

**MÁNUDAGUR****ÞRIÐJUDAGUR****MIÐVIKUDAGUR****FIMMTUDAGUR****FÖSTUDAGUR****UPPLÝSINGAR****Qigong**

kl. 7:00-8:00.

**Við Hringborðið**

kl. 08:30 -11:00.

**Thai Chi**

kl. 9:00-10:00.

**Ganga**

kl. 10:00.

**Qigong**

kl. 8:00-9:00

**Við Hringborðið**

kl. 8:30 -11:00.

**Prjónað til góðs**

kl. 9:00 -12:00.

**Við Hringborðið**

kl. 8:30 -11:00.

**Thai Chi**

kl. 9:00-10:00.

**Línudans**

kl. 10:00 -11:00.

**Við Hringborðið**

kl. 8:30 -11:00.

**Gæðastund með hannyrðir**

kl. 9:00-12:00.

**Morgunandakt**

kl. 10:00-10:30.

Hálfsmánaðarlega kl. 10:00.**Qigong**

kl. 7:00-8:00.

**Við Hringborðið**

kl. 8:30 -11:00.

**Þalíjur Myndlistarhópur**

kl. 9:30-12:00.

**VIÐ HRINGBORÐIÐ**

Þar má finna molasopann, dagblöðin, krossgátur, spjall og allar þær hugdettur sem lífna.

**HÁRGREIÐSLA****Þriðjud. - föstd. kl.10-16**

Jónína

S. 568-3139

gsm. 848-6597

**FÓTAAÐGERÐ****Miðvikudaga**

Rósa

S. 588-2232

gsm: 699-1465

**ELDHÚS**

Panta og afpanta þarf hádegismat í síma 411-2790 fyrir kl. 12 deginum áður

**Hádegismatur kl. 11:30****Hádegismatur kl. 11:30****Hádegismatur kl. 11:30****Hádegismatur kl. 11:30****Hádegismatur kl. 11:30****Félagsvist**

kl. 13:00.

**Postulínsmálun**

kl. 13:00-15:45.

**Kríur Myndlistarhópur**

kl. 13:00-15:45.

**Tálgun með Valdóri**

kl. 13:00-15:45.

**Söngur með****Hjördísi Geirsdóttur**

kl. 13:30-14:30.

Annan hvern miðvikudag.**Myndlistarhópur Selmu**

kl. 13:00-15:45.

**Stólaleikfimi**

kl. 14:00-14:30.

**Lokað kl. 13:00.****Nema annað sé tekið fram.****Hollvina Bingó**

kl. 13:00.

Síðasta föstudag í mánuði.**ÆDSTARÁÐ**

Eru kosnir fulltrúar úr félagsstarfinu. Fundirnir eru haldnir fyrsta mánudag í mánuði

**U3A**

Samtök fólks á þriðja ævi-skeiðinu stendur fyrir fræðslu og viðburðum á þriðjudögum kl.16:30. Engin skilyrði eru fyrir þátttöku.

**Nánar um félagsstarfið**

Tímabundnir dagskráliðir, viðburðir, námskeið eru auglýstir sérstaklega. Sjá nánar í félagsmiðstöðinni og á samfélagsmiðlum.

**Síðdegiskaffi 14:30**

Soroptimista klúbbur Árbæjar

kl. 18:00-22:00.

**Síðdegiskaffi 14:30****U3A**

kl. 16:30.

**Prjónakaffi**

kl. 18:30-21:00.

Hálfsmánaðarlega.**Síðdegiskaffi 14:30****Suzuki tónlistarskólinn**

kl. 16:00-20:00.

**Bókmenntahópur U3A**

kl. 19:30 -21:00.

3ja hvert miðvikudagskvöld.**Síðdegiskaffi 14:30****Alzheimerkaffi**Fyrsta fimmtudag í mánuði.

kl. 17:00 -19:00.

**Síðdegiskaffi 14:30****Aðrir viðburðir á föstudögum****eru auglýstir sérstaklega.**

# VATNSLEIKFIMI OG LEIKFIMI Í SAL. Frítt fyrir 67 ára og eldri

## Mánudagar

kl. 8:00 Vatnsleikfimi  
Sundhöllin (inni)

kl. 8:55 Vatnsleikf.  
Laugardalslaug

kl. 9:50 Vatnsleikf.  
Breiðhólslaug

kl. 10:45 Leikf. í sal  
Víkingsheimilið

kl. 11:00 Leikf. í sal  
Þróttaraheimilið  
Laugardal

## Þriðjudagar

kl. 8:00 Vatnsleikfimi  
Sundhöllin (inni)

kl. 8:33 Vatnsleikf.  
Árbæjarlaug (inni)

kl. 9:30 Vatnsleikf.  
Árbæjarlaug (úti)

kl. 9:50 Vatnsleikf.  
Laugardalslaug

kl. 10:45 Vatnsleikf.  
Vesturbæjarlaug

kl. 11:00 Leikf. í sal  
Þróttaraheimilið  
Laugardal

kl. 14:00 Vatnsleikf.  
Grafarvogslaug

## Miðvikudagar

kl. 8:00 Vatnsleikfimi  
Sundhöllin (inni)

kl. 8:55 Vatnsleikf.  
Laugardalslaug

kl. 9:50 Vatnsleikf.  
Breiðhólslaug

kl. 10:45 Leikf. í sal  
Víkingsheimilið

## Fimmtudagar

kl. 8:00 Vatnsleikfimi  
Sundhöllin (inni)

kl. 8:30 Vatnsleikf.  
Árbæjarlaug (inni)

kl. 9:30 Vatnsleikf.  
Árbæjarlaug (úti)

kl. 9:50 Vatnsleikf.  
Laugardalslaug

kl. 10:45 Vatnsleikf.  
Vesturbæjarlaug

kl. 11:00 Leikf. í sal  
Þróttaraheimilið  
Laugardal

## Föstudagar

kl. 7:30 Sundkennsla  
Sundhöllin

kl. 9:00 Vatnsleikf.  
Grafarvogslaug

kl. 11:00 Leikf. í sal



Leiðbeinendur eru:

Brynjólfur Björnsson  
Sími: 699-2998

[brynjolfur@gmail.com](mailto:brynjolfur@gmail.com)

Sandra Rán Garðarsdóttir  
[sandraran@gmail.com](mailto:sandraran@gmail.com)



<https://www.facebook.com/haedargardur>

<https://www.facebook.com/Felagsstarf>

**Við hlökkum til að eiga skemmtilegar stundir með þér í vetur**

**Öll velkomin óháð aldri og búsetu**



**Opið alla virka daga frá kl. 8:30-16:00**



**411-2790**

**Félagsmiðstöðin  
Hæðargarði 31  
Veturinn 2025 - 2026**