

Mánudagur

- kl.08:30-13:00 Smíðastofa með leiðbeinanda
kl.10:00-11:00 Boccia
kl.12:30-16:00 Handavinna
kl.12:45-14:45 Félagsvist
kl.13:00-13:45 Pílukast, rafpíla

Þriðjudagur

- kl.08:30-16:00 Smíðastofa með leiðbeinanda
kl.10:00-10:45 Leikfimi
kl.10:00-12:00 Erlent handverksfólk
kl.11:15-12:00 Leshringur (2. hvorn þriðjudag)
kl.12:30-16:00 Handavinna
kl.12:45-14:45 Karlakórsæfing



Miðvikudagur

- kl.08:30-14:00 Smíðastofa með leiðbeinanda
kl.10:00-10:45 Stóladans
kl.11:00-11:40 Félagsráðsfundur (fyrsta miðvd. í mán.)
kl.13:00-16:00 Paris hópur (1x í mán., annan miðv.dag í mán.)
kl.14:15-14:45 Dansleikfimi með Auði

Líkamsræktarhorn: Hægt er að fara á göngubretti og sethjól, gera æfingar í trissu, nota rimla, teygjur, lóð, dýnur og fótaæfingahjól alla virka daga.

Fimmtudagur

- kl.08:30-16:00 Smíðastofa með leiðbeinanda
kl.10:00-11:00 Gönguhópur
kl.10:30-11:00 Samverustund með prestri
kl.12:30-16:00 Handavinna
kl.12:45-14:30 Bónusrútan (kemur við Árskóga 6-8)
kl.13:00-17:00 Myndlist Elsu
kl.14:00-14:45 Syngjum saman (2. hvern fimmtud.)
kl.14:00-14:45 Spurningakeppni (Bara ef er auglýst)



Föstudagur

- kl.08:30-16:00 Smíðastofa með leiðbeinanda
kl.10:00-10:45 Leikfimi
kl.11:00-11:30 Kaffispjall (Bara ef er auglýst)
kl.10:00-13:00 Myndlist með Hafdísi

Ath. að sumir liðir fara í sumarfrí á sumrin.

Húsið opið alla virka daga

Pútt- og Boccia inni- og útivellir. Kylfur og kúlar til afnota á staðnum. Alltaf hægt að setja upp innipútt. Hægt er að fá grunnaðstoð á spjaldtölvu og farsíma hjá starfsmönnum. Dagblöðin liggja frammi.

Leitast er við að hafa starfið sem sjálfbærast.

Ert þú með hugmynd að starfi, klúbb ? Hægt er að vera með ýmsa hópa, endilega komdu og ræddu við okkur um hugmyndir.

Félagsráð

Ráðið kemur í stað notendaráðs en þjónar sama tilgangi og er opið öllum. Tilgangur ráðsins er að rödd notenda heyrist og að starfið beri með sér valdeflingu og unnið sé á lýðræðisgrunni. Starfsfólk vinnur með Félagsráði. Fundirnir eru opnir og þau sem mæta á fundi eru ráðsmenn í það skiptið.

Hollvinir Árskóga

Félag stofnað 1. des. 2021 og er opið fyrir alla. Ekkert félagsgjald. Tilgangur félagsins er að efla starfið og stuðla að góðu og gildu tómstunda- og félagsstarfi.

Opið félagsrými er í húsinu með fjölbreyttri aðstöðu sem nýtist vel fyrir ýmsa hreyfingu, félagsstarf, fundi og viðburði. Gott rými með fínu dansgólfi og notaleg setustofa. Nýtist fyrir kaffi, spjall, bíósýningar, fyrirlestra og annað.

Útleiga á sal er möguleg fyrir lokaða viðburði, veislur og fundi. Nánari upplýsingar fást á skrifstofu í síma 411 2600. Félagsstarf og matsala er á vegum Reykjavíkurborgar.

Hádegismatur kl. 11:30 - 12:30

Panta / afpanta þarf fyrir kl. 14:00 deginum áður í s: 411-2600.

Miðdegiskaffi kl. 14:45 - 15:30

Starfsfólk félagsstarfs:

Anna Bjarnadóttir yfirmaður félagsstarfs
Einar Jónasson leiðbeinandi smíða

Facebooksíða Árskóga: <https://www.facebook.com/arskogar>

Netfang: arskogar4 hjá reykjavik.is

Í húsinu er einkarekin hárgreiðslustofa og fótaðgerðarstofa.

Árskógar

Dagskrá haust 2023



Frístunda- og félagsstarfið Árskógum 4
Símatími kl. 8:30 - 15:30 í s: 411-2600

Húsið opið alla virka daga
frá kl. 8.30 - 16.00

