

Ársskýrsla leikskólaliða 2017

Faghópur leikskólaliða hélt sinn ársfund þriðjudaginn 25. apríl 2017. Fundurinn var haldinn í húsnæði Eflingar, Sætúni 1. Á sama tíma hélt faghópur félagsliða ársfund sinn og sameinuðust svo hóparnir í fyrirlestri kvöldsins.

Dagskrá fundarins:

Venjuleg ársfundarstörf

- Skýrsla stjórnar
- Kosning stjórnar
- Fyrirlestur Sigríðar Huldu Jónsdóttir *Skiptir gleðin máli?*
- Önnur mál

Aðalbjörg Jóhannesdóttir fór yfir skýrslu stjórnar. Aðalbjörg kallaði eftir hugmyndum frá leikskólaliðum um hvernig við gætum fjölgað leikskólaliðum til að koma til okkar á fundi.

Hugmynd frá stjórninni er að búa til FB síðu og reyna þannig að fá leikskólaliða til að koma.

Það er 10 ára útskriftar afmæli hjá **Gráa gullinu** þann 16. maí 2017 og svo er líka 10 ára afmæli hjá hópnum sem útskrifaðist í desember 2007.

Undir önnur mál: Sigurrós kom inn á það að gaman væri að stofna kvennahreyfingu innan Eflingar til að fá konur til að standa vel saman og gera ýmislegt saman eins og að halda fundi og annað í þeim dúr.

Skiptir gleðin máli?

Sigríður Hulda Jónsdóttir var með fyrirlestur um gleðina. Hvað er það sem nærir okkur? Hvernig breytir þú viðhorfi þínu gagnvart umhverfinu og fl.? Þurfum við að breyta okkar viðhorfi eða getum við það ekki? Það er hægt stundum og stundum ekki. Sigríður Hulda talaði um að gott væri að hafa bók á náttborðinu og skrifa niður hvað hefði gengið vel í dag og setja á sig jákvæðu gleraugun við það. Þetta er einnig hægt að nota með börnunum. Mikilvægt er að rækta tengsl og hvernig gerir maður það? Sigríður Hulda bað okkur um að hugsa um þetta, skipta okkur niður og við spjölluðum saman og svo kallaði hún eftir niðurstöðum. Það kom fram að það þyrfti að skipuleggja tengsl t.d. með því að láta gott af sér leiða og hafa manngæsku að leiðarljósi. Að búa til eitthvað sem kallaði fram tilhlökkun, tilbreytingu og sjálfsrækt. Undirstaða gleðinnar er gott mataræði, hreyfing og góður svefn. Hvaðan kemur gleðin? Hlátur, slökun, hreyfing, tengsl við tilfinningar og mataræði. Sigríður Hulda kom líka með spurninguna: Hvað veitir gleði? Þessi spurning var rædd í hópnum og niðurstaðan var hreyfing, félagsskapur, fjölskyldan og að byrja á einhverju nýju. Hvað er það sem við setjum of mikla orku í sem veitir okkur ekki mikla gleði? Erum við að jórtra á einhverju sem skiptir ekki máli. Viltu breyta eigin viðhorfi? Gagnvart hverjum? Hvað er það sem stýrir líðan þinni yfir daginn? Það er gott að hafa háan þröskuld þá er ekki of mikið sem þú ert þig. Hvað viltu gera meira af og hvað viltu gera minna af? Hóparnir ræddu þetta einnig. Það voru ýmis svör sem komu t.d. hreyfing, skíðanámskeið, spila golf og fl. og við ættum að gera minna af því að t.d. hætta að tuða, hitta leiðinlegt fólk og fl. Sigríður Hulda

var mjög lífleg og skemmtileg og fékk hópana til að spjalla saman og hugsa um þessar spurningar.

Það mættu 28 leikskólaliðar á fundinn.

Gæðastund leikskóla- og félagsliða

Leikskóla- og félagsliðar í Eflingu hittust þann 29. nóvember 2016 og áttu notalega stund saman fyrir jólahátíðna. Jóna Hrönn Bolladóttir var með skemmtilegt og hugljúft erindi Ert þú jólatröll? Þar sem hún fór yfir nauðsyn þess að njóta aðventunnar og láta ekki jólavenjur þvælast um of fyrir sér. Mikil ánægja var með erindið og gá segja að leikskóla- og félagsliðar hafi farið slakir inn í aðventuna.