

Starfsemi í Boðanum haustið 2022

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
9.00	Pílukast	Pílukast		Pílukast	Pílukast	
09.30						
10.00	Bónusrúta kl. 11:00	Boccia kl. 9:00 (lokaður hópur)		Boccia kl. 9:00 (lokaður hópur)		
11.30-12.30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	
13.00	Bingó eða félagsvist: FEBK Myndlist DE	Pennasaumur Bridge Kanasta	Handavinnustofa opin til kl. 15:00	Ganga/stafa Nafnlausileikhóp. Bridge Kanasta		
13.30	Sundlaugin opin til kl. 16:00	Sundlaugin opin til kl. 16:00	Harmonikkuspil og söngur annan hvern miðvikud. Sundlaugin opin til kl. 16:00	Sundlaugin opin til kl. 16:00	Hugvekja presta. Sundlaugin opin til kl. 16:00	
14.00	Vatnsleikfimi kl:14.20/15:10. KHJ		Vatnsleikfimi kl. 14:20 KHJ	Hreyfing (Virgni og vellíðan)		
14.30-16.00	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi		
15.00-16.00			Leshópur Boðans hittist annan hvern miðvikudag kl. 15:00. GB		Línudans fyrir lengra komna kl. 15:00. LS	
16.00-						

Dansleikir FEBK verða eingöngu í Gullsmára: Auglýstir síðar.

Vatnsleikfimi í Boðanum: Skráning í vatnsleikfimi, styrk og þol er hjá starfsmanni sundlaugar. S: 441-9927.

Hársnyrtistofa Önnu Rósu Bjarnadóttur: opið þriðjudaga, fimmtudaga og föstudaga frá kl. 10.00 – 17.00. Tímabantanir í síma 441 – 9928.

Fótaaðgerðarstofa Þóru Davíðsdóttur: opið þriðjudaga, miðvikudaga, fimmtudaga kl. 09.00 - 17.00 og föstudaga 09.00 - 12.00. Tímabantanir í síma 441 – 9929.

Félag eldri borgara í Kópavogi: Sími 554-1226. Skrifstofan að Gullsmára 9 er opin mánudaga og miðvikudaga frá 10.00-11.30.

Heimasíða Félags eldri borgara í Kópavogi: www.febk.is

Líkamsrækt - Sundleikfimi í innilaug:

* Í Salalaug sundleikfimi þriðjudaga og föstudaga með leiðbeinanda kl.15.15.

* Í Kópavogslaug sundleikfimi þriðjudaga, miðvikudaga og föstudaga kl 9.30 -10.15. Leiðbeinandi er Helga Guðrún Gunnarsdóttir.

* Knattspyrnuhúsið Fífan er opin alla daga frá kl. 8.00 til 12.00 til göngu.

Félagsmiðstöðin Boðinn, Boðarþingi 9, s. 441-9922 er opin frá kl. 08.30 til 16.30 alla virka daga, nema á föstudögum er opið til kl 16.00.

- Kaffisala er alla virka daga frá kl. 09.00-16.00, á föstudögum lokar 15.30.
- Hádegisverður er framreiddur frá kl. 11.30 til 12.30 alla virka daga. Panta þarf matinn daginn áður í síma:441- 9922.

Heimsendur matur er frá heimaþjónustu, sími 441-0000.

Símanúmer Boðans er 441-9922

Símanúmer í félagsmiðstöðvum eldri borgara í Kópavogi 441-9900

Heimasíða félagsmiðstöðva eldri borgara í Kópavogi: <https://www.facebook.com/felagsstarfaldradra/>