

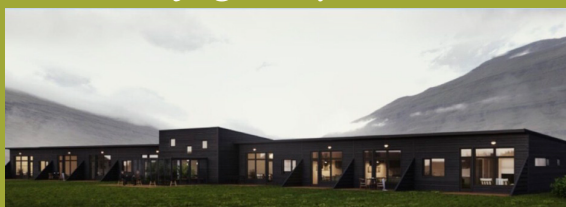
TÓMSTUNDASTARF Í MÚLAÞINGI

Veturinn 2025-2026

Hlymsdalir Egilsstöðum



Lækjargata Seyðisfirði



Tryggvabúð Djúpavogi



Facebooksíða

Eldri borgarar Múlaþingi

HYMSDALIR 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
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
Án leiðbeinanda.
Staður: Íþróttamiðstöðin, Tjarnarbraut 26

Sundleikfimi kl. 16:30-17:30
opið fyrir alla, gjaldskrá.
Leiðbeinandi: Eygló Gísladóttir, s: 865-1276.
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.

Priðjudagar

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: Sunneva Una Pálsdóttir, s: 844-1081.
Staður: Austur, Lyngási 12.

Stólaleikfimi kl. 10:45-11:15
opið fyrir alla
Leiðbeinandi: Sunneva Una Pálsdóttir, s: 844-1081.
Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

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

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

Samveru- og bænastund
1. og 3. þriðjudag í mánuði
kl. 13:15-14:15 **opið fyrir alla**
Umsjón: Prestar í Egilsstaðaprestakalli
Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Boccia kl. 14:00- 15:00 **opið fyrir alla**
Umsjón: Gyða Vigfúsdóttir s: 865-6622.
Staður: Íþróttahúsið í Fellabæ

Kníplhópur 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
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 s: 899-4781 og Vigfús Ingvarsson s: 863-1936.
Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Sundleikfimi kl. 14:20-15:20
opið fyrir alla
Án leiðbeinanda
Staður: Íþróttamiðstöðin, Tjarnarbraut 26

Söngstund kl. 15:00-16:00
opið fyrir alla.
Umsjón: Halldís Hrafnkelsdóttir s: 869-1123,
Guðrún Söley Guðmundsdóttir s: 895-5406 og
Gylfi Björnsson s: 864-4938.
Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Sundleikfimi kl. 16:30-17:30
opið fyrir alla, gjaldskrá.
Leiðbeinandi: Eygló Gísladóttir, s: 865-1276.
Staður: Íþróttamiðstöðin, Tjarnarbraut 26



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: Sunneva Una Pálsdóttir,
s: 844-1081.
Staður: Austur, Lyngási 12.

Handavinna kl. 9:00-12:00
opið fyrir alla
Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Stólaleikfimi kl. 10:45-11:15

opið fyrir alla. *Leiðbeinandi: Sunneva Una Pálsdóttir, s: 844-1081.*

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*



Föstudagar

Opið hús í handavinnustofu

kl. 13:00-16:00 **opið fyrir alla**

Saumavél og Overlockvél o.fl. til staðar

Staður: Félagsmiðstöðin Hlymsdalir

Sundleikfimi kl. 16:30-17:30

opið fyrir alla, gjaldskrá.

Eygló Gísladóttir, s: 865-1276.

Staður: Íþróttamiðstöðin, Tjarnarbraut 26

Laugardagar/sunnudagar

Viðburðir verða auglýstir sérstaklega.

Ásheimar mann- og geðræktarmiðstöð

Samvera miðuð að þörfum

einstaklinga sem vilja bæta

andlega heilsu sína og vellíðan.

Mánudaga, þriðjudaga, fimmtu-

daga og föstudaga kl 13:00-16:00

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

Stjórn Félags eldri borgara á Fljótsdalshéraði:

Jónas Þór Jóhannsson	formaður	s: 893-1001
netfang: jonas.thor@simnet.is		
Þorsteinn Kristjánsson	varaformaður	s: 896-9861
Jóna Gunnarsdóttir	meðstjórnandi	s: 846-6215
Hjördís Hilmarsdóttir	ritari	s: 899-0241
Björn Ármann Ólafsson	gjaldkeri	s: 896-6461
Guðrún Benediksdóttir	varamaður	s: 895-3866
Sigrún Vilhjálmisdóttir	varamaður	s: 861-1912

Á vegum Félags eldri borgara er eftirfarandi í boði:

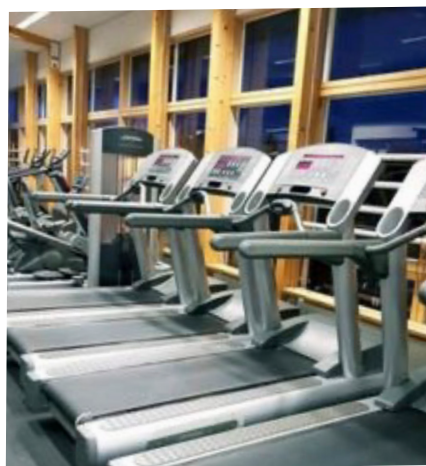
- Vorferð 2ja daga ferð.
- Sumarferð 1 dagur.
- Haustferð 2ja - 4 daga ferð
- Haustfagnaður í nóvember.
- Þorablót í janúar.
- Aðalfundur í mars.
- Göngum á Vilhjálmssvelli alla daga.



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 nauðsynlegt að vera félagi í Félagi eldri borgara.

Heimasíða félagsins er febf.is



LÆKJARGATA SEYÐISFIRÐI



f Facebooksíða: **Framtíðin félag eldra fólks á Seyðisfirði**
Beinn sími: **472-1145**
Lækjargata 2, 710 Seyðisfirði.

Priðjudagar

Opið hús, kaffi og spjall í félagsaðstöðu eldri borgara.
kl. 10:00-12:00

Íþróttahúsið
kl. 14:00-15:00

Spil í félagsaðstöðu eldri borgara.
kl. 20:00

Miðvikudagar

Handavinna í félagsaðstöðu eldri borgara. kl. 13:00-16:30 – öll velkomin

Stjórn Félags eldri borgara á Seyðisfirði:

Formaður: Guðni Sigmundsson,
s: 778-7752
netfang: framtidinsey@gmail.com

Gjaldkeri: Árdís Sigurðardóttir
s: 893-0255

Ritari : Jóna Björg Guðmundsdóttir
s: 862-1455.

Fimmtudagar

Íþróttahúsið kl. 14:00-15:00

Föstudagar

Opið hús, kaffi og spjall í félagsaðstöðu eldri borgara.
kl. 10:00-12:00

Sundleikfimi verður í boði en er auglýst sérstaklega.



TRYGGVABÚÐ DJÚPAVOGI



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

Mánudagar

Pokavarp í íþróttahúsi kl. 10:40
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
Handavinna kl. 13:30
Vöflukaffi kl. 15:00

**Stjórn Félags eldri borgara
á Djúpavogi:**

Ásdís H. Benediktsdóttir
formaður s: 696-3494
netfang: hafrunb@gmail.com

Þórunnborg Jónsdóttir
ritari s: 868-9925

Hólmfríður Haukdal
gjaldkeri s: 892-8895

Fimmtudagar

Sundleikfimi kl. 10:30
Hádegisverður kl. 12:00
Spil og púsl kl. 13:30
Kaffi kl. 15:00
Tryggvabúð, félagsaðstaða eldri borgara á Djúpavogi, 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