

Starfsemin í Gjábakka veturinn 2022 - 2023

TÍMI	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
08.30 til 11.30 ”	Opin handavinnustofa	Opin handavinnustofa og verkstæði.	Opin handavinnustofa og verkstæði.	Opin handavinnustofa og verkstæði	Opin handavinnustofa
Frá kl. 9.00	Bocciaæfing 9 - 10.30 Hreyfisalur - Gjáb.lið.				Bocciaæfing 9 – 11 Hreyfisalur. Gjáb.lið.
Frá kl. 10.00	Postulínsmálun 9 –11.30 Verkstæði, Ransý JÓGA kl. 10.50 – 12.05 Hreyfisalur- Birgir	<i>Opinn tími í</i> <i>Pílukasti</i> <i>hreyfisal</i>	Boccia opinn tími 10 -11.15 Hreyfisalur – Svana Svanþórs	JÓGA kl. 10.50 -12.05 Hreyfisalur - Birgir.	Postulínsmálun 9 –11.30 Verkstæði, Ransý
11.30 – 12.30	<i>Hádegismatur</i>	<i>Hádegismatur</i>	<i>Hádegismatur</i>	<i>Hádegismatur</i>	<i>Hádegismatur</i>
Frá kl. 13.00	Opin handavinnustofa og 13 – 16 Canasta kl. 13.15 –15.00 Aðalsal. Ljóðahópurinn kl.15 -16 verkstæði	Heilsu Qigong Hreyfisalur og aðalsalur, kl. 16 - 17 Sigurður Þorsteinsson	Postulínsmálun Kl. 13 – 15.30 Verkstæði Félagsvist, annan hvern Miðvikudag frá 28.sept. á móti: Bingó frá 21.sept. Aðalsal	Bókband 13 til 15.30 verkst + handav. Stefán Virgni og Vellíðan leikfimi Hreyfisalur, Fríða K. 13 – 14 Hefst 29. Sept. Heilsu Qigong Hreyfisalur og aðalsalur kl. 16- 17 Sigurður Þorsteinsson	Tréskurður 13 til 15.30 Verkstæði Gylfi Kaffisþjalldagur Aðalsal
Kl. 14.30 - 16.00	<i>Kaffimeðlæti</i>	<i>Kaffimeðlæti</i>	<i>Kaffimeðlæti</i>	<i>Kaffimeðlæti</i>	<i>Kaffimeðlæti til 15.30</i>
Frá kl. 16.00	<i>Kl. 16.30 til 18.30 Kóræfing,</i> <i>Söngvinir</i>	<i>Nafnlausí leikhópurinn</i> <i>Kl. 16 til 17.30</i> <i>Handavinnustofu</i>	<i>Nafnlausí leikhópurinn</i> <i>Kl. 16 til 17.30</i> <i>Handavinnustofu</i>	<i>Vatnslitamálarar kl. 16 til 18</i> <i>verkstæði</i> <i>Bridgefélag</i> <i>Kópavogs Kl. 19 til 22 Aðalsal</i>	*Félagsvist kl. 16.15 ! Hefst 16.sept

Fræðsla 6. Okt. kl. 14.00 (Rauði Krossinn) - Haustfagnaður Föstud. 14. okt. (kaffihlaðborð) - Opið hús á laugardegi 12. Nóv kl. 14.00 FEBK - Laufabrauðsdagurinn = Laugardaginn 26. Nóvember - Jólhlaðborð = Fimmtudaginn 8. Desember (Hádegishlaðborð)

Hársnyrtistofa Ragnheiðar í Gjábakka. Tímapantanir í sínum 441-9905,
eða 861-1057 og 860-1929 Ragnheiður og Silla.

Fótaaðgerðastofa Kristínar Salome Steingrímsdóttur er opin eftir samkomulagi.
Tímapantanir í síma 865-2470.

Sundleikfimi og líkamsrækt:

Sundleikfimi í Kópavogslaug: þriðjudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 09.30-10.15.
Með leiðbeinanda - Allir velkomnir. Sími: 441-8500

Sundleikfimi í Salalaug: þriðjudaga og fimmtudaga kl. 15.05 - Með leiðbeinanda. Sími: 441-8600

Knattspyrnuhúsið Fífan er opið fyrir göngur og æfingar, alla virka daga, kl. 8.00-12.00 ! Sími: 441-8900

Símanúmer í félagsmiðstöðvum eldri borgara í Kópavogi 441-9900 Boðinn- Gjábakki- Gullsmári.

Netsíða félagsmiðstöðva eldri borgara í Kópavogi er á Facebook og einnig er hægt að „Googla“ fyrir allar nýjustu upplýsingar með því að setja inn: félagsmiðstöðvar eldri borgara í kópavogi og þá er hægt að velja um ýmislegt (sem inniheldur sömu upplýsingar).

Félag eldri borgara í Kópavogi: sími 554-1226. Skrifstofa Gullsmára 9, opin mánudaga og miðvikudaga frá 10.00-11.30.

feb@feb.is og facebook-síða!

Glóð - Íþróttafélagið Glóð, Kópavogi sími 832-1200

- Félagsmiðstöðin **Gjábakki**, Fannborg 8, (skrifstofusími: 441- 9903) er opin kl. 08.30 til 16.30 alla virka daga nema föstudaga, þá er opið til kl. 16.00.
- Hádegisverður er frá kl. 11.30 til 12.30 alla virka daga. **Panta þarf matinn daginn áður í síma: 441- 9904**
- Heitt á könnunni frá kl. 09.00 - 16.00, mánud. til fimmtud. og á föstudögum til kl. 15.30.
- Heimsendur matur er frá heimaþjónustu, sími 441-0000 – velferðarsvið Kópavogs.
- Silfursmíði á þriðjudags- og fimmtudagsmorgnum verður að Smiðshöfða 14, 110 Rvk. Sími: 823- 1479.