



Menning



Íþróttir



Útivist

Menning

Söfn og menningarhús

Menningarkort Reykjavíkur

Menningarkort Reykjavíkur veitir aðgang að öllum söfnum Reykjavíurborgar, fjölbreyttum sýningum og viðburðum. Kortið er á sérkjörum fyrir 67 ára+ og endurnýjun er þeim að kostnaðarlausu. Í hverjum mánuði er 2 fyrir 1 á eitt safn og afsláttur í safnbúðum.

www.menningarkort.is



Listasafn Reykjavíkur

Listasafn Reykjavíkur býður upp á fjölbreyttar sýningar á nútíma- og samtímalist eftir innlenda og erlenda listamenn í Hafnarhúsi, á Kjarvalsstöðum og í Ásmundarsafni. Eldri borgurum í skipulögðu félagsstarfi, á borð við félagsmiðstöðvar og dægradvöl, stendur til boða ókeypis leiðsögn safn-kennara á opnunartíma.

www listasafnreykjavikur.is

S: 411 6400

Borgarbókasafn Reykjavíkur

Borgarbókasafnið er samfélags- og menningarhús með átta bókasöfnum víðsvegar um borgina. Áhersla er á notalegt umhverfi, persónulega þjónustu og gott aðgengi; sannkallaður griðastaður í erli dagsins. Boðið er upp á bækur, kvikmyndir, tónlist og spil, dagblöð og tímarit – og alltaf heitt á könnunni. Fjölbreytt viðburðadagskrá í boði allt árið. Fólk 67 ára og eldra fær ókeypis bókasafnskort. Fólk sem á ekki heimangengt getur fengið bækur sendar heim með þjónustunni *Bókin heim*.

www.borgarbokasafn.is

S: 411 6100

Borgarsögusafn Reykjavíkur

Borgarsögusafn miðlar sögu og menningararfi Reykjavíkur á lifandi hátt. Sýningarstaðir eru Árbæjarsafn, Landnámssýningin í Aðalstræti, Ljósmyndasafn Reykjavíkur, Sjóminjasafnið og Viðey. Boðið er upp á leiðsagnir og fjölbreytta viðburði.

www.borgarsogusafn.is

S: 411 6300

Íþróttir og hreyfing

Sundlaugar

Í Reykjavík eru átta sundlaugar þar sem njóta má hreyfingar, slökunar og samveru. Í laugunum er boðið upp á sundleikfimi og flot en dagskrá má nálgast á vef lauganna. Gestir 67 ára og eldri fá sundkort á sérkjörum.

www.reykjavik.is/sundlaugar



Tennis- og badmintonhöllin – TBR

Tennis er skemmtileg hreyfing í góðum félagsskap. Hægt er að bóka staka eða fasta tíma hjá TBR á www.tbr.is

Íþróttafélög

Íþróttafélög víða um borgina bjóða upp á leikfimi fyrir 60+ með blöndu af þol-, styrktar-, jafnvægis- og liðleikaæfingum. Eftir æfingar er notalegt að setjast niður með kaffi-bolla í góðum félagsskap. Upphitaðir knattspyrnuvellar og knattús henta vel til göngu og léttar hreyfingar.

Útivist

Útivistarsvæði

Í Reykjavík eru fjölmargar gönguleiðir og hjólastígar ásamt fallegum útivistarsvæðum eins og Elliðaárdal, Klambartúni, Laugardal, Heiðmörk og fleirum.

www.reykjavik.is/utivistarsvaedi

Í Frístundagarðinum við Gufunesbæ má finna grillskýli, blakvelli, leiktæki, frísbíggolf, Petanque völl og fleira skemmtilegt.

www.reykjavik.is/fristundagardur



Tennis- og badmintonhöllin – TBR

Tennis er skemmtileg hreyfing í góðum félagsskap. Hægt er að bóka staka eða fasta tíma hjá TBR á www.tbr.is

Íþróttafélög

Íþróttafélög víða um borgina bjóða upp á leikfimi fyrir 60+ með blöndu af þol-, styrktar-, jafnvægis- og liðleikaæfingum. Eftir æfingar er notalegt að setjast niður með kaffibolla í góðum félagsskap. Upphitaðir knattspyrnuvellar og knattús henta vel til göngu og léttar hreyfingar.



Ylströndin í Nauthólsvík

Sjósund nýtur vaxandi vinsælda og Ylströndin býður upp á aðstöðu allt árið. Fólk 67 ára og eldra fær frían aðgang. www.nautholsvik.is



Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn

Í garðinum má komast í nálægð við dýr, finna fjölbreytta afþreyingu og njóta gróins umhverfis Laugar-dalsins. Fólk 67 ára og eldra fær frían aðgang. www.mu.is

Íþróttastarf 60+

Ármann 60+ Fimleikasal Engjavegi 7

Þriðjudaga kl.11:30–12:30 **Inni**

Fimmtudaga kl.11:30–12:30 **Inni**

Miðvikudaga kl.10:00–11:00 Pickleball **Úti**

Kraftur í KR KR heimili Frostaskjóli 2

Mánudaga kl.9:30–10:30 og 10:30–11:30 **Inni**

Þriðjudaga og miðvikudaga kl.10:30–11:30 Ganga **Úti**

Föstudaga kl.9:30–10:30 og 10:30–11:30 **Inni**

Frísk í Fjölni Egilshöll

Mánudaga kl.08:45, 9:30, 10:15 og 11:00 **Inni**

Miðvikudaga kl.08:45, 9:30, 10:15 og 11:00 **Inni**

Föstudaga kl.10:00 **Inni**

Fit í Fram FRAM Úlfarsárbraut 126

Mánudaga og miðvikudaga kl.9:00–10:00 **Inni**

Fylkir Betri borgarar Fylkissel Norðlingabraut 12

Mánudaga og miðvikudaga kl.10:00–11:00 og 11:00–12:00 **Inni**

ÍR knattús Skógarsel 12

Mánudaga og fimmtudaga kl.9:00–10:00 **Inni**

Víkingur Víkin Traðarland 1

Mánudaga og miðvikudaga kl.10:45–11:45 **Inni**

Vítamín í Val Valsheimili Hlíðarenda

Fimmtudaga kl.10:00–11:00 **Inni**

Þróttur Engjavegur 7

Þriðjudaga og fimmtudaga kl.10:00–11:00 og 11:00–12:00 **Inni**

Sundleikfimi

Sundlaugar

Árbæjarlaug

Þriðjudagar	8:30	INNI
Þriðjudagar	9:30	ÚTI
Fimmtudagar	8:30	INNI
Fimmtudagar	9:30	ÚTI

Laugardalslaug

Mánudagar	8:45	ÚTI
Þriðjudagar	9:30	ÚTI
Miðvikudagar	8:45	ÚTI
Fimmtudagar	9:30	ÚTI

Sundhöllin

Mánudagar	7:50	INNI
Þriðjudagar	7:50	INNI
Miðvikudagar	7:50	INNI
Fimmtudagar	7:50	INNI

Breiðholtslaug

Mánudagar	9:40	ÚTI
Miðvikudagar	9:40	ÚTI

Grafarvogslaug

Þriðjudagar	14:00	INNI
Fimmtudagar	14:00	INNI

Vesturbæjarlaug

Þriðjudagar	10:45	ÚTI
Fimmtudagar	10:45	ÚTI



Reykjavík



Menningar- og íþróttasvið

www.reykjavik.is/ithrottir-tomstundir-menning-og-listir



Fylgið okkur á facebook:

www.facebook.com/menningarogithrottasvid

