

Félagsstarf eldri borgara í Garðabæ haust 2023

Skráning fer fram í gegnum Sportabler og í Jónshúsi



Stundaskrá félagsstarfs í Jónshúsi

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
9:00 Pool-hópur	9:00 Pool-hópur	9:00 Pool-hópur	9:00 Pool-hópur	9:00 Pool-hópur
10:00 Gönguhópur	10:00 Gönguhópur	10:00 Gönguhópur	10:00 Gönguhópur	10:00 Gönguhópur
		10:30 Skák og Scrabble		
12.30 -15.40 Bridds	13.00 Sögulestur (hefst í okt.)	12.30 -15.40 Bridds	13.00 Sögulestur (hefst í okt.)	13.00-15.00 Félagsvist
	14.00 Fyrirlestrar (mánaðarl.)		13.00 Handavinnuhorn	
13.30-15.20 Kaffiveitingar	13.30-15.20 Kaffiveitingar	13.30-15.20 Kaffiveitingar	13.30-15.20 Kaffiveitingar	13.30-15.20 Kaffiveitingar

Stundaskrá félagsstarfs í Smiðju, Kirkjuholi

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	9.00-12.00 Trésmíði		9.00-12.00 Listmálun	
13.30-16.30 Glerlist	13.00-16.00 Trésmíði	13.00-16.00 Leirlist	13.00-16.00 Listmálun	13.00-16.00 Smiðja opin
13.00 Gönguhópur frá Smiðju				
Kennarar í Smiðju	Leirlist: Ingibjörg Ása Gunnarsdóttir, Glerlist: Álfheiður E. Sigurðard. Trésmíði: Daníel R. Dagsson Listmálun; Loftur Ó. Leifsson			

Stundaskrá íþróttastarfs FEBG

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	9.00 QJ-Gong í Sjálandssk.			9.00 Dansleikfimi í Sjálandssk.
10.00 Ganga frá Jónshúsi	10.00 Ganga frá Jónshúsi	10.00 Ganga frá Jónshúsi	10.00 Qi-Gong í Sjálandssk.	10.00 Ganga frá Jónshúsi
11.00 Stóla-jóga í Kirkjuhv.	11.00 Stóla-jóga í Sjálandssk.	11.00 Stóla-jóga Kirkjuhv.	10.00 Ganga frá Jónshúsi	
11.30 Leikfimi í Ásgarði		11.30 Leikfimi í Ásgarði	11.00 Stóla-jóga í Sjálandssk.	
13.00 Gönguhópur frá Smiðju	13.00 Boccia í Ásgarði		13.10 Boccia í Ásgarði	
15.00 Vatnsleikfimi í Sjálandssk.	14.15 Línudans 1 -Sjálandssk.	15.00 Vatnsleikfimi í Sjálandssk.		
15.40 Vatnsleikfimi í Sjálandssk.	15.00 Línudans 2 -Sjálandssk.	15.40 Vatnsleikfimi í Sjálandssk.		
16.20 Vatnsleikfimi í Sjálandssk.		16.20 Vatnsleikfimi í Sjálandssk.		
16.30 Zumba Gold í Kirkjuholi		16.30 Zumba Gold í Kirkjuholi		

Kennarar á vegum FEBG

Zumba Gold: Hjördís Berglind Zebitz
Leikfimi; kennarar á vegum Spórtu

Stólajóga: Kristín B. Halldórsdóttir
Línudans; Anna Alfreðsdóttir

Dansleikfimi: Auður Harpa Jónsd.
Sögulestur; Magnús Torfason

Qi-Gong: Ástbjörn Egilsson
Tölvukennsla; Þórunn Óskarsd.

Vatnsleikfimi: Gunnur Róbertsdóttir,
Carólín Guðbjartsdóttir