

*Félagsstarf verður ekki klappað í stein
heldur er það stöðugur spuni*

Bókmenntahópurinn

Stjórnandi er Ásdís Skúladóttir, þriðja hvern
miðvikudag kl.19.30-21.00.

Sönghópur Hæðargarðs

fimmtudaga kl.13:30



**Allir eru velkomnir
óháð aldri og búsetu**

Hvetjum alla til kynna sér vel starfsemi

Hæðargarðs

Dagskrá dagsins hangir uppi í anddyri.

www.facebook.com/haedargardur

QIGONG morgunæfingar

mánudaga, miðvikudaga og föstudaga kl. 06.45
Leiðbeinandi: Þóra Halldórsdóttir s. 896- 8521

FÉLAGSMIÐSTÖÐIN HÆÐARGARÐI 31

kynnir fjölbreytta og breytilega

DAGSKRÁ

Haustið 2015



Opið virka daga kl. 8:50-16:00

Hæðargarður 31, 108 Reykjavík

Sími 411-2790

Birt með fyrirvara um breytingar

Veistu...

- ..að allir geta nýtt sér húsnæði félagsmiðstöðvarinnar með sérstökum skilmálum og í samráði við starfsfólk?
- ..að frjálst er að stofna til hvers konar hópastarfs?
- ..að lögð er áhersla á að bjóða upp á heimabakað bakkelsi með síðdegiskaffinu?
- ..að tölvuleiðbeiningar á þriðjudögum kl. 13:15 kosta alls ekki neitt?
- ..að leiðbeinendur á tölvur eru meðal annars nemar í 7. bekk í Breiðagerðisskóla?
- ..að ljósrit af matseðli liggur frammi á staðnum og er hann einnig að finna á www.reykjavik.is?
- ..að í Listasmiðju Hæðargarðs er alveg frábær aðstaða fyrir skapandi fólk?
- ..að stjórnun félagsvistarinnar er í höndum þeirra sem eru virkir í félagsstarfinu?
- ..að þátttakendur taka oft af skarið eftir námskeið og til verður sjálfstæður hópur?
- ..að Matthías Johannessen er verndari bókmenntahópsins hjá Ásdísi Skúladóttur?

Í starfseminni er haft að leiðarljósi að:

- Fólk vill hafa hlutverk
- Fólk vill hafa áhrif
- Fólk vill taka þátt í að skapa umhverfi sitt
- Fólk vill sjálfstæði og virðingu

Áherslur í starfinu eru:

- Starfið er opið öllum fullorðnum
- Áhersla er á sjálfstætt, sjálfsprótt starf
- Áhersla á virkni og valdeflingu fólks
- Áhersla er lögð á þátttöku en ekki þjónustu

Fundir í Æðstaráði Hæðargarðs eru fyrsta mánudag hvers mánaðar og hefjast kl. 10.20

Hugmynda- hrós- og kvartanabankinn er alltaf opin.



Myndlistarnámskeið hjá Margréti Zóphaníasd.

Upplýsingar í Hæðargarði s. 411-2790

Starfsfólk Hæðargarðs

Berglind Brynjarsdóttir, *starfsfreyja í eldhúsi*

Björg Óskarsdóttir, *umsjónarfreyja félagsstarfs*

Dóra Hrönn Björgvinsdóttir, *umsjónarfreyja í eldhúsi*

Helga Björk Haraldsdóttir, *verkefnastýra félagsstarfs í hverfi*

Hólmfríður Rós Rúnarsdóttir, *virknifreyja*

***Það er líf og fjör í Hæðargarði,
njóttu þess með okkur!***

Dæmi um samstarfsaðila:

- Leikskólinn Jörfi
- Breiðagerðisskóli
- Réttarholtsskóli
- Borgarholtsskóli
- Hljóðbókasafnið
- Borgarbókasafnið
- Háskóli Íslands
- Listaháskóli Íslands
- Bústaðakirkja
- U3A - University of the Third Age
- Alzheimerkaffi—FAAS
- Samstarf við hóp eftirlaunakennara í hverfinu
- Frístundaheimilið Sólbúar



<http://reykjavik.is/stadir/haedargardur-31-felagsstarf>

Á þessari slóð finnið þið okkur



**Dísuboð verður
í nóvember 2015**

Myndin er frá
Dísuboði sem var haldið
haustið 2014

Dísuboðið er fyrir alla
konur og karla!

***Haustskemmtun HOLLVINA og
Félagsmiðstöðvarinnar Hæðargarði***
***Verður haldin í byrjun október. Upplýsingar
verða veittar þegar nær dregur.***

BINGO síðasta föstudag í mánuði kl.13:00

Slökun á mánudögum kl.10:30

**Snyrtidaman verður á mánudögum milli
kl. 10 -13. Upplýsingar á skrifstofunni og
í síma 411-2790**

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur
Við Hringborðið kl. 08:50-11:00 Glerlist kl. 09:00 Leikfimi á Ruv. kl.9.45 Hjá Afa Síðasta mánudag í mán. kl. 9:30 Ganga kl. 10:00 Slökun kl. 10:30. Æðstaráðsfundur fyrsta mánudag hvers mánaðar, kl 10.20	Við Hringborðið kl. 8:50-11:00 Myndlistarnámskeið kl.9—12 Thai Chi kl.9-10 Leikfimi kl.10 -10.45 Bónusbíll kl.12.40	Við Hringborðið kl. 8:50-11:00 Silfursmíði kl. 9.—12 í Réttó Leikfimi á Ruv. kl.9.45 Ganga kl. 10:00 Línudans fyrir byrjendur með Ingu, kl. 10:30-11:30 Upplestrarhópur Soffíu kl. 10-12
Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
Myndlistarnámskeið hjá Margréti Zóphoníasd. kl.12:30—15:30 Félagsvist kl.13.15 Handavinnuhornið kl. 13-16	Leiðbeiningar á tölvu kl. 13:15-14:15 Brids kl. 13-16 Postulín kl.13 Kríur:Myndlistarhópur kl. 13-16 Bókabíllinn kl.14:15	Málað á steina með Júllu kl. 13-16 Hláturjoga kl. 13.30-14:30 Tálgun í ferskan við með Valdóri Bóassyni kl. 15-17
Síðdegiskaffi 14.30	Síðdegiskaffi 14.30	Síðdegiskaffi 14.30
Skapandi skrif kl. 16 Byrjar 5/10	Afi og amma með Sólbúum síðasta þriðjud. í mánuði.	Bókmenntahópur hittist 3ja hvert miðvikudagskvöld, byrjar 24/9 kl. 19.30-21.00

Fimmtudagur	Föstudagur	POKAHORNID
Við Hringborðið kl. 8:50-11:00 Leirmótun kl. 9:30 -12:00 Morgunandakt hálfsmánaðarlega kl. 9.30 Leikfimi kl.10 -10.45 Leirmótun 9:30-12 Lífssöguhópur kl. 10:50 -11.30	Við Hringborðið kl. 8:50-11:00 Frjáls tími í Listasmiðju kl. 09:00—12.00 Thai Chi kl. 09: 00- 10:00 Botsía kl. 10.20—11.20	Við Hringborðið má finna mola- sopann, dagblöðin, krossgátur, spjall og allar þær hug- dettur sem lifna.. Hárgreiðsla S. 568-3139 Fóttaðgerð S. 897-9801 Eldhús Panta og afpanta hádegismat í síma: 411-2793 fyrir kl. 9:15 Alzheimerkaffi annan hvern fimmtudag kl.17 Byrjar 17.september U3A Stendur fyrir fræðslu og viðburðum á þriðjudögum kl. 17 -19 og annan hvern fimmtudag
Hádegismatur	Hádegismatur	
Selmuhópur kl. 13-16 Sönghópur Hæðargarðs kl. 13:30-14:30 Línudans með Ingu kl.15-16	BINGO kl.13 síðasta föstudag í mánuði Næst 28/8 Skrautskrift kl.13:30 "Gáfumannakaffi"	
Síðdegiskaffi 14.30	Síðdegiskaffi 14.30	
Alzheimerkaffi annan hvern fimmtudag kl.17—19	Hæðargarðsbíó kl. 15.30 —Allir velkomnir http://www.facebook.com/groups/biodagar/	