



Gleðin við að eldast 5. janúar 2022.



Farsæl öldrun

- Njóta innihaldsríks lífs.
- Efla jákvæða sjálfsímynd, virkja og skapa svigrúm til þátttöku í þjóðfélaginu. Halda reisu.
- Rannsóknir sína að gott framboð af afþreyingu, íþróttastarfi, ráðgjöf og stuðningi er mikil forvörn og stuðlar að farsæld á efri árum.
- Félagsleg þátttaka er tengd við lífsgæði.
- Gæði lífsins felast í þeim tækifærum sem fylgja efri árunum og að fá að deila þekkingu sinni og hæfileikum með yngri kynslóðum.
- Vinna með fólki en ekki fyrir fólk.
- Virkni, valdefling, lífsgæði.



Borgir, þar sem gleðin býr.

- ❁ Korpúlfar, félag eldri borgara í Grafarvogi.
- ❁ Félagsstarfinu er stýrt af stjórn og 4 nefndum, með sín eigin lög og verklagsreglur.
- ❁ Félagsmenn gera sem allra mest sjálfir í sjálfboðaliðastörfum. Leitast er við að dreifa verkefnum á sem flesta til að efla félagsandann.
- ❁ Starfið er í þeim anda sem þau hafa mestan hug á sjálf, þarf að vera fjölbreytt, uppbyggilegt, síbreytilegt og í stöðugri þróun.
- ❁ Árið 2000 voru félagsmenn 25, árið 2008 360 og í lok árs 2021 samtals 1021 skráðir.



Enginn getur gert allt, allir geta gert eitthvað.

Að hafa gaman.

Að öllum líði vel.

Allt í lagi að gera mistök.

Virgni, virðing og vinátta.



Stuðningur felst í að ...

- Vera til staðar þegar á þarf að halda.
- Treysta, hvetja, hrósa.
- Aðstoða við að framkvæma hugmyndir félagsmanna.
- Upplýsingastreymi.
- Margvíslegir fundir, dreifa verkefnum, ráðgjöf og stuðningur.
- Efla félagsauð.
- Sáttamiðlun.
- Skráning félagsmanna, innkaup, félagsaðstaða, samstarf við stofnanir eða aðra aðila og húshald.



Sjálfboðaliðastörf.

- Sá eflir best sinn eigin hag sem öðrum stuðning veitir.
- Vinna með það sem við erum góð í höfum áhuga á og virkja þá styrkleika á jákvæðan hátt.
- Fá tækifæri til að axla ábyrgð, finna til mikilvægi síns gegna samfélagslegum tilgangi, sem færir vellíðan og jákvæða sjálfsmynd.
- Mikilvægt að virða hugmyndir og óskir.
- Það er góð tilfinning að vera hluti af heild sem er heiminum til gagns.
- Heilinn nærast m.a. á hugsun, tilgangssleysi brýtur niður.
- Sjálfboðaliðastörfum á Islandi þarf að gera hærra undir höfði.
- Rannsóknir sýna ávinning eldra fólks af sjálfboðnum störfum bæði líkamlega og andlega dregur t.d. úr þunglyndi.



Dæmi um sjálfboðastörf Korpúlfa.



- Fánaumsjón Umsjón með félagatali Fararstjóri Vinna við ferðalýsingar
- Kvikmyndastjóri Ljósmyndari Leiðbeinandi í skartgripagerð. Göngustjóri.
- Staðahaldari Viðburðastjórnun Kaffiumsjón Hreinsunarstjóri. Kvikmyndastjóri.
- Undirleikari Vinna við bókagerð Umsjón með heimasíðu Tölvuvinna
- Aðstoð við heimanámskennslu Vinna við merkispjaldagerð Pönnukökubakari
- Leiðbeinandi í málalist Aðstoð við lestur í grunnskóla Hönnunarvinna
- Ferðaritari/Korpúlfaskáld Stólahópur Kórstjóri Þjónustustörf
- Umsjón með sölu og handverksýningum. Sessustjóri. Umsjón með handavinnuhóp.
- Umsjónarmaður keiluhóps Mótstjóri Umsjón með tréútskurði
- Fyrirlesari Veislustjóri Menningarstjóri Ljósameistari
- Fundarstjóri Tölvuráðgjafi Leikfímiskennari Bridgeþjálfari Skákumsjón

Fjölbreytni félagsstarfsins.

- ❁ Fólk á besta aldri er fjölbreyttur hópur alveg eins og við öll. Því mikilbægt að hafa félagsstarfið eins fjölbreytt og mögulegt er.
- ❁ Heilsuefning. Ef þú hefur ekki tíma fyrir heilsuna í dag er ekki víst að þú hafir heilsu fyrir tímann á morgun.
- ❁ Línudans, Qigong, Boccia, Pútt, Keila, gönguhópar þrisvar í viku, inni/úti leikfimishópur í Egilshöll, leikfimi með sjúkraþjálfara, dansleikfimi, hugleiðsla, yoga, sundleikfimi.
Kórstarf, skapandi skrif, ljósmyndanámskeið, tölvufærni, þrjónað til góðs, bókmenntanámskeið, tréútskurður, skapandi skrif, tungumálanámskeið, félagsvist, Bridge, skartgripagerð, leikhúsferðir, innanlands/ utanlandsferðir, þrjónað til góðs.
- ❁ Handverksýningar, matreiðslunámskeið, menningarferðir, dagsferðir, hópsöngur, samkipti kynslóða, félagsfundir, skemmtikvöld, skákhópur.



Takk fyrir



Birna Róbertsdóttir