

Félagsstarf eldra fólks í Garðabæ - Haust 2025



Jónshús

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
8.30 Pool-hópur	8.30 Pool-hópur	8.30 Pool-hópur	8.30 Pool-hópur	8.30 Pool-hópur
10.00 Gönguhópur	10.00 Gönguhópur	9.30 Scrabble	10.00 Gönguhópur	10.00 Gönguhópur
		10.00 Gönguhópur		11.00 Samsöngur (2. og 4. föstudag í mánuði)
12.00 -15.40 Bridds		12.00 -15.40 Bridds		
			13.00 Fræðsluerindi (mánaðarl.)	13.00-15.00 Félagsvist
			13.00 Handavinnuhorn	
Kaffi og meðlæti til 15.40	Kaffi og meðlæti til 15.40	Kaffi og meðlæti til 15.40	Kaffi og meðlæti til 15.40	Kaffi og meðlæti til 15.40

Smiðjan Kirkjulundi (Skráning á námskeið fer fram á abler.is/shop/gardabaer)

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
9.30 - 12.00 Gler	9.00-12.00 Trésmíði	9.00-12.00 Postulínsmálun	9.00-12.00 Listmálun	
	13.00-16.00 Trésmíði	13.00-16.00 Leirlist	13.00-16.00 Listmálun	13.00-16.00 Föstudagskaffi

Leiðbeinendur í Smiðju

Leirlist: Ingibjörg Ása Gunnarsdóttir, **Trésmíði:** Sigmundur V. Kjartansson, **Listmálun;** Loftur Ó. Leifsson, **Gler;** Ingibjörg Hjartardóttir, **Postulínsmálun;** Fanney Gísladóttir

Námskeið FEBG (Skráning á námskeið fer fram á abler.is/shop/gardabaer)

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	7.30 Vatnsleikfimi í Sjólandsskóla		7.30 Vatnsleikfimi í Sjólandsskóla	
	9.00 QJ-Gong í Sjólandsskóla (ekki hafið)		09:45 Boccia Ásgarði	9.00 Dansleikfimi í Sjólandsskóla
11.00 Stóla-jóga í Kirkjulundi	09:45 Boccia Ásgarði		10.00 Qi-Gong í Sjólandsskóla (ekki hafið)	
	10.00 Leikfimi Ásgarði		10.00 Leikfimi Ásgarði	
	11.00 Stóla-jóga í Sjólandsskóla	11.00 Stóla-jóga Kirkjulundi	11.00 Stóla-jóga í Sjólandsskóla	
15.00 Vatnsleikfimi í Sjólandsskóla	13:00 Línudans - Hópur 1 Kirkjulundi	15.00 Vatnsleikfimi í Sjólandsskóla		
15.40 Vatnsleikfimi í Sjólandsskóla	14:15 Línudans - Hópur 2 Kirkjulundi	15.40 Vatnsleikfimi í Sjólandsskóla		
16.20 Vatnsleikfimi í Sjólandsskóla		16.20 Vatnsleikfimi í Sjólandsskóla		
16.30 Zumba Gold í Kirkjulundi		16.30 Zumba Gold í Kirkjulundi		

Námskeið FEBÁ

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
9.20 Vatnsleikfimi í Álftaneslaug			12.00 Vatnsleikfimi í Álftaneslaug	

Leiðbeinendur á vegum FEBG/FEBÁ

Zumba Gold: Hjördís B. Zebitz	Stóla jóga: Kristín B. Hallbjörnsdóttir	Dansleikf.: Auður Harpa Andrésd.	Qi-Gong: Ástbjörn Egilsson(ekki hafið)
Leikfimi; Saga Kj. Finnbogadóttir	Línudans; Anna Alfreðsdóttir	Sögulestur; Tilkynnt síðar	Vatnsleikfimi Sjólandi f. og e.hádegi - Guðrún S. Pálsdóttir - Gunnur Róbertsdóttir
Boccia umsjón: Jón Sverrir Dagbjartsson	Vatnsleikfimi Álftaneslaug; Vilborg Ólöf Sigurðardóttir		