

Aðalfundur FaMos í Harðarbolli fimmtudaginn 20. maí 2021

Í stjórn FaMos, íþróttanefnd, eru Ólöf Örnólfsdóttir formaður og meðstjórnendur Hafdís Pétursdóttir, Sigrún Kröyer og Ursula Jünemann.

Eftir stjórnarskiptin í júní höfðum við tvo stjórnarfundu til að koma mér inn í starfsemi nefndarinnar og kynnast.

Svo byrjuðum við að skipuleggja veturinn í ágúst og ætluðum aldeilis að vera snemma í því og gera allt tilbúið fyrir veturinn.

Fyrsti stjórnarfundur okkar var 24. ágúst 2020.

Við byrjuðum á að setja niður hvaða íþróttagreinar nefndin hefði í sinni umsjá og hvaða tíma við fengjum hjá íþróttahúsunum.

Það eru sem sagt:

Vatnsleikfimin (sem er vinsælust), **Dansleikfimin**, **Boccia**, **Ringó**, **Púttæfingar** í Golfskálanum, **Línudans** og **Gönguferðir**. Einnig langaði okkur að reyna með **Gömlu dansana** en það varð eitthvað að bíða.

Sem sagt við reyndum að koma þessu sem fyrst af stað og 2. sept. byrjaði **Dansleikfimin** svo **Ringó** 10. sept., **Vatnsleikfimin** 16. sept. og **Boccia** 23. sept.

Gönguferðirnar, sem áttu að vera á fimmtudögum kl. 14.00, heppnuðust ekki og lágu því niðri fram í febrúar.

Púttæfingarnar lágu einnig niðri fram yfir áramót, en byrjuðu þá.

Línudansinn byrjaði aldrei og vonandi getum við gert bót á því næsta vetur.

Einnig væri gaman geta boðið upp á **Gömlu dansana**.

Svo kom Covid og öllu var skellt í lás 5. október.

Það átti bara að vera í 2 vikur og var auglýst þannig en raunin varð önnur eins og við öll vitum.

Eftir áramótin fórum við að gæla við að byrja starfsemina aftur, en það dróst til enda janúar.

Svo byrjaði dansleikfimin 20. janúar.

En vatnsleikfimin byrjaði svo ekki fyrr en 15. febrúar.

1., 2. og 3. mars byrjaði svo öll starfsemin aftur eftir langt hlé og mikill var léttirín og gaman fyrir félagsmenn að hittast aftur.

Svo var blásið til stórfundar sameiginlega hjá Félagsstarfinu og Íþróttanefndinni í Fellinu við Varmá 17. febrúar. Áætlað var að stofna skipulagðar gönguferðir og var fundurinn vel sóttur.

Eftir rússneska kosningu á fundinum var ákveðið að hafa þetta á miðvikudögum kl. 13.00 og reyna að láta gönguna henta öllum.

Við fengum nokkra félagsmenn til að leiða gönguhópana og það gekk bara vel að fá sjálfboðaliða, þannig að 8 manns skipta dögnum á milli sín og hefur það gengið sæmilega. Við ætlum ekki að hafa neitt frí frá þessum göngum og halda áfram allt árið á miðvikudögum.

Ganga styrkir lungu og hjarta, minnkar líkur á hjartasjúkdómum, lækkar blóðþrýsting, styrkir liði og bein og eykur jafnvægi. Þetta voru hvatningarorð til okkar frá Guðjóni Svanssyni lýðheilsusérfræðingi sem er mikill áhugamaður um hreyfingu eldra fólks.

Þetta hefur verið mikið þúsl allt saman en gekk þó ágætlega þrátt fyrir allt.

Það verður landsmót í haust hjá Félagi áhugafólks um íþróttir aldraðra í Borgarbyggð, nánar 27. – 29. ágúst, og ætlum við að reyna að taka eitthvað þátt í því.

Að lokum vil ég segja að við erum byrjaðar að huga að haustinu og gefum allar kost á okkur áfram.

Ólöf Örnólfsdóttir form. Íþróttanefndar FaMos.