okkar mun nokkru sinni gleyma. Forsíðumyndin er af kaktusi en kaktusar hafa almennt þann eiginleika að vera frekar beittir, alveg eins og árið hefur verið. Jólakaktus eða nóvemberkaktus er hins vegar mildur og einstaklega fallegur og minnir á að það er líka hægt að njóta lífsins í aðstæðum sem við upplifum núna.

Njótið blaðsins, ritnefnd Fregna óskar ykkur innilega gleðilegra jóla og farsæls komandi árs.

Ritnefnd



Kæru systur

Tímarnir eru skrítnir og setja sannarlega mark sitt á félagsstarfið okkar. Það hefur verið sérkennileg upplifun að reyna að halda fundi, og árangurinn hefur verið ýmiss konar. Markmið okkar hefur verið að eiga samfélag hver með annarri og vinna að markmiðum Soroptimista. Það hefur tekist ótrúlega vel, finnst mér, og staðfesta og seigla okkar systra vítt og breitt um landið hefur verið ótrúleg og sterk. Fyrir það getum við verið þakklátar.

En takmarkanir þær sem fylgja COVID-faraldrinum valda okkur ekki bara söknuði þegar við getum ekki átt eðlileg samskipti í félagsstarfinu. Að hitta ættingja og vini er eitt af því mikilvægasta sem ég geri, og þau samskipti hefjast alltaf með því að faðmast. Þannig hefjast líka oft samskipti við marga aðra sem verða á vegi mínum. Ég geri ráð fyrir að það sama megi segja um margar ykkar. Að faðma ættingja sína og aðra veitir mér vellíðan og ég upplifi gleði og traust og það er bara nærandi á svo margan hátt. Það hefur reynt á og kostað átak að

þurfa að neita sér um eiga þessa nálægð undanfarna mánuði. Þá er nauðsynlegt að vera þakklát fyrir það sem þó stendur óbreytt, og við getum ræktað með tölvusamskiptum, símtölum og fámennum, snertilausum samverum. Það er líka stórkostlegt að finna að samtakamáttur okkar systra er óbreyttur og færir fjöll. Að eiga hlutdeild í því er eitt af því sem við getum þakkað fyrir. Við stefnum að sama marki, og þegar tímarnir verða eðlilegir á ný getum við horft með stolti til baka.

Við þurfum líka að koma auga á það smáa sem veitir gleði. Mig langar að biðja þig, kæra systir, að leggja nú meiri rækt við sjálfa þig. Ekki veitir af til að vinna á móti því sem við förum á mis við þessa dagana. Gerðu eitthvað fyrir sjálfa þig á hverjum degi fram að jólum. Gerðu rannsókn á sjálfri þér og finndu út hvað það er sem veitir þér ánægju. Það þarf ekki að vera eitthvað stórt. Taktu ákvörðun um að upplifa þessa ánægju daglega. Aðalatriðið er að njóta augnabliksins,

vera í núinu, hvort sem það er að fara í hressandi heilsubótargöngu, eiga samband við traustan vin, hita sér gott te, bera á sig mjúkt krem, anda að sér fersku útilofti gegnum opinn glugga eða í fallegu umhverfi. Aðalatriðið er að njóta.

Helgi jólanna færist yfir og von mín er að við getum átt samfélag við ættingja og vini, þótt ég átti mig á að ekki verði allt eins og áður hefur verið á jólum. Finnum friðinn innra með okkur og þá koma jólin. Líka til þín. Líka í COVID.

Ég óska ykkur gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári með þakki fyrir samtali á árinu sem senn verður í minningu haft, með von um að við getum átt samverustundir auglitis til auglitis á nýju ári.

*Guðrún Lára Magnúsdóttir
Forseti SÍÍ 2020-2022*



Systurakveðja á aðventu

Kæru systur

Það ár sem nú er að líða er stórmerkilegt í nútíma-sögunni. Ég man þegar ég var unglingur þá þótti mér svo gott að fyrri og seinni heimstyrjaldirnar væru um garð gengnar, maðurinn vitrari og hefði lært af þessum ósköpum og friður myndi ríkja um ókomna tíð. Stríð hafa geysað um alla veröld síðan og hurð skolið nærri hælum hvað okkur varðar í þeim efnum.

Við fengum okkar stríð úr kannski ekki svo óvæntri átt en smitsjúkdómar eru ein helsta ógn við okkur í vestrænum heimi auk loftlagsbreytinga og mengunar. Ég tala nú ekki um hörmungarnar sem verða hjá þeim þjóðum sem jafnframt glíma við efnahagsleg vandamál og fátækt.

Það þurfti að bregðast hratt við og taka til hendinni þegar COVID hélt innreið sína í landið, óþekktur vágsturinn. Óöruggi, hræðsla og vanmáttur greip víða um sig í þjóðfélaginu og það sem við gerðum sem þjóð gagnvart þessari vá er ég stolt af. Það var gripið fast um taumana eins og gera þarf þegar stjórnlausir atburðir verða. Þríeykið okkar frábæra hefur staðið vaktina allan tímann og leitt okkur gegnum baráttuna. Vel menntað fólk og frábært í öllum samskiptum. Heilbrigðisstarfsfólkið okkar hefur lyft grettistaki. Öll starfsemi Landspítala endurskipulögð á örskotsstundu og þar hefur starfsfólk unnið eins og einn maður og starfsfólk slökkviliðs og lögreglu hefur einnig starfað við gríðarlega erfiðar aðstæður. Við erum öll saman í liði.

Það hefur reynt á allt samfélagið og samskipti margra hópa hafa þurft að vera takmörkuð en félagsleg einangrun er þungbær sérstaklega hjá þeim sem mega illa við því og þurfa mikinn stuðning, hvatningu og örvun í daglegu lífi. Við þurfum að hlúa að hvort öðru og getum sýnt hug okkar með því að setja blóm og ljós í glugga. Við þurfum að spyrja okkur hverjir standa höllum fæti í okkar nærumhverfi. Tala við hvert annað og finna saman bestu úrræði í aðstæðunum. Með því eflum við mennskuna og umhyggjuna sem í okkum sjálfum býr og styrkjum okkur sjálfar. Systur, við eflum náungakærleik á þessum tímum. Við þurfum að koma auga á þarfir okkar nánustu og ekki hvað síst þarfir okkar sjálfra. Við verðum að hlúa að okkur sjálfum, heilbrigði okkar, velferð og standa saman. Það er meira en líklegt að í framtíðinni verði svipaðar uppkomur eins og við höfum nú kynnst. Við höfum lært mikið og þurfum að hlúa enn frekar að okkur sem þjóð. Við þurfum að ráðast gegn fátækt, fáfræði og ofbeldi og setja forvarnir í forgrunn á öllum sviðum. Það væri gott ef klúbbar gætu á komandi ári verið með fyrirlestra til að styrkja systur. Efnið getur verið: Næring, hvíld og svefn, kvíði og þunglyndi, áhrif hreyfingar á heilsu, orsakir ofbeldis og úrræði, o. fl.

Kæru systur, ég óska ykkur gleðilegrar hátíðar og bjartari tíma á nýju ári. Við skulum hlúa að okkur sjálfum og styrkja svo við getum styrkt og hlúð að öðrum.

*Ingibjörg Fjölnisdóttir
Soroptimistaklúbbi Kópavogs*



Ad vera Soroptimisti Á DÖGUM COVID

„Ad vera Soroptimisti á dögum COVID“ eru aðstæður sem engan gat grunað að kæmi upp. Fyrir á þessu ári eða um miðjan febrúar fór allt klúbbastarfi í uppnám, frestuðum næstu fundum því þessi FLENSA hlyti að ganga yfir mjög fljótlega.

Fjarfundabúnaður og Zoom fundir urðu oftast til umræðu í þjóðfélaginu og þá var ekkert annað í stöðunni en að kynnast því. Við systur sem höfum alltaf getað hist á fundum, oft með góðum fyrirlestrum borðað saman og spjallað um heima og geyma. En allt í einu máttum og gátum við ekki haldið okkar venjulegu fundi.

Tölvupóstur og símtöl flugu á milli, við höldum áfram starfinu þó hver í sínu horni, verkefni eru næg. Fjáröflun og styrkir.

Nú erum við í því að „Roðagylla heiminn“. Kirkjurnar okkar hér í Mosfellssveit, Lágafellskirkja og Mosfellskirkja, munu verða appelsínugular ásamt Gljúfrasteini, húsi skáldsins í Mosfellsdal. Og Álafossinn okkar mun renna appelsínugulur fram í desember. Ás styrktarfélag hefur unnið fyrir okkur handgerð kerti, appelsínugul sem við munum selja nú í skammdeginu.

Í Hlaðgerðarkoti í Mosfellsdal rekur Samhjálp meðferðarstofnun fyrir vímuefnaneytendur. Nú er verið að taka í gegn kvennaálmuna og við systur höfum keypt nýjar sængur, koddur og rúmfatnað ásamt ábreiðum á rúm, sem við færum þeim þegar allt er tilbúið. Laufabrauðssala hefur verið ein aðal fjáröflun okkar til margra ára. Við seljum steiktur og ósteiktur kökur og eykst salan jafnt og þétt.

Við höfum allar getað komið saman tvo til þrjá laugardaga í nóvember skorið, steikt og pakkað og haft gaman saman, ekki má gleyma því. En nú er öldin önnur, bannað að koma saman fleiri en 10.

Svo það var skellt upp þremur pottum í einu húsi og systur voru tvær, þrjár eða fleiri að skera út um allan bæ og síðan var keyrt með kökurnar til steikningar.

Ekki má gleyma Krónukortunum sem eru í vinnslu núna og verða komin til afhendingar í byrjun des. En það er séra Ragnheiður Jónsdóttir, presturinn okkar hér í Mosfellsbæ, sem sér um að koma þeim til þeirra sem lítið hafa milli handana á þessum erfiðu tímum.

Já, kærur systur, við þreyjum þorrann og með hækkiandi sól er ég sannfærð um að þessi veira verði á undanhaldi og við getum haldið okkar „venjulegu“ klúbbfundi, haustfundi og aðalfundi. Mikið verður gaman þá.

Kærur systur, fyrir hönd okkar allra í Mosfellssveitar-klúbbsi óskum við ykkur góðra og gleðilegra jóla og megi nýtt ár færa okkur allar nær hvor annarri.

Hafdís Heiðarsdóttir
formaður Soroptimistaklúbbs Mosfellssveitar



Súpukvöld Við Húnaflóa

UPPRIFJUN AF VERKEFNALISTA

Nú, á árinu 2020, erum við systur í klúbbum Við Húnaflóa orðnar níu ára og er ljúft að rifja upp einhver af þeim viðfangsefnum sem okkur hefur auðnast að vinna að. Þá hverfur hugurinn að súpukvöldunum svonefndu, en markmið þeirra er að bjóða upp á fræðandi fyrirlestra sem hægt er að tengja starfi Soroptimistasystra og hverfast m.a. um að taka virkan þátt í menningar- og félagslífi samfélaganna; leggja góðum málum lið; og veita þar með „þjónustu í heimabyggð, heimalandi og á alþjóðavettvangi“.

Við nefnum viðburðinn súpukvöld, þar sem við útbúum léttu máltíð, ljúffenga og matarmikla súpu, heimabakað brauð með smjöri og kaffi ásamt sætum munnbita í eftirrétt. Þessi kvöld eru haldin árlega, í mars, til skiptis á félagssvæðinu við Húnaflóann, þar sem Austur- og Vestur Húnavatnssýslur eru sameinaðar í klúbbum okkar og hefur sú „sambúð“ verið afar farsæl og hamingjurík. Við höfum notið velvilja sveitarfélaganna allra, stofnana og félagsamtaka á öllu svæðinu, sem hafa stutt dyggilega við bakið á okkur, en þar sem við höfum lagt metnað okkar í að fá til okkar áhrifamikla og þekktu fyrirlesara, oftast „að sunnan“ með eðlilegum tilkostnaði, þá seljum við aðgang að kvöldunum, reyndar hóflegan. Við rennum auðvitað blint í sjóinn með þetta, auglýsum vel til íbúa allra sveitarfélaganna, sem hafa sýnt okkur velvild og áhuga.

Fyrsta kvöldið var haldið árið 2014 á Blönduósi. Þar mætti til leiks prestur í Akureyrarkirkju, Hildur Eir Bolladóttir og hreif þéttsetinn salinn með sér er hún spjallaði á áhrifaríkan hátt um „*Sjálfmyndir og fyrirmyndir*“. Margir viðstaddir litu í eigin barm og gátu mátað sig við efnið. Sr. Hildur Eir er þekkt fyrir hressilega pistla sína sem birtust víða, t.d. í Vikublaði á Akureyri. Síðan þá hefur hún verið með fasta þætti á N4 sjónvarpsstöðinni, o.fl. Afar eftirminnilegt kvöld, en til gamans má geta að viðstaddir voru 4 vígðir þjónar kirkjunnar, biskup, prófastur, prestur og dákni, öll vígslustigin.

Þar sem þessi viðburður tókst með slíkum ágætum, héldum við ótrauðar áfram og næsta súpukvöld var á Hvammstanga ári síðar og fengum við til liðs við okkur hinn vinsæla og þjóðþekktu rithöfund og íþróttakempu, Þorgrím Þráinsson, sem kenndi okkur að vera „*Ástfangin af lífinu*“ og hitti sannarlega í mark. Þorgrímur hefur unnið mikið með börnum og unglingum og opnaði augu okkar viðstaddra þannig, að við gátum sannarlega fundið „nýjar“ leiðir í samskiptum við unga fólkið okkar með jákvæðni, einlægni og bjartsýni að leiðarljósi. Þetta var áhrifaríkur og skemmtilegur fyrirlestur.

Áfram héldum við og á þeim árum sem eftir komu fengum við m.a. til okkar til Blönduóss Ásdís Olsen með fyrirlesturinn: „*Meiri árangur og ánægja með Mindfulness*“ en hún er einn helsti sérfræðingur landsins í „Núvitund“ með áherslu á hugarró og hamingju fyrir almenning. Með sterkri frásagnargáfu tók Ásdís viðstadda með sér í ferðalag, þar sem reynsla sú sem hún upplifði varð til þess að hún tók að stunda þessi fræði. Góður rómur var gerður að erindi hennar sem festist vel í minni súpugestanna, sem voru allmargir.

Komið var að því að Skagastrandarsystur, sem voru komnar í okkar góða hóp, byðu fram aðstöðu fyrir næsta fyrirlestur og tókst okkur að fanga hina landsþekktu og vinsælu fjölmiðlakonu, Sigríði Arnardóttur eða Sirrý, og má segja að hún hafi komið, séð og sigrað. Félagsheimilið troðfylltist af áhugasömum gestum svo við fylltumst áhyggjum af því að súpan dygði ekki, sem voru reyndar óþarfar, enda nefndist fyrirlesturinn: „*Laðaðu fram það góða*“ og það gerði Sirrý svo sannarlega og fór á kostum.

Í safnaðarheimili Hvammstangakirkju var næsti fyrirlestur haldinn á vegum Vestursýslusystra og tókst með miklum ágætum, enda var hér um að ræða sálfræðinginn snjalla og ritfæra, Pétur Tyrfingsson, sem brýndi fyrir okkur að forðast óþarfa stress og leiðindi með fyrirlestri sínum sem nefndist: „*Áhyggjur, eðlilegar og yfirþyrmandi*“. Engum leiddist á meðan sálfræðingurinn lét gamminn geysa og var margt um manninn á kirkjustaðnum þetta kvöld.



Þá er komið að árinu 2019 og enn og aftur sáu Blönduóss-systur um umgjörðina og undirbúning, en verkaskipting hefur ætíð verið til mikillar fyrirmyndar og samstarfið sömuleiðis. Nú var „*Listin að lífa*“ í fyrirrúmi hjá sálfræðingnum, ritstjóranum og fyrrum bóndanum Kristínu Lindu Jónsdóttir sem heillaði stóran hóp gesta með fyrirlestri sínum og spjalli um: „*Vellíðan, lífsgæði, huggulegheit og gleði*“. Kristín Linda hefur mikinn áhuga á því að nýta rannsóknir og þekkingu til að hjálpa með því fólki að stýra eigin lífi, hugsun og hegðun á jákvæðan hátt og öðlast þannig meiri hamingju og betri heilsu. Er skemmst frá því að segja að viðstaddir tókust nánast á loft af ánægju með þetta hressilega og hvetjandi súpukvöld, slík voru áhrif sálfræðingsins.

Nú er komið að þessu herrans ári, 2020 og vart þarf að nefna að súpukvöld sem til stóð að halda á Skagaströnd var fellt niður vegna veirunnar skæðu. Okkur hafði tekist að fá heilðrænan heilsufræðing og alþjóðlega vottaðan PCC markþjálfara, Matta Ósvald Stefánsson, til að koma og fræða okkur og hvetja, en stefnt er að því að fá hann til okkar í næsta mars mánuði.

Þegar litið er yfir þetta viðfangsefni okkar, Súpukvöldin Við Húnaflóa, má skynja að lögð hefur verið áhersla á m.a.; sjálfsþekkingu, ástina, hugarró, hamingju, vellíðan, að hlúa að hinu jákvæða og góða, gleðinni og kærleikanum. Við erum þakklátar fyrir hve vel þessu starfi okkar hefur verið tekið af samferðafólkinu, sem er afar dýrmætt og hvetur okkur til dáða.

Senn líður að jólum. Óskandi væri að okkur tækist að lyfta okkur upp yfir þá erfiðleika og hömlur sem nú ríkjá í þjóðfélaginu og eiga gleðileg og kærleiksrík jól með ástvinum okkar. Megi blessun friðar og farsældar komandi árs vera yfir okkur öllum.

*Kristín Árnadóttir, Borðeyri
Soroptimistaklúbbi Við Húnaflóa*

A jólaföstu 2016

*Er líður að ljósanna hátíð
þá líf okkar breytist í þátíð
er yljaði margt
og allt var svo bjart
þó ljós væru lítil og fátíð.*

*Nú finnst hvergi frostrós á gluggum
því frosti og myrkri burt stuggum
með allskonar ljósum
og afskornum rósum
við útrýmum skammdegisskuggum.*

*Með bjarma frá Betlehemsvöllum
birtir í hreysi og höllum
við biðjum að sólin
og blessuðu jólin
gleði og frið gefi öllum.*

*Höfundur: Kristjana Björnsdóttir
Soroptimistaklúbbi Austurlands*

*Soroptimistaklúbbur Akureyrar
sendir öllum systurum og fjölskyldum þeirra
hugheilar jóla og nýárskveðjur.*

Jóla- og nýárskveðja frá Akureyri

Myndin er frá þorpinu Ittoqqortoormiit á Grænlandi tekin í fyrria



*Okkar bestu óskir um gleðileg jól og farsælt komandi ár.
Megi gleði, friður og fögnuður jólaanna
fylgja ykkur öllum á nýju ári.*

Hljójar kveðjur frá Soroptimistaklúbbi Hóla og Fella

*Kæru systur. Úr Skagafirði sendum við okkar bestu óskir um
gleðileg jól og farsæld á komandi ári. Við hlökkum til að mega
hittast aftur með hækkandi sól.
Systur úr Soroptimistaklúbbi Skagafjarðar.*



Kæru systur um land allt.

*Sendum ykkur hugheilar jóla- og nýárskveðjur,
með þökk fyrir ánægjulegar samverustundir á liðnum árum.*

*Hlökkum til endurfunda,
Soroptimistasystur Við Húnaflóa*



*Hugheilar jóla- og nýárskveðjur
til systra um land allt.
Hlökkum til að hittast aftur á nýju ári.
Soroptimistaklúbbur Austurlands*



*Sendum okkar bestu óskir um gleðileg jól
og farsæld á komandi árum.*

*Þökkum allar góðar systrastundir á liðnum árum.
Hlökkum til að taka á móti ykkur á landsambandsfundinum í apríl.*

Soroptimistaklúbbur Snæfellsness

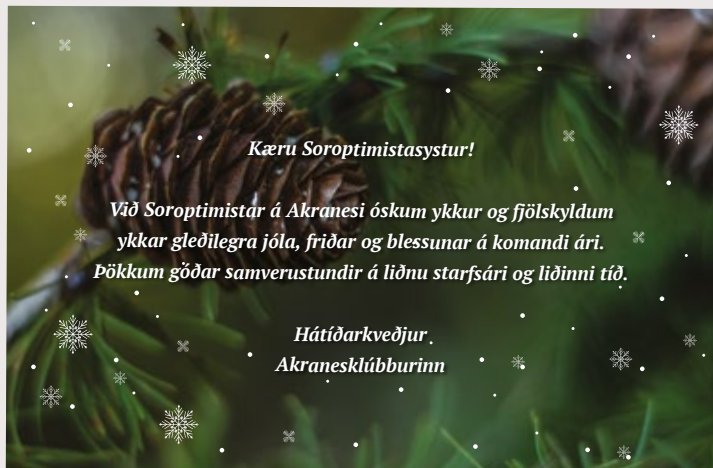


Kæru systur

*Sendum ykkur og fjölskyldum ykkar
hugheilar jóla- og nýárskveðjur.*

Megi nýtt ár færa ykkur öllum gæfu og gleði.

Soroptimistaklúbbur Mosfellssveitar.



Kæru Soroptimistasystur!

Víð Soroptimistar á Akranesi óskum ykkur og fjölskyldum ykkar gleðilegra jóla, friðar og blessunar á komandi ári. Þökkum góðar samverustundir á liðnu starfsári og liðinni tíð.

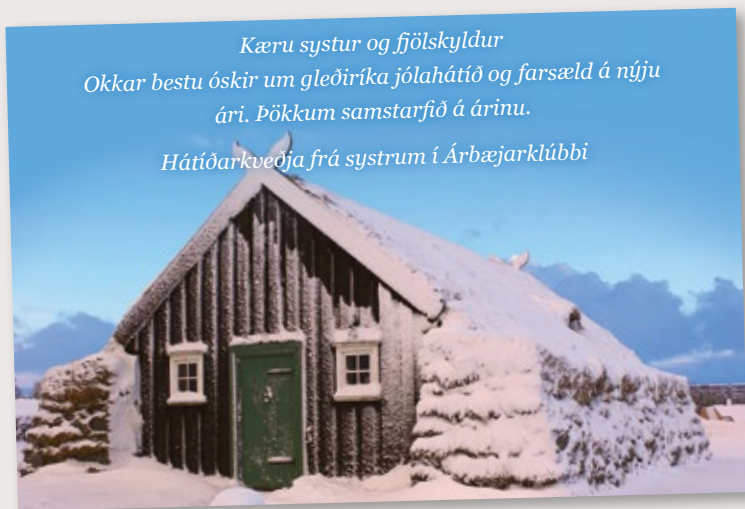
*Hátíðarkveðjur,
Akranesklúbburinn*



*Kæru systur og fjölskyldur.
Sendum ykkur okkar bestu jóla-
og nýárskveðjur með óskum um
gleði og farsæld á nýju ári.
Þökkum ánægjulegar samveru-
stundir á árinu sem er að líða.*

*Soroptimistaklúbbur
Hafnarfjarðar og Garðabæjar*

Gleðilega hátíð



*Kæru systur og fjölskyldur
Okkar bestu óskir um gleðiríka jólahátíð og farsæld á nýju
ári. Þökkum samstarfið á árinu.*

Hátíðarkveðja frá systurum í Árbæjarklúbbi



Jólin 2020

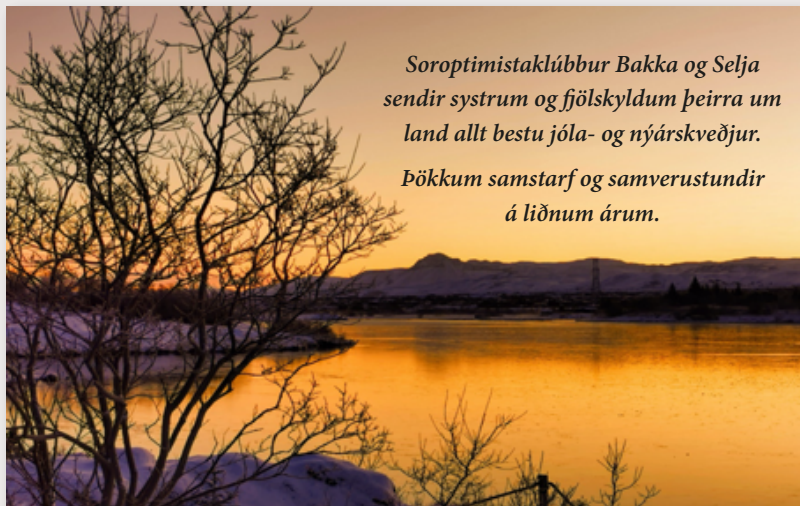
*Kæru systur um land allt í
Hugheilar jóla- og nýárskveðjur.
Við óskum ykkur farsældar á komandi-árinu
og þökkum góðar stundir á árinu
hittumst heilar á nýju ári.
Systur í
Soroptimistaklúbbi Suðurlands*



Kæru Soroptimistasystur

*Sendum ykkur og fjölskyldum ykkar
bestu óskir um gleðiríka jólahátíð.
Megi nýtt ár færa ykkur farsæld, gleði
og hlýju í hug og hjarta.*

*Jóla- og nýárskveðja frá
Soroptimistaklúbbi Húsavíkur
og nágrennis*



*Soroptimistaklúbbur Bakka og Selja
sendir systurum og fjölskyldum þeirra um
land allt bestu jóla- og nýárskveðjur.
Þökkum samstarf og samverustundir
á liðnum árum.*

Leyndarmál - fyrstu jólin að heiman

Það var aðfangadagsmorgunn árið 1954. Yfir Kaupmannahöfn lá einhver drungi, þó ekki blakti hár á höfði.

Heima á Fróni myndi maður líklega kalla þetta ekkert veður. Alla vega fannst mér lítið jólalegt að horfa út um gluggann og því síður að ég fyndi fyrir því inn í mér að hátíð ljóssins væri í nánd.

Ég var 16 ára og þetta yrðu fyrstu jólin, sem ég ekki héldi heima í foreldrahúsum og mér fannst ég eiga ósköp bágt.

Um haustið hafði ég farið í skóla til Danmerkur og bjó hjá föðursystur minni og dönskum manni hennar. Mér var alls engin vorkunn, því þetta voru yndisleg hjón, sem vildu allt fyrir mig gera og undanfarið hafði verið mikill jólaundirbúningur á heimilinu, en þetta kvöld átti að vera jólaboð með allri fjölskyldunni hjá tengdaforeldrum hennar og ég var að sjálfsgöðu boðin með.

Þau höfðu farið þangað snemma um morguninn, til að hjálpa til við undirbúninginn, en ég hafði fengið leyfi til að koma seinna um daginn.

Ég ætlaði að njóta þess að vera ein heima og lesa jólabréfin mín, en ég hafði fengið ógrynnin öll af pósti að heiman.

Undanfarna daga hafði ég oft farið inn á Strikið til að skoða skreytingar og hlusta á gamla manninn með apann spila jólalög á lírukassann sinn, en allt kom fyrir ekki, mér fannst alls ekki að það væru að koma jól.

Nú sat ég þarna, í stóra stólnum við gluggann, klædd í Everglase-sloppinn sem mamma hafði saumað handa mér áður en ég fór frá Íslandi, með rúllur í hárinu og hafði undirbúið allt vandlega. Jóla-lögin hljómuðu úr útvarpinu. Ég hafði kveikt á kerti, hnetur voru í skál og við hliðina á mér hafði ég sett epli á bakka, því í þá daga tilheyrði eplalykt jólunum. Póstinum hafði ég raðað upp eftir mikilvægi, því ég ætlaði að geyma bestu bréfin þar til síðast. Pappírspurrkukassi var ekki langt undan, því mig grunaði svo sem hvað verða vildi. Sem sagt, sjálfsvorkunnin var í hámarki, þó ég gerði mér ekki grein fyrir því þá.

Og nú hófst lesturinn. Eftir því sem á leið, þurfti ég æ oftar að snýta mér og þurrkunum tróð ég ofan í stóra sloppvasann, en um það leyti er komið var að bréfinu frá ömmu höfðu allar flóðgáttir himinsins opnast og nú varð ekki við neitt ráðið. Ég lokaði augunum og leyfði tárunum að renna. Í huganum sá ég fyrir mér allt sem væri að gerast heima, yndis-

legt eins og venjulega og svei mér þá og svei mér þá ef ég fann ekki rauðkálslýkt gegn um stíflað og bólgíð nefið. Gat það átt sér stað, að jólin væru eins konar lýkt? Hvaða vitleysa var þetta?

Auðvitað vissi ég mætavel hvers vegna við höldum jólin. Ósjálfrátt fór ég að velta fyrir mér hvort ég myndi eftir nokkrum leiðinlegum jólum frá minni barnæsku, svo var ekki, en skyndilega skaust upp í huga minn minningu um sérlega ánægjuleg jólin.

Ég mun hafa verið 12 ára þegar þetta gerðist. Pabbi minn, sem var mikill lífsspekingur var með hæsnakofa í garðinum hjá okkur og þar voru um þessar mundir fjórar gamlar hænur. Þær voru löngu hættar að verpa, en einhvern veginn hafði hann ekki haft brjóst í sér að farga þeim, því þrátt fyrir allt voru þær miklar vinkonur hans og hann ræddi gjarnan við þær um landsins gagn og nauðsynjar er hann var að gefa þeim. Hann vissi samt að lítil búbót var að þessu og hafði því pantað fyrir nokkru sex unghænur er skyldu sjá okkur fyrir eggjum.

Rétt fyrir jólin komu þær svo og voru settar í kofann með hinum. En viti menn, þær gömlu voru nú ekki aldeilis ánægðar með þessa ráðstöfun og vildu alls ekki láta sinn hlut fyrir þessum spengilegu unghænum. Þær réðust óspart á þær til að láta vanþóknun sína í ljós og á aðfangadagsmorgun kom pabbi inn og sagði að svona gæti þetta ekki gengið á sjálfum jólinum, blessaðar skepnurnar væru alblóðugar og ef ekkert yrði að gert myndu þær ekki lifa daginn af. Auðvitað mátti ekki skerða hár á höfði þeirra gömlu á þessum degi, svo hann ákvað að flytja unghæurnar heim í kjallara fram yfir hátíðar og hann fékk mig í lið með sér.

Við tókum nú til við að smíða hæsnakofa í þvottahúsinu hennar mömmu, sem reyndar var ekki allt of hrifin, en um kl. 5 á aðfangadag höfðum við lokið við smíðina og flutninginn á unghænunum og gefið jólabýgg á báðum stöðum. Við vorum full ánægju og vellíðunar yfir að hafa gert þetta góðverk. Þær gömlu fengju að lifa fram yfir jólin og hinum myndi líða vel í kjallaranum. Það var eins og jólin væru þegar komin og við flýttum okkur upp til að vera tilbúin þegar klukkur hringdu inn jólahátíðina. Þetta urðu einstaklega ánægjuleg jólin.

Allt í einu var eins og einhver hvíslaði blítt í eyra mér, ég opnaði augun og varð ljóst að auðvitað gæti ég sjálf gert eitthvað til að öðlast jólagleði. Ég snýtti mér hressilega og hugsaði mig lengi um. Loks

ákvað ég að fara í heimsókn til íslenskrar skólasystrur minnar, er bjó hjá eldri frænku sinni inn við Kóngsins Nýjatorg. Hún hafði haft á orði við mig að lítið myndi fara fyrir jólinum hjá þeim.

Ég klæddi mig í skyndi og greiddi, síðan útbjó ég fallega jólaskreytingu og hress í bragði tók ég sporvagninn inn í bæ, því ég ákvað að fara beint þaðan í jólaboðið mitt. Er ég hafði hringt dyrabjöllunni lengi, var loks komið til dyra og þegar ég kom inn til þeirra varð mér ljóst að ég mátti skammast mín fyrir alla sjálfsmeðaumkunina.

Þarna hafði ekki verið dregið frá gluggum og þær lágu báðar í rúminu, en inni var enginn hlutur er minnti á jólin. Grunur læddist að mér að bróðir Bakkus og Heilagur Þorlákur hefðu haldið upp á daginn áður, með litlum árangri í átt til hátíðabrigða heldur þvert á móti. Það var eins og einhver kraftur yxi inn í mér og ég sagði við þær að þetta gengi ekki. Eftir miklar fortölur og þóf, hófumst við handa við að þrifa, skreyta og gera allt sem vistlegast og kl. hálf fimm var lokið við að koma öllu í lag. Þær voru orðnar glaðar og ánægðar og ég sjálf fann að eitthvað hafði gerst inn í mér. Ég kvaddi og þakklæti og jólaóskir fylgdu mér til dyra.

Þegar ég kom aftur út á Kóngsins Nýjatorg var farið að snjóá, stórar flygsur féllu þungt til jarðar og ljósaskreytingarnar höfðu fríkkað um allan helming. Nú fann ég með vissu að jólin voru í nánd og innra með mér var sönn gleði.

Í sporvagninum á leiðinni í jólaboðið mitt varð mér ljóst, að ég hafði öðlast mikla visku. Ég vissi nú að hvorki ytri umbúnaður né lýkt gátu skapað jólin, heldur allt aðrir hlutir. Ég hafði uppgötvað stórkostlegt leyndarmál. Seinna á lífsleiðinni hef ég oft notað þetta bragð. Bæði héraðs og erlendis og það hefur aldrei brugðist. Ef mér hefur fundist eitthvað vanta upp á jólin inni í mér, þá hefur alltaf verið auðvelt að finna einhvern til að gleðja, kunnugan eða ókunnugan.

Nú þekkið þið leyndarmálið mitt.

Gleðileg jólin!

Lovísa Christiansen

Soroptimistaklúbbi Hafnarfjarðar og Garðabæjar



Á spjalli

við Þuríði Jónu Schiöth í Soroptimistaklúbbsi Akureyrar. Hún er 77 ára, jafngömul nýkjörnum forseta Bandaríkjanna.



Sæl og blessuð Þuríður mín.

Hvað ertu búin að vera lengi í klúbbsnum?

SV: Í 33 ár eða síðan 1987.

Hvað finnst þér vera mest gefandi við að vera í klúbbsnum?

SV: Að koma á fundi og hitta systur, að hlusta á hin ýmsu fræðandi erindi, að gera eitthvað saman og margt fleira.

Hvernig er undanfarið ár búið að vera í klúbbsnum?

SV: Það er ekki eins gaman að geta ekki hitt konurnar í eigin persónu en það hefur gengið vel að hittast á fjarfundum. Við náðum að hittast í vor og það var dásamlegt.

Hvað finnst þér um eldri konur í klúbbsnum, þátttöku þeirra, virkni og mikilvægi?

SV: Það er afar gaman að vera með og ég er alveg til í að taka þátt í ýmsum verkefnum eftir því sem maður treystir sér til. Ég vil njóta þess að vera í samvistum við systur eftir áralangt starf í klúbbsnum. Kannski getur maður lagt lið ef þarf. Allar systur eru mikilvægar ekki síst þær eldri sem geta miðlað af reynslu sinni og þekkingu.

Hafðir þú áhyggjur af COVID-19?

SV: Nei, ég var alls ekki hrædd og hafði engar áhyggjur, ég fór gætilega og gerði eins og ég átti að gera. En svo smituðumst við hjónin í morgun-sundhópnum okkar. Við vorum afar heppin hvað þetta lagðist létt á okkur. Okkur líður vel núna.

Hvað voruð þið að brasa þrjár vikur?

SV: Við vorum að slaka á og hvíla okkur, að lesa og horfa á sjónvarpið, það er svo fjölbreytt og skemmtileg dagskrá á Rúv. Svo þrjónaði ég og við fórum út að ganga. Við búum í sveit og gengum á hestaveginum þar sem ekki var nein hætta á að hitta aðrar manneskjur.

Hver færði ykkur vistir?

SV: Ættingjar og nágrannar færðu okkur vistir. Allir hugsuðu svo vel um okkur. Bóndinn átti afmæli og gestir komu með veitingar sem þeir skildu eftir á tröppunum. Gestirnir voru út í bíl og við úti á tröppum, kaffið drukkið og spjallað í Ipad.

Hvernig finnst þér Zoom-fundirnir?

SV: Það er frábært að geta haft Zoom-fundi og geta fylgst með þeim. Þá er maður í sambandi við systur og veit hvað er að gerast. Það heldur félagsskapnum gangandi.

Hvað segir þú um framtíðina?

SV: Ég vona að COVID taki enda og að við getum farið að hittast á fundum aftur. Ég kann afar vel að meta það.

Hvað viltu segja við konur sem eru að byrja í samtökunum okkar?

SV: Það er vinna að halda uppi góðum félagsanda og allir þurfa að leggja sig fram. Það er mikilvægt að vera duglegur og að halda áfram, starfið er svo gefandi og gott.

Áfram stelpur sagði Þuríður svo með bros á vör.

*Ragnheiður Gunnbjörnsdóttir
ritari Soroptimistaklúbbs Akureyrar*



Jólin og hefðirnar

Það er svo gaman að eiga hefðir sem maður hlakkar til. En það er nú einu sinni þannig með hefðir að þær eru ekki allar svo skemmtilegar og sumum þeirra vildum við kannski alveg vera án. Sumar þeirra tengjast kannski jólunum, aðrar ekki.

Ég er ein þeirra sem hef týnt mér í því sem ég hélt að yrði að gera fyrir jólin, ég var til dæmis mjög upptekin af því að búa mér til jólahefðir þegar ég var flutt að heiman og byrjuð að eignast börn.

Ég ætla að segja ykkur stutta sögu af því þegar ég var með nýfædda dóttur, rétt viku gamla, og tveggja og hálfis árs son. Þegar ég kom heim af sjúkrahúsinu eftir notalega sængurlegu var rétt vika í jól. Þetta er sönn saga og hún gerðist fyrir ekkert svo löngu síðan, í það minnsta á mælikvarða okkar fullorðna fólksins.

Það var sem sagt bara um það bil vika í jólin og ég var ekki búin að baka piparkökur! Og eins og allir vita þá koma jólin ekki nema maður baki piparkökur með börnunum sínum – eða er það ekki? Þarna ákvað ég að þetta væri alveg bráðnauðsynlegur hlutur, sonur minn, tveggja og hálfis árs yrði að fá að baka piparkökur og skreyta fyrir jólin, annars væri náttúrlega ófyrirséð hvað myndi gerast, svo ekki sé nú minnst á hvað ég væri þá dæmalaust vonlaus móðir. Einn morguninn hnoðaði ég því í deig milli mjalta með þeirri nýfæddu, og svo þegar litli prinsinn kom heim úr leikskólanum flatti ég deigið út og sá stutti skemmti sér auðvitað ljómandi vel við að skera út kökurnar.

Ég hins vegar skemmti sér hreinlega ekki baun þar sem sólarhringarnir þar á undan höfðu verið óvenju annasamir, til dæmis við það að koma barni í heiminn og sinna því á öllum mögulegum og ómögulegum tímum sólarhrings. Um kvöldmatarleytið var litli pattinn því yfirspenntur og óþarflega sætur innvortis, eftir langan dag í leikskóla og svo allt fjörið við piparkökubaksturinn og að lokum eftir að hafa smakkað á afrakstri

vinnu sinnar. Ég hafði enga orku til að sinna honum í þessu ástandi og nýfædda dóttirin lét í sér heyra því hún fékk ekki nóg að drekka, ég hafði nefnilega alveg gleymt að passa mig og hvílast. Ég get lofað ykkur því að minningin um þennan piparkökudag hefur ekki orðið til þess að auka dálæti mitt á þessu sætabrauði.

Haldið þið að það hefði ekki verið nær fyrir mig að setjast niður með litla drengnum mínum og syngja með honum nokkur jólalög, lita með honum fallega mynd eða bara spjalla í stað þess að reyna að búa til einhverja glansmynd sem endaði eiginlega með ósköpum? Ég þarf ekki að spyrja, því þetta segir sig alveg sjálf. Og ég stórefast um að hann eigi nokkrar minningar frá þessum degi sem átti að vera svo mikilvægur liður í vel heppnuðu uppeldi, því hann var jú bara smábarn.

En ég lærði af reynslunni – og kannski verður þessi litla saga mín einhverjum víti til varnaðar og þá hef ég gert góðverk.

Fyrir nokkrum árum fékk ég spurningu frá amerískum vinum um það hvenær mætti fara að skreyta fyrir jólin hér á Íslandi. Þessir vinir mínir höfðu vanist þeirri hefð heima í Ameríku að um leið og þakkar-gjörðarhelginni lyki væri jólaskrautið tínt út úr geymslunni og sett upp og allir dyttu í jólagírinn. Þeir höfðu ekki orðið varir við neina reglu um þetta hér á Íslandi. Svárið sem mér datt helst í hug að það mætti eiginlega bara setja upp jólaskraut þegar mann langaði til – þeir sem eru mikil jólabörn byrja snemma aðrir seinna og vafalaust eru einhverjir sem ekki kæra sig um að setja upp jólaskraut, og það er bara allt í lagi. Auðvitað eigum við að hafa hlutina eins og okkur best hentar, búa til okkar hefðir hvað þetta varðar.

Í kjölfarið af þessu spjalli fór ég svo að hugsa um það hvenær ég dytti í jólagírinn. Hvort það væri eitthvað eitt umfram annað sem kveikti þá tilfinningu hjá mér að jólin væru



alveg að koma, einhver ómissandi hefð. Nokkur atriði komu upp í hugann og má nefna þegar stórfjölskyldan hittist, sker út og steikir laufabrauð, þegar kveikt er á fyrsta aðventukertinu, þegar ég byrja að baka smákökurnar eða þegar ég fæ afskurði af randalínunum hennar mömmu, þegar batik-myndirnar eru hengdar upp í gluggum skólans, þegar krakkarnir í 6. bekk fara að æfa helgileikinn fyrir litlu jólin, þegar kirkjukórinn byrjar að æfa jólasálm-ana eða þegar ég set upp jólagardínurnar í eldhúsinu? Ég er ekki viss um að það sé einhver ein hefð sem kveiki á jólaskapinu – líklega er það sambland allra þessara hefða.

Allt eru þetta dásamlegar hefðir sem ég tengi jólum og vildi ekki vera án, en ég er alveg viss um að þó svo ég gæti ekki verið viðstödd einhverja þessara viðburða eða gert eitthvað af þeim atriðum sem ég taldi upp hér að framan, þá kæmu jólin samt sem áður – og þau yrðu alveg örugglega alveg jafn indæl stund og alltaf – í faðmi fjölskyldunnar.

Hefðir eru góðar svo lengi sem við verðum ekki þrælur þeirra og förum að hamast við að gera eitthvað sem okkur finnst við verða að gera, eitthvað sem veldur okkur kannski bara streitu og vanlíðan.

Við skulum viðhalda hefðum sem gleðja okkur og veita okkur hlýju í hjartað.

Að þessu sögðu vil ég senda ykkur góðar óskir um ánægjulega adventu og jólahátíð.

*Magdalena Berglind Björnsdóttir
Soroptimistaklúbbi Við Húnaflóa*

Í Róm

RÉTT ÁÐUR EN HEIMUR- INN LOKAÐIST

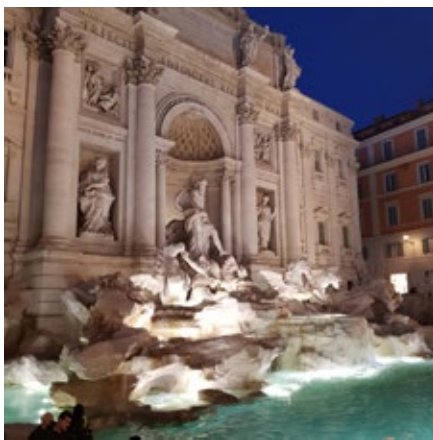
Í lok janúar á þessu undarlega ári ákvað ég að bregða mér til Rómaborgar um nokkurra vikna skeið, ég var nýorðin fimmtug og í námsleyfi frá störfum mínum sem grunnskólakennari og langaði að gera eitthvað öðruvísi af því tilefni. Eitt af því sem ég lét mig dreyma um var að upplifa vorkomuna á hlýrri slóðum og kannski standa undir blómstrandi kirsuberjatré á meðan enn væri vetur á Íslandi. Ég hafði verið í Róm sumarið áður að læra ítölsku og heillast svo gersamlega af borginni að ég ákvað að ég skyldi koma þangað aftur við fyrsta tækifæri.

Þarna var tækifærið komið og til að kynna borginni frá ólíkum hliðum ákvað ég að skipta um gististað vikulega þessar sex vikur og upplifa mannlífið í ólíkum borgarhlutum. Ég bókaði því gistingu í heimahúsum og á litlum gistihúsum víðs vegar um borgina en þó nægilega miðsvæðis til að ég þyrfti ekki að verja löngum tíma í samgöngur. Síðan lagði ég af stað með námsbækurnar, ítölsku-bækurnar og ævintýraþrána og gekk vel fyrstu þrjár vikurnar að anda að mér menningunni, sinna háskólanáminu og læra ítölsku. Ég hafði heyrt af hinni ógnandi veiru sem vísindamenn væru að fylgjast með áður en ég lagði af stað og ég man að ég velti ég því fyrir mér hvort ástæða væri til að hætta við ferðina án þess að gera meira í því. Ég sagði sjálfri mér að ég myndi alltaf sjá eftir því ef ég færi ekki. Ekki grunaði mig þá að réttum mánuði síðar yrði Ítalía orðið áhættusvæði og ég myndi skrá mig hjá borgarþjónustu utanríkisráðuneytisins vegna dvalar í ríki sem landið mitt hefði skilgreint sem hættusvæði vegna smithættu.

En mestan hluta ferðalagsins var ég laus við áhyggjur af því að smitast en vissi þó af því að Ítalir væru að fylgjast með og gefnar voru út leiðbeiningar um smitvarnir til að fólk væri vart um sig. Þegar leið á febrúarmánuð fór að



bera á skiltum á opinberum stöðum og þunginn í fréttalutningnum af veirunni jókst. Ég hins vegar naut þess að upplifa vorkomuna í febrúar, sat löngum stundum á bekk í Villa Borghese garðinum og gekk á milli spænsku trappanna, Colosseum og Péturstorgsins nær daglega og alltaf bar eitthvað áhugavert fyrir augu. Enda að mörgu leyti auðvelt að ferðast um borgina á tveimur jafnfljóttum. Ég minnst þess ekki að hafa verið hrædd við að smitast framman af ferðinni en drakk í mig allar fréttir og fylgdi öllum leiðbeiningum um handþvott og sóttvarnir.



Eftir tvær vikur breytti ég þó öllum gistiþlönnum og valdi mér einn stað, eitt hótél, sem ég þekkti frá fyrri ferð minni og treysti vel til að sinna þrifum og sóttvörnum og dvaldi þar það sem eftir var ferðar. Það var þó ekki fyrir en Ísland hafði skilgreint norðurhérað Ítalíu sem hættusvæði sem ég fór virkilega að velja því fyrir mér hvort ég væri of kærulaus og ekki að taka þessu nógu alvarlega. Ég man að ég stóð í hótélherberginu mínu eftir að hafa hlustað á upplýsingafund almannaþinganna á netinu þar sem ég spurði mig hvort ég ætti

kannski að drífa mig heim. En ég komst að sömu niðurstöðu og áður að ég gæti ekki látið óttann stýra lífi mínu.

En svo breyttust hlutirnir nokkuð hratt. Fyrsta dag marsmánuðar, sem reyndist vera síðasti sunnudagurinn minn í Róm fór ég í ógleymanlegt safn sem kennt er við hina frægu Borghese ætt og hefur að geyma dásamlegar gersemar eftir fjölmarga meistara í mynd- og högglist. Eftir heimsóknina þangað gekk ég um garðinn, sem er eins og græn vin í þessari miklu stórborg og stóð svo allt í einu ein undir blómstrandi kirsuberjatré, rakst á blómstrandi páskaliljur og hlustaði á vorsöng fuglanna, algerlega ómeðvituð um að innan fárra daga myndi ég drífa mig burt frá þessu sóttmengaða landi eins og ég var farin að upplifa það þá. Kvöldið áður hafði ég heimsótt Róm-
ar-



óperuna og séð Evgení Ónegín þar sem ég sat í áhorfendabás með gott útsýni yfir sviðið og var agndofa yfir upplifuninni. Svo þarna undir kirsuberjatrénu flaug í gegnum huga minn hvort ég væri ekki bara búin að upplifa allt það besta sem Róm hefði að bjóða að þessu sinni.

Á mánudeginum skilgreindi Ísland alla Ítalíu sem hættusvæði og þá fóru raunverulega að renna á mig tvær grímur. Fyrst litla Ísland væri komið á þetta stig þá væri þess ekki langt að bíða að stóru löndin gerðu slíkt hið sama og þá gæti orðið kaphlaup að koma sér burt frá landinu. Ég vildi samt ekki gefa mig alveg strax en ákvað að svara ákalli borgarabjónustu utanríkisráðuneytisins um að frónbúar á hættusvæðum létu vita af sér og leit líka aðeins á síður flugfélaganna án þess að bóka neitt. Ég átti líka eftir að fara í Péturskirkjuna og skoða hana betur og svo átti ég eftir að versla og ýmislegt sem ég taldi mig hafa lengri tíma til að klára. Það varð úr að ég pantaði mér skoðunarferð í Péturskirkjuna og kirkjuhvelfinguna og þegar þeir miðar voru klárir ákvað ég að breyta fluginu mínu. Sú skoðunarferð varð því sú síðasta sem ég fór í þessari heimsókn því þann 5. mars átti ég flug burt, til London þar sem ég myndi dvelja nokkra daga fyrir heimkomu.

Ég var margoft búin að standa á Péturstorginu og í eitt skipti sá ég líka páfann fara með sín blessunarorð út um gluggann yfir mannfjöldann en þegar hér var komið sögu var hann hættur því til að koma í veg fyrir að fólk safnaðist saman í stórum hópum. Merkin um að vá væri fyrir dyrum voru víða og ég vissi af þeim en ákvað að taka Rómarbúann á málið og slaka bara aðeins á og sjá til hvernig mál myndu þróast. Þegar ég horfði í kringum mig var fólk ekki áhyggjufullt að sjá eða hrætt, fólk var almennt ekki með grímur, enda þær svo sem uppseldar alls staðar og svo var allt spritt líka uppselt alls staðar. Litla túpan sem ég keypti í Leifsstöð var orðin gullmoli sem ég notaði bara ef ég komst ekki í sápu og vatn.



Til að komast upp í kirkjuhvelfinguna pantaði ég lyftuferð eins hátt upp og ég komst en samt beið heilmikið labb inni í hvelfingunni áður en komið var að útsýnispallinum og ég man að ég hugsaði þegar ég var stödd í þröngum einstigiströppum, næstum komin upp, að ef ég slyppi ósmituð frá þessari heimsókn þá væri það undur og stórmerki. Tröppurnar og veggirnir halla eins og hvelfingin þannig að þeir sem fara þarna um halla líka í samræmi við bygginguna. Þarna var engin loftun og bara þessir hallandi veggir til að styðja sig við og engin leið að snúa við því eina leiðin út, var upp! Þarna, einhvers staðar inni í kirkjuhvelfingunni, helltist óttinn yfir mig, ótti við veiruna og ótti við að ég kæmist ekki heim. Mér tókst þó að hrista hann af mér og útsýnið sem mætti mér svo þegar upp var komið launaði ríkulega allt erfiðlið á leiðinni upp. Sólin skein og himinninn var heiðskýr og ég sá vítt og breitt yfir borgina. Þarna kvaddi ég Róm, þegar ég horfði yfir þessa merku borg sem er mér svo kær og geymir svo mikla menningu og sögu.

Ég var í skýjunum á leiðinni heim á hótél og ánægð með dagsverkið. Þegar ég gekk fram hjá þinghúsinu sem er staðsett miðsvæðis tók ég eftir að þar var allt krökkt af fréttamönnum og lögreglu og nokkur mannfjöldi hafði safnast saman þar fyrir utan. Mér skildist að beðið væri eftir forsætisráðherranum og að í þinginu væri verið að taka afdrifaríkar ákvarðanir vegna kórónuveirunnar. Þarna stóð hann svo nokkrum mínútum síðar og tilkynnti um hertar aðgerðir sem tækju gildi um land allt og meðal annars skyldu grunnskólar loka daginn eftir um óákveðinn tíma. Þar og þá vissi ég að ég hefði tekið rétta ákvörðun um að leggja af stað heim á leið þó ég væri alls grunlaus um að innan fárra vikna myndi heimurinn eins og við þekkjum hann lokast. Ég er þakklát fyrir þennan tíma og þakklát fyrir að hafa drifið mig heim en hlakka af öllu hjarta til að leggja aftur land undir fót þegar heimurinn opnast á ný.

*Rannveig Þorvaldsdóttir
Soroptimistaklúbbi Árbæjar*



Hólmfríður og Bjarklind koma sápunni í mótin. Helga Karlsdóttir fylgist með.



Hólmfríður Guðmundsdóttir og Ólafur Árni Haraldsson hræra vel í pottinum svo hráefni sápunnar blandist vel.



Bjarklind Sigurðardóttir blandar appelsínugulum lit saman við ilmóluna.

Appelsínugular sápur með sætri appelsínuangan, mannuúðar-snúðar og kærleiks-kleinhringir

Á vormánuðum fóru systur í Soroptimistaklúbbs Keflavíkur að huga að árvekniátakinu Roðagyllum heiminn. Systur voru stoltar yfir þátttöku í verkefninu á síðasta ári og stefnan var strax sett á að gera jafn vel og vonandi betur. Á maífundum klúbbsins, sem vel að merkja var sá þriðji á árinu, voru settar fram nokkrar hugmyndir að appelsínugulum verkefnum sem gæti verið skemmtilegt að framkvæma til viðbótar við óskir til fyrirtækja og stofnana um að roðagylla byggingar sínar á tímabilinu 25. nóvember til 10. desember.

Þegar þráðurinn var svo tekinn upp að nýju að afloknu sumarleyfi var tvennt sem stóð upp úr af hugmyndum sem fram komu á fundinum í maí. Annað var að gera appelsínugular sápur í samstarfi við sápuframleiðanda í bæjarfélaginu og hins vegar að fá heimabakarann í lið með okkur og selja snúða og kleinhringi með appelsínugulu kremi meðan verkefnið stendur yfir.

Það var svo 5. október sem systur hittust í iðnaðarhúsnæði sem faðir tveggja systra hafði lánað okkur afnot af til sápugerðarinnar. Sá sem stýrði verkefninu og gaf okkur uppskrift af vegan sápu með sætri appelsínuangan var Ólafur Árni Haraldsson eigandi Sápunnar í Reykjanesbæ. Ástæðan fyrir því að við þurftum að byrja svona snemma var sú að sápa er eins og gott vín, þarf tíma til að þroskast. Svo áttu systur eftir að pakka sápum og merkja svo því fyrr sem verkið gat hafist því betra. Tvo þriggja systra hópa þurfti í framleiðsluna og einn hóp fyrir skurð og þökkun sólarhring eftir framleiðslu. Eftir 3-4 vikna þroskaskeið mátti svo pakka sápunum. Sápunar eru nú tilbúnar til sölu og verður stykkið selt á 1500 krónur. Alls 169 sápur komu úr framleiðslunni og ætla systur að láta ágóðann renna til sjálfstyrkingar stúlkna. Undirbúningur að því verkefni er þegar hafinn.

Líkt og í fyrra voru starfsmenn Víkurfrétta, fjölmiðils okkar Suðurnesjamanna, tilbúnir til þess að hjálpa okkur við að vekja athygli á verkefninu og fylgdu okkur í sápugerðinni. Úr varð opnugrein í Víkurfréttum 7. október og

frétt í Sjónvarpi Víkurfrétta og á Hringbraut 8. október. Sannarlega rausnarleg umfjöll og loforð um frekari umfjöllun þegar nær dregur verkefninu.

Þau fyrirtæki sem verkefnastjórar klúbbsins hafa sent beiðni til um að lýsa upp byggingar með appelsínugulum lit meðan verkefnið stendur yfir, hafa tekið jákvætt í beiðnina. Sumir forsvarsmenn hafa meira að segja látið orð eins og „að sjálfsögðu tökum við þátt“ fylgja með svörum. Við getum því bundið vonir okkar við að ná svipuðum árangri og í fyrra en markmiðið er að sjálfsögðu að sjá fleiri opinberar byggingar og húsnæði fyrirtækja og stofnana roðagyllt.

Meðan verkefnið stendur yfir mun Sigurjón Héðinsson í Sigurjónsbakaríi selja snúða og kleinhringi með appelsínugulu kremi. Bakkelsið hefur fengið nöfnin mannuúðar-snúðar og kærleiks-kleinhringir og fer allur ágóði sölnunnar til Velferðarsjóðs Suðurnesja, sem Keflavíkurkirkja hefur umsjón með og úthlutar úr til efnaminni íbúa á Suðurnesjum. Klúbburinn hefur styrkt sjóðinn á undanföllum árum en því miður hefur minna streymi verið inn í sjóðinn nú.

Það er sannarlega von okkar Keflavíkursystra að heimurinn taki á sig roðagylltan blæ og við munum vekja athygli á verkefninu meðan á því stendur með því að deila myndum á samfélagsmiðlum. Nú þegar ofbeldi gegn konum og börnum hefur aukist í COVID-19 faraldrinum hefur þörfin á árvekniátaki um kynbundið ofbeldi aldrei verið meiri.

Jólakveðjur af Suðurnesjum.

Svanhildur Eiríksdóttir
formaður Soroptimistaklúbbs Keflavíkur





Soroptimistaklúbbur Kópavogs

Á næsta ári eða þann 21. júní eru 100 ár frá stofnun Soroptimista og við munum halda upp á þau tímamót með ýmsum hætti.

Á þessum hundrað árum hefur margt drifið á dagana og mikil og góð verk Soroptimista sjást víða.

Oft hafa verið erfiðir tímar í heiminum, styrjaldir og náttúruhamfarir. Þó held ég að þeir tímar sem við erum að upplifa á þessu ári séu fordæmalausir með öllu. Öll heimsbyggðin er að berjast við sömu Kórónaveiruna með tilheyrandi boðum og bönnum.

Það má ekki faðma né kyssa. Ekki takast í hendur. Ekki koma saman á fundum. Hér á Íslandi hlýðum við Víði og þvolum hendur og sprittum. Þríeykið okkar stendur vaktina og það er með ólíkindum hve þau hafa verið vakandi og sofandi yfir okkur öllum.

Þetta ár hefur kennt okkur margt. Soroptimistafundir hafa að mestu verið fjarfundir og systur hafa gerst mjög tæknivæddar. Meira segja þær sem ekkert kunna á tölvur. Þær tala nú um Zoom og Chat.

Við í Kópavogsklúbbi gátum haldið einn fund saman í júní og notuðum þá tækifærið og héldum upp á 45 ára afmæli klúbbsins. Allir héldu að nú væri COVID stríðið búð en nei aftur skall ný bylgja á okkur þegar leið á haustið.

Verkefni klúbbanna hafa þó verið mörg og það hefur lítið dregið úr dugnaði systra. Mörg góð verkefni verið styrkt og góðir fyrirlesarar verið á fundum klúbbanna, sem hafa verið vel sóttir. Þegar þessar línur eru skrifaðar er verið að undirbúa að Roðagylla heiminn til að mótmæla ofbeldi gegn konum.

Þetta hefur líka opnað möguleika á meiri samskipti við erlendar systur og í gegnum netið. Sendifulltrúa-

fundur sem vera átti í Prag féll niður en í staðinn hittumst við á fjarfundi. Ég er svo mikill ferðafíkill að mér finnst fúlt að hafa ekki komist til Prag en í staðinn var fundurinn styttri og vel stjórnað.

Ýmis mál þarf samt að vinna eins og t.d. breytingu á lögum og reglugerðum og ég held að fulltrúar landanna verði að hittast á nýju ári og eiga samtál því ekki eru systur á einu máli um þessar breytingar.

Ég hef verið í samskiptum við nokkrar systur úti um heiminn og spjallað við þær þó ég hafi aldrei séð þær nema í tölvunni.

Þetta ár hefur kennt okkur margt. Samskipti innan fjölskyldna hafa verið meiri og margir eru nægjusamari. Það er auðvitað skrýtið að sjá alla með grímur úti og í skólum. Sonarsonur minn 10 ára gamall sagði samt: „Það er fínt að vera með grímur í skólanum. Það eru ekki eins mikil læti og allir kjafta minna“.

Dökku hliðarnar eru auðvitað aukið atvinnuleysi, einmanaleiki „gamla“ fólksins og aukið heimilisofbeldi. Við Soroptimistasystur verðum að vera vakandi fyrir hver annarri og umhverfinu kringum okkur.

Vonandi getum við fagnað 100 ára afmæli Soroptimista í júní 2021 með því að hittast og vera saman.

Á meðan... Njótið dagsins og lífsins í dag og alla daga. Njótið aðventunnar og eigið gleðileg jól.

Þóra Guðnadóttir

Sendifulltrúi SÍÍ

Soroptimistaklúbbi Kópavogs



Sjálfstyrkingarnámskeið

Það hefur verið á stefnuskrá Soroptimistaklúbbs Austurlands um nokkurt skeið að bjóða ungum stúlkum á starfssvæði klúbbsins upp á sjálfstyrkingarnámskeið. Undirbúningur var langt kominn sl. vetur þegar við urðum að setja hann á ís vegna utanaðkomandi aðstæðna. Loks tókst svo að halda námskeiðið nú 17. október síðastliðinn.

Markmið Soroptimista um bætta stöðu kvenna, mannréttindi öllum til handa, jafnrétti, framfarir og frið og áherslur um að „veita þjónustu í heimabyggð“ voru leiðarljósín í verkefninu.

Námskeiðið hét „Þú og þinn styrkur“ og var fyrir allar 12 ára stúlkur fæddar 2008 á starfssvæði klúbbsins. Það var haldið í Safnaðarheimili Egilsstaðakirkju, en þar er mjög góð aðstaða fyrir námskeiðshald af þessu tagi. Þátttakendur voru 15 og komu frá Egilsstöðum, Fellabæ og Seyðisfirði, engin 12 ára stúlka er á Borgarfirði.

Fjallað var um:

- Samskipti og tilfinningar
- Styrkleika og félagsfærni
- Markmið og drauma

Í kennslunni um samskipti var skoðað hvernig fólk les ósjálfrátt í áætlanir annarra, hvernig líkamsstaða og raddblær skiptir máli. Hvernig hægt er að sýna öðrum áhuga, ná augnsambandi og hvaða hegðun passar hvar. Skoðað var hvað fólk gerir til að passa í hópinn, t.d. með samvinnu og málamiðlun og hvernig aðstæður eru stundum mistúlkaðar oft á versta veg. Einnig hvernig sambönd eru mismunandi eftir tengslum við fjölskyldu eða vini og kunningja. Og hvað vandamál geta virst stór, þar til þau eru krufin.

Í umfjöllun um mikilvægi drauma og markmiða gegndu teikningar stóru hlutverki. Stúlkurnar gerðu teikningar af því hvernig þær myndu sjálfar vera um tvítugt, þ.e.

hvað þær stæðu fyrir, hvernig þeim liði, hvað þær hefðu afrekað og hvaða áhugamál þær hefðu. Rætt var um hvernig hægt er að ná draumum sínum með því að setja sér markmið og ná ákveðnum áföngum í lífinu. Þannig væri t.d. ekki hægt að verða læknir nema að byrja fyrst á að klára grunnskóla, síðan að klára menntaskóla og því næst fara í háskólanám. Eða ef draumurinn væri að verða fótboltastjarna væri fyrsta skrefið að mæta vel á æfingar, síðan að vinna næsta mót o.s.frv. Þannig náðum við að tengja framtíðarsýn og drauma stúlnanna við raunveruleikann sem þær upplífa í dag.

Að loknu námskeiðinu svöruðu stúlkurnar nokkrum spurningum. Svör þeirra verða notuð til að bæta og þróa námskeiðið. Einnig fengu foreldrar tölvupóst eftir á með spurningum um námskeiðið og vonandi nýfast þau svör á sama hátt. Stúlkurnar voru mjög áhugasamar og tóku virkan þátt í þeim verkefnum sem lögð voru fyrir þær.

Leiðbeinendur voru Jónína Lovísa Kristjánsdóttir sérkennari, Eygló Danielsdóttir iðjubjálfi og María Ósk Kristmundsdóttir tölvunarfræðingur. Þær tvær síðarnefndu eru meðlimir í Soroptimistaklúbbum og þótti okkur vel við hæfi að nýta krafta og mannauð klúbbsystra.

Námskeiðið var frá kl. 10 – 16 á laugardegi og bauð klúbburinn upp á hádegismat og miðdegishressingu. Ákveðið var að kaupa hádegismat frá Bókakaffi Hlöðum í Fellabæ, sem er í eigu einnar systur okkar, en nokkrar systur stóðu vaktina í eldhúsinu og buðu upp á heimabakkelsi og ávexti í kaffitímanum.

Námskeiðið var alfarið á kostnað og ábyrgð klúbbsins okkar og er vonandi bara fyrsta en ekki eina námskeiðið af þessu tagi.

Ritnefnd: Ólöf Inga Sigurbjartsdóttir, Þorbjörg Gunnarsdóttir og Þórunn Hálfðanardóttir
Soroptimistaklúbbi Austurlands

Hver dagur áskorun

Helga Sæunn Sveinbjörnsdóttir, Soroptimistaklúbbi Hafnarfjarðar og Garðabæjar, er hjúkrunarstjóri á Sólvangi. Hún segir krefjandi að vinna á hjúkrunarheimili í heimsfaraldri, enda að mörgu að huga til að koma í veg fyrir að íbúar og starfsfólk smitist.

„Við erum sem betur fer í nýju húsnæði með einbýlum. Við fluttum þangað í september í fyrra en áður vorum við í gömlu og lúnu húsnæði þar sem voru tvíbýli og sameiginleg klósett. Þar voru meiri þrengsl, sameiginlegar vistarverur voru þrengri og nálægð íbúa var meiri. Einnig var aðstaða fyrir starfsfólk mjög þröng. Öll aðstaðan á „Gamla Sólvangi“ var meira eins og henni hefur verið lýst á Landakoti. Nú eru einungis 10 íbúar á hverri einingu og hver og einn með rúmt herbergi og eigið klósett og sturtu, sem er ákjósanlegt þegar viðhafa þarf góðar sóttvarnir,“ segir Helga.

Sólvangur er á þremur hæðum og eru tvær 10 íbúa einingar á hverri hæð. „Við vorum rétt búin að koma okkur fyrir og takast á við allar þær breytingar sem fylgdu flutningunum þegar COVID-19 skall á - sem þýddi enn meiri breytingar. Við þurftum t.d. að auka allar sóttvarnir; þrifa meira og oft, vera sífellt að spritta sameiginlega snertifleti, þvo og spritta hendur okkar og íbúanna. Mælst var til þess að starfsfólk væri ekki með skartgrip í vinnunni, ekki einu sinni armbandsúr og hvorki með naglalakk né gervineglur og einnig að starfsfólk væri ekki í stuttermbolum. Fyrir kórónuveirufaraldurinn fór starfsfólk á milli íbúaeininga en núna höfum við reynt að hafa sama starfsfólkið á sömu einingunni eins og hægt er,“ upplýsir Helga.

HEIMSÓKNIR TAKMARKAÐAR

„Það erfiðasta við faraldurinn er að takmarka þurfti heimsóknir aðstandenda en við urðum að gera það til að minnka líkur á að smit kæmist inn. Því fleiri sem koma inn, því meiri hættu á smiti. Við höfum líka biðlað til starfsfólks um að fara gætilega í sínu daglega lífi, og það má segja að starfsfólkið hafi sett sjálft sig nánast í sóttkví. Lífið hefur snúist um vinnuna og frítíminn farið í að slaka á og safna kröftum fyrir næstu vakt. Ef starfsmaður fær minnstu einkenni sem geta bent til COVID, t.d. höfuðverk, hálsbólgu eða hósta, þarf hann að vera heima og getur ekki mætt til vinnu. Viðkomandi þarf að fara í COVID sýnatöku og bíða eftir svari áður en hann getur mætt í vinnu aftur. Það hefur verið ærið verkefni að manna starfsemina í þessum forföllum en frekar höfum við undirmannað en að senda fólk á milli hæða,“ segir Helga og bætir við að öll starfsemi utan íbúaeininganna hefur legið að mestu niðri, svo sem iðjuþjálfun, þjónusta fótaaðgerðarfræðings og hárgreiðslumeistara og afþreying og skemmtanir á sal.

„Sjúkraþjálfun hefur verið skert en einungis íbúar af einni einingu fara í sjúkraþjálfun á dag og svo er allt sprittað og þvegið í sjúkraþjálfunarsalnum fyrir næsta dag. Passað hefur verið vel upp á að starfsfólk fari ekki á milli hæða, matsalur starfsfólks hefur verið

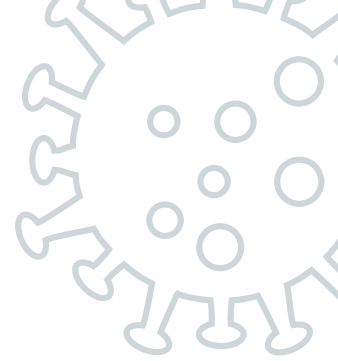


lokaður og starfsmenn borða inni á íbúaeiningunum með tvo metra á milli sín – og spritta að sjálf-sögðu vel eftir sig. Allir starfsmenn eru alltaf með andlitsgrímur, nema þegar þeir borða,“ segir Helga.

STARFSMAÐUR SMITAÐIST

„Í fyrstu bylgju faraldursins smitaðist starfsmaður sem hafði verið við störf á hæðinni þar sem ég er hjúkrunarstjóri. Það þýddi að báðar íbúaeiningarnar þurftu að fara í sóttkví í tvær vikur og líka einn þriðji hluti starfsmanna á hæðinni. Þetta var krefjandi tími, undirmannað og mikil hræðsla um að íbúarnir hefðu smitast, en eftir tvær langar vikur kom í ljós að enginn hafði smitast, hvorki íbúar né starfsmenn. Enn sem komið er höfum við sloppið við smit íbúa á Sólvangi og krossum fingur á hverjum einasta degi og vonum það besta. Þegar þetta er skrifað er þriðja bylgja á í rénun en því miður er samfélagssmitum að fjölga aftur. Hvað verður veit enginn, fjórða bylgja eða ekki – a.m.k. sjáum við í land í byrjun næsta árs þegar bóluefnið kemur,“ segir Helga.

*Sigríður Inga Sigurðardóttir
Soroptimistaklúbbi Hafnarfjarðar
og Garðabæjar*



Veiran er óútreiknanleg

Elín Albertsdóttir, Soroptimistaklúbbi Hafnarfjarðar og Garðabæjar, blaðamaður hjá Fréttablaðinu, fékk COVID-19 í sumar. Hún segir veikindin hafa minnt á slæma flensu og stytta sér stundir við að horfa á ferða- og matreiðsluþætti.

Getur þú líst því hvernig var að fá COVID-19?

„Mér var virkilega brugðið þegar ég fékk símtal frá lækni sem sagði mér að ég væri smituð af COVID-19. Maður veit ekki hvernig veiran leggst á mann. Þar utan þarf maður að gera miklar ráðstafanir til að láta einangrun ganga upp. Veikindi mín voru eins og slæm flensa. Byrjuðu með háum hita, hálsbólgu og höfuðverk. Það komu góðir dagar og síðan slæmir. Mér var sagt að þannig hagi veiran sér. Hún er óútreiknanleg.“

Hvernig gekk að vera í einangrun?

„Hún var skrítin en gekk vel. Ég bý í stóru húsi með tveimur baðherbergjum og við hjónin sváfum á sitt hvorri hæðinni. Ég þurfti að vera með hanska, sótt-hreinsklúta og sótt-hreinsandi sprej á lofti, til dæmis ef ég fór í ísskápinn eða fékk mér kaffi. Dóttir okkar kom með mat á tröppurnar á hverjum degi sem var dásamlegt.“

Varstu í miklu sambandi við COVID-deildina?

„Ég fékk símtal daglega fyrstu dagana en þegar mér fór að líða betur var hringt annan hvern dag. Það var alveg ótrúlega gott að fá þessi símtöl og geta spurt spurninga sem brunnu á manni. Ég var spurð um allt í kringum líðan mína og það skráð niður.“

Var smitrakningarteymið í sambandi við þig?

„Bara þegar ég greindist en ég hafði ekki hitt neinn. Ég smitaðist í vinnunni og þar fóru nokkrir í sóttkví. Við vorum fjögur á vinnustaðnum sem veiktumst.“

Hvað varstu lengi að ná þér?

„Þetta tók þrjár vikur.“

Hefur þú verið hraust síðan þú jafnaðir þig eða glím-ir þú við eftirköst?

„Ég fékk bata og hef ekki fundið fyrir neinu síðan.“

Áttu ráð fyrir fólk sem fær COVID-19?

„Það er ekki hægt að gefa ráð þar sem það er misjafnt hvernig veiran leggst á fólk. Maður fær mjög góð ráð hjá COVID-deildinni.“

Gastu gert þér eitthvað til dægrastyttingar á meðan veikindin stóðu yfir?

„Ég hef aldrei horft á jafnmarga ferða- og matreiðsluþætti. Ferðaðist í huganum með mörgum frá- bærum þáttum á Youtube. Ég hef haldið því áfram eftir veikindin.“

Sigríður Inga Sigurðardóttir

Soroptimistaklúbbi Hafnarfjarðar og Garðabæjar



Vinnan í smitrakningarteyminu



Hanna Kristín Guðjónsdóttir, Soroptimistaklúbbi Hafnarfjarðar og Garðabæjar, er hjúkrunarfræðingur og ljósmóðir að mennt og starfar sem verkefnisstjóri hjá Landspítalanum. Undanfarna mánuði hefur hún unnið við smitrakningu þegar upp koma COVID-19 smit hjá starfsfólki eða sjúklingum á Landspítala.

„Ef smit kemur upp fer fram öflug rakning. Við kortleggjum allar ferðir viðkomandi innan Landspítala, svo sem hvert hann fór, hvern hann hitti og eðli allra samskipta hans við aðra. Síðan tölum við við alla sem hafa orðið útsettir og fáum staðfestingu á því hvort um útsetningu var að ræða eða ekki, en um það gilda ákveðnar reglur. Oft koma upp álitamál varðandi það og þá tekur teymið sameiginlega ákvörðun um hvað skuli gera. Síðan erum við í miklu sambandi við Almannavarnir og lögregluna og stöndum skil á öllum sem við setjum í sóttkví til þeirra,“ segir Hanna Kristín, en síðustu mánuðir hafa verið mjög annasamir.

„Úti í þjóðfélaginu er til ein sóttkví en á Landspítala eru þær nokkrar; sóttkví A, B1, B2 og C, og þarf að taka ákvörðun um tegund sóttkvíar hjá hverjum og einum starfsmanni fyrir sig. Sjúklingar eru alltaf settir í sóttkví C, sem er sú sama og fólk úti í samfélaginu er sett í. Það er mikið mál að halda eins mörgum í vinnu á hverjum tíma á stofnun, þar sem fyrir er skortur á starfsfólki, ekki síður en að setja akkúrat þá í sóttkví sem hafa orðið fyrir útsetningu,“ nefnir hún.

En hvernig kom til að þess að þú hófst störf í smitrakningarteyminu?

„Til að geta starfað í þessu teymi þarf maður að hafa yfirgripsmikla þekkingu á spítalanum, á starfsemi, starfsfólki, húsakynnum, sjúkraskrá og ýmsum öðrum tölvukerfum sem nýtast við rakningar. Þar sem ég hef starfað við stofnunina í tugi ára og starfað þvert á spítalann í langan tíma, þá þekki ég húsnaðið og margt starfsfólk, eða allavega

það marga að það geti auðveldað manni vinnuna. Einnig hef ég komið að þróun á sjúkraskrákerfum LSH og Íslands þannig að ég þekki þar hvern krók og kima. Enn fremur er mikilvægt að vera greinandi í hugsun og skipulagður til að geta starfað við smitrakningu,“ segir Hanna Kristín.

HÓPSMIT RAKIN

Áskoranirnar sem teymið hefur staðið frammi fyrir eru margs konar. Vinnulagið er þannig að hver meðlimur í teyminu tekur alla rakningu í kringum einn einstakling.

„En þegar upp komu hópsmit á spítalanum, þá þurfti maður að henda öllu frá sér og hefjast handa. Gilti einu hvort um helgar eða kvöld væri að ræða. Vinnudagarnir hafa verið langir þetta haustið en eru samt núna óðum að róast. Þá gátu rakningar orðið gífurlega flóknar og yfirgripsmiklar og teymið tók þær saman, enda mikilvægt að hafa góða yfirsýn. Gögnin sem við höfum unnið við rakningarnar voru t.d. nýtt í skýrsluna um Landakot. Til að auðvelda okkur rakningar þá létum við hana fyrir okkur eftirlitsgátt þar sem að við sjáum alla innstimplaða starfsmenn, inniliggjandi sjúklinga og göngudeildarsjúklinga á hverjum tíma. Það hjálpaði gríðarlega. Einnig útfærðum við spurningar sem spurðar voru í fyrsta viðtali í COVID-göngudeildinni, varðandi hvort aðili byggji á heimili sýktra sem ynni á Landspítala eða í heilbrigðiskerfinu og gátum þannig greint fyrr hvort einhver af okkar starfsmönnum hefðu orðið útsettir. Síðast en ekki síst þá hjálpuðu raðgreiningar Íslenskrar erfðagreiningar mikið en með þeim var hægt með vissu að kortleggja smitleiðir og útiloka aðrar,“ upplýsir Hanna Kristín.

Dæmigerður vinnudagur hefst snemma morguns og getur staðið fram á kvöld. „Það sem hefur allveg bjargað þessari vinnu er að á Landspítala var Microsoft forritið TEAMS innleitt í miðri fyrstu bylgju þannig að þó allir vinni heima hjá sér þá er unnið gríðarlega þétt saman og maður getur séð vinnufélagana nokkrum sinnum á dag á skjánum.“

Sigríður Inga Sigurðardóttir

Soroptimistaklúbbi Hafnarfjarðar og Garðabæjar



Soroptimistaklúbbur Grafarvogs

Í byrjun júní 2020 færði Soroptimistaklúbbur Grafarvogs Kvennaathvarfinu milljón krónur að gjöf. Peningagjöf þessi er til að styrkja athvarfið við byggingu áfangaheimilis og stuðla þannig að nýjum tækifærum þeirra sem hafa þolað heimilisofbeldi.

Á meðfylgjandi myndum eru annars vegar Ásdís Þórðardóttir fráfarandi formaður, Jóhanna Eirný Hilmarsdóttir núverandi formaður, Sigprúður Guðmundsdóttir framkvæmdarstýra Kvennaathvarfsins og Eygló Harðardóttir verkefnastýra nýbyggingar. Hins vegar eru þær systur Grafarvogsklúbbs sem viðstaddar voru afhendingu styrksins.

Á COVID tímum höfum við í Grafarvogsklúbbi þurft að treysta á sölu á servíettunum okkar sem hafa verið afar vinsælar og þykja góðar tækifærisgjafir. Þar sem ekki hafa verið fjölmennir fundir með sölubásnum á þessu ári hefur tengslanet klúbbsystra verið nýtt til að auglýsa servíettunna, sérstaklega núna þegar jólin nálgast. Allur hagnaður af servíettusölu á þessu starfsári fer til Kvennaathvarfsins. Hægt er að velja um marga liti og texta.

Sigríður Sveinsdóttir
ritari Soroptimistaklúbbs Grafarvogs

KYNBUNDIÐ OFBELDI

- útbreiddur heilsuvandi

Flestar, ef ekki allar konur, þekkja kynbundið ofbeldi í einhverri mynd. Ef ekki af eigin raun, þá í gegnum systur, dætur, mæður, mágkonur, vinkonur, já og ömmur. Hingað til hefur það samt verið afar erfitt að gera almennilega grein fyrir umfangi vandans. Vaxandi aðsóknartölur hjá samtökum eins og Stígamótum og Kvennaathvarfinu og fjölgun kærumála hjá lögreglu kveikja þá spurningu hvort kynbundið ofbeldi hafi aukist eða hvort fleiri konur séu núna tilbúnar til að stíga fram. Stíga fram og ákveða að þær ætli ekki að una því lengur að þjást í þögn og úrræðaleyfi. Stíga fram og ákveða að nú sé loksins kominn tími til að vinna úr áföllum sem jafnvel eru áratugagömul. Hvort tveggja getur samtímis verið satt.

MeToo hreyfingin sýndi og sannaði að kynbundið ofbeldi er útbreiddara og algengara en flestir höfðu gert sér grein fyrir. Í krafti fjöldans tókst með nafnlausum sögum að sýna fram á að þolendur eru á öllum aldri og úr öllum þjóðfélagshópum. Engu er líkara en að með MeTOO bylgjunni hafi brostið þeir varnargarðar byggðir úr þögn, skömm og einangrun sem hafa lokað þessi mál inni með konum. Einnig að MeToo sögurnar hafi hjálpað konum að skilgreina eigin reynslu og setja hana í samhengi við reynslu annarra kvenna af kynbundnu ofbeldi.

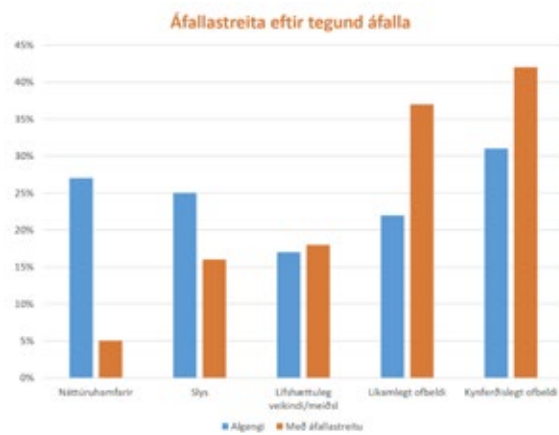
Rannsóknin Áfallasaga kvenna, sem unnin er á vegum Háskóla Íslands og Íslenskrar erfðagreiningar og hófst fyrir um tveimur árum, er sú stærsta og merkilegasta sem ráðist hefur verið í hér á landi á áföllum kvenna og áhrifum þeirra. Markmið rannsóknarinnar er að varpa ljósi á heilsufar kvenna í kjölfar áfalla. Tilgáta rannsóknarinnar er að áföll geti leitt til versnandi heilsufars og ýmissa sjúkdóma síðar á lífsleiðinni. Frumniðurstöður hafa birst og eru satt að segja sláandi.

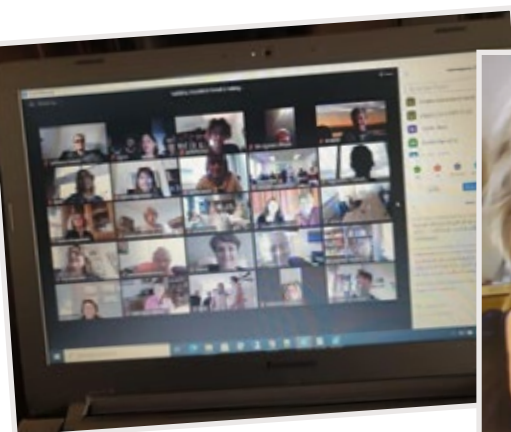
Fjórdi hverri konu hefur verið nauðgað eða hún orðið fyrir nauðgunartilraun. Þetta er hærra hlutfall en komið hefur fram í öðrum rannsóknum, bæði innlendum og erlendum. Fimmta hver kona hefur orðið fyrir líkamlegu ofbeldi og önnur hver kona hefur orðið fyrir kynferðislegri áreitni. Á sama tíma er um fimmtungur kvenna með sterk einkenni áfallastreituröskunar og vísbendingar eru um að áfallastreituröskunin leiði til langvarandi heilsubreysts. Konur sem hafa orðið fyrir kynferðislegu eða líkamlegu ofbeldi eru í langsamlega mestri hættu á að þróa með sér áfallastreituröskun, en einnig eru konur sem lent hafa í öðrum félagslegum áföllum á borð við einelti eða þolað framhjáald maka í töluvert aukinni hættu.

Að efla þjónustu við konur sem orðið hafa fyrir kynbundnu ofbeldi er því ekki aðeins þjónusta við þær sjálfar, heldur einnig stór þáttur í því að efla lýðheilsu og koma í veg fyrir langvarandi heilsufarsleg vandamál sem íþyngja heilbrigðiskerfi, valda útgjöldum og örorku og koma í veg fyrir að konur geti nýtt hæfileika sína til fulls. Að fjölga úrræðum er arðbær fjárfesting sem skilar sér jafnt í lífi kvennanna sjálfra sem og til samfélagsins í heild.

Heimild: <https://afallasaga.is/nidurstodur/>

Hildur Jónsdóttir
Soroptimistaklúbbi Suðurlands





VIÐ STÖNDUM
MEÐ KONUM



ÞEGAR VIÐ RÁKUMST Á VEIRU

Þegar litið er yfir árið 2020, má segja að við höfum rekist á vegg. Okkur var svipt í einu veffangi úr daglegri rúttínu og lokaðar inni. Þar með breyttust lífsvenjur okkar, en við hugsuðum þetta sem stutt tímabil. Ef til vill neitaði hugurinn að viðurkenna annað, en raunveruleikinn vakti okkur smám saman tll vitundar og þá var ekki um annað að ræða en að duga eða drepast og leiðin lá beint inn í rússí-bana tækninnar.

Soroptimistar urðu ekki eftirbátar annarra á þessu sviði frekar en öðru, alltaf úrræðagóðar að finna nýja fleti. Stjórnir og klúbbar fóru að hittast æ meira í gegnum netið og voru systur fljótar að aðlaga sig nýjum venjum. Hér sannaðist að aldur er ekki mælitæki á aðlögunarhæfni. Systur hræddust ekki að feta nýjar slóðir.

Það var kærkomið að hittast aftur í byrjun sumars í stærri sölum eða úti í náttúrunni og er ekki annað hægt en að þakka fyrir hve góðan tíma við fengum, enda vorum við duglegar að njóta frelsisins. Nokkrir klúbbar náðu að hittast í haust og var gaman að fylgjast með gleðinni, væntumþykjunni og kærleikanum sem systur sýndu.

Stjórn Landssambandsins þurfti einnig að endurskoða alla sína starfsemi. Ekki var ráð að halda fundinn á Snæfellsnesi, en það var

afar erfið ákvörðun fyrir Snæfellsnesklúbbinn, því undirbúningur var kominn vel á veg. Stjórn SIÍ fór í mikla vinnu við að athuga hvernig við gætum haldið fundinn á netinu svo allt færi fram á löglegan hátt. Þetta er jú fulltrúaráðsfundur og þjálfá þurfti fulltrúa í Zoom fundum þannig að kosningar yrðu löglegar. Stjórnin hélt síðan landssambandsfund í byrjun júní og var honum streymt. Fundurinn var haldinn í sal Blaðamannafélagsins að viðstöddum embættismönnum og þeim formönnum nefnda sem treystu sér að mæta. Fulltrúarnir voru allir á Zoom vefundi og margar systur hittust í heimahúsum í litlum hópum og fylgdust með.

Það var einnig erfið ákvörðun að þurfa að halda haustfundinn á netinu, en annað var því miður ekki hægt. Klúbbarnir voru hvattir til að koma saman í minni hópum og taka þannig þátt og jafnvel bjóða vinkonum í heimsókn. Yfirskriftin var „Við stöndum með konum“ og var boðið upp á stutt erindi sem enn er hægt að nálgast á vefnum. Fylgst var með fundinum út um allt land og má segja að mæting á þennan haustfund hafi slegið öll met. Þetta var okkur dýrmæt reynsla og mikill lærdómur. Á haustfundi fyrir ári streymdi Steinþóra Eir Hjaltadóttir nokkrum erindum á Facebook, í þetta sinn vorum við alfarið á vefnum, en í framtíðinni verður vonandi

góð blanda af þessu öllu. Við viljum auðvitað helst hittast og hafa gaman saman.

Hver verður veruleiki okkar í framtíðinni? Ég held að við munum nýta okkur tæknina í enn meira mæli. Við finnum að það er auðveldara en við héldum að mynda tengsl í gegnum vefinn. Við sjáum að minnsta kosti framan í þá sem við erum að funda með og eigum auðveldan aðgang að þeim, kynnumst og tengjumst öðruvísi. Við getum með góðu móti hitt konur sem vinna að svipuðum málum um allt land, í Evrópu og jafnvel víðar. Konur sem við höfum ef til vill hitt einu sinni á ári, hittum við nú oftast yfir árið, fáum að kynnast hvað þær eru að gera og fáum hvatningu, öðruvísi hvatningu. Heimur okkar hefur bæði stækkað og minnkað.

Niðurstaða mín er að þegar við höfum unnið úr þessum árekstri þá munum við minnast þess að veiran flaug með okkur inn í aðra veröld. Við hættum ekki að hugsa um náungann, ekkert breytir því göfuga starfi sem unnið er út um allt land. Tími sem fer í fundarsókn minnkar, fundir verða markvissari, en eitt er víst að alltaf verður þörf á að hittast, það tekur enginn þá gleði frá okkur.

*Ingibjörg Jónasdóttir
fráfarandi forseti SIÍ
Soroptimistaklúbbi Bakka og Selja*

HVAÐ ÞÝÐIR ÞAÐ AÐ VERA SOROPTIMISTI?

Ég man ennþá símtalið frá Evelyn, þáverandi formanni Soroptimistaklúbbs Skagafjarðar, þegar hún spurði mig hvort ég hefði áhuga á að mæta á fund. Ég arkaði um stofuna heima hjá mér og þurfti að bíta í tunguna að grípa ekki fram í fyrir henni að játa því að ég hefði áhuga. Berglind, kær vinkona mín sem er í klúbbum var búin að segja mér frá honum nokkru áður, sem olli því að ég fór á netið, fór að lesa um Soroptimista og áhuginn svo sannarlega kviknaði, enda er ég ekki frá því að ég hafi fæðst í rauðum sokkum og hafa þeir verið viðloðnir við mig síðan.

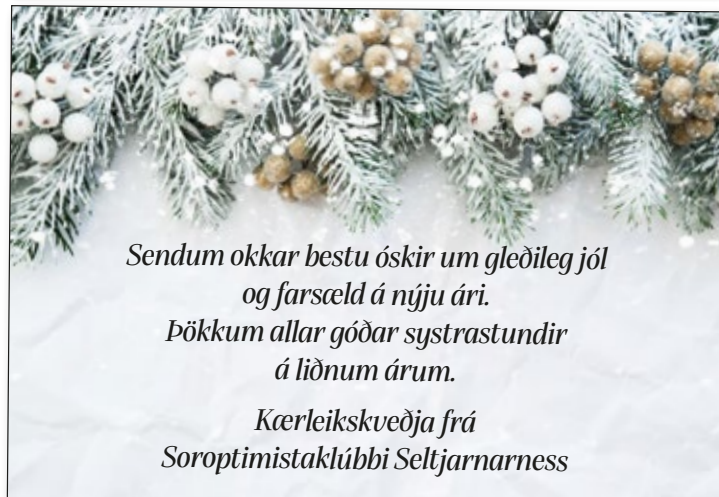
Ég mætti á fund og þótti afskaplega notalegt hvernig fundurinn byrjaði á því að kveikja á kertum, lesningu markmiða og nafnakalli, hlýleg og vinalæg byrjun á kvöldstund sem minnir okkur á af hverju við erum saman komnar, en ég hef trú á því að orð séu máttug. Þessi einfalda athöfn færir okkur saman, orðin smjúga inn í undirmeðvitundina og hvetja okkur til að vinna saman að betri heimi. Ég þurfti ekki nema einn fund til að sannfærast og var tekin formlega inn í kúbbinn í nóvember 2015. Þessi frábæri félagsskapur sem klúbburinn er, opnaði margar dyr fyrir mig, ef svo mætti að orði komast. Klúbburinn okkar vinnur saman sem ein heild að verkefnum sem efla ungar stúlkur, huga að nærumhverfi okkar og bæta samfélagið sem við búum í. Að fá að vera partur af því gerir mig stolta og gerir mig jafnframt að betri manneskju, en það er fátt jafn gefandi og að gefa til baka til samfélagsins sem maður býr í.

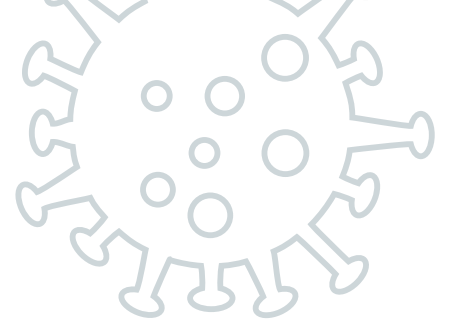
Einnig finnst mér ómetanlegt að kynnast systur mín-um í klúbbum, bæði í Skagafirði jafnt sem og á landinu öllu. Ég get fullyrt að ég er búin að kynnast konum, sem ég get kallað systur, sem ég hefði ekki kynnst ef ekki væri fyrir klúbbinn. Sterkum, skemmtilegum, ólíkum konum, sem eiga það allar sameiginlegt að vilja gera betur og bæta, hver með sínu lagi. Það að vera tekin í sátt og vera á jafningagrundvelli með slíkum konum, er ég þakklát fyrir. Konur sem gætu verið mæður mínar, konur sem kenndu mér sem barni, eru orðnar systur mínar þar sem við stöndum jafnfætis og það gefur mér styrk.

Sem svarar spurningu minni í upphafi hvað það þýðir í mínum huga að vera Soroptimisti, systralag kvenna, sem meðvitað og ómeðvitað, styrkja hvor aðra, vinna saman að betri heimi og síðast en ekki síst, skemmta sér konunglega á meðan. Því er ég þakklát fyrir að vera Soroptimisti og hlakka til komandi ára og systralags.

Lilja Gunnlaugsdóttir

Ritari Skagafjarðarklúbbs 2019-2021





COVID-19 annáll Soroptimistaklúbbs Bakka og Selja

Þegar samkomubannið skall á okkur í mars síðastliðnum vorum við systurnar í Soroptimistaklúbbi Bakka og Selja í óða önn að undirbúa vinkvennakvöld. Þetta kvöld átti að vera bæði skemmtisamkoma og fjáröflunarkvöld en það var ekki um annað að ræða en að slá því á frest. Það þótti okkur afleitt en reiknuðum samt fastlega með að hægt yrði að taka upp þráðinn með haustinu. Samkomubannið gildi fram á vorið, eins og allir vita, og apríl og maí fundir féllu þar með niður, rétt eins og aðrar samkomur og mannfagnaðir.

Landssambandsfundinum, sem hafði átt að halda á Snæfellsnesi var frestað fram í júní, og í aðdraganda hans var farið að ræða um fyrirbærið fjarfundi.

Fæstar af systrunum í okkar klúbbi höfðu nokkurn skilning á því hvernig svoleiðis færi fram og hugsuðu kannski líka með sér að þetta væri eitthvað sem maður þyrfti ekki að kunna á né vita neitt frekar um. Fulltrúar klúbbsins myndu sjá um það sem máli skipti og COVID-ástandið yrði hvort eð væri sennilega búið í haust. Við erum svo ljónheppnar að hún Ingibjörg Jónasdóttir, fráfaramandi landssambandsforseti, er í klúbbum okkar. Hún tók fulltrúana í smá æfingatíma fyrir fundinn og þeir stóðu sig með sóma.

Við klúbbsystur héldum svo júnífund á Nauthóli og vorum allar afskaplega glaðar yfir því að mega loks hittast og vorum bjartsýnar á framhaldið.

Við náðum að halda „venjulegan“ septemberfund og í anda sóttvarna var boðið upp á dreifð sæti, nóg af spritti, innpakkaðar samlokur og gos í dósum. María Björk Ingvadóttir í Akureyrarklúbbi, talskona SÍÍ, var gestur fundarins. Hún hélt yfir okkur áhugavert erindi í gegnum fjarfundabúnað.

Í forsetabréfi septembermánaðar var kynnt að haustfundurinn hefði verið blásinn af í hefðbundinni mynd en yrði haldinn sem fjarfundur. Ingibjörg, for-

seti, hvatti okkur til að vera „viðstaddir“ á landsambandsfundinum og æfa okkur í zoom-fundarsókn. Ein af okkar góðu systur, Erla Svanhvít Árnadóttir, hafði aðgang að stórum fundarsal með fjarfundabúnaði og bauð öllum sem vildu að koma til sín og fylgjast þaðan með haustfundinum. Mörgum okkar leist vel á að prófa það og þegar að fundinum kom vorum við fimmtán systur sem sátum, með hæfilegu millibili auðvitað, og fylgdust með útsendingunni.

Aðalfundur klúbbsins hefði átt að vera 14. október. Þegar fundardagur nálgaðist var orðið augljóst að ef halda skyldi löglegan aðalfund í fyrirsjáanlegri framtíð þá yrði það að vera fjarfundur. Það voru ekki margar systur úr okkar hópi sem kunnu á þá tækni en þær sem kunnu sögðu að þetta væri einfalt. Ingibjörg, forseti, stappaði í okkur stálinu með óbilandi bjartsýni og sagði bara: „Stelpur, þetta er ekkert mál, ég verð bara með prufufund og við getum þetta allar“. Aðalfundinum var síðan frestað um viku en ákveðið að halda zoom-generalprufu á upphaflegum fundardegi. Ragnhildur Bragadóttir, systir okkar, skrifaði zoom-leiðbeiningar og sendi til allra systra. Það var góð mæting á prufufundinn og þau vandamál, sem upp komu, leystust í flestum tilvikum.

Það var heilmikil spenna í loftinu þegar leið að aðalfundi, ekki síst vegna þess að árið 2019 hafði aðalfundurinn verið of fámennur til þess að teljast löglegur. Þegar klukkan fór að nálgast sex á fundardegi fóru systur að tínast á fundinn og svo fjölgaði þeim bara og fjölgaði. Tvær af þeim, sem mættu á fundinn, voru staddir á útlöndum og ein systir, sem dvelst á hjúkrunarheimili, fékk þar tæknilega aðstoð til þess að geta verið á fundinum. Allt í allt mættu 93% systra í klúbbum á þennan aðalfund og geri aðrir betur. Þess má kannski geta, svona í leiðinni,



að meira en helmingur klúbbsystura eru fæddar 1950 eða fyrr. En Ingibjörg hafði rétt fyrir sér, við gátum þetta allar þegar til kastanna kom.

Nóvemberfundurinn var líka fjarfundur og hann gekk ljómandi vel. Þótt COVID samkomubanninu fari vonandi að linna höfum við ákveðið að jólafundurinn verði sömuleiðis fjarfundur og verið er að skipuleggja hvað hægt verði þá að gera jólalegt og skemmtilegt.

Þessi fjarfundalífsreynsla hefur kennt okkur ýmislegt. Til dæmis erum við mun betur í stakk búnar núna til þess að setja okkur í spor barna og barnabarna, sem þurfa að sinna vinnu og námi í gegnum fjarfundi. Við vitum núorðið að það er ekkert óyfir-stíganlegt að læra að nota þessa tækni og flestir ráða við það með góðri leiðsögn, en náttúrulega þarf samt þokkalega góður tækjabúnaður að vera fyrir hendi.

Við erum búnar að átta okkur á því að það má ekki hafa fundi of langa. Þótt hægt sé að slökkva á hljóði og mynd stundakorn og jafnvel standa á fætur og bregða sér frá tölvunni, þá gera það ekki allar og það er þreytandi til lengdar að sitja og einblína á skjáinn. Það væri líka gott ef nokkrar systur í hverjum klúbbi kynnu að boða og halda utan um fjarfundi til þess að sú vinna dreifist jafnar á systur.

Þann níunda desember ætlum við Bakka- og Selja-systur svo að hittast á jólafundi með jólasveinahúfur og rauðan varalit í tilefni dagsins.

Gleðileg jól

Kristín Aðalsteinsdóttir
formaður Soroptimistaklúbbs Bakka og Selja



SOROPTIMISTAHRINGUR

Soroptimistaklúbbur Hafnarfjarðar og Garðabæjar er með til sölu hringa sem tileinkaðir eru soroptimistum.

Á hringana er grafið orðið SOROPTIMIST ásamt fjórum kertum. Hringarnir eru úr silfri, sléttir og rodíumhúðaðir eða hamraðir og oxíderaðir. Hægt er að sérpanta þá úr gulli.

Hönnuður hringanna er Ingi, gullsmiður í Hafnarfirði, sem starfar undir nafninu Sign. Verð hringanna er kr. 25.900 og rennur allur ágóði til góðgerðamála.

Um sölu hringanna sér Sigurborg Kristinsdóttir og veitir nánari upplýsingar, netfang bobbakri@gmail.com eða í síma 867-2155.



