

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 (15-20 mín)		Stólaleikfimi (15-20 mín)		Stólaleikfimi (15-20 mín)
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		Stólaleikfimi (15-20 mín)		Stólaleikfimi (15-20 mín)	
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).