

Mánudagur

- kl.08:30-14:00 Smíðastofa með leiðbeinanda
kl.10:00-10:30 Stóladans
kl.10:30-11:15 Boccia
kl.12:30-16:00 Handavinna
kl.12:45-14:45 Félagsvist
kl.14:00-14:45 Pílukast



Þriðjudagur

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



Miðvikudagur

- kl.08:30-14:00 Smíðastofa með leiðbeinanda
kl.10:00-10:45 Stólajóga
kl.11:00-11:40 Félagsráðsfundur (fyrsta miðv.d. í mán.)
kl.13:00-16:00 Paris hópur (2. miðv.dag í mán.)
kl.13:15-14:00 Tónlistarklúbbur (1. miðv.dag í mán.)
kl.14:15-14:45 Dansleikfimi með Auði

Líkamsræktarhorn: Hægt 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 prest
kl.12:30-16:00 Handavinna
kl.13:00-13:45 Röltarar, gönguhópur fyrir hægfara
kl.13:10-14:45 Bónusrútan (kemur í Árskóga 6-8)
kl.13:00-16:30 Myndlist Elsu
kl.14:00-14:45 Samsöngur m. nikku (2. hvern fimmtud.)



Föstudagur

- kl.08:30-16:00 Smíðastofa með leiðbeinanda
kl.09:30-12:30 Myndlist með Jean
kl.10:00-10:45 Leikfimi
kl.11:00-11:30 Kaffispjall (Bara ef er auglýst)
kl.13:00-16:00 Handavinna



Ath. að sumir liðir fara í sumarfrí á sumrin.

*Tími gönguhóps breytist úr kl. 10 í kl. 11:00 frá 15.nóv.-15.feb.

Húsið opið alla virka daga

Pútt- og Boccia inni- og útivellir. Kylfur og kúlur 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, komdu og ræddu hugmyndir við okkur.

Félagsráð

Ráðið kemur í stað notendaráðs en þjónar sama tilgangi og er opið öllum. Tilgangur ráðsins er að rödd notenda heyrast 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 finu dansgólfi og notaleg setustofa. Nýtist fyrir kaffi, spjall, bíósýningar, fyrirlestra og annað.

Útlán á rými er möguleg fyrir tómstundir, námskeið 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. 13:30 deginum áður í s: 411-2600.

Miðdegiskaffi kl. 14:45 - 15:30 - er á vegum Hrafnistu.

Starfsfólk félagsstarfs:

Anna Bjarnadóttir	verkefnastjóri
Einar Jónasson	leiðbeinandi smíða
Stefán Atli Thoroddsen....	virkniþjálfari

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

Netfang: arskogar4 hjá reykjavik.is

Árskógar

Dagskrá 2025



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



Valdefling
Samþætting
Framþróun

