

Starfsemi í Gjábakka vorönn 2020

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
9.00	Handavinna Marna Petersen Boccia-æfing Anna Albertsdóttir	Handavinna Marna Petersen	Handavinna Marna Petersen Boccia - opinn tími Svana Svanþórsdóttir	Handavinna Marna Petersen	Handavinna Marna Petersen Boccia-æfing Anna Albertsdóttir
09.30	Postulínsmálun Ragnheiður Gústafsdóttir	Stóla-leikfimi Margrét Bjarnadóttir Kl. 9.45		Leikfimi Margrét Bjarnadóttir Kl. 9.45	Postulínsmálun Ragnheiður Gústafsdóttir
10.30	Jóga 10.50 Birgir Jónsson			Jóga 10.50 Birgir Jónsson	
11.30-12.30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13.00	Canasta kl. 13.15 Kamma Hansen	Alkort kl. 13.30 Sigurður Sigurjónsson Zumba Hefst 3. mars Tanya	Félagsvist FEBK Örn Aanes Postulínsmálun Ragnheiður Gústafsdóttir	Bókband Stefán Eiríksson Skáklúbbur Hilmar Bingó <u>annan hvern</u> <u>Fimmtud.</u> auglýst sérstaklega Friðgeir Guðmundsson	Tréskurður Gylfi Theodórsson Kl. 12.45 Harmonikka 1x í mán. Kl. 13.30 auglýst sérstaklega Bragi Fannar Þorsteinsson
14.00					
14.30-16.00	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi
16.00				Myndlistarhópur hittist Ásgerður og Derek	
16:30 -	Kóræfing Tómas Guðmundsson Skapandi skrif kl. 19.00 Sigurlaug Ó. Guðmunds			Bridsfélag Kóp. Kl. 19.00 Jörundur	Félagsvist FEBK kl. 20.00 Sigurlaug Sigurðardóttir

Laugard. 25.jan: Þorablót FEBK og félagsmiðstöðvanna (haldið í Gullsmára).

Miðvd. 18. mars: Skemmtikvöld. **Laugard. 21. mars:** Opið hús kl.14 **Helgin 9. og 10. maí:** Handverkssýning.

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.

Fótaaðgerðastofa Kristínar Salóme : Tímapantanir í síma 865-2470 og 441-9906.

Sundleikfimi og líkamsrækt:

Sundleikfimi í Kópavogslaug, þriðjudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 09.30-10.15.
Allir velkomnir. Leiðbeinandi Helga Guðrún Gunnarsdóttir.

Sundleikfimi í Salalaug með leiðbeinanda þriðjudaga og fimmtud. kl. 15.05

Knattspyrnuhúsið Fífan er opið fyrir göngur, alla virka daga, kl. 8.00-12.00 !

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

Heimasíða félagsmiðstöðvanna í Kópavogi = eldriborgarar.kopavogur.is

Félag eldri borgara í Kópavogi: sími 554-1226. Skrifstofan, sem er 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, (beinn 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. Þanta þarf matinn daginn áður fyrir kl. 15.00 í síma: 441- 9904**
- Kaffisala er frá kl. 09.00 - 16.00, mánud. til fimmtud. og á föstudögum til kl. 15.30.
- Heimsendur matur er frá heimaþjónustu, sími 441-0000.
- Ath! Silfursmíði á þriðjudags- og fimmtudagsmorgnum verður að Smiðshöfða 14, 110 Rvk. Sími: 823- 1479.