

Félagsstarf eldri borgara í Garðabæ haust 2024

Skráning fer fram í gegnum Abler 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		11.00 Samsöngur (1. og 3. föstud. í mán)
12.00 -15.40 Bridds		12.00 -15.40 Bridds		13.00-15.00 Félagsvist
			13.00 Fyrirlestrar (mánaðarl.)	
			13.00 Handavinnuhorn	
13.00-15.40 Kaffiveitingar	13.20-16.40 Kaffiveitingar	13.20-15.40 Kaffiveitingar	13.20-16.40 Kaffiveitingar	13.20-15.40 Kaffiveitingar

Stundaskrá félagsstarfs í Smiðju, Kirkjuholi

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	9.00-12.00 Listmálun	9.00-12.00 Postulínmálun	9.00-12.00 Trésmíði	10.00-12.00 Leðurhópur
13.00-16.00 Glerlist	13.00-16.00 Listmálun	13.00-16.00 Leirlist	13.00-16.00 Trésmíði	13.00-16.00 Smiðja opin
Kennarar í Smiðju	Leirlist: Ingibjörg Ása Gunnarsdóttir, Glerlist; Ingibjörg Hjartardóttir, Trésmíði; Sigmundur V. Kjartansson, Listmálun; Loftur Ó. Leifsson Postulínmálun: Fanney Gísladóttir			

Stundaskrá íþróttastarfs FEBG

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	7.30 Morgunvatnsleikf. Sjálandssk.		7.30 Morgunvatnsleikf. Sjálandssk.	
	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 Ganga frá Jónshúsi	10.00 Ganga frá Jónshúsi
11.00 Stóla-jóga í Kirkjuhv.	11.00 Stóla-jóga í Sjálandssk.	11.00 Stóla-jóga Kirkjuhv.	10.00 Qi-Gong í Sjálandssk.	
12.00 Leikfimi í Ásgarði	11.15 Boccia í Ásgarði	12.00 Leikfimi í Ásgarði	11.00 Stóla-jóga í Sjálandssk.	
			11.15 Boccia í Ásgarði	
15.00 Vatnsleikfimi í Sjálandssk.	13:00 Línudans hópur 1 Kirkjuholi	15.00 Vatnsleikfimi í Sjálandssk.		
15.40 Vatnsleikfimi í Sjálandssk.	14:15 Línudans hópur 2 Kirkjuholi.	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 B. Zebitz
Leikfimi; Saga Kj. Finnbogadóttir
Boccia umsjón: Jón Sverrir Dagbjartsson

Stólajóga: Kristín B. Hallbjörnsd.
Línudans; Anna Alfreðsdóttir

Dansleikf.: Auður Harpa Andrésd.
Sögulestur; Tilkynnt síðar

Qi-Gong: Ástbjörn Egilsson
Morgunvatnsl. Guðrún S. Pálsd.

Vatnsleikfimi: Gunnur Róbertsdóttir,
Carólín Guðbjartsdóttir