

Haustönn 1. sept. 2018 Endurhæfingar-og stuðningsdagskrá

Upplýsingar á www.ljosid.is sími 5613770

Viðtöl: lðjubjálfi, sjúkraþjálfari, sálfræðingur, markþjálfari, 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 Tækjasalur opinn	8:10-10:15 Tækjasalur opinn	8:10-15:15 Tækjasalur opinn	8:10-10:15 Tækjasalur opinn	8:10-11:30 Tækjasalur opinn
		09:00 Jóga		09:00 Jóga
	10:15 Tæki karlmenn	10:00 Jóga	10:15 Tæki karlmenn	10:00 Jóga
13:00 Tæki konur A	11:05 Gönguhópur	13:00 Utivist - krefjandi ganga	11:05 Gönguhópur	11:30 Jafnvægisæfingar
13:00 Stoðfimi-léttar æfingar	13:00 Tæki konur B	13:00 Stoðfimi-léttar æfingar	13:00 Tæki konur A	13:00 Tæki konur B
16:00 Yngsti hópurinn			16:00 Yngsti hópurinn	
Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ	Hreyfing Glæsibæ
10:00 Þol og styrkur - Allir		10:00 Þol og styrkur - Allir		10:00 Þol og styrkur - Allir
11:00 Karlmenn yngri	11:00 Konur yngri hópur	11:00 Karlmenn yngri	11:00 Konur 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 mánuði	12:00 Yngri strákamatur 2x mán	12:00 Strákamatur
			11:15-11:45 Hugleiðsla	
Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar
09:13 Leirlist	10:14 Leirlist	9:13 Leirlist	10:14 Leirlist	
10:00-14:00 Fatasamur	10:14 Myndlist	9:30-12:30 Skartgripir	10:00-14:00 útsamur, þrjón,	9:30-13:30 Steinar og skilti
		13-15:30 Fluguhnýtingar	hekl, hnýta, draumafangarar	13:30 Tálgað og skorið í tré
Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið
10:00-12:00 Nýgreindar eldri hefst 5. nóv	11:00 Kynningarfundur		10:00-12:00 Núvitund nýtt hefst 25. okt.	Kl. 10:00-12:00 Að greinast í annað sinn
14:00-15:45 Fræðsla langveikir	um starfsemi Ljóssins + matur	14:00-15:45 Aftur til vinnu	13:00-15:00 Nýgreindir yngri Bæði kyn	14:00-15:30 Heilsuefning nýtt hefst 9. nóv
13:15-14:30 Hárkollur/höfuðföt	17:30 Fræðsla karlmenn - hófst 11. sept	16:30 Aðstandendanámskeið fullorðnir	16:30 Barnanámskeið 6-13 ára hófst 20. sept.	
Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar
13:15-15 Leshópur	13-15 Jafningjahópar	14:00 síðasta miðv.d í mán. - Jafningjahópur f. langveika	Stuðningshópur fyrir unglínga/ungmenni auglýst síðar	
17-18:30 Ungir makar-auglýst				
17 Ungir blöðruhálsar 1x í mán				
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	www.gongumsaman.is			

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

Litlu kútarnir - ungt fólk 16-22 ára- facebookhópur

Gullfiskar - blandaður hópur 20-45 ára -facebookhópur

Björtu Ljósin - 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

Strákamatur yngri karlmenn 2 x í mán fimmtudagar kl.12:00-13:00

Ungir makar - aðstandendur

Ungir blöðruhálsar

Langveikir - hittast einu sinni í mánuði

Perluvinir -hittast einu sinni í mánuði

Facebook síða fyrir þá sem eru í endurhæfingu - Ljósálfar Ljóssins

Facebook like síða - Ljósið Endurhæfing fyrir Krabbameinsgreinda