

Dagskrá Félagsmiðstöðvarinnar Hraunbær 105, vor 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
10:30 Dansleikfimi m. Auði Hörpu * (1. og 3. mánudag hvers mán.)	08:30 Sundleikfimi Árbæjarlaug (inni)	09:00-12:00 Útskurður og tálgun	08:30 Sundleikfimi Árbæjarlaug (inni)	09:00-12:00 Útskurður og tálgun
11:30-12:30 Hádegisverður	09:00-12:00 Opin handavinnustofa	11:30-12:30 Hádegisverður	09:00-12:00 Opin handavinnustofa	11:30-12:30 Hádegisverður
13:00-14:00 Bingó (1. og 3. mánudag hvers mán.)	09:30 Sundleikfimi Árbæjarlaug (úti)	12:00-16:00 Opið hús í Árbæjarkirkju	09:30 Sundleikfimi Árbæjarlaug (úti)	13:00 Létt ganga
13:00-14:00 Samsöngur (2. og 4. mánudag hvers mán.)	10:00-10:40 Stóla-jóga *	13:00 Létt ganga	09:30-10:00 Helgistund	13:00-14:00 Linudans *
13:00 Létt ganga	11:30-12:30 Hádegisverður	13:00-14:00 Boccia	9:30 Hjúkrunarfræðingur til viðtals(annan fimmtudag hvers mán.)	
14:00-15:00 Kaffisala og meðlæti	13:00 Félagsvist *	14:00-15:00 Kaffisala og meðlæti	11:30-12:30 Hádegisverður	
	13:00 Létt ganga		13:00 Létt ganga	
	14:00-15:00 Kaffisala og meðlæti		13:00-14:00 Þrjónaklúbbur	
			14:00-15:00 Kaffisala og meðlæti	
* Þátttökugjald. Dagskrá er birt með fyrirvara um breytingum. Aðrir viðburðir eru auglýstir þegar við á. Pantanir/afpantanir fyrir hádegisverð verða berast fyrir kl. 13:00 degi áður. Símanúmer Félagsmiðstöðvar er 411-2730				