

Starfsemi í Boðanum september til desember 2021

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
9.00	Biljardborð og pílukast skífa til afnota	Biljardborð og pílukast skífa til afnota		Biljardborð og pílukast skífa til afnota	Biljardborð og pílukast skífa til afnota	
09.30						
10.00	Leikfimi Qigong kl: 10:30 Bónusrúta kl. 11:00	Ganga/stafganga SBS	Leikfimi Qigong kl: 10:30	Pílukast	Pílukast	
11.30-12.30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	
13.00	Bingó eða félagsvist: FEBK Myndlist DE	Fuglatálgun VB Bridge Kanasta KH	Handavinnustofa opin til kl. 15:00	Pennasaumur GPG Bridge Kanasta KH		
13.30	Sundlaugin opin	Sundlaugin opin	Harmonikkuspil og söngur annan hvern miðvikud. Sundlaugin opin.	Sundlaugin opin	Hugvekja presta. Sundlaugin opin	Opið hús FEBK 4.des kl 14:00.
14.30	Vatnsleikfimi kl:14.20 KHJ		Vatnsleikfimi kl:14.30 KHJ			
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 LS	Jólahlaðborð (kvöld) í Gullsmára 4. desember.
16.00-						

PÞ: Páll Þorsteinsson, DE: Doron Elisen, KH: Kamma Hansen, SBS Sigríður Breiðfjörð, LS: Lizy Steinsdóttir, VB: Valdór Bóasson FEBK : Félag eldri borgara Kóp, GB: Guðrún Björnsdóttir, GPG Guðrún Þ. Guðmundsdóttir., KHJ: Katrín Heiða Jónsdóttir, GB

Dansleikir FEBK verða eingöngu í Gullsmára: Auglýstir síðar.

Vatnsleikfimi í Boðanum: Skráning í vatnsleikfimi, styrk og þol er hjá starfsmanni sundlaugar.

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

Fótaaðgerðarstofa Þóru Davíðsdóttur: opið þriðjudaga, miðvikudaga, fimmtudaga kl. 09.00 - 17.00 og föstudaga 09.00 - 12.00. Tím pantanir 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.

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.

* Glóð- íþróttafélagið Glóð Kópavogi sími 832-1200. Heimasíða: glod.is

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 S: 441- 9922.**

Heimsendur matur er frá heimaþjónustu, sími 441-0000.

Símanúmer Boðans er 441-9922

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

Heimasíða félagsmiðstöðva eldri borgara í Kópavogi eldriborgarar.kopavogur.is