

Jónshús/ félags - og íþróttastarf - sími 512-1501.

Opið á Strikinu 8 kl. 9.00-16.00 og heitt á könnunni. Hægt að panta hádegismat með dags fyrirvara. Meðlæti með síðdegiskaffinu er selt frá 13:45 -15:15.

Félag eldri borgara í Garðabæ S: 565-6627. Skrifstofa opin miðvikudaga 13:30-15:30

Dagskrá 8. – 12. maí 2023

<p>Mánudagur 9:00 Kaffi á könnunni - Strikinu 8 10.00 Ganga frá Jónshúsi. 11.00 Stólajóga í Kirkjuhvoli 12.40 Bónusrúta frá Jónsh. 13.00 Gönguhópur frá Smiðju 14.45 Kaffiveitingar – Strikinu 8 15.00 / 15.40 / 16.20 Vatnsleikf. í Sjálandssk. 16.30 Zumba Gold í Kirkjuhv.</p>	<p>Þriðjudagur 9:00 Kaffi á könnunni - Strikinu 8 9.00-12.00 Smíði í Smiðju 9:00 QJ-Gong í Sjálandssk. 10.00 Ganga frá Strikinu 8 11.00 Stóla-jóga í Sjálandssk. 12.15 Leikfimi í Ásgarði 14.45 Kaffiveitingar – Strikinu 8 13.00-16.00 Smíði í Smiðju 13.10 Boccia í Ásgarði 14.15 / 15.00 Línudans í Sjálandssk.</p>
<p>Miðvikudagur 9:00 Kaffi á könnunni - Strikinu 8 9.00-12.00 Smíði í Smiðju 10.00 Ganga frá Strikinu 8 11.00 Stóla-jóga Kirkjuhv. 13.00 Ganga frá Smiðj 13.00-16.00 Smíði í Smiðju 13.45-15.15 Kaffiveitingar – Strikinu 8 15.00 / 15.40 / 16.20 Vatnsleikf. í Sjálandssk. 16.30 Zumba Gold í Kirkjuhv.</p>	<p>Fimmtudagur 9:00 Kaffi á könnunni - Strikinu 8 9.00 QJ-Gong í Sjálandssk. 10.00 Ganga frá Strikinu 8 11.00 Stóla-jóga Sjálandssk. 12.15 Leikfimi í Ásgarði 13.00 Handavinnuhorn Strikinu 8 13.45-15.15 Kaffiveitingar – Strikinu 8 13.10 Boccia í Ásgarði</p>
<p>Föstudagur 9:00 Kaffi á könnunni - Strikinu 8 10.00 Ganga frá Strikinu 13.00-16.00 Föstudagskaffi í Smiðju 13.45-15.15 Kaffiveitingar – Strikinu 8</p>	

Ath: facebook síðu félags-og íþróttastarf eldri borgara í Garðabæ:

<https://www.facebook.com/Jónshús, félags-og íþróttastarf eldri borgara í Garðabæ>