

## Félag aldraðra í Mosfellsbæ og nágrenni FaMos.

**Aðalfundur FaMos haldinn í Hlégarði mánudaginn 19. febrúar kl:20:00.  
2024**

### 1. Kostning fundarstjóra og fundaritarara.

Formaður stjórnar FaMos Jónas Sigurðsson bauð fundarmenn velkomna og lagði til að Magnús Sigsteinsson yrði fundarstjóri og Guðrúnu K. Hafsteinsdóttir fundarritari, sem var samþykkt. Fundarstjóri sté í pontu og þakkaði fundarmönnum traustið og lýsti fundinn lögmætann.

### 2. Skýrsla stjórnar og nefnda.

#### 2.1 Skýrsla stjórnar FaMos starfsárið 2023-2024.

Formaður FaMos flutti eftirfarandi skýrslu stjórnar:

Síðasti aðalfundur FaMos var haldinn mánudaginn 6. mars 2023 í Harðarbóli þar sem framkvæmdum var ekki lokið við Hlégarð.

Á aðalfundinum var Guðrún K. Hafsteinsdóttir og Ólafur Guðmundsson kjörin í aðalstjórn til tveggja ára og Ásthildur Þorsteinsdóttir og Ingibjörg G. Guðmundsdóttir í varastjórn til eins árs. Jónas Sigurðsson formaður, Jóhanna B. Magnúsdóttir og Þorsteinn Birgisson voru öll kjörin til 2ja ára á aðalfundi 2022 og sátu því áfram í stjórn. Ólafur Gunnarsson og Sara Elíasdóttir voru kjörin skoðunarmenn ársreikninga. Jónas Sigurðsson, Jóhanna B. Magnúsdóttir og Guðrún K. Hafsteinsdóttir voru kosin fulltrúar FaMos á landsfund LEB, Landssambands eldri borgara.

Á fyrsta fundi sínum skipti stjórnin með sér verkum þannig að auk Jónasar sem formanns var Jóhanna valin varaformaður, Þorsteinn gjaldkeri, Guðrún ritari og Ólafur meðstjórnandi.

Stjórnin hefur frá síðasta aðalfundi haldið 9 formlega fundi.

Auk venjubundinna málefna um rekstur félagsins hefur stjórnin rætt um margvíslega þætti sem snúa að þjónustu við eldri borgara í Mosfellsbæ, framkvæmd hennar og gæði. Í því sambandi hefur FaMos, í gegnum fulltrúa sína í Öldungaráði Mosfellsbæjar, ítrekað gert tillögur um að ítarleg og víðtæk þjónustukönnun verði gerð á meðal eldri borgara í Mosfellsbæ hvað varðar þjónustu sveitarfélagsins fyrir þann aldurshóp. Slík könnun er forsenda fyrir því að þjónustan gagnist þeim sem hana eiga að fá. Hillir nú undir að slík könnun verði gerð á þessu ári.

Annað mikilvægt skref í þjónustu við eldri borgara í Mosfellsbæ er að Mosfellsbær er eitt þeirra sveitarfélaga sem var valið til að vera tilraunarsveitafélag í verkefninu Förum alla leið sem fjallar um samþættingu á heimaþjónustu sveitarfélagsins og heimahjúkrunar

Heilsugæslunnar. Fulltrúar FaMos í Öldungaráði Mosfellsbæjar hafa oft og iðulega bent á þörfina fyrir slíka samþættingu.

Sett hefur verið í gang vinna við uppfærslu heimasíðu FaMos og hefur Jóhann B.Magnúsdóttir varaformaður stýrt því verki.

Á síðasta ári var gerð breyting á formi félasskrár FaMos með þeim hætti að í stað nokkuð margra skráa, sem að mestu eru á Word formi, var skráin sett upp í Axis formi. Það hefur það í för með sér að hægt er að fá úr einni skrá mismunandi uppsetningu á félagsskránni.

Afhending félagsskírteina FaMos voru með öðrum hætti en áður. Gerð var tilraun með að afhenda skírteinin í tengslum við viðburði hjá FaMos. Þ.e. opnu húsi í Hlégarði, Heilsu og hug og vatnsleikfimina í Lágafellslaug og senda síðan restina í pósti. Gekk þetta nokkuð vel fyrir sig.

Það var nokkuð rætt stjórninni á síðasta ári að taka upp stafræn félagsskírteini sem færu þá í síma viðkomandi. Ekki varð úr því fyrir þetta ár en stjórnin áformar að taka slíkt kerfi upp fyrir næsta ár. Það er nokkuð ljóst að ekki geta allir félagar nýtt sér þá tækni og fá þeir því skírteinin í pósti.

Seinnihlutann í ágúst s.l. var af hálfu Mosfellsbæjar boðað til kynningar á þjónustu við eldri borgara í Mosfellsbæ. Þar voru hinir ýmsu þjónustuaðilar með kynningarbása þar sem gafst tækifæri til að fá nánari upplýsingar um það starf sem er í boði hjá hverjum og einum aðila.

Famos tók þátt með kynningarbás þar sem starfsemi félagsins var kynnt.

Kynningin bar þann árangur að margir gengju í félagið.

Um síðustu áramót voru um 1.500 einstaklingar 67 ára og eldri búsettir í Mosfellsbæ. Skráðir félagar í FaMos um síðustu áramót voru 834. Um áramótin í fyrra voru skráðir félagar 777.

Félagar geta þeir orðið sem eru 60 ára og eldri.

FaMos og Mosfellsbær undirrituðu í byrjun árs 2023 samkomulag þess efnis að verkefnið Heilsa og Hugur verði í umsjá FaMos. Íþróttanefnd FaMos sér um framkvæmd þess en verkefnið nýtur styrks frá bænum.

Framhald er á þessu samstarfi við Mosfellsbæ á þessu ári.

Færst hefur mikið líf í starfseminu í Hlégarði eftir að bærinn ákvað að sjá sjálfur um rekstur hússins og réði til þess frábærann viðburðarstjóra.

Því er hluti starfsemi FaMos og Félagsstarfsins aftur komin í Hlégarð og er það vel. Þó er eftir að gera ýmsar lagfæringar svo húsið nýtist sem best.

Nú á síðustu mánuðum hefur verið þó nokkur umræða um notkun á Brúarlandi sem nú stendur autt. Þar sem að Félagsstarf eldri borgara, sem Mosfellsbær rekur, býr við nokkuð þröngan kost og óhennugt húsnæði hefur komið til tals að það flytji frá Hlaðhömrum í Brúarland. Þess má vænta, ef af verður, að svo verði einnig með aðstöðu FaMos.

Mikil jákvæðni ríkir um þessa ráðstöfun sem þó er ekki full frá gengin.

Mikið og gott samstarf er á milli “Félagsstarf eldri borgara” sem rekið er af Mosfellsbæ og FaMos. Slíkt samstarf gerir það að verkum að fjölbreytni þess starfs sem eldri borgurum býðst er meiri en ella. Samstarfið hefur meðal annars falist í samvinnu við auglýsingar á viðburðum þessara aðila. Þannig fara flestar auglýsingar inn á facebook síður FaMos og Félagsstarfsins, heimasíðu FaMos og tölvupóstsendingum á félagaskrá FaMos.

Samkvæmt lögum um málefni aldraðra á FaMos þrjá fulltrúa í Öldungaráði Mosfellsbæjar.

Fundargerðir ráðsins og tillögur fara til bæjastjórnar til afgreiðslu.

Samkvæmt samþykktum fyrir Öldungaráð Mosfellsbæjar, sem hefur stoð í lögum um málefni aldraðra, er það hlutverk Öldungaráðs að vera formlegur og milliliðalaus vettvangur samráðs og samstarfs við bæjaryfirvöld um hagsmuni eldri borgara í sveitafélaginu.

Öldungaráðið er góður vettvangur fyrir FaMos til að taka upp mál sem brenna á eldri borgurum.

FaMos á einn fulltrúa á fulltrúaráðsfundi Eirar. Fulltrúaráðið heldur fundi að vori og hausti og sótti formaður FaMos báða fundina á síðasta ári.

Á haust fundinum kom fram að það félag sem ætlaði að byggja íbúðir fyrir eldri borgara á tveim lóðum við Bjarkarholt, um 100 íbúðir, hefði sagt sig frá verkinu.

Í tengslum við þetta mál vakti FaMos athygli bæjaryfirvalda á upphæð húsaleigu í leiguíbúðum Eirar. Jafnframt var bent á að þörf væri á að setja viðmið í samninga milli Mosfellsbæjar og Eirar um ákvörðun um upphæð húsaleigu.

Í tengslum við þetta mál hefur FaMos óskað eftir að á næsta fundi Öldungaráðs Mosfellsbæjar verði á dagskrá umræða um húsnæðismál eldri borgara í Mosfellsbæ.

FaMos er aðili að LEB Landssambandi eldri borgara en sambandið beitir sér einkum að málefnum sem snúa að ríkisvaldinu. Formaður hefur verið varamaður í stjórn LEB þetta starfsár. Á heimasíðu LEB. leb.is. má finna ýmsan fróðleik um starfsemi samtakanna svo sem kjaramál, húsnæðismál og fleira.

Einnig má finna Afsláttarbók LEB á vefsíðu sambandsins sem og á vefsíðu FaMos, famos.is

Í þessu sambandi er rétt að minna á hlutverk félagsins samkvæmt lögum þess:

- Hlutverk félagsins er að gæta hagsmuna aldraðra, meðal annars með því að:
- Efla þátttöku aldraðra í íþróttum, félags- og tómstundastarfi.
- Stuðla að félagslegu og efnahagslegu öryggi aldraðra.
- Vinna að úrbótum í húsnæðismálum aldraðra.
- Vinna að uppbyggingu í félagsheimilis- og vinnuaðstöðu fyrir starfsemi félagsins.

Samkvæmt lögum FaMos er það stjórn félagsins sem skipar starfsnefndir þess. Á síðasta ári vann stjórnin að því að finna fólk til að skipa fræðslunefnd innan félagsins. Nefndinni er ætlað að hafa með höndum fræðslu um réttindi, þjónustu og annað sem snertir málefni eldri borgara sem og áhugaverðan fróðleik. Hefur nefndin hafið störf.

Á heimasíðu FaMos “famos.is” má sjá þær nefndir sem eru starfandi og nöfn þeirra sem skipa þær.

Nefndir félagsins eru eftirfarandi:

Menningar- og skemmtinefnd.

Kaffinefnd

Íþróttanefnd

Ferðanefnd

Fræðslunefnd.

Einnig er starfandi Bingónefnd sem er samstarfsverkefni FaMos og Félagsstarfsins. Nefndirnar starfa allar án afskipta stjórnar FaMos um verkefni sem þær taka að sér. Síðan eru Vorboðar, kór eldri borgara í Mosfellsbæ sem er sjálfstætt félag en starfar í nánnum tengslum við FaMos.

Fulltrúar frá nefndunum flytja hér á eftir skýrslur um starf þeirra. Þær skýrslur eru hluti ársskýrslu FaMos.

Þakka ykkur fyrir.

Jónas Sigurðsson formaður FaMos.

## 2.2 Menningar og skemmtinefnd

### Starfsemi milli aðalfunda frá 6-3-2023 til 19-2-2024

Benedikt Steingrímsson formaður flutti skýrslu nefndarinnar:

Nefndina skipa:

Bjarney Einarsdóttir, Elías Árnason, Helgi R. Einarsson, Hjördís Sigurðardóttir og

Benedikt Steingrímsson. Í árslok bættust svo Ingólfur Hrólfsson og Margrét

Samsonardóttir inn í stjórnina þegar nýstofnuð menningarnefnd FaMos sameinaðist nefndinni.

Starfsemin hófst strax á aðalfundinum, en nefndin leggur til skemmtiatriði á aðalfundum félagsins. Það voru hæg heimatökin því Helgi mætti á fundinn með gítarinn og limrúókina og skemmti aðalfundargestum. Framhaldið var síðan eftirfarandi:

**Opnu húsin:** Meginstarfsemi ársins tengist annars Opnu húsi, sem hefð er á að halda í Hlégarði einu sinni í mánuði frá október til og með apríl, gjarnan annan mánudag í hverjum mánuði, ef stórhátíðir lenda ekki á þeim dögum. Yfirleitt er skemmtidagskráin í um klukkustund, en síðan býður kaffinefndin upp á sitt sívinsæla hlaðborð svo enginn fer svangur heim.

Fyrsta Opna húsinu eftir aðalfund var 13. mars 2023. Í Hlégarð mætti þá sveitungi okkar Jógvan Hansen og skemmti okkur í tæpa klukkustund um 130 manns mættu.

Á Opna húsið 17. apríl mætti Stórsveit Íslands með einsöngvurum og skemmti okkur í tvo tíma á þessu síðasta opna húsi vetrarins. Um 100 manns mættu þannig að með hljómsveitinni voru um 125 manns í húsinu.

Í vetur höfum við svo haldið fjögur Opin hús í Hlégarði.

Þann 9. október skemmti H&M tríóið okkur með gömlu góðu lögnum. Við tókum undir og nokkrir skelltu sér á dansgólfið. Mæting var aðeins um 60 manns.

Þann 13. nóvember mætti Diddú okkar ásamt Helgu Bryndísi píanóleikara og fluttu þær okkur dagskrá sem var algjört bland í poka á söngferð út um víðan völl, eins og Diddú kallaði það. Um 80 manns mættu.

11. desember var aðventuhátíð. Vorboðarnir sungu inn jólin undir stjórn Hrannar Helgadóttur með undirleik Helga Hannessonar. Herdís flutti síðan fallega sögu. Þau fylltu Hlégarð og taldist okkur fjöldann vera um 150 manns.

Fyrsta opna hús þessa árs var 8. janúar. Þá mætti tríóið Delizie Italianó og kynntu og fluttu ítölsk sönglög sem allir þekkja og halda jafnvel að séu alíslensk. Þetta var frábær skemmtun og synd að aðeins 60 manns mættu. Skemmtinefndin áformar að fá þá félaga aftur næsta vetur.

**Menningarviðburðir:** Á síðasta ári var stofnuð menningarnefnd til að hvetja okkar fólk til að mæta á staði og menningarviðburði, sem eru í boði á Höfuðborgarsvæðinu, kaupa miða og sameinast í bíla til að komast á viðburðarstað. Á síðasta ári stóð nefndin fyrir ferðum á Kjarvalsstaði og skoðunarferð í hús Hjálpræðishersins. Á fundi í desember var ákveðið að sameina menningarnefndina og Menningar- og Skemmtinefnd FaMos. Á þessu ári hefur nefndin staðið fyrir hópferð á Delirium Bubonis í Borgarleikhúsinu 2. febrúar. Tuttugu og fimm miðar voru í boði og gengu allir út.

**Dansiball:** Sú hugmynd barst til stjórnar FaMos í haust að halda dansiball í Hlégarði. Hugmyndin kom frá Andrési Arnalds, en þau hjónin hafa farið á mjög vinsæl dansiböll hjá eldri borgurum í Hafnarfirði. Stjórnin vísaði málinu til okkar nefndar, en við gerðum lítið í málinu. Hins vegar tók Jóhanna, varaformaður FaMos, málið að sér og skipulagði Sveitaball í Hlégarði þann 17. Janúar. Þar spilaði Húna-tríóið fyrir dansi frá klukkan

19:30 framundir miðnætti. Um 80-90 manns mættu á ballið og skemmtu sér konunglega. Er því ljóst að mikil stemmning er fyrir dansi hjá okkar fólki og því er rétt að FaMos bjóði oftast upp á dansiböll í Hlégarði. Menningar og skemmtinefnd gæti tekið þetta að sér með aðstoð frá drífandi fólki, en einnig mætti stofna dansnefnd til að skipuleggja böllin og jafnvel dansnámskeið. Fyrir nokkrum árum var starfandi slík nefnd hjá FaMos, en hún lagðist af.

Er þá allt upptalið sem Menningar og skemmtinefnd kom að á þessu tímabili og jafnvel rúmlega það .

**Badda, Dís, Elli, Helgi, Ingólfur, Margrét og Benni (og Jóhanna)**

## 2.3 Íþróttanefnd

### Skýrsla Íþróttanefndar fyrir starfsárið 2023 til 2024.

Ólöf Örnólfsdóttir formaður íþróttarnefndar flutti skýrslu nefndarinnar.

Í stjórn Íþróttanefndar eru Ólöf Örnólfsdóttir Formaður og meðstjórnendur eru Sigrún Kröyer, Hafdis Pétursdóttir og Auður Dóra Haraldsdóttir.

Frá síðasta aðalfundi hefur ýmislegt verið gert. Við höldum 8 stjórnarfundum á árinu, þann fyrsta 21.mars.

Undir íþróttanefnd eru:

Vatnsleikfimi, Heilsa og hugur, Boccia, Ringó og göngur.

Byrjuðum á að undirbúa námskeið fyrir Yoga (sem var nýtt hjá okkur) og vornámskeið fyrir Heilsa og hugur.

Yoga byrjaði 4.apríl og var í 4 vikur.Við gátum því miður ekki haldið áfram með það í haust vegna kennaraskorts fyrir þann tíma sem við höfðum til umráða í sal á Hlaðhömrum.

Vornámskeið hjá Heilsa og hugur byrjaði 17.apríl og var til 22.maí í 5 vikur 2023.

Boccia mót átti að vera í íþróttahúsinu að Varmá 25.mars.en var ekki vegna lélegrar þátttöku og sama er að segja um ringómót sem við ætluðum að taka þátt í á Hvolsvelli 30.apríl.

Við tókum þátt í göngukeppni í Kópavogi 11.maí, 3 km. hraðganga og mikið fjör.

Á síðasta fundi okkar fyrir sumarfrí ákváðum við að breyta tímanum fyrir miðvikudagsgöngurnar og færðum tímann fyrir hádegi kl.10.30 og hittast við Hlégarð en ekki fellið eins og áður. Þetta átti bara að vera yfir sumartímann en varð svo miklu vinsælla að við höldum okkur við þennan tíma.

16.maí fór ég á þing um hreyfingu 60+ á vegum Virkni og vellíðan í Háskólanum í Reykjavík. Vikilega skemmtilegt og fræðandi og gaman að sjá og heyra hvað önnur bæjarfélög eru að gera. Margar góðar hugmyndir. Nokkrum dögum seinna höldum við fund saman Halla Karen og Berta leikfimis kennararnir okkar og Elva Björk frá félagsstarfinu og unnum úr hugmyndum.

Allir tímar voru hættir í lok maí og við fórum í sumarfrí.

Um mitt sumar hvöttu Halla Karen og Berta okkur sem vildu að taka þátt í Reykjavíkumaraþoninu 18. ágúst og ganga 10km. Æfingagöngur voru nokkrum sinnum yfir sumarið og á endanum fóru 19 og kláruðu þetta með glæsibrag.

Eiga þær bestu þakkir skildar fyrir alla þá hvatningu og elskulegheit í okkar garð. Það er ótrúlegt að sjá hversu margir sýna framför eftir þjálfun hjá stelpunum, og ég tala ekki um félagsskapinn.

23. ágúst var kynningarfundur í Hlégarði um allt sem 60+ er boðið í Mosfellsbæ og vorum við með bás þar og kynntum alla okkar starfsemi og skráðum um leið í tímana.

4. september byrjaði leikfimin og allt hitt stuttu seinna.

Á haustönn voru 98 skráðir í leikfimina Hugur og heilsa og í vatnsleikfimi voru 97 skráðir, við gátum bætt við fjórða tímanum sem fylltist strax.

Ég sat fund með Jónasi formanni FaMos í október og fórum við saman yfir starfsemina og það sem við óskuðum eftir. Við þurftum að kaupa lóð og ýmsan búnað, auka við púttastöðina og fá styrk fyrir kaffihitting í Vallarhúsinu og einnig að athuga með samning við Mosfellsbæ um styrk til 3ja ára. Þetta var allt samþykkt af stjórn FaMos. Stjórnin fór fram á að við gerðum reglur fyrir "Hugur og heilsa" sem við skiluðum inn fyrir júl og voru þær samþykktar og tóku gildi 1. janúar 2024.

Þær eru:

1. Þátttakendur verða að vera skráðir í FaMos og eiga lögheimili í Mosfellsbæ.
2. Greiða þarf fyrir námskeið í upphafi tímabils. Námskeiðið er 3 daga í viku.
3. Ekki er möguleiki á endurgreiðslu nema vegna langvarandi veikinda.

Stjórnarfundur var 6. desember og þá byrjuðum við að skipuleggja vorönnina.

Allt verður óbreytt og byrjar starfsemin 8. janúar. Hugur og heilsa verður til 22. mars og svo verður 6 vikna vornámskeið frá 8. apríl til 17. maí.

Vatnsleikfimi, Boccia, Ringó verða fram yfir miðjan maí en göngurnar á miðvikudögum eru allt árið.

Skráning í Heilsa og hugur og vatnsleikfimina voru yfir 100 manns fyrir vorönnina.

Fjölgun frá haustönn.

Við erum að bæta við Línudansi í samstarfi við Félagsstarfið, dansin verður á þriðjudögum í Hlégarði kl. 14.00. Línudansinn byrjar 20. febrúar.

Það hefur oft komið upp sú spurning hvornig við getum náð til bæjarbúa 60+ sem eru einmanna og fá það með í félagsskap okkar en gengið erfiðlega vegna persónuverndar.

Hljá í vinarhöndum er hamingja gömul og ný.

F.h. íþróttanefndar,  
Ólög Örnólfsdóttir.

## 2.4 Ferðanefnd

### FaMos ferðanefnd 2023-2024

Bragi Ragnarsson flutti skýrslu ferðanefndar. Bragi tók fram að kostnaðaráætlun s.l. árs stóðs og ekki þurfti að sækja í sjóð FaMos. Bragi kynnti haustferð FaMos, en farið verður með Bændaferðum til Portoroz, fararstjóri verður Íris Sveinsdóttir. Þröstur Lýðsson kynnti vorferð FaMos sem verður 5. júní og farið verður um Snæfellsnesið. Valdimar Bragason verður fararstjóri vorferðarinnar.

Í lok árs 2022 hafði samband við mig vinkona okkar Guðrún Hafsteinsdóttir sem er í stjórn FaMos hvort við Bryndís Jóhannsdóttir konan mín væri til í að starfa í ferðanefnd fyrir FaMos, við ræddum við tvenn vinnuhjón okkar sem voru tilbúin að koma með í þetta verkefni. Þau eru Þröstur Lýðsson og Klara Sigurðardóttir, Ásbjörn Þorvarðarson og Guðlaug Helga Hálfánardóttir.

Við höfum strax undirbúning að tveimur ferðum, vorferð hér innanlands og haustferð erlendis.

Fyrir valinu var vorferð að Friðheimum sem farin var miðvikudaginn 7. júní 2023. Fararstjóri Valdimar Bragason frá Selfossi sem var með okkur alla ferðina.

Keyrt var frá Mosfellsbæ um Þingvelli, Laugarvatn og nýja veginn til Reykhólts. Hádegismatur borðaður í Friðheimum eftir smá kynningu á ræktuninni, súpa og meðlæti. Eplapæ í desert.

Keyrt sem leið liggur til Selfoss þar sem Valdimar var með frábæra leiðsögn um nýja miðbæinn.

Eftir það þá þurfum við hressingu sem var hjá Almari bakara á Selfossi (nýi salurinn), kaffi og meðlæti. Ferðin gekk mjög vel með frábærum 43 ferðafélögum.

Haustferðin var í samstarfi við Betri Ferðir. 36 ferðafélagar ákváðu að fara í þessa frábæru ferð til Prag, 1 til 5 september 2023.

Prag er einstaklega glæsileg borg! Borg menningar, mennta og lista! Með allar sínar byggingar frá miðöldum óskemmdar, sem kemur til að því að Þjóðverjar hernámu Tékkland í upphafi stríðs og landið slapp við loftárásir!

Ferðaárið 2024 lofar góðu.

Við í ferðanefndinni höfum lokið öllum undirbúning að vorferð um Snæfellsnesið. (Meira um þá ferð síðar)

Síðsumarsæla í Portoroz 5-12 september. Slóvenía-Króatía-Ítalía  
Sjá auglýsingu sem send hefur verið á alla félagsmenn í FaMos.



## 2.5 Fræðslunefnd

### Skýrsla fræðslunefndar FAMOS vegna aðalfundar 19. febr. 2024

Ágústa Harðardóttir flutti skýrslu fræðslunefndar í forföllum Hrundar Hjaltadóttur sem var fjarverandi.

Ákveðið var s.l. haust að stofna fræðslunefnd innan FAMOS og skyldi hún sjá um fræðslufundi fyrir eldri borgara Mosfellsbæjar. Nefndin var fljótlega fullmönnuð en það vantaði einhvern sem vildi taka að sér að vera tengiliður milli nefndarinnar og stjórnar. Um miðjan október var komið að máli við Hrund Hjaltadóttur og hún beðin að taka að sér þetta hlutverk sem hún gerði. 25 okt. sat Hrund fund stjórnar og var hún samþykkt sem formaður nefndarinnar.

Fyrsta nóv. kom nefndin saman á Eirhömrum en nefndina skipa Ágústa Harðardóttir, Ásdís Geirsdóttir, Guðrún K. Hafsteinsdóttir, Gunnar Rafn Jóhannesson, Gunnar Rafn Jónsson, Gunnjóna Una Guðmundsdóttir og Hrund Hjaltadóttir. Nú hefur Gunnar Rafn Jónsson sagt sig úr nefndinni.

Nefndarmenn höfðu lagt til að nefndin byrjaði starfið á að bjóða uppá spjallhópa fyrir einmana/ félagslega einangraða einstaklinga og tók Gunnjóna Una að sér að leiða þá hóp en hún hefur mikla reynslu af slíku starfi. Á fundinum var ákveðið að auglýsa eftir einstaklingum til að taka þátt í þessu verkefni og voru aðstandendur hvattir til að aðstoða við að koma fólkinu sínu í samband við fræðslunefndina. Við byrjuðum á að auglýsa í Mosfellingi og síðar á facebook og heimasíðu FAMOS. Í byrjun febr. fór svo verkefnið í gang með 6 einstaklingum.

Einnig var ákveðið að halda fræðslufundi í Hlégarði seinni part dags ca annan hvern mánuð til vors.

Nefndarmenn nota facebook hóp til að vera í samskiptum milli funda og þannig ákváðum við að halda fyrsta fræðslufundinn í Hlégarði þann 31. janúar 2024 og fá Regínu Ávaldsdóttur bæjarstjóra, Halldór S. Gunnarsson dósent í félagsfræði við HÍ og Elvu B. Pálsdóttur forstöðumann félagsstarfs eldri borgara í Mosfellsbæ til að vera frummælendur á fundinum.

Nefndin hélt svo fund á Eirhömrum þann 11. jan. 2024 til að klára að skipuleggja fræðslufundinn og var ákveðið að fá leyfi stjórnar til að bjóða upp á veitingar og kaffi á fundinum sem var auðsótt af þeirra hálfu. Við auglýstum síðan fundinn vel og vandlega og þó að veðrið hafi verið frekar leiðinlegt þennan dag mættu ca. 50 manns og var gerður góður rómur að framkvæmd og efni fundarins.

Nú er farið að huga að efni fyrir næsta fund sem stendur til að halda fyrir páska.

F.h fræðslunefndar

Hrund Hjaltadóttir formaður

## 2.6.Vorboðar

### **Skýrsla stjórnar Vorboða, kórs eldri borgara í Mosfellsbæ á aðalfundi FaMos 19. febrúar 2024**

Jóhanna B. Magnúsdóttir flutti skýrslu Vorboðanna sem er blandaður kór eldri borgara. Kórfélagar eru 64. Söngæfing er á hverjum mánudegi. 20. mars n.k. verður söngskemmtun.

Vorboðar er blandaður kór eldri borgara. Kórinn var stofnaður 16. desember 1989. Kórfélagar eru núna 63. Söngæfingar kórsins fara fram einu sinni í viku í safnaðarheimili Lágafellssóknar við Þverholt. Stjórnandi kórsins er Hrönn Helgadóttir.

Kórinn starfar sjálfstætt með styrk frá Mosfellsbæ og eftir að Félag aldraðra í Mosfellsbæ var stofnað hefur kórinn starfað með góðum stuðningi félagsins.

Eftirfarandi yfirferð á starfi Vorboðanna er frá aðalfundi FaMos á síðasta ári.

En að venju hófst starf kórsins á nýju ári um miðjan janúar 2023. Síðan voru söngæfingar á hverjum mánudegi og ein lengri æfing ásamt „góugleði“ í mars. Mosfellsbær efndi í fyrsta sinn til „menningar í mars“ og kórinn tók þátt í því verkefni með því að bjóða gestum á opna söngæfingu.

Um miðjan maí var haldið kóramót. Að þessu sinni var Hörpukórinn á Selfossi gestgjafinn. En kórar eldri borgara á Selfossi, Keflavík, Hafnarfirði, Akranesi og hér í Mosfellsbæ skiptast á að halda kóramót á vordögum hvert ár.

Á uppstigningadag sungu Vorboðar við messu í Guðríðarkirkju.

Í júní efndi ferðanefnd Vorboða til enn einnar frábærrar dagsferðar. Að þessu sinni var farið um Hvalfjarðarströnd og Kjós. Leiðsögumenn voru Hjalti Franzson, Andrés Arnalds og Magnús Guðmundsson.

Svo var komið haust og aðalfundur 2023 haldinn 4. september. Í stjórn Vorboða eru þau Jóhanna B. Magnúsdóttir, Oddur Garðarsson, Andrés Arnalds, Kristbjörg Steingrímsdóttir, Kristín Sæunnar Sigurðardóttir Hildigunnur Davíðsdóttir og Gréta Freydís Kaldalóns

Vorboðar héldu söngskemmtun í Hlégarði 1.okt. Þar söng kórinn nokkur lög og síðan steig hljómsveitin Hrókar frá Keflavík á svið og flutti skemmtilega dansmúsík sem lokkaði gesti út á dansgólfið.

Í byrjun október fór kórinn í mjög vel heppnaða ferð til Wiesbaden í Þýskalandi. Dagskrá ársins lauk síðan með söng á basar á Eirhömrum í nóvember, á opnu húsi FaMos í desember og í lokin söng kórinn með gestum jólalög á opinni söngæfingu 18. des.

Nú eru söngæfingar haldnar á hverjum mánudegi og stefnt að því að halda kóræfingu í Saurbæjarkirkju 11. mars og síðan er ýmislegt fleira í farvatninu á vordögum.

Fh. Stjórnar Vorboða kórs eldri borgara í Mosfellsbæ

Jóhanna B. Magnúsdóttir

## 2.7 Kaffinefnd

### Skýrsla kaffinefndar FaMos árið 2023 - 2024

Í kaffinefnd FaMos fyrir árið 2023-2024 eru sömu konur og fyrir árið á undan, en þær eru:

Anna Ágústdóttir  
Anna Jóna Pálmadóttir  
Guðrún K. Hafsteinsdóttir  
Helga Stefánsdóttir  
Margrét Hanna Karlsdóttir  
Sína Þorleif Þórðardóttir  
Varamenn eru:  
Bryndís Kristiansen og Guðlaug Helga Hálfðánardóttir

Kaffinefnd hefur séð um veitingar á menningarkvöldum FaMos í Hlégarði, sem er haldið annan mánudag í mánuði kl: 20:00. Gestir hafa skráð nafn sitt í gestabók og hafa gestir verið ca 56 til 120 manns.

13. mars 2023 var menningarkvöld í Hlégarði, 122 manns mættu.  
17. apríl 2023, mættu 84  
9. okt. 2023, mættu 56  
13. nóv. 2023, mættu 82  
11. des. 2023, mættu 105  
8. jan. 2024, mættu 59  
19.2. 2024 Aðalfundur FaMos, boðið upp á ör-þorrablót.

Kaffinefndin hefur hist kl: 13:00 á fimmtudögum fyrir menningarkvöld á Hlaðhömrum til að taka ákvarðanir um veitingar.  
Veitingar hafa verið pantaðar frá Tertugalleríi Myllunnar og keypt kaffi, mjólk, osta, flatkökur og ýmislegt sem hefur verið boðið upp á.

Kaffinefnd hefur mætt klukkustund áður en menningarkvöld hefjast, til að leggja á borð, undirbúa veitingar og laga kaffi.  
Það hefur verið farið með afgangi af veitingum á hjúkrunarheimilið Hamra.  
Núverandi kaffinefnd gefur áfram kost á sér.

Virðingarfyllst  
Guðrún K. Hafsteinsdóttir

Fundarstjóri gaf orðið laust um skýrslur stjórnar og nefnda. Engin óskaði eftir að taka til máls.

### **3. Reikningar félagsins lagðir fram til umræðu og atkvæðagreiðslu**

Þorsteinn Birgisson gjaldkeri FaMos kynnti reikninga félagsins fyrir starfsárið 2023. Kom fram í máli gjaldkera að styrkur Mosfellsbæjar til félagsins fyrir árið 2024 hefði hækkað um 67 % frá árinu áður.

Halla Hallgrímsdóttir félagi í FaMos benti á að þeir félagar sem greiða með debetkorti greiða fyrir færslugjöld í bankanum. Til er debetkort frá Indo, þar kostar ekkert að greiða með debetkorti.

Reikningar félagsins bornir upp til atkvæða og voru samþykktir samhljóða.

### **4. Lagabreytingar**

Engar tillögur til breytinga á lögum lágu fyrir fundinum og lögin því óbreytt.

### **5. Ákvörðun árgjalds**

Stjórn FaMos leggur til að árgjald til FaMos verði óbreytt fyrir næsta almanaksár. 3.500.kr. og var það samþykkt.

### **6. Kostning stjórnar:**

Úr stjórn eiga að ganga: Jónas Sigurðsson formaður. Jóhanna B. Magnúsdóttir og Þorsteinn Birgisson.

Jónas gefur kost á sér til áframhaldandi setu sem formaður. Engar aðrar tillögur komu fram um formann og hann því kjörinn formaður til næstu tveggja ára.

Jóhanna B. Magnúsdóttir og Þorsteinn Birgisson gefa kost á sér til áframhaldandi setu í aðalstjórn félagsins. Aðrar tillögur komu ekki fram og þau því kjörin í aðalstjórn til næstu tveggja ára..

Fyrir í aðalstjórn sitja Guðrún K. Hafsteinsdóttir og Ólafur Guðmundsson kjörin á síðasta aðalfundi til tveggja ára.

Tveir varamenn í stjórn eru kosnir árlega. Gerð er tillaga um Hrund Hjaltadóttur og Ingibjörgu G. Guðmundsdóttur. Aðrar tillögur komu ekki fram og þær því kjörnar í varastjórn til eins árs.

### **7. Kosning tveggja skoðunarmanna ársreikninga.**

Tillaga er um Ólaf Gunnarsson og Kristbjörgu Steingrimsdóttir. Aðrar tillögur komu ekki fram og þau því réttkjörnir skoðunarmenn reikninga FaMos.

### **8. Kosning fulltrúa FaMos á landsþing LEB:**

Eftirfarandi tillögur komu frá stjórn:

Aðalmenn: Jóhanna B. Magnúsdóttir, Þorsteinn Birgisson, Guðrún K. Hafsteinsdóttir og Ólafur Guðmundsson

Varamenn: Jónas Sigurðsson formaður Ingibjörg G. Guðmundsdóttir og Hrund Hjaltadóttir.

Aðrar tillögur komu ekki fram og þau því réttkjörnir fulltrúar FaMos á næst komandi landsþing LEB

#### Önnur Mál:

Pröstur Lýðsson bað um orðið, Pröstur upplýsti að hann hefur verið stjórnarmaður hjá Eir s.l. 2 ár. Hann ræddi um stöðu mála vegna bygginga íbúða aldraðra í Bjarkarholti.

Áslaug Ásgeirsdóttir kom með fyrirspurn um hvort vitað er um áætlaðan fjölda eldri borgara í Mosfellsbæ næstu árin og hvort það séu til framtíðaráform um uppbyggingu íbúða fyrir eldri borgara í Mosfellsbæ.

Jónas Sigurðsson formaður FaMos nefndi að það vantar stefnu í húsnæðismálum eldri borgara í Mosfellsbæ og nefndi að vert sé að skoða „lífsgjæðakjarna“ sem eru að riðja sér til rúms á Norðurlöndunum.

Þorbjörn bað um orðið og lagði til að FaMos láti útbúa barmmerki.


Formaður Famos fór í pontu og þakkaði nefndarmönnum og stjórn fyrir þeirra framlag í störfum félagsins.

Magnús Sigsteinsson fundarstjóri þakkaði fundarritara og sleit fundi kl. 9:30.

Að fundi loknum spilaði Helgi R. Einarsson á gítar nokkur lög og fundarmenn tóku undir sönginn. Jafnframt var fundarmönnum boðið upp á örþorrablot.

Fundarstjóri:   
Magnús Sigsteinsson

Ritari:   
Guðrún K. Hafsteinsdóttir

Stjórnarformaður FaMos:   
Jónas Sigurðsson