

# Frá apríl 2019 Endurhæfingar-og stuðningsdagskrá

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

**Viðtöl:** lðjupjálfi, sjúkrapjálfi, íþrótafræðingur, sálfræðingur, markþjálfi, næringarráðgjafi, fjölskyldumeðferðarfræðingur

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu	Líkamsrækt í Ljósinu
8:15-15:30 Tækjasalur opinn daglega nema þegar læstir tímar eru skv. stundaskrá - sjá merkt með lás.				
		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 Hópurinn 16-20 ára			16:00 Hópurinn 16-20 ára	
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 20-45 ára	11:00 Konur 20-45 ára	11:00 Karlmenn 20-45 ára	11:00 Konur 20-45 ára	
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
			12:00 Jafningjar 20- 45 ára borða saman 1 x í 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 Fatasumur	9-12 Myndlist opið lengra komnir	10-12:30 Handverk / allskonar	10:00-14:00 útsumur, prjón, hekl	9-12 Myndlist byrj.námnsk
	12:30 Myndl.námnsk.lengra komn.	13-15:30 Fluguhnýtingar		13:30 Tálgað og skorið í tré
Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið	Námskeið
10-12 Námskeið nýgreind 20-45 ára 29.4	11:00 Kynningarfundur fyrir nýja meðlimi + matur		10:00-12:00 Innri styrkur og þrautseigja hefst 9 maí	
		Kl. 14:00-16:00 Heilsuefling í þínum höndum hefst 8 maí	13-15 Nýgreindar eldri hefst 2 maí	
13:15 Hárkollur/höfuðföt	17:30 Fræðsla nýgreindir karlm.	16:30 Aðstandendanámskeið fullorðnir- hefst 8 maí	Börn - ungmenni einkatímar hjá fjölskyldumeðferðarfr. eða sálfræðingji	
Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar	Jafningjahópar
13:15-15 Leshópur	13-15 Jafningjahópar sjá ljosisid.is hefst í jan.	14:00 síðasta miðv.d í mán. - Jafningjahópur f. langveika	13:00 Jafningjar 20 - 45 ára út í bæ 1 x í mánuði	
17-18:30 Ungir blöðruhálsar 1 x í mánuði.	17-18:30 Ungir makar hefst 15 jan.			
	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>			