

FYRIRHUGUÐ NÁMSKEIÐ Í HAUST

Acryl málun

Alcohol málun

nýtt

Byrjendanámskeið í leir

nýtt

Karólínu verkefnið

nýtt

Keramik

nýtt

Kósý kjólar og bolir

nýtt

Mosaic

nýtt

Postulínsmálun

Setja milliverk í rúmföt

nýtt

Skapandi skrif

Skeptun

nýtt

HEILSUEFLING



HEILSUEFLANDI
samfélag

Boccia

nýtt

Dans

nýtt

Göngur við allra hæfi

Leikfimi

Qigong

nýtt

Yoga

ALLTAF OPIÐ Í SNOOKER

FÉLAGSMIÐSTÖÐVAR FYRIR ALLA

Félagsmiðstöðvarnar eru lifandi staðir sem bjóða upp á fjölbreytta dagskrá. Sem dæmi má nefna: vinnustofur, listasmiðjur, fræðslu, pálínukaffi, spilamennsku, boccia, dans, snooker og píla. Síðan eru ýmsir árlegir viðburðir og/eða tilfallandi, svo sem grillveisla, jólaskemmtun, þorrablót og pizzu-hádegi.

Lögð er áhersla á sjálfsprottið félagsstarf þar sem hver og einn getur haft áhrif á þróun þess. Hér kemur fólk t.d. saman til að lesa, spila, smíða, sauma, þrjóna, ganga og hvað annað sem fólkí dettur í hug að gera.

Hádegismatur

Hjá okkur er gott að setjast niður og gæða sér á ljúffengum mat í hádeginu

Hægt er að panta mat alla virka daga fyrir kl. 09.45

Birta 462-6055

Salka eldhús 595-8021

Matseðla má nálgast á matsmidjan.is eða hjá okkur í félagsmiðstöðvunum



ERT ÞÚ MEÐ HUGMYND AÐ STARFI?

Hafðu samband við okkur og við finnum rými fyrir hópinn þinn

Alltaf heitt á könnunni



Birta og Salka

Félagsmiðstöðvar fólksins



Gæðastundir í góðum félagskap

**HAUST
2021**

FÉLAGS- OG TÓMSTUNDASTARF Á AKUREYRI



Akureyrarbær



FÉLAG ELDRÍ BORGARA Á AKUREYRI

Skrifstofa EBAK er staðsett í félagsmiðstöðinni Birtu, Bugðusíðu 1. EBAK vinnur að félags- og hagsmunamálum eldri borgara á Akureyri. Félagið skipuleggur m.a. félagsstarf, viðburði, kynningar, stendur fyrir heilsuefingu o. fl.

Þeir sem eru orðnir 60 ára og eldri geta gerst félagar. Skráning í félagið er á **ebak.is** eða á skrifstofu félagsins. Víða fæst afsláttur gegn framvísun félagsskirteinis.

Innan EBAK starfa fjölmargar nefndir:

Ferðanefnd

Skipuleggur ferðir innanlands sem utan, kynnir þær og annast fararstjórn. Farin er að minnsta kosti ein utanlandsferð á ári auk nokkurra innanlandsferða.

Formaður: Sigurður Hermannsson 895-3210

Fræðslunefnd

Annast ýmis konar fyrirlestra, bókakynningar og námskeið. Dagskrá á vegum nefndarinnar er 1. og 3. mánudag í mánuði yfir veturinn

Formaður: Guðrún Sigurðardóttir 847-5430

Skemmtinefnd

Stendur fyrir skemmtunum af ýmsu tagi. Þar má nefna kráarkvöld, árshátíð og vorhátíð. Einnig sér nefndin um bingó einu sinni í viku.

Formaður: Freysteinn Bjarnason 896-9989

Spilanefnd

Sér um félagsvist í Birtu á fimmtudögum kl.19:30

Formaður: Ketill Hólm Freysson 869-4018

Almenn spilamennska

Í salnum í Birtu á miðvikudögum kl.13:00-15:45.

Fólk velur hvað það spilar; bridds, vist o.s.frv.

Keppnisbridds EBAK

Í salnum í Birtu á fimmtudögum kl.13:00-15:45

Umsjónarmenn: Brynja Friðfinnsdóttir 697-7782 og

Stefán Vilhjálmsson 898-4475

Kór eldri borgara

Í Fínu formi er öflugur kór sem æfir mánudaga og fimmtudaga kl. 16:05-18:00 Sölkju Víðilundi. Hann syngur við ýmis tækifæri og fer í söngferð á hverju vori.

Stjórnandi: Petra Björk Pálsdóttir

Formaður: Jónasína Arnbjörnsdóttir 899-4435

Dansklúbbur EBAK

Æfingar eru í Birtu fyrsta og þriðja miðvikudag í mánuði sept-maí kl. 16:00 - 17:30

Formaður: Halldór Gunnarsson 690-3575

Allir viðburðir á vegum félagsins eru auglýstir opinberlega á heimasíðu félagsins: ebak.is og í fésbókarhópnum:

EBAK Félag eldri borgara á Akureyri

EBAK 462-3595

Skrifstofa EBAK í Birtu, Bugðusíðu 1 er opin á miðvikudögum kl. 15:00-15:45 sept-maí

Viðtalstímar stjórnar í Sölkju, Víðilundi 22 verða fyrsta miðvikudag mánaðar sept-maí kl. 15:00-15:45

Netfang: ebak@ebak.is

Aðalstjórn Félags eldri borgara 2021-2022:

Formaður:	Hallgrímur Gíslason	849-4509
Varaformaður:	Úlfhildur Rögnvaldsdóttir	861-1388
Cjaldkeri:	Torfhildur S. Þorgeirsdóttir	862-6839
Ritari:	Garðar Lárusson	862-0836
Meðstjórnandi:	Birgir B. Svavarsson	820-6822
Meðstjórnandi:	Helgi Aðalsteinsson	864-3644
Meðstjórnandi:	Eva B. Magnúsdóttir	866-4988

STAÐIRNIR

Starfsfólk Birtu og Sölkju

Aðalheiður, Bjarki, Bergþóra, Bryndís, Halla, Kristín, Súsanna, Svandís (Didda) og Þórunn

Forstöðumaður tómstundamála

Bjarki Ármann Oddsson 821-4818
bjarkiao@akureyri.is

Starfsfólk veitir upplýsingar um starfssemina og leitast við að finna eitthvað við flestra hæfi

FINNDU OKKUR



Birta og Salka
félagsmiðstöðvar fólksins

Félagsmiðstöðin Birta, Bugðusíðu 1
bugdusida@akureyri.is

462-6055

Félagsmiðstöðin Salka, Víðilundi 22
felvidilundur@akureyri.is

462-7998

Dagskrá birt með fyrirvara um breytingar

STUNDASKRÁ Í SÖLKU - FÉLAGSMIÐSTÖÐ FÓLKSINS HAUST 2021

MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MIÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR
09:00 - 11:00 Heitt á könnunni Dagblöð og dægurmál	09:00 - 11:00 Heitt á könnunni Dagblöð og dægurmál	09:00 - 11:00 Heitt á könnunni Dagblöð og dægurmál	09:00 - 11:00 Heitt á könnunni Dagblöð og dægurmál	09:00 - 11:00 Heitt á könnunni Dagblöð og dægurmál
09:00 - 10:00 Yoga	09:00 - 12:00 • Smíðastofa <small>leiðbeinandi á staðnum</small> • Handavinnustofa opin • Leir - opinn tími	09:00 - 15:45 Smíðastofa opin	09:00 - 12:00 • Smíðastofa <small>leiðbeinandi á staðnum</small> • Opin handavinnustofa • Leir - lokaður hópur • Gler - opin stofa	09:00 - 12:00 Opið í bútasaum
09:00 - 15:45 Smíðastofa opin	09:00 - 10:00 Leikfimi hjá Olgu	10:00 - 12:00 Starfsendurhæfing lokaður hópur	09:00 - 10:00 Leikfimi hjá Olgu	09:00 - 13:00 Leir - opið
10:30 - 11:30 Ganga og gleði með Heiðu	10:00 - 11:00 Boccia í íþróttah.	10:30 - 11:30 Pálínukaffi <small>fyrsta og þriðja miðvikudag í mánuði</small>	10:30 - 11:10 Húslestur með Þórunni	10:00 - 11:30 Ýmis námskeið auglýst sérstaklega
11:30 - 12:30 Hádegisverður Matsmiðjan	10:30 - 11:10 Söngstund með Þórunni	11:30 - 12:30 Hádegisverður Matsmiðjan	11:30 - 12:30 Hádegisverður Matsmiðjan	11:30 - 12:30 Hádegisverður Matsmiðjan
13:00 - 15:45 • Félagsvist - öllum opið • Handverksnámskeið • Leir og gler - opið	11:30 - 12:30 Hádegisverður Matsmiðjan • Pizzaveisla fyrsta þri. í mán • Súpuhádegi þriðja þri. í mán.	13:00 - 15:45 • Handverksnámskeið • Leir og postulín - opið • Myndlist - námskeið	13:00 - 15:00 Keramik með Súsonnu	13:00 - 14:00 Qigong með Hrafnhildi
14:30 - 15:00 Síðdegiskaffi	13:00 - 15:45 • Handavinnustofa opin • Postulín opið • Leir - opinn tími	13:00 - 14:00 Qigong með Hrafnhildi	13:00 - 15:45 • Opin handavinnustofa • Opið í postulín • Leir - opinn tími • Gler - opin stofa	
	14:30 - 15:00 Síðdegiskaffi	14:30 - 15:00 Vöflukaffi <small>annan og fjórða miðvikudag í mánuði</small>	14:00 - 15:30 Fimmtudagsgleði	

FÉLAGSMIÐSTÖÐVARNAR ERU OPNAR 9:00 - 15:45 YFIR VETURINN

STUNDASKRÁ Í BIRTU - FÉLAGSMIÐSTÖÐ FÓLKINS HAUST 2021

MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MIÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR
09:00 - 11:30 Heitt á könnunni Dagblöð og dægurmál	09:00 - 11:30 Heitt á könnunni Dagblöð og dægurmál	09:00 - 11:30 Heitt á könnunni Dagblöð og dægurmál	09:00 - 11:30 Heitt á könnunni Dagblöð og dægurmál	09:00 - 11:30 Heitt á könnunni Dagblöð og dægurmál
	09:00 - 11:30 Opin myndlist með Bryndísi	09:00 - 10:00 Qigong með Hrafnhildi	09:00 - 11:30 Opin handavinnustofa Karólínuverkefni með Beggu	09:00 - 10:00 Qigong með Hrafnhildi
10:30 - 11:30 Pálínukaffi	10:00 - 11:00 Boccia í íþróttahöllinni	09:00 - 11:00 Húslestur & handavinna með Þórunni	Vöflukaffi	10:00 - 11:30 Ýmis námskeið auglýst sérstaklega
	10:20 - 11:20 Leikfimi hjá Olgu	12:00 Hádegisverður Matsmiðjan	10:20 - 11:20 Leikfimi hjá Olgu	
12:00 Hádegisverður Matsmiðjan	12:00 Hádegisverður Matsmiðjan • Pizzaveisla fyrsta þri. í mán	13:00 - 15:45 Almenn spil, tafl og fl.í sal og snooker fyrir byrjendur	12:00 Hádegisverður Matsmiðjan	12:00 Hádegisverður Matsmiðjan • Súpuhádegi þriðja fös. í mán
13:00 - 15:30 Opin handavinnustofa með Þórunni	13:15 Bingó EBAK	15:00 - 15:45 Skrifstofa EBAK opin	13:00 - 15:45 Keppnisbridds EBAK	13:00 - 15:30 Paravist EBAK
14:00 - 15:30 Fræðslunefnd Kynning annan hvern mánudag		14:30 - 15:00 Síðdegiskaffi	14:30 - 15:00 Síðdegiskaffi	
	14:30 - 15:00 Síðdegiskaffi	16:00 - 17:30 Dans	19:30 - 23:00 Félagsvist	14:30 - 15:00 Síðdegiskaffi

FÉLAGSMIÐSTÖÐVARNAR ERU OPNAR 9:00 - 15:45 YFIR VETURINN