

Félagsstarf eldri borgara í Garðabæ vor 2024

Skráning fer fram í gegnum Sportabler og í Jónshúsi



Stundaskrá félagsstarfs í Jónshúsi

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	10.00 Gönguhópur	10.00 Gönguhópur	10.00 Gönguhópur
		10.30 Scrabble		
12.30 -15.40 Bridds		12.30 -15.40 Bridds		13.00-15.00 Félagsvist
	14.00 Fyrirlestrar (mánaðarl.)		13.00 Handavinnuhorn	
			13.30 Uppákomur, augl. síðar	
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, Kirkjuhvoli

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; Sigmundur V. Kjartansson			Listmálun; Loftur Ó. Leifsson

Stundaskrá íþróttastarfs FEGB

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
07.45 Morgunvatnsleikf Sjólandss	9.00 QJ-Gong í Sjólandssk.	07.30 Morgunvatnsleikf Sjólandss		9.00 Dansleikfimi í Sjólandssk.
10.00 Ganga frá Jónshúsi	10.00 Ganga frá Jónshúsi	10.00 Ganga frá Jónshúsi	10.00 Qi-Gong í Sjólandssk.	10.00 Ganga frá Jónshúsi
11.00 Stóla-jóga í Kirkjuhv.	11.00 Stóla-jóga í Sjólandssk.	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 Sjólandssk.	
13.00 Gönguhópur frá Smiðju	13.00 Boccia í Ásgarði		13.10 Boccia í Ásgarði	
15.00 Vatnsleikfimi í Sjólandssk.	14.15 Línudans 1 -Sjólandssk.	15.00 Vatnsleikfimi í Sjólandssk.		
15.40 Vatnsleikfimi í Sjólandssk.	15.00 Línudans 2 -Sjólandssk.	15.40 Vatnsleikfimi í Sjólandssk.		
16.20 Vatnsleikfimi í Sjólandssk.		16.20 Vatnsleikfimi í Sjólandssk.		
16.30 Zumba Gold í Kirkjuhvoli		16.30 Zumba Gold í Kirkjuhvoli		

Kennarar á vegum FEGB

Zumba Gold: Marta Ruth Guðlaugsd
Leikfimi; Saga Kj. Finnbogadóttir

Stólajóga: Kristín B. Halldórsdóttir
Línudans; Anna Alfreðsdóttir

Dansleikfimi: Auður Harpa Jónsd.
Sögulestur; Tilkynt síðar

Qi-Gong: Ástbjörn Egilsson
Morgunvatnsl Guðrún Sigríður

Vatnsleikfimi: Gunnur Róbertsdóttir,
Carólín Guðbjartsdóttir