

GEFUM AF OKKUR



Samfélagsverkefni haustsins gekk framár öllum vonum en hér voru afhentir 119 sjúkrabílabangsar fyrir jóla. Við höfum fengið fregnir af því að þeir séu sumir nú þegar farnir að vinna vinnuna sína og er það hið besta mál.

Hjartans þakkir öll sem tókuð þátt.

Á vorönn ætlum við að hekla og prjóna fyrir barnadeild SAK. Verkefnin eru:

kolkrabbar, sokkar, vettlingar og húfur á lítil kríli sem þurfa aðstoð barnadeildar fyrstu daga lífsins.

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



HEILSUEFLING

Göngur við allra hæfi

Boccia

Leikfimi

Qigong

Pútt

Tæki í sal

Snóker

Píla

Ný hreyfitæki eru í söllum Birtu og Sólku.

Við hvetjum ykkur til að nýta þau og fá aðstoð hjá starfsfólki miðstöðvanna til að læra á tækin.



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 grillveislur, þorraskemmtun, páskamarkaður 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, prjóna, ganga og hvað annað sem því dettur í hug að gera.

Ert þú í fæðingarorlofi?

Komdu til okkar og prufaðu LOKSINS það sem þú hefur ekki fundið tíma í áður: Leirmótun, akrílmálun, smíði, hekl, prjón eða allskonar annað! Hjá okkur eru kósý sófar og horn sem gott er að sötra kaffi á meðan prjónuð er peysa á litla krílið. Ef þig vantar aðstoð með prjónið þá höfum við fullt hús af reynsluboltum sem eru tilbúnir til aðstoðar með bros á vör.

Svo henta sófarnir okkar sérlega vel til brjóstgjafa



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



Tréverk unnin í Sólku af Sveini Sigurbjörnssyni, Júlíusi Hafsteini Sveinbjörnssyni og Constantinus

VOR 2023

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 heilsuefningu 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 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: Halldór Sigurgeirsson 897-6083

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: Ólafur Theódórsson 899-0195

Spilanefnd

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

Heilsuefning hjá EBAK

Göngur á fimmtudögum, auglýstar á facebook

Pútt í Íþr.höllinni mið. kl. 12 - 13 og fös. kl. 10:30-11:30

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

Dans í Birtu tvisvar 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:	Birgír B. Svavarsson	820-6822
Meðstjórnandi:	Helgi Aðalsteinsson	864-3644
Meðstjórnandi:	Eva B. Magnúsdóttir	866-4988

STAÐIRNIR

Starfsfólk Birtu og Sölku

Begga, Bryndís, Halla, Heiða, Júlíus, Stína, 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 696-2243

Dagskrá birt með fyrirvara um breytingar

STÖK NÁMSKEIÐ VOR 2023

JANÚAR

1. Blómstursaumur: 24. janúar

- Þriðjudaga og föstudaga 24, 27 og 31 janúar og 3. febrúar
- Kl. 09:30 - 11:30
- Lærum undirstöðuatriðin í blómstursaum
- Allt efni innifalið
- Verð: 10.000.- (8.000.- fyrir eldri borgara og öryrkja)
- Leiðbeinandi: Bergþóra Jóhannsdóttir
- Skráning í Sölkú eða í síma 462-7998



2. Landslagsmálun: 24. janúar **FULLBÓKAÐ**

- Grunnnámskeið Hópur 1**
- Þriðjudagana og fimmtudaga 24, 26, 31. jan og 2. febrúar
- Kl. 13:00 - 15:30
- Lærum myndbyggingu og samspil ljóss og skugga
- Allt efni innifalið
- Verð: 15.000.- (12.000.- fyrir eldri borgara og öryrkja)
- Leiðbeinandi: Júlíus Hafsteinn Sveinbjörnsson
- Skráning í Sölkú eða í síma 462-7998



FEBRÚAR

1. Töskusaumur: 1. febrúar

- Miðvikudagana 1. og 8. febrúar
- Kl. 09:30 - 12:00
- Lærum að sauma snyrtipung úr bómullarefni
- Allt efni innifalið
- Verð: 10.000.- (8.000.- fyrir eldri borgara og öryrkja)
- Leiðbeinandi: Bergþóra Jóhannsdóttir
- Skráning í Sölkú eða í síma 462-7998



2. Leirnámskeið: 2. febrúar

- Fimmtudagana 2, 9, 16 og 23. febrúar
- Kl. 09:30 - 11:30
- Lærðu að móta einfalda hluti; kaffibolla, skálar og þh.
- Allt efni innifalið
- Verð: 20.000.- (15.000.- fyrir eldri borgara og öryrkja)
- Leiðbeinandi: Kristín Sigtryggsdóttir
- Skráning í Sölkú eða í síma 462-7998



4. Vatnslitamálun: 8. febrúar

- Miðvikudagana 8, 15, 22. febrúar og 1 og 8. mars
- Kl. 13:00 - 15:00
- Lærum undirstöðuatriðin í vatnslitamálun
- Allt efni innifalið
- Verð: 16.500.-
- Leiðbeinandi: Jóna Bergdal
- Skráning hjá Jónu í síma 862-1053



FEBRÚAR

3. Landslagsmálun: 6. febrúar

- Grunnnámskeið Hópur 2**
- Þriðjudaga og fimmtudaga 7, 9, 14. og 16. febrúar
- Kl. 13:00 - 15:30
- Lærum myndbyggingu og samspil ljóss og skugga
- Allt efni innifalið
- Verð: 15.000.- (12.000.- fyrir eldri borgara og öryrkja)
- Leiðbeinandi: Júlíus Hafsteinn Sveinbjörnsson
- Skráning í Sölkú eða í síma 462-7998



4. Hekl & þjón fyrir byrjendur: 7. febrúar

- Þriðjud. og fimmtudaga 7, 9, 14 og 16. febrúar
- Kl. 13:00 - 15:00
- Lærðu að hekla og þrjóna einfaldan bangsa eða tuskur
- Allt efni innifalið
- Verð: 10.000.- (8.000.- fyrir eldri borgara og öryrkja)
- Leiðbeinandi: Þórunn Jónsdóttir
- Skráning í Sölkú eða í síma 462-7998



5. Vöggusett: 14. febrúar

- Þriðjud. og föstudaga 14, 17, 21 og 24. febrúar
- Kl. 09:30 - 11:30
- Saumað í vöggusett
- Allt efni innifalið
- Verð: Auglýst síðar
- Leiðbeinandi: Bergþóra Jóhannsdóttir
- Skráning í Sölkú eða í síma 462-7998



6. Landslagsmálun: 21. febrúar **FULLBÓKAÐ**

- Framhaldsnámskeið 1**
- Þriðjudaga og fimmtudaga 21, 23, 28. febrúar og 2, 7, 9. mars
- Kl. 13:00 - 15:30
- Lærum litanotkun, dýpt og hlutföll. Byggist á grunnnámskeiði.
- Allt efni innifalið
- Verð: 17.500.- (15.000.- fyrir eldri borgara og öryrkja)
- Leiðbeinandi: Júlíus Hafsteinn Sveinbjörnsson
- Skráning í Sölkú eða í síma 462-7998



7. Áferðarlist: 14. febrúar

- Þriðjudagana 14 og 21. febrúar
- Kl. 09:30 - 11:30
- Lærum að byggja upp þykkann grunn á striga og gera áferðir í hann með spöðum og pallettuhnífum
- Allt efni innifalið
- Verð: 12.500.- (10.500.- fyrir eldri borgara og öryrkja)
- Leiðbeinandi: Bryndís Fanný
- Skráning í Sölkú eða í síma 462-7998



MARS

1. Landslagsmálun: 21. mars **FULLBÓKAÐ**

- Framhaldsnámskeið 2**
- Þriðjudaga og fimmtudaga 21, 23, 28 og 30 mars og 4. og 11. apríl
- Kl. 13:00 - 15:30
- Frjáls fyrirmynd í akrýl. Læra að mála sjálfstætt undir leiðsögn eftir ljósmynd.
- Allt efni innifalið
- Verð: 17.500.- (15.000.- fyrir eldri borgara og öryrkja)
- Leiðbeinandi: Júlíus Hafsteinn Sveinbjörnsson
- Skráning í Sölkú eða í síma 462-7998



2. Leðursaumur: 2. mars

- Fimmtudagana 2, 9, 16, 23 og 30 mars
- Kl. 09:30 - 11:30
- Lærðu að sauma töskur og veski úr leðri
- Allt efni innifalið
- Verð: 15.000.- (13.000.- fyrir eldri borgara og öryrkja)
- Leiðbeinandi: Bergþóra og Kristín
- Skráning í Sölkú eða í síma 462-7998



3. Kósý kjólar: 14. mars

- Þriðjudaga og fimmtudaga 14, 16, 21 og 23 mars.
- Kl. 13:00 - 15:30
- Lærum að sauma kósý kjóla, einföld snið.
- Nemendur koma með jersey efni 1.5meter.
- Verð: 10.000.- (8.000.- fyrir eldri borgara og öryrkja)
- Leiðbeinandi: Þórunn Jónsdóttir
- Skráning í Sölkú eða í síma 462-7998



4. Tálguum skeiðar: 13. apríl

- Þriðjudaga og fimmtudaga 13, 18, 25 og 27. apríl.
- Kl. 09:00 - 11:30
- Lærum að tálga skeiðar og sleifar
- Allt efni innifalið
- Verð: 18.000.- (16.000.- fyrir eldri borgara og öryrkja)
- Leiðbeinandi: Júlíus Hafsteinn Sveinbjörnsson
- Skráning í Sölkú eða í síma 462-7998



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

Þorragleði

fimmtudaginn 9. febrúar

Við höldum litla þorragleði í miðstöðvunum okkar þennan dag. Fáum smakk af þrælgóðum þorramat og eigum góða stund saman.



Sumarkoma

föstudaginn 21. apríl

Haustgleðin Októberfest dugar okkur ekki allan veturinn - alls ekki!

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



Páskakaffi

fimmtudaginn 30. mars

Höfum það huggulegt saman í tilefni páska.

kaffi & terta



Páska markaður

Þriðjudag og miðvikudag
4. og 5. apríl



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



Vorsýning

fimmtudag og föstudag 25. og 26. 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 samfélagsverkefnum okkar.

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 VOR 2023

MÁNUDAGUR

09:00 - 11:00

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 11:00

Pútt í matsalnum

11:00 - 11:30

Gleðisprell með Heiðu

11:30 - 12:30

Hádegisverður

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

- Opið í smíðastofu
- Opið í handavinnu

09:00 - 10:00

Leikfimi hjá Olgu

10:30 - 11:10

Snjallspjall

12:35 - 13:15

Boccia
Íþróttah. Glerárskóla

11:30 - 12:30

Hádegisverður

- Pizzaveisla fjórða þri. í mán
- Súpuhádegis 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

13:00 - 15:45

- Opið í leir, postulín
- Opin myndlist með Júlíusi

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

- Opið í smíðastofu
- Opið í handavinnu:
samfélagsverkefni

- Leir - lokaður hópur

09:00 - 10:00

Leikfimi hjá Olgu

12:35 - 13:15

Boccia
Íþróttah. Glerárskóla

11:30 - 12:30

Hádegisverður

13:00 - 15:45

- 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

10:00 - 11:30

Pálínukaffi
fyrsta föstudag í mánuði
Allir leggja eitthvað til
á borðið



11:30 - 12:30

Hádegisverður

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 VOR 2023

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

13:00 - 15:00

Opin myndlist með Júlíusi

Snjallspjall

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
• 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

09:00 - 12:00

Opið í handavinnu með
Beggu

10:00 - 16:00

Halla forstöðumaður verður á
staðnum

12:00

Hádegisverður

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
Díddu og Þórunni
Aðstoð við saumavélar og
leðursaum

10:30 - 11:30

Leikfimi hjá Olgu

12:35 - 13:15

Boccia
Íþróttah. Glerárskóla

12:00

Hádegisverður
• 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

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