

# Júlí og ágúst 2018 Endurhæfingar-og stuðningsdagskrá

Upplýsingar á [www.ljosid.is](http://www.ljosid.is) sími 5613770

**Viðtöl:** Iðjupjálfi, sjúkráþjálfari, sálfræðingur, markþjálfari, næringarráðgjafi, fjölskyldumeðferðarfræðingur

## Húsið opnar kl. 8:45

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu
9:00-15:30	9:00-15:30 Opið í tækjasal Ljóssins	9:00-15:30	9:00-15:30 Opið í tækjasal Ljóssins	9:00-15:30
Opið í tækjasal Ljóssins	9:30 Jóga	Opið í tækjasal Ljóssins	9:30 Jóga	Opið í tækjasal Ljóssins
	11:05 Gönguhópur		11:05 Gönguhópur	
	13-14 Sjúkráþjálfarar í tækjasal		13-14 Sjúkráþjálfarar í tækjasal	
	15:30 Skokkhópur			
Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ
Á eigin vegum	Á eigin vegum	Á eigin vegum	Á eigin vegum	Á eigin vegum
12:00-13:00 Matur - <i>Vinsamlegast athugið að eldhúsið verður lokað frá og með 12. júlí til og með 10. ágúst. Opnar aftur 13. ágúst</i>				
			11:30 Hugleiðsla	12:00 Strákamatur
				Á eigin vegum
Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar
	10-14 Myndlist	10-14 Steinar og skilti	10-14 Útsaumur, þrjón og hekl	
Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið
	11-12 Kynningarfundur			
	fyrir nýja meðlimi + matur			
Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar
		10:30-12:00 Spjall og styrking		
		fyrir nýgreinda		
		Hefst 4. júlí - opnir fundir		
Nudd	Snyrting og dekur/ nudd	Nudd	Nudd	Nudd
<b>Hárkollur og höfuðföt - leitið eftir aðstoð í móttöku</b>				