

# Tómstundir fyrir 60 ára og eldri í Húnabyggð



MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MIDVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR
<p><b>Kl. 11:15 - 12:00</b> Stóla - og standandi leikfimi með Ingunni Maríu í íþróttamiðstöðinni. Hefst mánudaginn 6. janúar og er til 15. maí (tveggja vikna hlé um páskana). Námskeiðið kostar 12.000 kr 1 x í viku og 21.000 kr 2 x í viku. Skráning í síma 846-6909 eða á netfangið: <a href="mailto:ingunnmaria@simnet.is">ingunnmaria@simnet.is</a> eða á staðnum.</p> <p><b>Kl. 13:00 - 16:00</b> Félags- og tómstundastarf Húnabyggðar að Þverbraut 1. Handavinna o.fl.</p>	<p><b>Kl. 10:35 - 11:15</b> Ganga í salnum í íþróttamiðstöðinni.</p> <p><b>Kl. 9:00 - 12:00</b> Styrktarþjálfun með Söru í þreksalnum. 4 vikna námskeið dagana 10. janúar, 14. janúar, 21. janúar og 28. janúar. Verð fyrir 4 vikna námskeið er 6.500 kr. Skráning hjá Söru á netfangið: <a href="mailto:uppsalir2@gmail.com">uppsalir2@gmail.com</a> eða í síma: 849-6995.</p> <p><b>Kl. 13:00 - 16:00</b> Félags- og tómstundastarf Húnabyggðar að Þverbraut 1. Spiladagur.</p>	<p><b>Kl. 13:00 - 16:00</b> Félags- og tómstundastarf Húnabyggðar að Þverbraut 1. Handavinna o.fl.</p> <p><b>Kl. 16:15 - 17:00</b> Söng- og gleðistund með Benna og Skarphéðni að Þverbraut 1. Hefst miðvikudaginn 15. janúar og stendur í 12 vikur.</p>	<p><b>Kl. 9:15 - 10:00</b> Stóla - og standandi leikfimi með Ingunni Maríu í íþróttamiðstöðinni. Hefst mánudaginn 6. janúar og er til 15. maí (tveggja vikna hlé um páskana). Námskeiðið kostar 12.000 kr 1 x í viku og 21.000 kr 2 x í viku. Skráning í síma 846-6909 eða á netfangið: <a href="mailto:ingunnmaria@simnet.is">ingunnmaria@simnet.is</a> eða á staðnum.</p> <p><b>Kl. 13:00 - 16:00</b> Félags- og tómstundastarf Húnabyggðar að Þverbraut 1. Spiladagur.</p>	<p><b>Kl. 10:35 - 11:15</b> Ganga í salnum í íþróttamiðstöðinni.</p>

# Tómstundir fyrir 60 ára og eldri í Húnabyggð



## Félags- og tómstundastarf Húnabyggðar

Er opið öllum þeim sem hafa náð 60 ára aldri og öryrkjum sem búsettir eru í Húnabyggð. Markmið félagsstarfs er að fyrirbyggja félagslega einangrun og hvetja til skapandi athafna. Áhersla er lögð á fjölbreytt viðfangsefni, svo það henti sem flestum. Listsköpun eins og postulín, keramik, bútasamur o.fl. Spilamennska er fjölbreytt, m.a. verður spilað bridge, vist, lumber, tafl, kínaskák og borðspil. Umsjón hefur Vigdís Edda Guðbrandsdóttir s: 455-4785. Netfang: [vigdís@hunabyggd.is](mailto:vigdís@hunabyggd.is)

## Íþróttamiðstöðin á Blönduósi s: 455-4780

Í íþróttamiðstöðinni á Blönduósi er frítt í sund og þrek fyrir 67 ára og eldri sem eru búsett í Húnabyggð. Hvetjum alla til að koma og kíkja í pottinn, labba á þöllunum/salnum, synda eða fara í þreksalinn.

## Félag eldri borgara í Húnaþingi

Félagsmenn voru orðnir 170 í lok árs 2024. Það fjölgaði talsvert á árinu. Aðalfundur félagsins verður haldinn í mars 2025 og verður dagsetning auglýst síðar. Nokkrir félagsmenn fara í ferð til Færeyja í febrúar 2025 og stefnt er að leikhúsferð í feb/mars. Næsta þriggja daga ferð félagsins verður um Eyjafjörð og Þingeyjasýslur í ágúst 2025 og verður auglýst eftir þátttöku í febrúar 2025. Stefnt er að vorfagnaði 2025 sem verður nánar auglýstur síðar. Félagið er opið öllum 60 ára og eldri í A - Hún. Nýir félagsmenn ávallt velkomnir. *Formaður félagsins er Ásgerður Pálsdóttir Geitaskarði, sími: 897 - 4341.*

## Styrktarþjálfun og stólaleikfimi

Öll þjálfun er mikilvæg þegar fólk er komið á miðjan aldur. Það hjálpar til við að halda í þá færni sem við höfum. Styrktar, liðleika og jafnvægisþjálfun styrkir bæði bein og vöðva. Öll hreyfing er góð og fyrir marga er líka gaman að vera hluti af hóp.

## Viðburðir vor 2025

### Þriðjudagurinn 21. janúar

**Kl. 16 - 17:30** Ljósmyndasýning  
Héraðsskjalasafnsins í samstarfi við  
Héraðsbókasafnið að Hnjúkabyggð 30.

### Þriðjudagurinn 18. mars

**Kl. 16 - 17:30** Ljósmyndasýning  
Héraðsskjalasafnsins í samstarfi við  
Héraðsbókasafnið að Hnjúkabyggð 30.

**Aðrir viðburðir verða auglýstir  
sérstaklega.**