

TÓMSTUNDASTARF Í MÚLAÞINGI

Veturinn 2024-2025

Hlymsdalir Egilsstöðum



Öldutún Seyðisfirði



Tryggvabúð Djúpavogi



 Facebooksíða

Eldri borgarar Múlaþingi

HLYMSDALIR EGILSSTÖÐUM



f Facebooksíða: **Hlymsdalir**
Beinn sími: **4700-798**
Miðvangur 6, 700 Egilsstaðir

Mánudagar

Smíðar kl. 9:00-12:00 **opið fyrir alla**
Umsjón: Hafsteinn Ágústsson s: 626-9232
Staður: Vonarland (Gamla sundlaugin)

Handavinna kl. 13:00-16:00
opið fyrir alla
Leiðbeinandi: Sóllilja Björnsdóttir
Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Bridge kl. 13:00 **opið fyrir alla**
Einnig frjálst spil, t.d. vist og fl.
Umsjón: Gunnar Björnsson s: 893-1936
og Guðmundur Þorsteinsson s: 695-1925
Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Sundleikfimi kl. 14:20-15:20
opið fyrir alla
Leiðbeinandi: Katrín Gísladóttir
s: 895-5454
Staður: Íþróttamiðstöðin, Tjarnarbraut 26

Línudans kl. 16:15-17:15
opið fyrir alla
Umsjón: Jökull s: 896-0973 og
Denna s: 865-1251
Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Þriðjudagar

Smíðar kl. 9:00-12:00 **opið fyrir alla**
Umsjón: Hafsteinn Ágústsson s: 626-9232
Staður: Vonarland (Gamla sundlaugin)

Leikfimi kl. 9:00-10:00 **opið fyrir alla**
Leiðbeinandi: Katrín Gísladóttir
s: 895-5454
Staður: Íþróttamiðstöðin, Tjarnarbraut 26

Stólaleikfimi kl. 10:30-11:00
opið fyrir alla
Leiðbeinandi: Katrín Gísladóttir
s: 895-5454
Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Boccia kl. 14:00- 15:00 **opið fyrir alla**
Staður: Íþróttahúsið í Fellabæ

Handavinna kl. 13:00-16:00
opið fyrir alla
Leiðbeinandi: Sóllilja Björnsdóttir
Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Spilastund kl. 13:00 **opið fyrir alla**
Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir
Umsjón: Hjördís Hilmarsdóttir s: 899-0241

Samveru- og bænastund

1. og 3. þriðjudag í mánuði

kl. 13:30-14:30 opið fyrir alla

Umsjón: Prestar í Egilsstaðaprestakalli

Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Kniphópur kl. 16:30-19:00

opið fyrir alla

Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir



Miðvikudagar

Smíðar kl. 9:00-12:00 opið fyrir alla

Umsjón: Hafsteinn Ágústsson s: 626-9232

Staður: Vonarland (Gamla sundlaugin)

Handavinna kl. 9:00-12:00

opið fyrir alla

Leiðbeinandi: Sóllilja Björnsdóttir

Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Bókband kl. 13:00-16:00

opið fyrir alla

Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Sögustund og spjall kl. 13:00

opið fyrir alla

Alla miðvikudaga.

Umsjón: Ljósbrá Björnsdóttir og

Guðlaug Ólafsdóttir

Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Sundleikfimi kl. 14:20-15:20

opið fyrir alla

Leiðbeinandi: Katrín Gísladóttir

s: 895-5454

Staður: Íþróttamiðstöðin, Tjarnarbraut 26

Söngstund kl. 15:00-16:00

opið fyrir alla. Sigga Laufey

Umsjón: Halldís Hrafnkelsdóttir s: 869-1123

Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir



Fimmtudagar

Smíðar kl. 9:00-12:00 opið fyrir alla

Umsjón: Hafsteinn Ágústsson s: 626-9232

Staður: Vonarland (Gamla sundlaugin)

Leikfimi kl. 9:00-10:00 opið fyrir alla

Leiðbeinandi: Katrín Gísladóttir

s: 895-5454

Staður: Íþróttamiðstöðin, Tjarnarbraut 26



Föstudagar

Opið hús í handavinnustofu

kl. 13:00-16:00 **opið fyrir alla**

Saumavél og Overlockvél o.fl. til staðar

Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir



Handavinna kl. 9:00-12:00

opið fyrir alla

Leiðbeinandi: Sóllilja Björnsdóttir

Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Stólaleikfimi kl. 10:30-11:00

opið fyrir alla. *Leiðbeinandi: Katrín*

Gísladóttir s: 895-5454

Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Opið hús í handavinnustofu

kl. 13:00-16:00 **opið fyrir alla**

Saumavél og Overlockvél ofl til staðar.

Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Félagsvist kl. 13:00 **opið fyrir alla**

Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Línudans kl. 16:15-17:15

opið fyrir alla. *Umsjón: Jökull*

s: 896-0973 og Denna s: 865-1251

Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Fellabridge kl. 19:30 **opið fyrir alla**

Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Umsjón: Gunnar Björnsson s: 893-1936

og Guðmundur Þorsteinsson s: 695-1925

Laugardagar/sunnudagar

Viðburðir verða auglýstir sérstaklega.

- Skák, spil, dagblöð o.fl. til staðar í Hlymsdölum fyrir alla sem vilja nýta sér aðstöðuna.

Ásheimar mann- og geðræktarmiðstöð

Samvera miðuð að þörfum einstaklinga sem vilja bæta andlega heilsu sína og vellíðan.

Mánudaga, þriðjudaga, fimmtudaga og föstudaga kl. 13:00 -16:00.

Stjórn Félags eldri borgara á Fljótsdalshéraði:

Guðrún Benediktsdóttir	formaður	s: 895-3866
netfang: gbthrandar@simnet.is		
Hjördís Hilmarsdóttir	meðstjórnandi	s: 899-0241
Indriði Þóroddsson	meðstjórnandi	s: 854-1564
Guðlaug Ólafsdóttir	ritari	s. 895-1488
Björn Ármann Ólafsson	gjaldkeri	s: 896-6461
Þorsteinn Kristjánsson	varamaður	s: 896-9861
Ingifinna Jónsdóttir	varamaður	s: 893-1053

Á vegum Félags eldri borgara er eftirfarandi í boði:

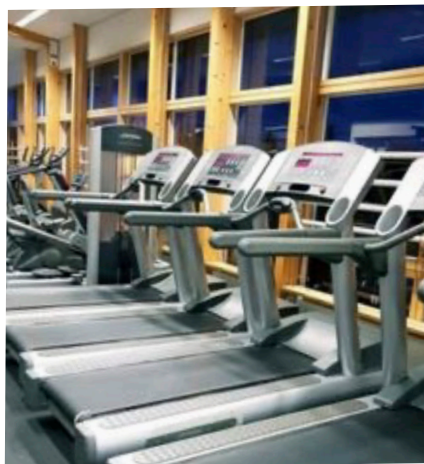
- Vorferð, eins dags ferð.
- Haustfagnaður í nóvember.
- Jólagleði, í desember.
- Þorablót í janúar.
- Aðalfundur í mars.
- Sumarferð sem er þriggja til fimm daga ferð.
- Göngum á Vilhjálmsvelli alla daga.

Opið hús er í Kirkjuselinu
í Fellabæ á miðvikudögum
kl. 13:00-16:00

Heimasíða félagsins er
febfb.is

Tómstundaiðkun eldri
borgara er mikilvæg fyrir
heilsu og vellíðan.

Félagsmiðstöðin er opin
öllum þeim sem áhuga hafa
á að nýta sér aðstöðuna
sem þar er í boði. Ekki er
naðsynlegt að vera félagi
í Félagi eldri borgara.



ÖLDUTÚN SEYÐISFIRÐI



f Facebooksíða: **Öldutún**
Beinn sími: **472-1145**
Oddagata 4e, 710 Seyðisfirði.

Mánudagar

Íþróttahúsið kl. 14:20-15:20

Þriðjudagar

Opið hús, kaffi og spjall í Öldutúni
kl. 10:00-12:00
Spil í Öldutúni kl. 20:00

**Stjórn Félags eldri borgara
á Seyðisfirði:**

Gunnhildur Eldjárnsdóttir
formaður s: 894-5885
netfang: eldjarns@gmail.com

Björn Eiríksson
ritari s: 894-7456

Jóhann Sveinbjörnsson
gjaldkeri s: 849-1154

Miðvikudagar

Handavinna í Öldutúni
kl. 13:00-16:30 – öll velkomin

Fimmtudagar

Íþróttahúsið kl. 13:00-14:00

Föstudagar

Opið hús, kaffi og spjall í Öldutúni
kl. 10:00-12:00

Einnig er sundleikfimi í boði en
auglýst sérstaklega.



TRYGGVABÚÐ DJÚPAVOGI



f Facebooksíða: **Tryggvabúð Djúpagogi**
Beinn sími: **470-8745**
Markarland 2, 765 Djúpagogi.

Mánudagar

Sundleikfimi kl. 10:30
Hádegisverður kl. 12:00
Samlestur og handavinna kl. 14:00
Kaffi kl. 15:00

Miðvikudagar

Bókasafn opið eldri borgurum
kl. 10:00-11:00
Gönguferð kl. 10:30
Hádegisverður kl. 12:00
Spil kl. 13:30
Vöflukaffi kl. 15:00

Stjórn Félags eldri borgara á Djúpagogi:

Ragnar Eiðsson
formaður s: 895-3866
netfang: bragdavellir@simnet.is

Þórunnberg Jónsdóttir
ritari s: 868-9925

Hólmfríður Haukdal
gjaldkeri s: 892-8895

Fimmtudagar

Íþróttatími í íþróttahúsinu kl. 10:30
Hádegisverður kl. 12:00
Föndur og listsköpun kl. 13:30
Kaffi kl. 15:00
Tryggvabúð, félagsaðstaða eldri borgara á Djúpagogi, er til húsa í Markarlandi 2.

Opnunartími Tryggvabúðar er mánudaga, miðvikudaga og fimmtudaga frá klukkan 10:00 - 16:00/17:00

Ýmis dagskrá er í boði og kaffi kl.15 alla opnunardaga



Ef óskað er eftir aðstoð með hin ýmsu mál er einstaklingum bent á að hafa samband við félagsþjónustu Múlapings.

Félagsþjónusta Múlapings: 4700-700

**Á vegum Múlapings er eftirfarandi þjónusta í boði.
Réttur til þjónustu er metinn og miðast við þörf.**

- Heimsending á mat í hádeginu alla daga
- Félagsleg heimaþjónusta
- Dagþjónusta fyrir eldri borgara



Múlaping