

**Júní 2018 Endurhæfingar-og stuðningsdagskrá** Upplýsingar á [www.ljosid.is](http://www.ljosid.is) sími 5613770  
**Viðtöl:** lðjubjálfi, sjúkrapjálfi, sálfræðingur, markþjálfi, næringarráðgjafi, fjölskyldumeðferðarfræðingur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu
8:10-15:15		8:10-15:15		
Opið í tækjasal Ljóssins	9:30 Jóga	Opið í tækjasal Ljóssins	9:30 Jóga	
	10:15 Tæki karlmenn		10:15 Tæki karlmenn	11:30 Jafnvægisæfingar
	11:05 Gönguhópur	13:00 Útivist - krefjandi ganga	11:05 Gönguhópur	13:00 Tæki konur B
13:00 Stoðfimi-léttar æfingar	13:00 Tæki konur B	13:00 Stoðfimi-léttar æfingar		
15:15 Yngsti hópurinn	14:15 Tæki konur A	15:15 Yngsti hópurinn	14:15 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
11:00 Karlmenn yngri hópur		11:00 Karlmenn yngri hópur		
11:30-13:00 Matur	11:30-13:00 Matur	11:30-13:00 Matur	11:30-13:00 Matur	11:30-13:00 Matur
11:30 Björtu Ljós 1x í mán.			11:30 Yngri strákamatur 2x mán	12:00 Strákamatur
			11:30 Hugleiðsla	
Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar
09-13 Leirlist	10-14 Leirlist	09-12 Fatasaumur	10-14 Leirlist	09-13 Leirlist
10-14 Steinar og skilti	10-14 Myndlist		10-14 Útsaumur, prjón og hekl	13:30 Tálgað og skorið í tré
			Námskeið með Heiðdísí	
Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið
	11-12 Kynningarfundur			
	fyrir nýja meðlimi + matur	10-12 Snyrtinámskeið		
		Ath dagsetningar		
	15:30 SKOKKHÓPUR			
Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar
	13-15 Jafningjahópar Fyrirlestur síðasta þriðjud í mán.			13:15-14:30 Hárkollur/höfuðföt
Nudd	Snyrting og dekur/ nudd	Nudd	Nudd	Nudd
Fyrir utan Ljósið				
14:45 Sundleikf. í Grensáslaug	S: 543-9319	14:45 Sundleikfimi í Grensáslaug er á vegum Landspítala panta í síma 543-9319		
Gönguhópur - Göngum saman	<a href="http://www.gongumsaman.is">www.gongumsaman.is</a>			