

Haust 2017 Endurhæfingar-og stuðningsdagskrá Upplýsingar á www.ljosid.is sími 5613770
Viðtöl: Iðjubjálfi, sjúkrabjálfi, sálfræðingur, markbjálfi, næringarráðgjafi, fjölskyldumeðferðarfræðingur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu
8:10-15:30	9:00 Jóga yngri hópur	8:10-15:30	9:00 Jóga yngri hópur	
Opíð í tækjasal Ljóssins	10:00 Jóga	Opíð í tækjasal Ljóssins	10:00 Jóga	
	10:15 Tæki karlmenn		10:15 Tæki karlmenn	11:30 Jafnvægisæfingar
13:00 Stoðfimi-léttar æfingar	11:05 Gönguhópur	13:00 Útivist - krefjandi ganga	11:05 Gönguhópur	13:00 Tæki konur B
	13:00 Tæki konur B	13:00 Stoðfimi-léttar æfingar	13:00 Létt tækjaleikfimi	14:30 Tæki konur A
	14:30 Tæki konur A			
Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ
10:00 Þol og styrkur		10:00 Þol og styrkur		10:00 Þol og styrkur
12:00 Yngri hópur		12:00 Yngri hópur		
11:30-13:00 Matur	11:30-13:00 Matur	11:30-13:00 Matur	11:30-13:00 Matur	12:00-13:00 Matur
		11:30 Björtu Ljós 1x í mán.	11:30 Yngri hópur strákam. 2x mán	12:00 Strákamatur
Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar
9:00-13:00 Leirlist	10:00-14:00 Leirlist	9:00-12:00 Fatasumur	10:00-14:00 Leirlist	9:00-13:00 Leirlist
10-14 Skartgripir	10:00-14:00 Myndlist	10:00-14:00 Leirlist	10-14 Útsumur, þrjón og hekl	10:00-14:00 Steinar -skilti
10-14 Hnýtingar, draumafangarar		13:00-15:30 Fluguhnýtingar		13:00 Tálgað og skorið í tré
Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið
10:00-12:00 Núvitund hefst 11/9	11:00-12:00 Kynningarfundur	9-11 Aftur til vinnu eða náms	11:30-12:00 Hugleiðsla	9:45-11:45 Nýgreindar eldri
	fyrir nýja meðlimi + matur	Hefst 4/10		
13:50-15:50 Fræðsla langveikir		10-12 Snyrtinámskeið	13:00-15:00 Nýgreindar yngri	
hefst 16/10		(Auglýst sérstaklega)		10-12 Greindir í annað sinn
17:30-19:00 Fræðsla fyrir	19:30 Para-hjónanámskeið	16:15-17:45 Börn- aðstandend	16:30 Aðstandendanámskeið	
karlmenn hefst 18. sept	Auglýst sérstaklega	6-13 ára hefst 20. sept	Fullorðnir - hefst 21. sept	
Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar
13:15-15:00 Leshópur	13:00-15:00 Jafningjahópar	kl 14:00 síðasta miðv.d í mánuði - jafningjahópur f. langveika		
13:15-14:30 Hárkollur / höfuðföt	Fyrirlestur síðasta þriðjud í mánuði	18:15 Young spocks		
17:00-18:30 Ungir makar-fræðsla	17:00 Ungir blöðruhálsar 1x í mán	Karlmenn 20-45 ára	20:00 Ungliðar samvinna - Ljosið, Kraftur og Skb. 18-29 ára	
Annar hvern mánudag		Fyrsta miðv. í mán.	Hefst 14 /9 - annað hvert fimmtudagskvöld	
19:30 Út fyrir kassann - ungmenni				
Hefst 2. okt		Langveikir jafningjar 1 x í mán		
Nudd	Snyrting og dekur/ nudd	Snyrting og dekur / Nudd	Nudd	Nudd
Fyrir utan Ljosið				
14:45 Sundleikf. í Grensáslaug	S: 543-9319	14:45 Sundleikfimi í Grensáslaug hefst 4. sept- er á vegum Landspítala panta í síma 543-9319		
Gönguhópur - Göngum saman	www.gongumsaman.is			

Jafningjahópar í Ljósinu sjá dagskrá inná ljosisid.is- þjónusta - jafningjahópar

Ungliðar - Ljosið - Kraftur og Skb (félag krabbameinssjúkra barna) 18-29 ára - facebookhópur

Gullfiskar - blandaður hópur 20-45 ára -facebookhópur

Björtu Ljósín - konur 20-45 ára - facebookhópur

Young Spocks - karlmenn 20-45 ára - facebookhópur

Valkyrjur - konur 46-55 ára - facebookhópur

Ljósynjur - konur 56 + - facebookhópur

Strákamatur - allur aldur föstudagar 12:00-13:00

Ungir makar - aðstandendur

Ungir blöðruhálsar

Langveikir - hittast einu sinni í mánuði

Facebook síða fyrir þá sem eru í endurhæfingu - Ljósálfar Ljóssins

Ljósálfar Ljóssins

Facebook like síða - Ljosið Endurhæfing fyrir Krabbameinsgreinda