

Starfsemi í Gullsmára janúar til maí 2017

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
9.00	Postulínshópur FA	Myndlist BB	Myndlist IM	Handavinna	Tiffanýgler FA	
09.30	Jóga BJ	Boccia		Jóga BJ		
10.00	Ganga	Ganga	Ganga	Ganga	Leikfimi MB Ganga	Ganga
11.30-12.30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	
13.00	Handavinna Bridge SN	Málm og Silfursmíði VV Kanasta Tréskurður FHG	Postulínsmálun kl. 13.00 ÁH Kvennabridge FA Silfursmíði VV	Handavinna Bridge SN	Fluguhnýtingar ÓJ annan hvern föstudag Ljósmyndaklúbbur GP annan hvern föstudag	Dansleikir FEBK 28.janúar 25.mars 20.maí
13.30			Upplstur kl. 14.00 AS Annan hvern miðvikudag		Bingó SÓ annan hvern föstudag	Opið hús FEBK 18.mars
14.00					Gleðigjafarnir DG annan hvern föstudag	Vorsýning 13.-14.maí
14.30-16.00	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	
16.00-						Porrablót FEBK og félagsmiðstf. 4.febrúar
			Línudans kl. 16.30 Fyrir byrjendur kl. 17.30 LS- Glóð			
16:30-	Jóga 18.00 BJ Félagsvist kl. 20.00 SG	Leshópur kl. 20.00 fyrsta þriðjudag hvers mánaðar		Jóga kl. 18.00 BJ		

SN: Sigurður Njálsson, FA: Fríða Arndal, MB: Margrét Bjarnadóttir, GP: Grétar Pálsson, DG: Dóra Georgsdóttir, AN: Anna Steele, ÁH: Ása Hrólfsdóttir
 ÓJ: Ólafur Jónsson, BB: Benedikt Blöndal, BJ: Birgir Jónsson, FHG: Friðgeir H. Guðmundsson, SÓ: Sigurbjörn Ólafsson, VV: Vífill Valgeirsson,
 SG: Samúel Guðmundsson, LS: Lizy Steinsdóttir, IM: Ingiberg Magnússon, FEBK: Félag eldri borgara í Kópavogi, Glóð: Íþróttafélag

- Hársnyrtistofa Birnu Ólafsdóttur er opin alla virka daga frá kl. 10.00 – 16.00, lokað á þriðjudögum. Sími: 441-9914. 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 föstudaga með leiðbeinanda kl.15.15.
- * 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. 9.00-16.00.
- 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.