

NÁMSKEIÐ Í VOR

Acryl málun

Alcohol málun

Álfar í garði - keramikmálun

Blómstursaumur

Byrjendanámskeið í leir

Fluguhnýtingar

Harðangur og klaustur

Karólínu verkefnið

Kósý kjólar og bolir

Línudans

Mosaic - vorpottar - postulínsmálun

Púðauppsetning

Skapandi skrif

Skrautskrift

Spænska - lærðu að bjarga þér á Tene

Hvernig stytta á buxur

Tálgun - útskurður

Vatnslitanámskeið

HEILSUEFLING

Boccia

Göngur við allra hæfi

Leikfimi

Qigong

Pútt



ALLTAF OPIÐ Í SNÓKER

FÉLAGSMIÐSTÖÐVAR FYRIR ALLA

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

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 696-2243

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



Útsaumur unninn í Sölklu af Grétu Guðvarðardóttur

VOR 2022

FÉLAGS- OG
TÓMSTUNDASTARF
Á AKUREYRI



Akureyrarbær



FÉLAG ELÐRI 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 annan hvern 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

Spilaneftnd

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 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

Í boði eru göngur (tvö erfiðleikastig), þútt í íþróttahöllinni yfir veturinn og á Jaðarsvelli á sumrin, Ringó í Fjósinu (gamla íþróttahúsi MA) og dans í Birtu hefst þegar færi gefst.

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-mai

Viðtalstímar stjórnar í Sölku, Víðilundi 22 verða fyrsta miðvikudag mánaðar sept-mai 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
Gjaldkeri:	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 Sölku

Bjarki, Bryndís, Halla, Heiða, 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



birtaogsalka

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 VOR 2022

MÁNUDAGUR

09:00 - 11:00

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 11:00

Pútt í salnum

09:00 - 15:45

Smíðastofa opin
Myndlistastofa opin

10:30 - 11:30

Ganga og gleði með Heiðu

11:30 - 12:30

Hádegisverður Matsmiðjan

13:00 - 15:45

- Félagsvist - öllum opið
- Leir og gler - opið
- Myndlist - opið

14:30 - 15:00

Síðdegiskaffi

ÞRIÐJUDAGUR

09:00 - 11:00

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 12:00

- Smíðastofa leiðbeinandi á staðnum
- Opið í handavinnu, myndlist og leir

09:00 - 10:00

Leikfimi hjá Olgu

11:00 - 12:00

Boccia
Íþróttah. Glerárskóla

10:30 - 11:10

Söngstund með Þórunni

11:30 - 12:30

Hádegisverður Matsmiðjan

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

13:00 - 15:45

- Opið í handavinnu, postulín, myndlist og leir

14:30 - 15:00

Síðdegiskaffi

MIÐVIKUDAGUR

09:00 - 11:00

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 15:45

Smíðastofa opin

10:00 - 12:00

Starfsendurhæfing
lokaður hópur

11:30 - 12:30

Hádegisverður Matsmiðjan

13:00 - 15:45

- Opið í leir, gler og postulín
- Opin myndlist með Bryndísi

13:00 - 14:00

Qigong með Hrafnhildi

14:30 - 15:00

Vöflukaffi
fyrsta og þriðja
miðvikudag í mánuði

FIMMTUDAGUR

09:00 - 11:00

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 12:00

- Smíðastofa leiðbeinandi á staðnum
- Opið í handav. og myndl.
- Leir - lokaður hópur

09:00 - 10:00

Leikfimi hjá Olgu

10:30 - 11:10

Húslestur með Þórunni

11:00 - 12:00

Boccia
Íþróttah. Glerárskóla

11:30 - 12:30

Hádegisverður Matsmiðjan

13:00 - 15:45

- Keramik kl. 13.00 - 15.00
- Opið í handavinnu, leir, myndlist

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

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 Matsmiðjan

13:00 - 14:00

Qigong með Hrafnhildi

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

STUNDASKRÁ Í BIRTU - FÉLAGSMIÐSTÖÐ FÓLKSINS VOR 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 Matsmiðjan

13:00 - 15:30

Opin handavinnustofa
með Þórunni

14:00 - 15:30

Fræðslunefnd
Kynning annan hvern
mánudag

ÞRIÐJUDAGUR

09:00 - 11:30

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 11:30

Opið í saum með Diddu
-aðstoð við saumavélar og
leðursaum

10:00 - 11:00

Boccia
Íþróttah. Glerárskóla

10:20 - 11:20

Leikfimi hjá Olgu

12:00

Hádegisverður Matsmiðjan
• 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 - 11:00

Húslestur & handavinna
með Þórunni

12:00

Hádegisverður Matsmiðjan

13:00 - 15:45

Almenn spil, tafl og fl.í sal
og snooker fyrir byrjendur

15:00 - 15:45

Skrifstofa EBAK opin

14:30 - 15:00

Síðdegiskaffi

FIMMTUDAGUR

09:00 - 11:30

Heitt á könnunni
Dagblöð og dægurmál

09:00 - 11:30

Opin handavinnustofa
Karólínuverkefni og fleira
Vöflukaffi eða smurt

10:20 - 11:20

Leikfimi hjá Olgu

12:00

Hádegisverður Matsmiðjan
• Súpuhádegi þriðja fim. í mán

13:00 - 15:45

Keppnisbridds
EBAK

14:30 - 15:00

Síðdegiskaffi

19:30 - 23:00

Félagsvist

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

12:00

Hádegisverður Matsmiðjan

13:00 - 15:30

Paravist
EBAK

14:30 - 15:00

Síðdegiskaffi

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