

GEFUM AF OKKUR



Við viljum alltaf láta gott af okkur leiða með einum eða öðrum hætti. Nú hvetjum við ykkur til að taka þátt í stærra verkefni með okkur en við ætlum að hafa tvennt í gangi í vetur. Annarsvegjar þróunum við sjúkrabílabangsa og hinsvegjar húfur, sokka og teppi til styrkar fólki í krabbameinsmeðferð.

Kíktu í kaffi, fáðu innblástur, nýttu kósýhornin okkar og mannauðinn til góðra verka.

Það getur skipt sköpum fyrir börn að fá mjúkan og fallegan bangsa þegar komið er inn í sjúkrabíl. Uppskrift er hægt að nálgast hjá okkur í miðstöðvunum að kostnaðarlausu.



HEILSUEFLING

Göngur við allra hæfi

Boccia

Leikfimi

Qigong

Þútt

Tæki í sal

Snóker

Bobb

Kennt verður á nýju líkamsræktartækin okkar fimmtudaginn 15 sept. og við fáum Qigong kynningu 27 september.

Geir Gunnar næringarfræðingur kemur til okkar 7. október



FÉLAGSMIÐSTÖÐVAR FYRIR ALLA

Félagsmiðstöðvarnar eru lifandi staðir sem bjóða upp á fjölbreytta dagskrá. Sem dæmi má nefna: vinnustofur, listasmiðjur, fræðslu, Pálinukaffi, spilamennsku, boccia, snóker og pílu. Síðan eru ýmsir árlegir viðburðir og/eða tilfallandi, svo sem grillveisur, jólaskemmtun, Októberfest og pizzu-hádeggi.

Lögd 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 því 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 696-2243

Matseðla má nálgast á eldhusakureyri.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 félagsskap



Málverk: Kristín Gunnlaugsdóttir

HAUST 2022

FÉLAGS- OG TÓMSTUNDASTARF Á AKUREYRI



Akureyrarbær



FÉLAG ELÐRI BORGARA Á AKUREYRI

EBAK vinnur að félags- og hagsmunamálum eldri borgara á Akureyri. Félagið skipuleggur m.a. félagsstarf, viðburði, kynningar, stendur fyrir heilsueflingu o. fl.

Einstaklingar 60 ára og eldri geta gerst félagar. Skráning í félagið er á **ebak.is** eða á skrifstofu félagsins. Víða fæst afsláttur með afsláttarappinu Torgið eða gegn framvísun félagsskírteinis.

Innan EBAK starfa fjölmargar nefndir:

Ferðanefnd

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

Formaður: Ásdís Árnadóttir 861-7335

Fræðslunefnd

Annast ýmiskonar fyrirlestra, bókakynningar og námskeið. Dagskrá á vegum nefndarinnar er annan hvern mánudag í mánuði yfir veturinn

Formaður: Sigríður Stefánsdóttir 863-1403

Skemmtinefnd

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

Formaður: Erlingur Arason 862-7606

Spilaneftnd

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

Formaður: Ketill Hólm Freysson 869-4018

Keppnisbridds EBAK

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

Umsjónarmenn: Haukur Harðarson 869-2334 og

Stefán Vilhjálmsson 898-4475

Önnur spilamennska í Birtu

Valfrjáls spilamennska á miðvikudögum kl.13:00-15:45.

Paravist á föstudögum kl.13:00-15:30

Umsjónarmaður: Hjörleifur Hallgríms 897-7147

Kór eldri borgara

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

Stjórnandi: Petra Björk Pálsdóttir

Formaður: Aðalbjörg Áskelsdóttir 856-4713

Heilsuefling hjá EBAK

Göngur á fimmtudögum, auglýstar á facebook

Pútt í Íþróttahöllinni mán. og mið. kl. 13:00-14:00

Ringó í Íþróttahúsi Síðuskóla mið. kl. 11:30-13:00

Dans í Birtu, 1. og 3. mið. í mánuði kl. 16:00-17:30

Allir viðburðir á vegum félagsins eru auglýstir í Dagskránni og/eða á heimasíðu félagsins: **ebak.is** og í fésbókarhópnum:



EBAK Félag eldri borgara á Akureyri

EBAK 462-3595

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

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

Netfang: ebak@ebak.is

Aðalstjórn Félags eldri borgara 2022-2023:

Formaður:	Hallgrímur Gíslason	849-4509
Varaformaður:	Sigurður Harðarson	894-5678
Gjaldkeri:	Torfhildur S. Þorgeirsdóttir	862-6839
Ritari:	Elín S. Antonsdóttir	896-7578
Meðstjórnandi:	Birgir B. Svavarsson	820-6822
Meðstjórnandi:	Helgi Aðalsteinsson	864-3644
Meðstjórnandi:	Eva B. Magnúsdóttir	866-4988

STAÐIRNIR

Starfsfólk Birtu og Sölku

Bryndís, Halla, Heiða, Júlíus, Kristín, Súsanna, Svandís (Didda) og Þórunn

Forstöðumaður tómstundamála

Halla Birgisdóttir Ottesen 659-6545
hallabirgis@akureyri.is

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

FINNDU OKKUR



Birta og Salka
félagsmiðstöðvar fólksins



[birtaogsalka](#)

Félagsmiðstöðin Birta, Bugðusiðu 1
bugdusida@akureyri.is

462-6055

Félagsmiðstöðin Salka, Víðilundi 22
felvidilundur@akureyri.is

462-7998

Dagskrá birt með fyrirvara um breytingar

STÖK NÁMSKEIÐ HAUSTIÐ 2022

SEPTEMBER

1. Vatnslitamálun

- Þriðjudaga og fimmtudaga 27 og 29 september og 4, 6, 11 og 13 október.
- Kl. 10:00 - 12:00
- Lærum undirstöðuatriðin í vatnslitamálun
- Allt efni innifalið
- Verð: 15.000.-
- Leiðbeinandi: Jóna Bergdal
- Skráning hjá Jónu í síma 862-1053



2. Fyrstu skrefin í þrjóni

- Mánudagana 26 sept og 3 og 10 október
- Kl. 13:00 - 15:00
- Lærum að fitja upp og þrjóna okkur til gagns og gamans
- Allt efni innifalið
- Verð: 9.000.-
- Leiðbeinandi: Þórunn Jónsdóttir
- Skráning í Sölku eða í síma 462-7998



OKTÓBER

1. Spænska fyrir byrjendur

- Þriðjudagana 20, 27sept. og 4, 11 og 18 október
- Kl. 15:45 - 17:15
- Fjölbreytileiki spænskunnar og spænskrar menningar
- Námsfni innifalið í verði
- Verð: 20.000.-
- Leiðbeinandi: Auður Ólafsdóttir
- Skráning hjá Auði í síma 865-6319



2. Leirnámskeið fyrir byrjendur

- Miðvikudagana 28 september og 5, 12 og 19 október
- Kl. 13:00 - 15:30
- Lærðu að móta einfalda hluti; kaffibolla, skálar og þh.
- Allt efni innifalið
- Verð: 20.000.-
- Leiðbeinandi: Kristín Sigtryggisdóttir
- Skráning í Sölku eða í síma 462-7998



3. Postulínsmálun fyrir byrjendur

- Mánudagana 10, 17, 24 og 31 október
- Kl. 13:00 - 15:30
- Lærðu að mála á postulín.
- Allt efni innifalið
- Verð: 8.000.-
- Leiðbeinandi: Guðlaug Ósk Guðjónsdóttir
- Skráning í Sölku eða í síma 462-7998



OKTÓBER

4. Nútíma listritun fyrir byrjendur

- Mánud. og miðvikudaga 17, 19, 24 og 26 október
- Kl. 13:00 - 15:00
- Lærðu fallegar pennastrokur hjá reyndum listamanni
- Pennar og allt efni innifalið
- Verð: 12.500.-
- Leiðbeinandi: Vaiva Straukaite
- Skráning hjá Vaivu í síma 845-4044



5. Blandaður útsaumur

- Miðvikudagana 19 og 26 október, 2 og 9 nóvember
- Kl. 13:00 - 15:00
- Ýmis grunnspor í útsaumi verða kennd
- Allt efni innifalið
- Verð: 14.000.-
- Leiðbeinandi: Birna Hermannsdóttir
- Skráning hjá Birnu í síma 857-7110



6. Landslagsmálun fyrir byrjendur

- Þriðjudaga og fimmtudaga 4, 6, 11 og 13 okt
- Kl. 13:00 - 15:30
- Lærðu grunntökin í myndbyggingu og efnisnotkun
- Allt efni innifalið
- Verð: 12.500.-
- Leiðbeinandi: Júlíus Hafsteinn Sveinbjörnsson
- Skráning í Sölku eða í síma 462-7998



7. Landslagsmálun framhald

- Þriðjudaga og fimmtudaga 25 og 27 okt, 1, 3, 8 og 10 nóv
- Kl. 13:00 - 15:30
- Dýpri skilningur
- Allt efni innifalið
- Verð: 15.000.-
- Leiðbeinandi: Júlíus Hafsteinn Sveinbjörnsson
- Skráning í Sölku eða í síma 462-7998



8. Lesið úr Tarotspilum

- Fimmtudagana 6, 13, 20 og 27 október
- Kl. 14:00 - 16:00
- Stutt og hagnýtt námskeið um hvernig má eiga gott samtal við tarotspilin. Spil á staðnum.
- Verð: 16.000.-
- Leiðbeinandi: Annette de Vink
- Skráning hjá Annette í síma 864-8461



NÓVEMBER

1. Terrazzo bakki

- Miðvikudagana 30 nóv. og 7 desember
- Kl. 13:00 - 15:30
- Lærðu að steypa fallegan bakka með terrazzo munstri
- Efni innifalið í verði
- Verð: 13.000.-
- Leiðbeinandi: Kristín Sigtryggisdóttir
- Skráning í Sölku eða í síma 462-7998



2. Akrílmálun

- Alla miðvikudaga í nóvember. 2, 9, 16, 23 og 30 nóv.
- Kl. 13:00 - 15:30
- Farið verður í blöndun lita, notkun ýmissa miðla fyrir akríl, myndbyggingu og margt fleira.
- Allt efni innifalið
- Verð: 15.000.-
- Leiðbeinandi: Fanný María
- Skráning hjá Fannýju í síma 862-2188



3. Fjarvídd

- Þriðjudaga og fimmtudaga 8, 10, 15 og 17 nóvember
- Kl. 09:45 - 11:30
- Teiknum hús og borgir
- Allt efni innifalið
- Verð: 12.000.-
- Leiðbeinandi: Bryndís Fanný
- Skráning í Sölku eða í síma 462-7998



4. Macrame hnýtingar

- Mánudagana 7, 14, 21, nóvember
- Kl. 13:00 - 15:30
- Lærum grunnhnútana og hnýtum veggverk eða hengi
- Allt efni innifalið
- Verð: 15.000.-
- Leiðbeinandi: Þórunn Jónsdóttir
- Skráning í Birtu eða í síma 462-6055



5. Jólakransagerð

- Vikan 28 nóvember - 2 desember
- Nýtum það sem til er og búum til glæsilega aðventukransa í góðum félagsskap
- Allt efni innifalið
- Verð: 7.000.-
- Leiðbeinandi: Birna Hermannsdóttir
- Skráning hjá Birnu í síma 857-7110



Námskeið eru birt með fyrirvara um breytingu
Þessi listi er ekki tæmandi - ný námskeið verða auglýst sérstaklega

Öryrkjar og eldri borgarar fá afslátt af birtu verði

STAÐSETNING NÁMSKEIÐA ER MERKT MEÐ



FYRIR BIRTU



FYRIR SÖLKU

VIÐBURÐIR

Októberfest

fimmtudaginn 6. október



Októberfest er árleg bjórhátíð haldin í München, höfuðborg Bæjaralands í Þýskalandi og er ein fjölmennasta hátíð í heimi. Við nýtum hvert tækifæri til að gleðjast og höldum okkar eigin veislu í anda Bæjara.

Átt þú lederhosen?

Mætum endilega klædd fyrir tilefnið og njótum veitinga og lifandi tónlistar í góðum félagsskap.



Vorskemmtun

fimmtudaginn 20. apríl

Haustgleðin Októberfest dugar okkur ekki allan veturinn - alls ekki!

Við fögnum sumardegnum fyrsta með lifandi tónlist, vor í hjarta og að sjálfsgöðu góðum veitingum!



Jólastund

fimmtudaginn 15. desember

Við fáum til okkar glæsilegar veitingar frá Greifanum og sláum upp

jólahlaðborði

Veislan verður haldin í hádeginu á báðum stöðum á sama tíma.



Páska markaður

miðvikudaginn 5. apríl



Á páskamarkaðinum sýnum við og seljum afrakstur vetrarins í Birtu: Sultur, þrjón, myndlist, heimagerð brauð, leirbolla, útsaum, trélistaverk eða hvað annað sem ykkur dettur í hug að skapa.



Vorsýning

fimmtudag og föstudag 18. og 19. maí

Uppskeruhátíð vetrarins í Sölku

Vorsýningin verður tveggja daga veisla þar sem listir og handverk munu flæða um allt, lifandi tónlist heyrast hér og þar og ljúffengar kræsingar bíða eftir að bragðað verði á þeim.



Við hvetjum ykkur til að byrja strax að hugsa um og undirbúa markaði og sýningar vetrarins ásamt því auðvitað að taka þátt í góðgerðarþrjóninu.

Allir viðburðir verða auglýstir sérstaklega með nánari upplýsingum þegar nær dregur.

Viðburðir eru auglýstir með fyrirvara um breytingu. Þessi listi er ekki tæmandi - nýjir viðburðir verða auglýstir sérstaklega.



STUNDASKRÁ Í SÖLKU - FÉLAGSMIÐSTÖÐ FÓLKSINS HAUST 2022

MÁNUDAGUR

09:00 - 11:00

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 11:00

Pútt í matsalnum

10:45 - 11:30

Gleðisprell með Heiðu

11:30 - 12:30

Hádegisverður Eldhús

13:00 - 15:45

- Félagsvist - öllum opið
- Opið í leir
- Opið í gler

14:30 - 15:00

Síðdegiskaffi

ÞRIÐJUDAGUR

09:00 - 11:00

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 12:00

- Smíðastofa
- Opið í handavinnu og myndlist

09:00 - 10:00

Leikfimi hjá Olgu

10:30 - 11:10

Söngstund með Þórunni

12:35 - 13:15

Boccia
Íþróttah. Glerárskóla

11:30 - 12:30

Hádegisverður Eldhús

- Pizzaveisla fjórða þri. í mán
- Súpuhádeggi annan þri. í mán.

13:00 - 15:45

- Opið í handavinnu
- Opið í postulín og leir
- Myndlist - lokaður hópur

14:30 - 15:00

Síðdegiskaffi

MIÐVIKUDAGUR

09:00 - 11:00

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

10:00 - 12:00

Starfsendurhæfing
lokaður hópur

11:30 - 12:30

Hádegisverður Eldhús

13:00 - 15:45

- Opið postulín
- Opin myndlist með Júlíusi
- Leir - lokaður hópur

13:00 - 14:00

Qigong með Hrafnhildi

14:30 - 15:00

Vöflukaffi
og krossgátur alla miðvikudaga

FIMMTUDAGUR

09:00 - 11:00

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 12:00

- Smíðastofa
- Opið í handavinnu
- Opið í myndlist
- Opið í leir

09:00 - 10:00

Leikfimi hjá Olgu

12:35 - 13:15

Boccia
Íþróttah. Glerárskóla

11:30 - 12:30

Hádegisverður Eldhús

13:00 - 15:45

- Keramik kl. 13.00 - 15.00
- Opið í handavinnu, leir, postulín
- Myndlist - lokaður hópur

14:00 - 15:30

Fimmtudagsgleði
annan, þriðja og fjórða í mánuði

FÖSTUDAGUR

09:00 - 11:00

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 12:00

- Opið í bútasaum
- Keramik kl. 10.00 - 12.00

09:00 - 13:00

Myndlist - opið

10:00 - 11:30

Pálínukaffi
fyrsta föstudag í mánuði
Allir leggja eitthvað til
á borðið

11:30 - 12:30

Hádegisverður Eldhús

12:35 - 13:15

Boccia
Íþróttah. Glerárskóla

13:00 - 14:00

Qigong með Hrafnhildi

Leiðbeinandi verður á
svæðinu á opnum stofum

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

STUNDASKRÁ Í BIRTU - FÉLAGSMIÐSTÖÐ FÓLKSINS HAUST 2022

MÁNUDAGUR

09:00 - 11:30

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

10:30 - 11:30

Pálínukaffi

Allir leggja eitthvað til
á borðið



12:00

Hádegisverður
Eldhús Akureyrar

13:00 - 15:00

Opin myndlist með Júlíusi

14:00 - 15:30

Fræðslunefnd
Kynning tvisvar í mánuði

ÞRIÐJUDAGUR

09:00 - 11:30

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 12:00

Opið í leir með Stínu

12:35 - 13:15

Boccia
Íþróttah. Glerárskóla

10:30 - 11:30

Leikfimi hjá Olgu

12:00

Hádegisverður Eldhús
• Pizzaveisla fyrsta þri. í mán

13:15

Bingó
EBAK

14:30 - 15:00

Síðdegiskaffi

MIÐVIKUDAGUR

09:00 - 11:30

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 10:00

Qigong með Hrafnhildi

10:00 - 15:00

Opið í keramik
með Súsönnu

10:00 - 16:00

Halla forstöðukona verður á staðnum

12:00

Hádegisverður Eldhús

13:00 - 15:45

Almenn spil, tafl og fl.í sal

15:00 - 15:45

Skrifstofa EBAK opin

14:30 - 15:00

Síðdegiskaffi

16:00 - 17:30

Dans EBAK

FIMMTUDAGUR

09:00 - 11:30

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 12:00

Opið í saum með
Diddu og Þórunni
Aðstoð við saumavélar og
leðursaum

10:30 - 11:30

Leikfimi hjá Olgu

12:35 - 13:15

Boccia
Íþróttah. Glerárskóla

12:00

Hádegisverður Eldhús
• Súpuhádegis þriðja fim. í mán

13:00 - 15:45

Keppnisbridds
EBAK

14:30 - 15:00

Síðdegiskaffi

19:30 - 23:00

Félagsvist EBAK

FÖSTUDAGUR

09:00 - 11:30

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 10:00

Qigong með Hrafnhildi

10:00 - 11:30

Pútt í salnum

12:35 - 13:15

Boccia
Íþróttah. Glerárskóla

12:00

Hádegisverður
Eldhús Akureyrar

13:00 - 15:30

Paravist
EBAK

14:30 - 15:00

Síðdegiskaffi

FÉLAGSMIÐSTÖÐVARNAR ERU OPNAR 9:00 - 15:45 YFIR VETURINN
SNÓKER Í BIRTU ALLA DAGA