



Korpúlfar

Félag eldri borgara Grafarvogi
Stofnað 1998

Starfsskrá Korpúlfa

veturinn 2023-2024



Borgir, þar sem gleðin býr.

korpulfarnir.com

Stjórn og nefndir Korpúlfa 2023-2024

Stjórn Korpúlfa

Theodór Blöndal, formaður	theodor@idnverk.is	587-3031/660-0291
Haraldur Sumarliðason, varaformaður	harsum@itn.is	557-3178 / 892-5819
Guðný Sigfúsdóttir, gjaldkeri	gudny.sigfusdottir@gmail.com	436-6725 / 845-6725
Grímkell Arnljótsson, ritari	grimkell1@hotmail.com	844-8306
Amalía Pálsdóttir, meðstjórnandi	amalia@simnet.is	846-7469
Jóna Hallgrímsdóttir, varamaður í stjórn	jonahall41@gmail.com	896-7760

Fræðslunefnd

Guðný Þorvaldsdóttir	gudny45@gmail.com	862 1966
Guðmunda Ingibergsdóttir	gingibergsdottir@gmail.com	869 6939
Steinunn S. Gísladóttir	steingis50@gmail.com	895 8829

Menningarnefnd

Ísidór Hermannsson	afinn@hive.is	894 3232
Ingibjörg Óskarsdóttir	ino@simnet.is	861 5105
Þórdís T. Þórarinsdóttir	thordis.t.thorarinisdottir@gmail.com	862 8627

Ferðanefnd

Egill Sigurðsson	egilllsig@gmail.com	698 9094
Sigmundur Stefánsson	sigmundurstef@gmail.com	898 6476
Ingi Sæmundsson	ingisam21@gmail.com	660 8169

Skemmtinefnd

Kolbrún Stefánsdóttir	kollastebba@gmail.com	866 6444
Gísli Ágústsson	gislihr@simnet.is	861 2509
Hildur Jónsdóttir	hildurjonsdottir@outlook.com	898 8551
Sigurmundur Haraldsson	birnasvala@simnet.is	862 1018
Kristín María Eggertsdóttir	stinaegg@gmail.com	895 1143

Snaebjörn Kristjánsson vefstjóri Korpúlfa	snaebjornkristjans@gmail.com
---	------------------------------



Stjórn Korpúlfa fundar einu sinni í mánuði árið um kring



Félagsfundir Korpúlfa með metnaðarfullri dagskrá mánaðarlega yfir veturinn.

Korpúlfsar fögnuðu 25 ára afmæli í apríl '23



Dagskrá Korpúlfa, félag eldri borgara

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur
9:00, 10:00 og 11:00 Frísk í Fjölni í Egilshöll	9:00 Listmálun	9:00, 10:00 og 11:00 Frísk í Fjölni í Egilshöll
09:00 Postulíns-málun / Glerlist	09:30 og 11:00 Leikfimi Korpúlfa í Egilshöll	10:00 Gönguhópar í Borgum og innviðum
10:00 Gönguhópar, frá Borgum, Grafarvogskirkju og inni í Egilshöll	10:00 Boccia í Borgum	10:00 Stjórnarfundur Korpúlfa fyrsta mánuði
11:00 Dansleikfimi í Borgum	10:30 Helgistund í Borgum*	10:00 Keila í Egilshöll Annan hvern mánuð
12:30 Félagsvist í Borgum	12:00 Kyrrðarstund í Grafarvogskirkju*	13:00 Gaman og fyrsta miðvikudagur kvikmyndir/tónlist
13:00 Þrjónað til góðs í Borgum og frjáls skartgripagerð	13:00 Félagsstarf eldri borgara Grafarvogskirkju*	13:00 Bingó - miðvikudag í morgun
13:00 Tréútskurður á Korpúlfsstöðum (Gylfi)	13:00 Spjallhópur í Borgum.	13:00 Hópsöngur miðvikudag í morgun
	14:00 Sundleikfimi í Grafarvogssundlaug	13:00 Félagsfundur síðasta miðvikudagur
16:00 Söngæfing sönghóps Korpúlfa	16:30 Heimanámskennsla á bókasafninu í Spöng	16:30 Qigong

Morgunleikfimi útvarpsins alla virka daga kl. 09:45 í Borgum

ra í Grafarvogi veturinn 2023-2024

<i>udagur</i>	<i>Fimmtudagur</i>	<i>Föstudagur</i>
g 11:00 gilshöll	09:00 Tölvunámskeið/ aðstoð	09:00 Pílukast í Borgum
ópar, frá i í Egilshöll		10:00 Línudans í Borgum
- og nefndarf. miðvikudag í	10:00 Pútt Annar hvern fimmtudag á Korpúlfsstöðum	10:00 Gönguhópar, frá Borgum og inni í Egilshöll
gilshöll miðvikudag	10:00 og 11:15 Styrktar og jafnvægisleikfimi með sjúkráþjálfara í Borgum	
saman - lag í mánuði list/handavinna	13:00 Skákhópur Korpúlfa	12:30 Bridge í Borgum
annan mánuði	13:00 Tréútskurður á Korpúlfsstöðum (Davið)	12:30 Hannyrðahópur í Borgum
gstund 3. mánuði	13:00 Dagskrá menningarnefndar	13:00 Tréútskurður á Korpúlfsstöðum (Davið)
ndur Korpúlfa udag í mánuði	14:00 Sundleikfimi í Grafarvogssundlaug	
í Borgum	17:00 Djúpslökun í Grafarvogskirkju*	

* Viðburðir eru á vegum Grafarvogskirkju

Gleðilegir viðburðir á árinu sem enginn vill missa af.

Hvetjum ykkur til að taka dagana frá.

Miðvikudaginn	6. sept. 2023	Kynningahátíð í Borgum
Mánudaginn	18-25. sept. 2023	Perlur Katalóníu utanlandsferð Korpúlfa.
Miðvikudaginn	27. sept. 2023	Haustlistaferð á Þingvelli
Miðvikudaginn	4. okt. 2023	Vestjarðardagur í Borgum.
Fimmtudaginn	12. okt. 2023	Kúrekakvöld Korpúlfa í Borgum.
Laugardaginn	11.nóv. 2023	Sölu og handverksýning Korpúlfa í Borgum
Mánudaginn	20. nóv. 2023	Hattadagur í Borgum.
Þriðjudaginn	5. des. 2023	Jólastund í Grafarvogskirkju
Miðvikudaginn	6. des. 2023	Jólabingó Korpúlfa.
Þriðjudaginn	12. des. 2023	Kynslóðir saman á jólaballi í Borgum
Miðvikudaginn	13. des. 2023	Aðventufundur Korpúlfa.
Miðvikudaginn	31. jan. 2024	Porrablót Korpúlfa í Borgum
Miðvikudaginn	28.feb. 2024	Aðalfundur Korpúlfa
Miðvikudaginn	6. mars 2024	Austfjarðardagur í Borgum
Föstudaginn	17.maí 2024	Borgir 10 ára afmæli



Verðlaunahafar í keilumóti Korpúlfa 2023



Verðlaunahafar í Bridgehópi Korpúlfa 2023.



Frá einni af mörgum ferðum
Korpúlfa. Suðurnesjaferð maí 2023.



Þrjónað til góðs alla mánudaga í Borgum

Allir hjartanlega velkomnir í Borgir, þar er gott og gaman að vera til.

- Enginn félagsgjöld eru í Korpúlum en félagið er með styrktarreikning **0324-13-706060 kt. 601101-2460**. Margt smátt gerir eitt stórt. Þökkum velvild og ómetanlegan stuðning en öll frjáls framlög renna óskipt til félagsstarfsins.
- Hvetjum alla til að fylgjast með á heimasíðu Korpúlfa: **korpulfarnir.com facebook Korpúlfar, félag eldri borgara í Grafarvogi og skrá sig í netfangahóp Korpúlfa.**
- **Heilsuefning** er stór þáttur í starfi Korpúlfa, með það markmið að bætalíkamlegt, andlegt og félagslegt heilbrigði. Mikilvægt að kynna sér vel fjölbreytt hreyfiúrræði í starfsskránni og finna þá hreyfingu sem hentar best og njóta í góðum félagsskap.
- Mikilvægt að fylgjast með **upplýsingastreymi** á veraldarvefnum, tölvupósti, mbl.is, upplýsingatöflu og skjá í Borgum. Styttri námskeið verða auglýst jafnóðum, einnig ýmsar óvæntar uppakomur og ferðalög á vegum Korpúlfa. Þátttökulistar liggja frammi í Borgum.
- Guðþjónustur alla sunnudaga kl. 13:00 yfir veturinn í Borgum
- **Tréútskurður** Korpúlfa þrjá daga í viku á Korpúlfsstöðum.



Alltaf gaman að ferðast með Korpúlum innanlands sem utan hér í suður Englandi vorið 2023.



Leikfímishópur Korpúlfa í Egilshöll alla þriðjudaga og voru þátttakendur í fimleikasýningu Fjölnis vorið 2023.



Pílukast afar vinsælt alla föstudagsmorgna í Borgum



Frá fyrstu samsýningu myndlistarhóps Korpúlfa í janúar 2023.

Borgir, samfélag fyrir alla, félags og menningamiðstöð.

Spönginni 43, 112 Reykjavík.

Sími félagsstarf: 411-1439. Sími skrifstofa Korpúlfa: 411-9368. Sími Birna: 662-5058

Birna Róbertsdóttir	forstöðumaður	birna.robertsdottir@reykjavik.is
Guðrún Barbara Tryggvadóttir	virknipjálfi	gudrun.barbara.tryggvadottir@reykjavik.is
Ingunn Stella Björnsdóttir	starfsmaður eldhúsi	ingunn.stella.bjornsdottir@reykjavik.is
Hugrún Magnúsdóttir	starfsmaður eldhúsi	hugrun.magnusdottir@reykjavik.is
Sonja Ríkhardsdóttir	hlutastarf eldhúsi	sonja.rikhardsdottir@reykjavik.is

Opnunartími: virka daga 08:00 til 16:00

Hádegisverður: virka daga 11:30 til 12:30

Kaffiveitingar: virka daga kl. 14:30 til 15:30



Kærkomið kaffispjall nauðsynlegt eftir góða styrktarleikfimi í Borgum.



Korpúlfaferð til suður Englands júní 2023.

Pöntunarsími Hádegismatur Borgum: 411-9368.

Panta þarf hádegismat fyrir kl. 09:00 deginum áður.

Einnig að afpanta deginum áður ef forföll verða.

Vikumatseðill liggur frammi í Borgum, auglýstur á upplýsingaskjá í lyftunni, heimasíðu Korpúlfa og á netinu, undir matur félagsmiðstöðvar.

Fótaaðgerðastofa Hrafnhildar:

Hárborg, hársnyrtistofa:

Austurmiðstöð þjónustumiðstöð Gylfaflöt

Eirborgir öryggisíbúðir Fróðengi:

tímapantanir í síma 571-7475 / 620 4195

Jóhanna tímapantanir í síma 571-7474

sími : 411-1400

sími : 860-7492

Borgir, þar sem gleðin býr, sögur gerast og ævintýr.