

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	10.00-13.00 Leðurhópur
	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 Sjálandsskóla		7.30 Vatnsleikfimi í Sjálandsskóla	
	9.00 QJ-Gong í Sjálandsskóla			9.00 Dansleikfimi í Sjálandsskóla
11.00 Stóla-jóga í Kirkjulundi	11.00 Stóla-jóga í Sjálandsskóla	11.00 Stóla-jóga Kirkjulundi	10.00 Qi-Gong í Sjálandsskóla	
11.55 Leikfimi í Ásgarði	11.15 Boccia í Ásgarði	11.55 Leikfimi í Ásgarði	11.00 Stóla-jóga í Sjálandsskóla	
			11.15 Boccia í Ásgarði	
15.00 Vatnsleikfimi í Sjálandsskóla	13:00 Línudans - Hópur 1 Kirkjulundi	15.00 Vatnsleikfimi í Sjálandsskóla		
15.40 Vatnsleikfimi í Sjálandsskóla	14:15 Línudans - Hópur 2 Kirkjulundi	15.40 Vatnsleikfimi í Sjálandsskóla		
16.20 Vatnsleikfimi í Sjálandsskóla		16.20 Vatnsleikfimi í Sjálandsskóla		
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	Stólajóga: Kristín B. Hallbjörnsdóttir	Dansleikf.: Auður Harpa Andrésd.	Qi-Gong: Ástbjörn Egilsson(hefst í október)	
Leikfimi; Saga Kj. Finnbogadóttir	Línudans; Anna Alfreðsdóttir	Sögulestur; Tilkynnt síðar	Vatnsleikfimi Sjálandi f. og e.hádegi - Guðrún S. Pálsdóttir - Gunnur Róbertsdóttir	
Boccia umsjón: Jón Sverrir Dagbjartsson	Vatnsleikfimi Álftaneslaug; Vilborg Ólöf Sigurðardóttir			
Lengdur opnunartími verður auglýstur í október				