

Starfsemi í Gjábakka janúar til maí 2017

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
9.00	Handavinna Boccia 9.10 GA	Handavinna	Handavinna	Handavinna Tréskurður 9.15 FHG	Handavinna Boccia 9.10 GA	
09.30	Gler-og postulínsmálun RG	Silfursmíði VV Stólaleikfimi MB kl 9.45	Boccia SVS Glerlist JA	Silfursmíði VV Stólaleikfimi MB kl 9.45	Gler-og postulínsmálun RG	
10.30	Jóga 10.50 BJ			Jóga 10.50 BJ		
11.30-12.30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	
13.00	Lomber ÁG Canasta kl. 13.15 KH	Handavinna Hreyfi- og jafnvægisæfingar GA	Félagsvist ÖA Gler- og postulínsmálun RG	Bókband SE Hreyfi-og jafnvægisæfingar GA		FEBK dansleikir 25.febrúar 29.apríl
13.30		Alkort SPS		Bingó SÓ Annan hvern fimmtudag		Opið hús FEBK 18.febrúar
14.00		Hreyfi- og jafnvægisæfingar GA		Hreyfi-og jafnvægisæfingar GA	Eftirmiðdags- dans HÁ	
14.30-16.00	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	
15.00			Söngur IH Annan hvern miðvikudag			Vorsýning 13.-14.maí
16.00-	Kóræfing kl. 16.30 TG					
16:30-	Skapandi skrif kl. 20.00 SG	Dans kl. 16.00 Sp	Fræðslufundir Glóðar kl. 20.00	Myndlist ÁH kl. 16.10 Bridgef.Kóp 19.00	Félagsvist FEBK kl. 20.00 ÖA-SS	Þorablót FEBK og félagsmiðst. 4.febrúar

ÁG:Ásta Guðlaugsdóttir, ÁH: Ásgerður Halldórsdóttir, BJ:Þirgir Jónsson, FHG:Friðgeir H. Guðmundsson, GA:Garðar Alfonsson, HÁ:Heiðar Ástvaldsson, IH: Ingvar Hólmgeirsson, JA:Þórunn Alexandersdóttir, KH:Kamma Hansen, MB:Margrét Bjarnadóttir, RG:Ragnheiður Gústafsdóttir, SE: Stefán Eiríksson, SG:Sigurlaug Guðmundsdóttir, SÓ:Sigurbjörn Ólafsson, SS:Sigurlaug Sigurðardóttir, SVS:Svana Svanþórsdóttir, Sp:Sigvaldi Þorgilsson, TG:Tómas Guðmundsson, VV:Vífill Valgeirsson, ÖA: Örn Aanes, FEBK:Félag eldri borgara í Kópavogi, Glóð íþróttafélag.

- 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.