

## Starfsemi í Boðanum veturinn 2020

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
9.00			Handavinna		
09.30					
10.30	Gönguhópur AB	Stafgöngunámskeið Hefst: 15 sept	Handavinna	Gönguhópur AB	
11.30-12.30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13.00	Myndlist	Fuglatálgun VB	Handavinna Bónusrútan		
13.30					
14.30					
14.30-16.00	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi
15.00-16.00					Línudans: LS
16.00-					

Boccia: Dröfn Pétursdóttir, KH: Kamma Hansen, Harmonikka: Sigurður Sigurðsson og félagar AKK: Anna K. Kristjánsdóttir, LS: Lizy Steinsdóttir, VB: Valdór Bóasson  
 FEBK : Félag eldri borgara Kóp, GB: Guðrún Björnsdóttir. KHJ: Katrín Heiða Jónsdóttir. MK: Magni Kristjánsson. AB: Anton Bjarnason.

**Vatnsleikfimi:** Skráning í vatnsleikfimi, styrk og þol er hjá starfsmanni sundlaugar.

**Hársnyrtistofa Önnu Rósu Bjarnadóttur:** opið þriðjudaga, fimmtudaga og föstudaga frá kl. 10.00 – 17.00. Tímapantanir í síma 531 – 4016.

**Fótaaðgerðarstofa Þóru Davíðsdóttur:** opið þriðjudaga, miðvikudaga, fimmtudaga kl. 09.00 - 17.00 og föstudaga 09.00 - 12.00. Tímapantanir í síma 531 – 4017.

**Félag eldri borgara í Kópavogi:** Sími 554-1226. Skrifstofan að Gullsmára 9 er opin mánudaga og miðvikudaga frá 10.00-11.30.

**Líkamsrækt - Sundleikfimi í innilaug:**

\* **Í Salalaug** sundleikfimi þriðjudaga og föstudaga með leiðbeinanda kl.15.15.

\* **Í Kópavogslaug** sundleikfimi þriðjudaga, miðvikudaga og föstudaga kl 9.30 -10.15. Leiðbeinandi er Helga Guðrún Gunnarsdóttir.

\* **Knattspyrnuhúsið Fífan** er opin alla daga frá kl. 8.00 til 12.00 til göngu.

\*

**Félagsmiðstöðin Boðinn, Boðarþingi 9, s. 441-9922 er opin frá kl. 08.30 til 16.30 alla virka daga, nema á föstudögum er opið til kl 16.00.**

▪ **Kaffisala er alla virka daga frá kl. 09.00-16.00, á föstudögum lokar 15.30.**

▪ **Hádegisverður er framreiddur frá kl. 11.30 til 12.30 alla virka daga. Þanta þarf matinn samdægurs fyrir kl. 9.30 í síma 441- 9922.**

Heimsendur matur er frá heimaþjónustu, sími 441-0000.

**Símanúmer í félagsmiðstöðvum eldri borgara í Kópavogi 441-9900 Boðinn- Gjábakki- Gullsmári.**

**Heimasíða félagsmiðstöðva eldri borgara í Kópavogi [www.eldriborgarar.kopavogur.is](http://www.eldriborgarar.kopavogur.is)**