

Starfsemi í Gjábakka Vor 2019

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
9.00	Handavinna Boccia Anna Albertsdóttir	Handverk-handavinna Marna Petersen	Handavinna Marna Petersen Boccia - opinn tími Svana Svanþórsdóttir	Handverk/handavinna Marna Petersen	Handavinna Boccia Anna Albertsdóttir
09.30	Postulínsmálun Ragnheiður Gústafsdóttir	Stólaleikfimi Margrét Bjarnadóttir kl 10.00	Glerlist Jórunn Alexandersdóttir	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	Handavinna. Hreyfi- og jafnvægisæfingar Garðar Alfonsson	Félagsvist Örn Aanes Postulínsmálun Ragnheiður Gústafsdóttir	Bókband Stefán Eiríksson Hreyfi- og jafnvægisæfingar Garðar Alfonsson Bingó annan hv. Fimmtud. hefst 17. janúar Friðgeir Guðmundsson	Tréskurður Gylfi Theodórsson Kl. 12.45
13.30		Alkort Sigurður Sigurjónsson		.	
14.00		Hreyfi- og jafnvægisæfingar Garðar Alfonsson		Hreyfi- og jafnvægisæfingar Garðar Alfonsson	
14.30-16.00	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi
16.00				Myndlist Ingiberg Magnússon	
16:30-	Kóræfing Tómas Guðmundsson Skapandi skrif kl. 19.00 Sigurlaug Guðmundsdóttir			Bridgefél.Kóp 19.00	Félagsvist FEBK kl. 20.00 Örn Aanes

porrablót: Laugardaginn 26. Janúar 2019 (Haldið í Gullsmára) - Opið hús: Laugardaginn 2. Mars kl. 14.00

Skemmtikvöld: fimmtud. 21. Mars - Vorsýning á handverki vetrarins: Helgin 11. og 12. Maí 2019

- 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 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 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 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, sem er að Gullsmára 9, er opin mánudaga og miðvikudaga frá 10.00-11.30.

Ípróttafélagið Glóð, Kópavogi sími 832-1200. Heimasíða: glod.is

Annað

Félagsmiðstöðin Gjábakki, Fannborg 8, skrst.sími 441- 9903, er opin kl. 08.30 til 16.30 alla virka daga nema föstudaga, þá er opið til kl. 16.00.

- Kaffisala er frá kl. 09.00 - 16.00, mánud. til fimmtud. og á föstudögum til kl. 15.30.
- Hádegisverður er frá kl. 11.30 til 12.30 alla virka daga. Þanta þarf matinn samdægurs fyrir kl. 9.30 í síma: 441- 9903
- Heimsendur matur er frá heimaþjónustu, sími 441-0000.
- Silfursmíði á þriðjudags- og fimmtudagsmorgnum verður að Smiðshöfða 14, 110 Rvk. Sími: 823- 1479.