

Félagsmiðstöðin Hraunbær 105, Vetur 2026

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
8:30-11:00 Morgunkaffi	8:30-11:00 Morgunkaffi	8:30-11:00 Morgunkaffi	8:30-11:00 Morgunkaffi	8:30-11:00 Morgunkaffi
10:00-11:00 og 11:00-12:00 Leikfimi í Fylkisseli, Norðlingaholt	8:30-9:30 Sundleikfimi, Árbæjarlaug (inni)	9:00-12:00 Útskurður og tálgun	8:30-9:30 Sundleikfimi, Árbæjarlaug (inni)	9:00-12:00 Útskurður og tálgun
10:00-10:45 Hóptími með sjúkrapjálfa, hefst 5. okt	9:00-12:00 Opin handavinustofa	10:00-11:00 og 11:00-12:00 Leikfimi í Fylkisseli, Norðlingaholt	9:00-12:00 Opin handavinustofa	10:00-11:00 Leikfimi í Fylkisseli, Norðlingaholt
11:30-12:30 Hádegisverður	9:30-10:30 Sundleikfimi, Árbæjarlaug (úti)	13:00 Ganga	9:30-10:30 Sundleikfimi, Árbæjarlaug (úti)	11:30-12:30 Hádegisverður
13:00-14:15 Bingó * (2. og 4. mánudag hvers mánaðar)	10:00-10:45 Stóla-jóga með Stefáni *	11:30-12:30 Hádegisverður	9:30-10:00 Helgistund með prest	13:00 Ganga
13:00-14:00 Samsöngur (1. og 3. hvern mánudag mánaðar)	11:30-12:30 Hádegisverður	13:00 Ganga	9:30 Hjúkrunarfræðingur til viðtals (annan fimmtudag hvers mánaðar)	13:30-14:00 Dansleikfimi m/ Auði Hörpu, hefst í okt.
13:00 Ganga	13:00-15:15 Félagsvist *	13:00-14:45 Boccia	11:30-12:30 Hádegisverður	
14:00-15:00 Kaffisala og meðlæti	13:00 Ganga	13:00-14:00 Opin listasmiðja	13:00 Ganga	
	14:00-15:00 Kaffisala og meðlæti	14:00-15:00 Vöflukaffi	13:00-14:00 Þrónaklúbbur	
			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