

Starfsemi í Boðanum veturinn 2024

kl.	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
9:00	Pílukast kl. 10:00				Pílukast kl. 10:00	
10:00	Bónusrúta kl. 11:00	Boccia kl. 9:00 (lokaður hópur)	Stólaleikfimi kl. 09:45		Boccia kl. 9:00 (lokaður hópur)	
11:30-12:30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	
13:00	Bingó eða félagsvist: FEBK Myndlist DE	Pennasaumur Bridge Kanasta	Handavinnustofa opin til kl. 15:00	Ganga kl. 13:00 Hugvekja presta Bridge Kanasta		
13:30	Sundlaugin opin til kl. 16:00	Sundlaugin opin til kl. 16:00	Harmonikkuspil og söngur annan hvern miðvikud. Sundlaugin opin til kl. 16:00	Sundlaugin opin til kl. 16:00	Sundlaugin opin til kl. 16:00	
14:00	Vatnsleikfimi kl.14:20/15:10. KHJ		Vatnsleikfimi kl. 14:20 KHJ		Stólaleikfimi kl. 13:45	
14:30-16:00	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Línudans fyrir byrjendur kl. 14:15. LS	
15:00-16:00			Leshópur Boðans hittist annan hvern fimmtudag kl. 15:00. GB		Línudans fyrir lengra komna kl. 15:00. LS	
16:30	Lokað	Lokað	Lokað	Lokað	Lokað	

Dansleikir FEBK verða eingöngu í Gullsmára: Auglýstir síðar.

Vatnsleikfimi í Boðanum: Skráning í vatnsleikfimi, styrk og þol er hjá starfsmanni sundlaugar. S: 441-9927.

Hársnyrtistofa Önnu Rósu Bjarnadóttur: opið þriðjudaga, miðvikudaga, fimmtudaga og föstudaga frá kl. 10:00–15:00.
Tímamantanir í síma 441-9928.

Fótaaðgerðarstofa Katrínar Gyðu Guðjónsdóttur: opið mánudaga, þriðjudaga, miðvikud., fimmtud. og föstudaga frá kl. 09:00-15:00.
Tímamantanir í síma 692-4024.

Félag eldri borgara í Kópavogi: Sími 554-1226. Skrifstofan að Gullsmára 9 er opin mánudaga og miðvikudaga frá kl. 10:00-11:30.

Heimasíða Félags eldri borgara í Kópavogi: www.febk.is

Líkamsrækt - Sundleikfimi í innilaug:

* Í Salalaug: sundleikfimi þriðjudaga og föstudaga með leiðbeinanda kl. 15:15.

* Í Kópavogslaug: sundleikfimi þriðjudaga, miðvikudaga og föstudaga frá kl. 9:30-10:15. Leiðbeinandi er Helga Guðrún Gunnarsdóttir.

* Knattspyrnuhúsið Fífan er opin alla daga frá kl. 8:00-12:00 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 kl. 15:30.**
- **Hádegisverður er framreiddur frá kl. 11:30 til 12:30 alla virka daga. Panta þarf matinn daginn áður í síma: 441-9922.**

Heimsendur matur er frá heimaþjónustu, sími 441-0000.

Símanúmer Boðans er 441-9922.

Símanúmer í félagsmiðstöðvum eldri borgara í Kópavogi: 441-9900.

Heimasíða félagsmiðstöðva eldri borgara í Kópavogi: <https://www.facebook.com/felagsstarfaldradra/>.