

Starfsemi í Gjábakka september til desember 2017

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
9.00	Handavinna Boccia 9.10 AA	Handavinna	Handavinna	Handavinna	Handavinna Boccia 9.10 AA	
09.30	Postulínsmálun RG	Silfursmíði VV Stólaleikfimi MB kl 10.00	Boccia SVS Glerlist JA	Silfursmíði VV Leikfimi MB kl 9.45	Postulínsmálun RG	
10.30	Jóga 10.50 BJ			Jóga 10.50 BJ		
11.30-12.30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	
13.00	Canasta kl. 13.15 KH	Handavinna Hreyfi- og jafnvægisæfingar GA	Félagsvist ÖA Postulínsmálun RG	Bókband SE Hreyfi-og jafnvægisæfingar GA	Tréskurður GT Kl. 13 – 15.30	FEBK dansleikir (sjá efst á næstu síðu)
13.30	Spjallhópur annan hvern mánudag	Alkort SPS		Bingó FG Annan hvern fimmtudag	Léttgönguhópur (frjáls mæting)	Haustkynning 7.september
14.00		Hreyfi- og jafnvægisæfingar GA		Hreyfi-og jafnvægisæfingar GA		Opið hús FEBK 7.október
14.30-16.00	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi til kl.15.30	
15.00			Söngur Annan hvern miðvikudag			Haustfagnaður í 20.október
16.00-	Kóræfing kl. 16.30 TG					Laufabrauðs- dagur 25.nóvember
16:30-	Skapandi skrif kl. 19.00 SG	Dans kl. 16.00 SP		Myndlist ÁH kl. 16.10 Bridgef.Kóp 19.00	Félagsvist FEBK kl. 20.00 ÖA-SS	Jólahlaðborð (hádegis) 14.desember

ÁH: Ásgerður Halldórsdóttir, BJ: Birgir Jónsson, AA: Anna Albertsdóttir, GA: Garðar Alfonsson, HÁ: Heiðar Ástvaldsson, GT: Gylfi Theadórsson, IH: Ingvar Hólmgeirsson, JA: Jórunn Alexandersdóttir, KH: Kamma Hansen, MB: Margrét Bjarnadóttir, RG: Ragnheiður Gústafsdóttir, SE: Stefán Eiríksson, SP: Sigvaldi Þorgilsson, SG: Sigurlaug Guðmundsdóttir, SÓ: Sigurbjörn Ólafsson, SS: Sigurlaug Sigurðardóttir, SVS: Svana Svanþórsdóttir, TG: Tómas Guðmundsson, VV: Vífill Valgeirsson, ÖA: Örn Aanes, FEBK: Félag eldri borgara í Kópavogi, Glóð íþróttafélag.

Dansleikir FEBK verða eingöngu í Gullsmára: 23.september -- 21.október -- 25.nóvember

- Hársnyrtistofa Ragnheiðar í Gjábakka er opin alla virka daga frá kl. 09.00 til kl. 17.00. Tímapantanir í sínum 441-9905, 861-1057 og 860-1929 Ragnheiður og Silla.
- Fótaaðgerðarstofa Sigrúnar Ernu í Gjábakka er opin virka daga og eftir samkomulagi. Tímapantanir í sínum 441-9906 og 866-0901.

Sundleikfimi og líkamsrækt

- Sundleikfimi í Kópavogslaug, leiðbeinandi þriðjudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 09.30-10.15. Allir velkomnir. Leiðbeinandi Helga Guðrún Gunnarsdóttir.
- Sundleikfimi í Salalaug með leiðbeinanda þriðjudaga og föstudaga kl. 15.15.
- Knattspyrnuhúsið Fífan alla virka daga kl. 8.00-12.00 til göngu.

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

Heimasíða félagsmiðstöðva eldri borgara í Kópavogi eldriborgarar.kopavogur.is

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

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

Annað

- Félagsmiðstöðin Gjábakki, Fannborg 8, s. 441-9900 er opin frá kl. 08.30 til 16.30 alla virka daga, nema á föstudögum er opið til kl. 16.00.
- Kaffisala er frá kl. 09.00-16.00, á föstudögum þá lokar 15.30.
- Hádegisverður er framreiddur frá kl. 11.30 til 12.30 alla virka daga. Panta þarf matinn samdægurs fyrir kl. 9.30 í síma 441-9900.
- Heimsendur matur er frá heimaþjónustu, sími 441-0000.
- Silfursmíði á þriðjudags- og fimmtudagsmorgnum verður að Smiðshöfða 14, 110 Rvk. Sími: 823- 1479.