

# Haustönn 1. sept. 2018 Endurhæfingar-og stuðningsdagskrá

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

Viðtöl: lðjupjálfi, sjúkráþjálfi, sálfræðingur, markþjálfi, næringarráðgjafi, fjölskyldumeðferðarfræðingur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu
<b>8:15-15:30 Tækjasalur opinn daglega nema þegar læstir tímar eru skv. stundaskrá - sjá merkt með lás.</b>				
		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 Útivist - 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
Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar	Handverkshópar
09-13 Leirlist	10-14 Leirlist	9-13 Leirlist	10-14 Leirlist	
10:00-14:00 Fatasamur	10-12 Myndlist	9:30-12:30 Skartgripir	10:00-14:00 útsamur, þrjón, hekl, hnýta, draumafangarar	9:30-13:30 Steinar og skilti
	12:30-15:30 Myndlistanámskeið	13-15:30 Fluguhnýtingar		13:30 Tálgað og skorið í tré
Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið
10:00-12:00 Nýgreindar eldri hefst 5. nóv			10:00-12:00 Núvitund	Kl. 10:00-12:00 Að greinast í annað sinn
14:00-15:45 Fræðsla langveikir	11:00 Kynningarfundur um starfsemi Ljóssins + matur	14:00-15:45 Aftur til vinnu	13:00-15:00 Nýgreindir yngri Bæði kyn	13:30-15:30 Heilsuefning nýtt hefst 9. nóv
13:15-14:30 Hárkollur/höfuðföt	17:30 Fræðsla karlmenn	16:30 Aðstandendanámskeið fullorðnir - nýtt e. áramót	16:30 Barnanámskeið 6-13 ára nýtt e. áramót	
Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar
13:15-15 Leshópur	13-15 Jafningjahópar	14:00 síðasta miðv.d í mán. - Jafningjahópur f. langveika	Stuðningshópur fyrir unglunga/ungmenni auglýst	
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	<a href="http://www.gongumsaman.is">www.gongumsaman.is</a>			

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

**Litlu kúturnir - 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**

**Perluginir -hittast einu sinni í mánuði**

**Facebook síða fyrir þá sem eru í endurhæfingu - Ljósálfar Ljóssins**

**Facebook like síða - Ljósið Endurhæfing fyrir Krabbameinsgreinda**