

# Félagstarf eldri borgara í Garðabæ vor 2025

Skráning fer fram í gegnum Abler og í Jónshúsi



## Stundaskrá félagstarfs 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	
10.30-15.40 Kaffiveitingar	10.30-16.40 Kaffiveitingar	10.30-15.40 Kaffiveitingar	10.30-16.40 Kaffiveitingar	10.30-15.40 Kaffiveitingar

## Stundaskrá félagstarfs í Smiðju, Kirkjuholi

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	9.00-12.00 Trésmíði	9.00-12.00 Postulínsmálun	9.00-12.00 Listmálun	10.00-12.00 Leðurhópur
	13.00-16.00 Trésmíði	13.00-16.00 Leirlist	13.00-16.00 Listmálun	13.00-16.00 Föstudagskaffi
<b>Kennarar í Smiðju</b>	Leirlist: Ingibjörg Ása Gunnarsdóttir, Trésmíði; Sigmundur V. Kjartansson, Listmálun; Loftur Ó. Leifsson			
	Postulínsmálun: Fanney Gísladóttir			

## Stundaskrá íþróttastarfs FEBG

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
	7.30 Morgunvatnsleikf. Sjálandssk.		7.30 Morgunvatnsleikf. Sjálandssk.	
	9.00 Qi-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 Kirkjuhv.	15.00 Vatnsleikfimi í Sjálandssk.		
15.40 Vatnsleikfimi í Sjálandssk.	14:15 Línudans hópur 2 Kirkjuhv.	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

**Stóla-jóga:** 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