

MÁNUDAGUR**ÞRIÐJUDAGUR****MIÐVIKUDAGUR****FIMMTUDAGUR****FÖSTUDAGUR****UPPLÝSINGAR****Qigong**

kl. 7:00-8:00.

Við Hringborðið

kl. 08:30 -11:00.

Thai Chi

kl. 9:00-10:00.

Postulínsmálun

kl. 9:00 -12:00.

Ganga

kl. 10:00.

Við Hringborðið

kl. 8:30 -11:00.

Prjónað til góðs

kl. 9:00 -12:00.

Við Hringborðið

kl. 8:30 -11:00.

Thai Chi

kl. 9:00-10:00.

Upplstrarhópur Soffíu

kl. 10:00-12:00.

Línudans

kl. 10:00 -11:00.

Við Hringborðið

kl. 8:30 -11:00.

Gæðastund með hannyrðir

kl. 9:00-12:00.

Morgunandakt

kl. 10:00-10:30.

Hálfsmánaðarlega kl. 10:00.**Qigong**

kl. 7:00-8:00.

Við Hringborðið

kl. 8:30 -11:00.

Þalíjur Myndlistarhópur

kl. 9:30-12:00.

VIÐ HRINGBORÐIÐ

Þar má finna molasopann, dagblöðin, krossgátur, spjall og allar þær hugdettur sem lífna.

HÁRGREIÐSLA**Þriðjud. - föstd. kl.10-16**

Jónína

S. 568-3139

gsm. 848-6597

FÓTAADGERÐ**Miðvikudaga**

Rósa

S. 588-2232

gsm: 699-1465

ELDHÚS

Panta og afpanta þarf hádegismat í síma 411-2790 fyrir kl. 12 deginum áður

Hádegismatur kl. 11:30**Hádegismatur kl. 11:30****Hádegismatur kl. 11:30****Hádegismatur kl. 11:30****Hádegismatur kl. 11:30****Félagsvist**

kl. 13:00.

Kríur Myndlistarhópur

kl. 13:00-15:45.

Kínaskák með Gerði

kl. 13:30.

Tálgun með Valdóri

kl. 13:00-15:45.

Söngur með**Hjördísi Geirsdóttur**

kl. 13:30-14:30.

Annan hvern miðvikudag.**Myndlistarhópur Selmu**

kl. 13:00-15:45.

**Dönsum við göngu-
grindurnar og Matthildi**

kl. 13:15-14:30.

Hæðargarðsbíó

kl. 13:00.

Hollvína Bingó

kl. 13:00.

Síðasta föstudag í mánuði.**ÆDSTARÁÐ**

Eru kosnir fulltrúar úr félagsstarfinu. Fundirnir eru haldnir fyrsta mánudag í mánuði

U3A

Samtök fólks á þriðja ævi-skeiðinu stendur fyrir fræðslu og viðburðum á þriðjudögum kl.16:30. Engin skilyrði eru fyrir þátttöku.

Nánar um félagsstarfið

Tímabundnir dagskráliðir, viðburðir, námskeið eru auglýstir sérstaklega. Sjá nánar í félagsmiðstöðinni og á samfélagsmiðlum.

Síðdegiskaffi 14:30

Soroptimista klúbbur Árbæjar

kl. 18:00-22:00.

Síðdegiskaffi 14:30**U3A**

kl. 16:30.

Síðdegiskaffi 14:30**Suzuki tónlistarskólinn**

kl. 16:00-20:00.

Bókmenntahópur U3A

kl. 19:30 -21:00.

3ja hvert miðvikudagskvöld.**Síðdegiskaffi 14:30****Alzheimerkaffi**Fyrsta fimmtudag í mánuði.

kl. 17:00 -19:00.

Síðdegiskaffi 14:30**Aðrir viðburðir á föstudögum****eru auglýstir sérstaklega.**

VATNSLEIKFIMI OG LEIKFIMI Í SAL. Frítt fyrir 67 ára og eldri

Mánudagar

- kl. 8:00 Vatnsleikfimi Sundhöllin (inni)
- kl. 8:55 Vatnsleikf. Laugardalslaug
- kl. 9:50 Vatnsleikf. Breiðhóltslaug
- kl. 10:45 Leikf. í sal Víkingsheimilið
- kl. 11:00 Leikf. í sal Þróttaraheimilið Laugardal

Þriðjudagar

- kl. 8:00 Vatnsleikfimi Sundhöllin (inni)
- kl. 8:33 Vatnsleikf. Árbæjarlaug (inni)
- kl. 9:30 Vatnsleikf. Árbæjarlaug (úti)
- kl. 9:50 Vatnsleikf. Laugardalslaug
- kl. 10:45 Vatnsleikf. Vesturbæjarlaug
- kl. 11:00 Leikf. í sal þróttaraheimilið Laugardal
- kl. 14:00 Vatnsleikf. Grafarvogslaug

Miðvikudagar

- kl. 8:00 Vatnsleikfimi Sundhöllin (inni)
- kl. 8:55 Vatnsleikf. Laugardalslaug
- kl. 9:50 Vatnsleikf. Breiðhóltslaug
- kl. 10:45 Leikf. í sal Víkingsheimilið

Fimmtudagar

- kl. 8:00 Vatnsleikfimi Sundhöllin (inni)
- kl. 8:30 Vatnsleikf. Árbæjarlaug (inni)
- kl. 9:30 Vatnsleikf. Árbæjarlaug (úti)
- kl. 9:50 Vatnsleikf. Laugardalslaug
- kl. 10:45 Vatnsleikf. Vesturbæjarlaug

Föstudagar

- kl. 7:30 Sundkennsla Sundhöllin
- kl. 9:00 Vatnsleikf. Grafarvogslaug
- kl. 11:00 Leikf. í sal



Leiðbeinendur eru:

Brynjólfur Björnsson
Sími: 699-2998
brynjolfur@gmail.com

Sandra Rán Garðarsdóttir
sandraran@gmail.com



<https://www.facebook.com/haedargardur>

<https://www.facebook.com/Felagsstarf>

Við hlökkum til að eiga skemmtilegar stundir með þér í vetur

Öll velkomin óháð aldri og búsetu



Opið alla virka daga frá kl. 8:30-16:00



411-2790