

Dagskrá Fraunbær 105

Mánudagur

9:00 Morgunkaffi og spjall
11:30-12:30 Hádegisverður
13:30-14:30 Samsöngur
14:30-15:00 Kaffi og meðlæti

Þriðjudagur

8:30 Sundleikfimi í Árbæjarlaug/inni
9:00 Morgunkaffi og spjall
9:00-12:00 Handavinna m/leiðbeinanda
9:30 Sundleikfimi í Árbæjarlaug/úti
10:00-10:30 Dansleikfimi m/ Auði Hörpu
11:30-12:30 Hádegisverður
13:00 Létt ganga
13:00-16:00 Félagsvist
14:15 Kaffi og meðlæti

Miðvikudagur

9:00 Morgunkaffi og spjall
9:00-12:00 Útskurður og tálgun
11:30-12:30 Hádegisverður
12:30 Félagsstarf eldri borgarar í Árbæjarkirkju
13:00 Létt ganga
13:00-14:00 Boccia

Fimmtudagur

8:30 Sundleikfimi í Árbæjarlaug/inni
9:00 Morgunkaffi og spjall
9:00-12:00 Handavinna m/leiðbeinanda
9:30 Sundleikfimi í Árbæjarlaug/úti
9:30-10 Helgistund
10:30-11:00 Létt leikfimi/stólajóga
11:30-12:30 Hádegisverður
13:00 Prjónaklúbbur
13:00 Létt ganga
14:00 Kaffi og meðlæti

Föstudagur

9:00 Morgunkaffi og spjall
9:00-12:00 Útskurður og tálgun
11:30-12:30 Hádegisverður
13:00 Bingó (aðra hverja viku/slétt vika)
13:00 Bíósýning (aðra hverja viku/odda vika)