

## Félagsstarfsemi í Gullsmára haustið 2022

Kl.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
9.00	Handavinna	Myndlist	Myndlist með Doron Eliassen	Postulínsmálun fyrir byrjendur/Ása	Handavinna
10.00				Boccia kl. 9:45 Friðgeir	
11.30-12.30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13.00	Handavinna Bridge	Tréútskurður DG Canasta	Postulínsmálun Kvennabridge	Pennasaumur/GPG Bridge	Ljósmyndaklúbbur Bingó annan hvern föstud.
13.00		Hreyfing Virkni og vellíðan	Handavinna/matsal		Fluguhnýtingar/ annan hvern föstud
13.30					Gleðigjafarnir annan hvern föstudag
14.15-15.30	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi
16.00					Lokað
16.30	Lokað	Lokað	Lokað	Lokað	
17.00	Jóga			Jóga	
Kl. 20.00	Félagsvist	Leshópur fyrsta þriðjudag hvers mánaðar			

Fræðsla 4. okt. Haustfagnaður miðvikudaginn 19. okt. (kaffihlaðborð og skemmtiatriði). Jólahlaðborð laugardagskvöldið 3. des.

- Hársnyrtistofa Birnu Ólafsdóttur er opin alla virka daga frá kl. 10.00 – 16.00, lokað á þriðjudögum.  
Sími: 441-9914 og 863-2439. Allir velkomnir.
- Fótaaðgerðarstofan Krístrúnar Árnadóttur er opin alla virka daga.  
Sími: 441-9915 og 820-8929. Allir velkomnir.
- FEBK: Sími 554-1226. Skrifstofan er opin mánudaga og miðvikudaga kl. 10.00-11.30, Gullsmári 9.
- Líkamsrækt - Sundleikfimi í innilaug:
  - Í Salalaug: þriðjudaga og fimmtudaga með leiðbeinanda kl.15.05.
  - Í Kópavogslaug: sundleikfimi þriðjudaga, miðvikudaga og föstudaga kl 9.30 -10.15. Leiðbeinandi er Helga Guðrún Gunnarsdóttir.
  - Knattspyrnuhúsið Fífan: opin alla daga frá kl. 8.00 til 12.00 til göngu.
- Símanúmer í félagsmiðstöðvum eldri borgara í Kópavogi 441-9900 Boðinn – Gjábakki- Gullsmári.
- Heimasíða félagsmiðstöðva eldri borgara í Kópavogi, <https://www.facebook.com/felagsstarfaldradra>
- Félagsmiðstöðin Gullsmári, Gullsmára 13, s. 441-9900 er opin alla virka daga frá kl. 8.30-16.30 og föstudaga frá 8.30-16.00.
- Kaffisala er opin frá kl. 9.00-15.30
- Hádegisverður er framreiddur frá kl.11.30-12.30 alla virka daga. Panta þarf matinn fyrir kl. 14.00 **daginn áður** í síma 441-9900.
- Heimsendur matur er frá heimaþjónustu, sími 441-0000.
- Ath. Málm- og silfursmíði verður til húsa að Smiðshöfða 14, 110 Rvk. Sími: 823- 1479.