

Starfsemi í Gullsmára Vor 2020

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
9.00	Postulíns hópur	Myndlistar hópur Benedikt Blöndal	Myndlist	Handavinna	Handavinna
09.30	Jóga Birgir Jónsson	Boccia Friðgeir H. Guðmundsson	Boccia	Jóga Birgir Jónsson	
10.00			Gönguhópur Kl.10.30 Anton Bjarnason		Leikfimi Margrét Bjarnadóttir
11.30-12.30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13.00	Handavinna Bridge Guðrún Gestsdóttir	Málm- og Silfursmíði Vífill Valgeirsson Canasta Tréskurður Davið Guðbjartarson	Postulínsmálun kl. 13.00 Ása Hrólfsdóttir Kvennabridge Silfursmíði Vífill Valgeirsson	Handavinna Bridge Guðrún Gestsdóttir	Fluguhnýtingar Ólafur Jónsson annan hvern föstudag Ljósmyndaklúbbur Guðbjartur Gunnarsson annan hvern
13.00					Bingó annan hvern föstudag kl.13.00 Friðgeir H. Guðmundsson
13.30					Gleðigjafarnir Dóra Georgsdóttir annan hvern föstudag
14.30-15.30	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi
16.00			Línudans fyrir lengra komna kl.16:00 Ólafur Geir Jóhannesson		
17:00	Jóga 17:00 Birgir Jónsson Félagsvist kl. 20.00 Samúel Guðmundsson	Leshópur kl. 20.00 fyrsta þriðjudag hvers mánaðar Friðgeir H. Guðmundsson	Línudans fyrir lengra komna kl:17:00 Ólafur Geir Jóhannesson	Jóga kl. 17:00 Birgir Jónsson Laugardagur jóga/hugleiðsla Frá kl.10.30-11.00	

Porrablót FEBK 25. janúar
Handverksýning 9. - 10. maí.

- 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.

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

- Símanúmer í félagsmiðstöðvum eldri borgara í Kópavogi 441-9900 Boðinn – Gjábakki- Gullsmári.
- Heimasíða félagsmiðstöðva eldri borgara í Kópavogi eldri borgarar.kopavogur.is

Annað:

- 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 samdægurs fyrir kl. 9.30 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.