

Félagsstarf eldra fólks í Garðabæ - Vorönn 2026



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 Trésmiði	9.00-12.00 Postulínsmálun	9.00-12.00 Listmálun	10.00-13.00 Leðurhópur
	13.00-16.00 Trésmiði	13.00-16.00 Leirlist	13.00-16.00 Listmálun	13.00-16.00 Föstudagskaffi
Leiðbeinendur í Smiðju				
Leirlist: Ingibjörg Ása Gunnarsdóttir, Trésmiði: 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		9.00 Qi-Gong í Sjólandsskóla	9.00 Dansleikfimi í Sjólandsskóla
11.00 Gleði jóga(Stóla-jóga) í Kirkjulundi	9:45 Boccia í Ásgarði	11.00 Gleði jóga(Stóla-jóga) í Kirkjulundi	9:45 Boccia í Ásgarði	
	10.00 Leikfimi í Ásgarði		10.00 Leikfimi í Ásgarði	
	11.00 Gleðijóga(Stóla-jóga) í Sjólandsskóla		11.00 Gleðijóga(Stóla-jóga) í Sjólandsskóla	
15.00 Vatnsleikfimi í Sjólandsskóla		15.00 Vatnsleikfimi í Sjólandsskóla		
15.40 Vatnsleikfimi í Sjólandsskóla		15.40 Vatnsleikfimi í Sjólandsskóla	12:15 Línudans - Hópur 1 Kirkjulundi	
16.20 Vatnsleikfimi í Sjólandsskóla	13:00 Línudans - Hópur 1 Kirkjulundi	16.20 Vatnsleikfimi í Sjólandsskóla	13:30 Línudans - Hópur 2 Kirkjulundi	
16.30 Zumba Gold í Kirkjulundi	14:15 Línudans - Hópur 2 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	Stólajóga: Kristín B. Hallbjörnsdóttir	Dansleikf.: Auður Harpa Andréssd.	Qi-Gong: Ástbjörn Egilsson(hefst í október)	
Leikfimi; Saga Kj. Finnbogadóttir	Línudans; Anna Alfreðsdóttir	Sögulestur; Tilkynnt síðar	Vatnsleikfimi Sjólandi f. og e.hádeggi - Guðrún S. Pálsdóttir og	
Gunnur Róbertsdóttir	Boccia umsjón: Einar Steingrímsson	Vatnsleikfimi Álftaneslaug; Vilborg Ólöf Sigurðardóttir		