

Fjallabyggð



Hús eldri borgara - Ólafsfirði

Félagsstarf aldraðra

Dagskrá gildir frá 1. september 2021

Upplýsingar gefur Gerður í síma 864-48:

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
09:30			Tækjasalur		
10:00					
10:45		Krulla/boccia/ganga		Krulla/boccia/ganga	
11:15		Vatnsleikfimi			Vatnsleikfimi
12:00		Hádegismatur		Hádegismatur	
13:00		Handavinna		Handavinna/lestur	Bingó
14:00		Leikfimi		Leikfimi	
14:30		Kaffi		Kaffi	Kaffi
15:00					

Handavinna verður 2x í viku með leiðbeinendum. Leiðbeinandur eru Gerður Ellertsdóttir, félagsliði og Sigurlaug Hrafnisdóttir, leiðbeinandi.

Krulla/boccia/ganga verður 2x í viku í íþróttamiðstöð. Leiðbeinandi er Gerður Ellertsdóttir.

Þeir sem alla jafna ganga úti yfir veturinn er heimilt að ganga innandyra ef færð og veður hamla útiveru.

Tímar í vatnsleikfimi verða 2x í viku og tími í tækjasal í íþróttahúsi 1x í viku. Leiðbeinandi er María B. Leifsdóttir íþróttافرæðingur.

ATH! Tímar í vatnsleikfimi hefjast 7. september

Tækjasalur líkamsræktar í íþróttahúsi er lokaður almenningi meðan tímar fara fram.

Akstursþjónusta í félagsstarf og dagdvöl (Hornbrekka) er veitt skv. þjónustumati félagsþjónustu (hálfur eða heill dagur, ekki í einstaka dagskrárlíði).