



Korpúlfar

Félag eldri borgara Grafarvogi
Stofnað 1998

Starfsskrá Korpúlfa veturinn 2025-2026



BORGIR
Þar sem gleðin býr

korpulfarnir.com

Stjórn og nefndir Korpúlfa 2025-2026

Stjórn Korpúlfa

Theodór Blöndal, formaður	theodor@idnver.is	660-0291
Amalía Pálsdóttir, varaformaður	amalia@simnet.is	846-7469
Jóna Hallgrímsdóttir, meðstjórnandi	jonahall41@gmail.com	896-7760
Rannveig Guðmundsdóttir, gjaldkeri	rannveig2@hotmail.com	867-9050
Ríkhart Brynjólfsson, ritari	rikhardbryn@gmail.com	860-7310
Steinar Gunnarsson, varam.	steinargun@gmail.com	895-6285

Fræðslunefnd:

Kolbrún Ingólfsdóttir, formaður	kollaing@gmail.com	899-9139
Guðrún Þórðardóttir	gudrunthor@hotmail.com	899-1986
Sigurður Jóhannsson	sjoixx@gmail.com	857-1547

Menningarnefnd:

Ingibjörg Óskarsdóttir	ino@simnet.is	861-5105
Anna Sigríður Jensen	annasimm@simnet.is	865-4981
Sven Sigurðsson	sven@hi.is	864-2645

Ferðanefnd:

Sigmundur Stefánsson, formaður	sigmundurstef@gmail.com	898-6476
Egill Sigurðsson	egillbsig@gmail.com	698-9094
Ingi Sæmundsson	ingisaem21@gmail.com	660-8169

Skemmtinefnd:

Þorlákur Kjartansson, formaður	berjarimi49@gmail.com	696-3306
Sigmundur Haraldsson	birnasvala@simnet.is	862-1018
Ólöf Björnsdóttir	olof@ismennt.is	861-6679
Vígfús Ólafsson	sigrunvigfus@simnet.is	845-0989
Andrés Garðarsson	andresgardars@gmail.com	866-2829
Guðrún Dúa Kristinsdóttir	kgkg@internet.is	868-1135
Kristján G. Kristjánsson	kgkg@internet.is	895-8146

Vefstjóri:

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



Stjórnarfundir Korpúlfa eru haldnir mánaðarlega.



Félagsvist Korpúlfa ávallt vinsæl vikulega allt árið um kring.

Það er gott að vera þar sem gleðin býr,
sögur gerast og ævintýr



Dagskrá Korpúlfa, félags eldri borgara í Grafarvogi veturinn 2025 - 2026

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
08:45 09:30 10:15 Frísk í Fjölni í Egilshöll	09:00 Listmálun	08:45 09:30 10:15 Frísk í Fjölni í Egilshöll	09:00 Tölvunámskeið/aðstoð	09:00 Pílukast í Borgum
09:00 Postulínsmálun í Borgum	09:30 11:00 Leikfimi Korpúlfa í Egilshöll -Margrét	10:00 Gönguhópar frá Borgum og inni í Egilshöll	09:00 Jógastund í Borgum	10:00 09:30 Línudans í Borgum Byrjendur 09:30
10:00 Gönguhópar frá Borgum, Grafarvogskirkju og inni í Egilshöll	10:00 Boccia í Borgum	10:00 Stjórnar- og nefndafundur Korpúlfa 1. miðvikudag í mánuði	10:00 Leikfimi Korpúlfa í Egilshöll - Ársæll	10:00 Gönguhópar frá Borgum og inni í Egilshöll
11:00 Dansleikfimi í Borgum	12:30 Helgistund og eldri borgara starf í Borgum. 2, 3 og 4 þriðjudag í mánuði.	10:00 Keila í Egilshöll	10:00 Pútt fyrsta og þriðja fimmtudag í mánuði, á Korpúlfsstöðum	12:30 Bridge í Borgum
12:30 Félagsvist í Borgum		13:00 Dagskrá fræðslunefndar - fyrsta miðvikudag í mánuði	10:15 11:00 Styrktar og jafnvægisleikfimi með sjúkraþjálförum í Borgum	12:30 Hannyrðahópur í Borgum
13:00 Þrjónað til góðs í Borgum og frjáls skartgripagerð		13:00 Bingó - annan miðvikudag í mánuði	12:30 Canasta í Borgum	13:00 Tréútskurður á Korpúlfsstöðum - Davíð
13:00 Tréútskurður á Korpúlfsstöðum - Magnús Helgi	13:00 Spjallhópur í Borgum	13:00 Hópsöngstund 3. miðvikudag í mánuði	13:00 Skákhópur Korpúlfa	
16:30 Söngæfing sönghóps Korpúlfa	14:00 Sundleikfimi í Grafarvogslaug	13:00 Félagsfundur Korpúlfa síðasta miðvikudag í mánuði	13:00 Tréútskurður á Korpúlfsstöðum - Davíð	
	18:00 Kvöldskemmtun í Grafarvogskirkju fyrsta þriðjudag í mánuði.	16:30 Qigong í Borgum	13:00 Dagskrá menningar nefndar	
			14:00* Sundleikfimi í Grafarvogslaug	
			17:00* Djúpslökun í Grafarvogskirkju	

09:45 Morgunleikfimi útvarpsins alla virka daga í Borgum.

Guðþjónustur alla sunnudaga kl. 13:00 yfir veturinn í Borgum.

Gleðilegir viðburðir á árinu sem enginn vill missa af, vertu með.

Hvetjum ykkur til að taka dagana frá.

Priðjudaginn 26. ágúst 2025	Dagsferð til Vestmannaeyja.
Miðvikudaginn 5. sept. 2025	Fræðsluerindi fræðslunefndar, nánar auglýst síðar.
Miðvikudaginn 10. sept. 2025	Kynningarhátíð í Borgum
Miðvikudaginn 24. sept. 2025	Hausthátíð Korpúlfa.
Föstudag 26. sept. til 3. okt. '25	Haustrferð Korpúlfa Alparósir Austurríkis.
Miðvikudaginn 15. okt. 2025	Dagsferð Garðabær, Álfanes og Hafnarfjörður.
Mánudaginn 10. nóv. 2025	Hattadagur í Borgum.
Miðvikudaginn 19. nóv. 2025	Jólahlaðborð Korpúlfa í Gullhömrum
Laugardaginn 22. nóv. 2025	Sölu og handverksýning Korpúlfa í Borgum
Mánudaginn 24. til 28. nóv. '25	Aðventuferð Korpúlfa til Kaupmannahafnar
Miðvikudaginn 3. des. 2025	Jólabingó Korpúlfa.
Miðvikudaginn 10. des. 2025	Aðventufundur í Borgum.
Fimmtudaginn 29. jan. 2026	Þorablót Korpúlfa í Borgum.
Miðvikudaginn 25. feb. 2026	Aðalfundur Korpúlfa
Miðvikudaginn 1. apríl 2026	Páskabingó

Fleiri stórir viðburðir sem bætast við, ferðalög, námskeið og óvæntar uppkomur verða auglýstar sérstaklega.



Gleði og gaman í Borgum alla daga



Frá Þorablóti Korpúlfa 2025.



Margir góðir gestir eru með erindi á mánaðarlegum félagsfundum Korpúlfa, hér Kolbrún Garðarsdóttir, með Birnu, Theodóri Blöndal formanni Korpúlfa og Haraldur Sumarliðason fundarstjóri fundarins.



Ferðanefnd skipuleggur margar innanlandsferð á árinu hér frá Þórsmekurferð 2025.

Gleðin býr í Borgum, njóttu þess með okkur

Félagsleg virkni hefur mikil og góð áhrif á farsæla öldrun. Við sköpum saman margvísleg verkefni þar sem áhugasvið og hæfileikar fá að njóta sín.

Félagsstarf Korpúlfa fer að mestu leyti fram í sjálfbóðaliðastarfi sem verður aldrei fullpakkað. Reynsln sýnir að það að gefa af sér til annarra er dýrmætt veganesti, gott að hafa eitthvað að hlakka til, gleða aðra og þannig taka þátt í að móta samfélagið. Við fögnum hverjum nýjum félagsmanni, skráning fer fram í Borgum og á heimasíðu félagsins. **korpulfarnir.com**. Hvetjum alla til að fylgjast vel með á heimasíðunni, erum einnig á facebook, með netfangahóp og upplýsingaskjá í Borgum. Enginn félagsgjöld eru innheimt í Korpúlfa en **styrktarreikningur félagsins er 0370-22-084749 kt. 601101-2460**. Margt smátt gerir eitt stórt, en öll frjáls framlög renna óskipt til félagsstarfsins. Með þakklæti fyrir þann velvilja og stuðning sem Korpúlfa finna í garð félagsins og er um leið mikil hvatning.



Línudans með Siggú alla föstudaga árið um kring.



Ítaliuferð 2025, ferðanefnd skipuleggur nokkrar utanlandsferðir á hverju ári.

Heilsuefning hefur alltaf verið stór þáttur í starfi Korpúlfa, lögð áhersla á að bjóða upp á fjölbreytt hreyfiúrræði. Reynum þannig að ná til sem flestra óháð ástandi og getu hvers og eins. Hvetjum til að finna þá hreyfingu sem hentar best og njóta í góðum félagskap. Félagsstarfið er í stöðugri mótun, því mikilvægt að deila hugmyndum og ábendingum ykkar í hugmyndakassa Korpúlfa sem liggur frammi í Borgum og draumar verða að veruleika.



Korpusystkin halda tónleika í Grafarvogskirkju reglulega.



Tréutskurður þrisvar í viku á Korpúlfsstöðum.

Þegar Korpúlfa koma saman er gleði og gaman

Borgir

allir hjartanlega velkomnir,
félags og menningamiðstöð.

Spönginni 43, 112 Reykjavík | Félagsstarf s: 411 1439
Skrifstofa Korpúlfa s: 411 9366 | Birna s: 662 5058

Opnunartími í Borgum: virka daga kl. 08:00 til 16:00
Hádegisverður: virka daga kl. 11:30 til 12:30
Kaffiveitingar: virka daga kl. 14:30 til 15:30

PÖNTUNARSÍMI HÁDEGISMATUR BORGUM **411-9368**

Panta þarf mat **fyrir kl. 13:00** deginum áður. Einnig afpanta ef forföll verða.
Vikumatsæðill liggur frammi í Borgum, auglýstur á upplýsingaskjá, í lyftunni, á veggstöflu, heimasíðu Korpúlfa og á veraldarvefnum, undir matur félagsmiðstöðvar.



Tökum fagnandi á móti öllum í Borgum.



Gönguhópar Korpúlfa, þrjár í viku, þrír styrkleikar, gengið inni og úti allan ársins hring.

Starfsfólk Borgum, sem veita góðfúslega allar nánari upplýsingar:

Birna Róbertsdóttir forstöðumaður

birna.robertsdottir@reykjavik.is

Símatími Birnu: þriðjudaga kl. 9:00 – 12:00

Guðrún Barbara Tryggvadóttir

virknipjálfi, mán. og mið.

gudrun.barbara.tryggvadottir@reykjavik.is

Ingunn Stella Björnsdóttir,

umsjónarmaður eldhús

ingunn.stella.bjornsdottir@reykjavik.is

Hugrún Magnúsdóttir eldhús/hlutastarf

hugrun.magnusdottir@reykjavik.is

Elísabet M. Garðarsdóttir eldhús/

hlutastarf

elisabet.margret.gardarsdottir@reykjavik.is

Sonja Ríkharðsdóttir eldhús/hlutastarf

sonja.rikhardsdottir@reykjavik.is

Liv G. Eyþórsdóttir eldhús/hlutastarf

liv.gunnhildur.eythorsdottir@reykjavik.is

Fótaaðgerðastofa Hrafnhildar, tímapantanir s; 571-7475/620-4195

Hárborg, hársnyrtistofa Jóhanna tímapantanir s: 571-7474.

Austurmiðstöð þjónustumiðstöð Reykjavíkur s: 411-1400

Virkni, virðing og vinátta eru okkar leiðarljós