

Fjallabyggð



Hornbrekka - Ólafsfirði

Félagsstarf aldraðra

Vetrardagsrák hefst 9. september 2024

Upplýsingar gefur Gerður í síma 864-4887

| | Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur |
|-------------|---|---|---|--|-------------------------------|
| 08:30-09:30 | | Tækjasalur (Íþróttamiðstöð, lokaður tími) | | Tækjasalur (Íþróttamiðstöð, lokaður tími) | |
| 09:00 | Morgunmatur | Morgunmatur | Morgunmatur | Morgunmatur | Morgunmatur |
| 9:45-10:15 | Stólaleikfimi | Stólaleikfimi | Stólaleikfimi | Stólaleikfimi | Stólaleikfimi |
| 10:00-11:00 | | Stólajóga (Íþróttamiðstöð lokaður tími) | | Stólajóga (Íþróttamiðstöð lokaður tími) | Breytileg dagskrá 10:00-12:00 |
| 11:00-12:00 | Vatnsleikfimi (Íþróttamiðstöð, lokaður) | Boccia/krulla/ganga/snag (Íþróttamiðstöð, lokaður tími) | Vatnsleikfimi (Íþróttamiðstöð, lokaður) | Boccia/krulla/ganga/snag (Íþróttamiðstöð, lokaður) | |
| 11:00-12:00 | Lestur | Lestur | | Lestur | Lestur og föstudagssprell |
| 12:00-13:00 | Hádegismatur | Hádegismatur | Hádegismatur | Hádegismatur | Hádegismatur |
| 12:45-13:00 | | | | | |
| 13:00-15:00 | Spil | Handavinna og vax | | Handavinna, vax, lestur | Bingó |
| 14:00-15:00 | | | Boccia matsalur 2. hæð | | |
| 15:00 | Kaffi | Kaffi | Kaffi | Kaffi | Kaffi |

Handavinna. Leiðbeinendur eru Gerður Ellertsdóttir, félagsliði og María B. Leifsdóttir

Stólajóga og slökun. Leiðbeinandi Gerður Ellertsdóttir

Krulla/Boccia/ganga og bingó. Leiðbeinendur Gerður Ellertsdóttir, félagsliði. Bingóspjald kostar 300 kr.

Rækt og vatnsleikfimi. Leiðbeinandi María B. Leifsdóttir.

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