

FRÉTTABRÉF FEBRANG



KVEÐJA FRÁ STJÓRN FEBRANG

Félagsstarf eldra borgara þjónar mörgum mikilvægum hlutverkum í okkar samfélagi. Líkamleg hreyfing og andleg örvun er án efa besta lyfið án allra aukaverkanna. Að viðhalda styrk, jafnvægi og sjálfstæði í daglegu lífi eru forvarnir gegn sjúkdómum. Nú þegar sumri tekur að halla og haustið kemur inn með sína fallegu liti í náttúrunni fer vetrarstarfið aftur af stað. Fréttabréfið okkar er aðgengilegt á heimasíðu félagsins febrang.is, á facebooksíðu okkar og einnig liggur það frammi á helstu stöðum eins og verslunum og heilsugæslum. Við verðum einnig með fræðslu- og kynningararfund þann 7. september á Hvolsvelli. Félagar FEBRANG eru um 350 og árgjaldið er 5.000 kr. Kosningarétt og kjörgengi hafa þeir sem eru orðnir 60 ára og eldri með lögheimili í Rangárvallasýslu. Við hvetjum fólk til að ganga til liðs við okkar öfluga félag til að gera enn betur, okkur vantar alltaf fólk til að starfa með okkur að hinum ýmsum verkefnum.

Félagið fær veglega styrki frá sveitafélögunum þrem sem gerir okkur kleift að halda áfram að bjóða uppá öfluga starfsemi sem er svo mikilvæg fyrir okkur. Við minnum á að fyrirtæki og félagasamtök geta líka gerst styrktaraðilar. Síðastliðið haust héldum við glæsilega árshátíð í október, met þátttaka var og veislumatnum gerð góð skil. Kristján Gíslason hringfari var með áhugaverðan fyrirlestur á sinn einlæga hátt í október. Jólahlaðborðið var á sínum stað með fallega jólasögu og söng. Aðalfundurinn var haldinn í mars og farið var í frábæra ferð til Stokkhólms í lok maí. Jónsmessuhátíðin var líka með metþátttöku og tókst vel. Síðast á dagskrá sumarsins var ferð á Reykjanesið. Starfmaður okkar, hún Sigdís sér um að halda utan um skráningar og vinna að hinum ýmsum verkefnum fyrir okkur veita upplýsingar og aðstoð. Hlökkum til að eiga gott samstarf við ykkur í vetur!

Bestu kveðjur

Stjórn FEBRANG



STARF Á HAUSTÖNN 2026

Handverk, þ.e. keramik- og postulínsmálun, er einu sinni í viku á miðvikudögum kl. 13:00 - 16:00 í Menningarsalnum á Hellu. Leiðbeinendur eru Þórunn Sigurðardóttir, Ester Markúsdóttir og Sigríður Einarisdóttir.

Annargjald er 5.000 kr. Skráning á febrang.is eða á staðnum. Greiðsluseðill kemur í heimabanka eða greitt á staðnum. Byrjar 16/9

Útskurður er á föstudögum kl. 13:30 - 16:00 í smíðastofu Hvolsskóla á Hvolsvelli. Leiðbeinandi Hjálmar Ólafsson. Annargjald er 5.000 kr. Skráning á febrang.is eða hjá Sigdísí Oddsdóttur í síma 892-6704. Greiðsluseðill kemur í heimabanka eða greitt á staðnum. Byrjar 11/9

Félagsvist er annan hvorn fimmtudag á Hvolsvelli kl. 14:00 - 16:00 í Hvolnum á Hvolsvelli. Byrjar 10/9. Umsjón Vigdís og Sigurborg Óskarsdætur

Bingó verður í Menningarsalnum á Hellu á fimmtudögum kl 14-16. Byrjar 17/9. Umsjón Sigríður Einarisdóttir og Hrönn Kristey Atladóttir

Kínaskák verður á mánudögum kl 17-19 á Goðalandi. Byrjar 14/9. Umsjón Vigdís Óskarsdóttir.

Boccia í Íþróttahúsinu á Hvolsvelli. Stefnan er að hittast í íþróttahúsinu mánudaginn 14. sept og ræða tímasetningar í boccia á Hvolsvelli. Íþróttahúsinu á Hellu þriðjudaga og föstudaga frá kl 10-11. Ókeypis. Byrjar 15/9 á Hellu .

Hringur kór eldri borgara æfir mánudaga kl. 15.00-17.00 í Menningarsalnum á Hellu. Fylgist með á Facebooksíðu kórsins sem heitir Hringur kór eldri borgara í Rangárþingi. Kristín Sigfúsdóttir er kórstjóri. Byrjar um miðjan september Nýtt söngfólk velkomid!

Hreyfingin 60+ á Hellu verður á mánudögum og fimmtudögum kl. 11 í íþróttahúsinu á Hellu. byrjar 7. sept á Hellu. Á Hvolsvelli er hún á þriðjudögum og föstudögum kl. 10 í Hvolnum. Byrjar 8. sept. Mætið mjög gjarnan bæði á Hvolsvelli og á Hellu! Leiðbeinandi er Drífa Nikulásdóttir. Ókeypis

Bragskinna, Áhugafélag fólks um bragfræði og íslenskt mál Kennd verða undirstöðuatriði ferskeytlunnar dagana 25/9, 9/10, 13/11 og 4/12 kl. 11 í menningarsalnum á Hellu. Verð 5000 kr fyrir félagsmenn. Leiðbeinandi er Magnea Ingvarsdóttir. Skráning á febrang.is

MYNDIR FRÁ STARFI FEBRANG



Björg, Ásdís, Jóna, Halldóra, Dísa
og Fjóla í Stokkhólmi



Brynja Bergsveinsdóttir
hætti sem leiðbeinandi í
handverki



Hópur í leikfimi á góðum degi á
Hvolsvelli



Vinningshafar í félagsvist



KVÖLDGÖNGUR VOR/SUMAR 2026

Líkt og sumarið 2025 var boðið upp á kvöldgöngur einu sinni í mánuði. Leiðsögumenn þetta sumarið voru Sævar Jónsson og Einar G. Magnússon. Göngurnar voru fjórar, síðasta mánudag mánaðarins og voru þær nokkuð vel sóttar. Farið var að Egissíðufossi, eyðibýlinu Gröf á Rangárvöllum, Kotvöllum og um Tumastaðaskóg. FEBRANG þakkar Sævari og Einari kærlega fyrir þeirra framlag til félagsmanna!



Árshátíð FEBRANG

Verður haldin þann 17. október í Hvolnum

Nánar auglýst síðar!

Takið kvöldið frá

Nýir félagar velkomnir!

Við bjóðum alla nýja félaga velkomna til liðs við okkur!

Aðild að FEBRANG veitir þér aðgang að margvíslegri þjónustu, afþreyingu og afsláttarkjörum.

Árgjald er 5000 kr

Hefur þú áhuga?

Skráðu þig á febrang.is

Verið velkomin

MYNDIR FRÁ STARFI FEBRANG



Sætar skvísur bíða eftir ferjunni í
Skerjagarðinn



Það var gaman að
ganga um Gamla Stan



Vinir Jenna léku fyrir dansi á
Jónsmessuhátíð FEBRANG



Upp um mela og móa



Félags og fræðslufundur FEBRANG

Félags og fræðslufundur FEBRANG verður haldin kl. 13 þann
7. september nk. í Hvolnum á Hvolsvelli. Kynning á
haust/vetrarstarfi félagsins. Dís og Sirrý munu fara yfir
skráningaferli á netinu. Magnús Jóhann Magnússon hjá
FEBSEL mun flytja erindi. Heitt á könnunni!
Hvetjum félagsmenn til að mæta
Stjórn FEBRANG

Jólahlaðborð FEBRANG

Verður í Hvolnum þann
5. desember

Nánar auglýst síðar!



Fiskur i karry



HRÁEFNI

1-2 ýsuflök
1/4 dós sveppir
nokkrar rækjur
rjómi
rifinn ostur
karry
hveiti
hrísgrjón
mayonese

uppskrift frá Margræti Guðjónsdóttur

AÐFERÐ

Byrjið á að sjóða grjón í potti
hveiti og karry blandað saman
fisknum velt upp úr hveitiblöndunnu
fiskurinn steiktur aðeins á pönnu
fiskurinn tekinn af pönnunni og rækjur
og sveppir léttsteikt
Þegar grjónin eru soðin eru þau sett í
botninn á eldföstu móti
2-3 msk af mayonese, sveppasoð, smá
sletta af rjóma og 2 tsk karry hrært saman
Fiskurinn settur yfir grjónin ásamt
sveppum og rækjum
Mayoneshrærunni helt yfir allt saman
Gott að setja smá rifinn ost yfir
30 mín í ofni við 180 °C

Hrisgrjónaréttur Lindu systur



HRÁEFNI

1 msk karry
2 pk Bachelor hrísgrjón (chicken)
1 dós maiskorn
1 dós sveppir
rækjur magn eftir smekk
mayonese
kryddað mer aromat og
hvítlaukssalti

Sósa
250 gr mayonese
3 msk hunang
4 msk sætt sinnep

AÐFERÐ

sjóðið hrísgrjón og látið kólna
blandið svo öllu saman í skál og kryddið
eftir smekk

Sósan

öllum hráefnum hrært saman

Grjónarétturinn settur á ristað brauð og
sósu svo hellt yfir. Best að smakka þetta
til, sumir vilja hafa lítið af sósu á meðan
aðrir vilja hafa mikið.

Athugið að rétturinn er borin fram
kaldur. Geymist vel í kæli í nokkra daga

uppskrift frá Sigdisi Oddsdóttur

Dú getur skoðað og sent inn uppskriftir á
febrang.is

AUGLÝSINGAR

Aðstoð með snjalltæki

Vantar þig aðstoð með snjalltæki, tölvu eða prentara? Félagið býður öllum félagsmönnum sínum upp á tvö skipti frítt á ári við slíka aðstoð. Eftir það kostar skiptið 5.000 kr. Hafið samband við Sirrý í síma 846-4219 fyrir nánari upplýsingar.

Vissir þú að..

Stjórn FEBRANG ákvað á fundi þann 27.ágúst sl. að öll þau sem sitja í nefndum eða stjórn fá frítt inn á árshátíð FEBRANG.

Hefur þú áhuga á að starfa í nefndum eða í stjórn?

Hafðu samband á febrang@febrang.is eða í síma 892-6704

Ábyrgðarmenn Fréttabréfs

FEBRANG: Stjórn FEBRANG

Umbrot og útlit: Sigdís

Oddsdóttir

Myndir: Sigdís Oddsdóttir og

Gils Jóhannsson og

Berglind-gotteri.is

FEBRANG

Sími 892-6704

Opið mán-mið-fös kl 13-16

netfang:

febrang@febrang.is

vefsíða: febrang.is