

Starfsemi í Boðanum janúar til maí 2017

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
9.00	Tréskurður FHG		Handavinna Vatnsleikfimi		Vatnsleikfimi	
09.30						
10.30	Leikfimi AKK	Boccia DP		Boccia DP		
11.30-12.30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	
13.00	Bingó eða félagsvist Myndlist IM	Pennasaumur GG Bridge Kanasta KH	Handavinna Bónusrútan	Bridge Kanasta KH		
13.30			Harmonikkuspil og söngur annan hvern miðvikudag			
14.00					Hugvekja presta	
14.30-16.00	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	
15.00-16.00	Spjallhópur Boðans annan hvern mánudag		Leshópur Boðans hittist í Bjarta sal annan hvern miðvikudag GB		Línudans fyrir byrjendur, LS	Vorsýning 13.-14. maí
16.00-						Þorablót FEBK og félagsmiðst. 4.febrúar

IM: Ingiberg Magnússon, GG: Guðrún Guðmundsdóttir, Boccia: Dröfn Pétursdóttir, KH: Kamma Hansen, Harmonikka: Sigurður Sigurðsson og félagar AKK: Anna K. Kristjánsdóttir, LS: Lizy Steinsdóttir, FHG: Friðgeir H. Guðmundsson, FEBK : Félag eldri borgara Kóp, GB: Guðrún Björnsdóttir.

Vatnsleikfimi: Skráning í vatnsleikfimi, styrk og þol er hjá sjúkráþjálfun Hrafnistu.

Hársnyrtistofa Önnu Rósu Bjarnadóttur: opið þriðjudaga, fimmtudaga og föstudaga frá kl. 10.00 – 17.00. Tímá pantanir í síma 531 – 4016.

Fótaaðgerðarstofa Þóru Davíðsdóttur: opið þriðjudaga, miðvikudaga, fimmtudaga kl. 09.00 - 17.00 og föstudaga 09.00 - 12.00. Tímá pantanir í síma 531 – 4017.

Félag eldri borgara í Kópavogi: Sími 554-1226. Skrifstofan að Gullsmára 9 er opin mánudaga og miðvikudaga frá 10.00-11.30.

Líkamsrækt - Sundleikfimi í innilaug:

* **Í Salalaug** sundleikfimi 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** er 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 eldriborgarar.kopavogur.is

Annað: Ljósmyndaklúbbur kl 13.00, annan hvern föstudag og opið öllum, aðstaða í félagsmiðstöðinni Gullsmára. Fluguhnýtingar kl 13.00, annan hvern föstudag og opið öllum, aðstaða í félagsmiðstöðinni Gullsmára. Leshópur kl. 20.00, opið öllum, aðstaða í félagsmiðstöðinni Gullsmára.

- Félagsmiðstöðin Boðinn, Boðarþingi 9, 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 alla virka daga frá kl. 09.00-16.00, á föstudögum lokar 15.30.
- Hádegisverður er framreiddur frá kl. 11.30 til 12.30 alla virka daga. Þanta þarf matinn samdægurs fyrir kl. 9.30 í síma **441-9900**.
- Heimsendur matur er frá heimaþjónustu, sími 441-0000.