

Dagskrá Félagsmiðstöðvarinnar Hraunbær 105, veturinn 2025-2026

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
08:30 Morgunkaffi og spjall	08:30 Morgunkaffi og spjall	08:30 Morgunkaffi og spjall	08:30 Morgunkaffi og spjall	08:30 Morgunkaffi og spjall
11:30-12:30 Hádegisverður	08:30 Sundleikfimi Árbæjarlaug (inni)	09:00-12:00 Útskurður og tálgun	08:30 Sundleikfimi Árbæjarlaug (inni)	09:00-12:00 Útskurður og tálgun
13:00-14:00 Samsöngur (1. og 3. mánudag hvers mán.)	09:00-12:00 Opin handavinnustofa	11:30-12:30 Hádegisverður	09:00-12:00 Opin handavinnustofa	11:30-12:30 Hádegisverður
13:00 Létt ganga	09:30 Sundleikfimi Árbæjarlaug (úti)	13:00 Létt ganga	09:30 Sundleikfimi Árbæjarlaug (úti)	13:00 Létt ganga
14:00-15:00 Kaffisala og meðlæti	11:30-12:30 Hádegisverður	13:00 Boccia	09:30-10:00 Helgistund	
	13:00 Félagsvist (300 kr þátttökugjald)		9:30 Hjúkrunarfræðingur til viðtals(anna fimmtudag hvers mán.)	
	13:00 Létt ganga		10:30-11:00 Stólajóga	
	14:00-15:00 Kaffisala og meðlæti		11:30-12:30 Hádegisverður	
			13:00 Létt ganga	
			13:00-14:00 Prjónaklúbbur	
			14:00-15:00 Kaffisala og meðlæti	

*Dagskrá birt með fyrirvara um breytingum. Aðrir viðburðir eru auglýstir þegar við á.