



Sálfélagsleg endurhæfing í Ljósinu

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
9:00-16:00  Heilsunudd	9:00-16:00  Heilsunudd / sogæðanudd	9:00-16:00  Heilsunudd	9:00-16:00  Heilsunudd / sogæðanudd	9:00-16:00  Heilsunudd
9:00-13:00 * Leirlist	9:00-16:00  Snyrting og dekur	10:00-14:00 * Leirlist	10:00-14:00 * Leirlist	10:00-14:00 Prjón, hekl
10:00-14:00 * Fatasaumur-hefst 9 sept	9:00-12:00 Myndlist - framhald	10:00-14:00 * Myndlist - byrjendur	10:00-12:00 *Námskeið - Aftur til vinnu	útsaumur
10:00-12:00 * Námskeið nýgreindar Aldur 46+, 7 skipti Hefst 9.september	10:00-14:00 Leirlist 11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir nýja notendur í þjónustu		6, skipti, hefst 3. október	
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
13:00-14:30 Leshópur hefst 2.sept	12:00-13:00 1 x í mánuði 18-45 ára jafningjar	14:00-15:30 *Námskeið fyrir fólk með langvinnt krabbamein 6 skipti hefst 2.október	13:00-15:30 Fluguhnýtingar 13:00-15:30 Trétálgun / útskurður 13:00-15:00 *Námskeið fyrir fólk greint í annað sinn, 6 skipti Hefst 3. október	12:00-13:00 1 x viku Jafningjahópur Strákamatur
14:00-15:45 * Heilsuefning, 4 skipti hefst 2. september	13:00-15:00, *Fræðslunámskeið fyrir nýgreinda,hefst 10 sept Aldur 18-45 ára, 7 skipti			
14:00-15:45 * Núvitund, 6 skipti hefst 7. október	13:00-15:00 1X í mánuði Jafningjahópur Aldur 46 +			
17:30-19:00 Fræðslufundir fyrir karlmenn, 10 skipti Hefst 16 sept.	13:00-15:30 *Bútasaumur 16:30 * Námskeið fyrir börn 6-13 ára 10, skipti, hefst 10. sept.		16:30 *Námskeið fyrir fullorðna aðstandendur 20+ 6, skipti, hefst 12 sept.	

-  Tímapantanir í Ljósinu eða í síma 5613770
- * Öll fræðslunámskeið - tímapantanir í Ljósinu
-  Einstaklingsviðtöl: Iðjupjálfar, sjúkrapjálfarar, sálfræðiráðgjöf, fjölskyldumeðferðarfræðingur, næringarfræðingur, markþjálfari/heilsufræðingur

Líkamleg endurhæfing í Ljósinu

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
9:00 - 10:30 Karlar 46 ára +		9:00 - 10:30 Karlar 46 ára +		9:00 - 10:30 Karlar 46 ára +
10:00-11:00 Þol og styrkur	10:30-11:30	9:00 - 9:50 Jóga	10:30-11:30	9:00 - 9:50 Jóga
10:30-12:00 Konur 46-59 ára	Ganga	10:00-10:45 Slökunarjóga	Ganga	10:00-10:45 Slökunarjóga
11:00-12:00 Ungt fólk 20-45 ára	11:30-12:00 Jafnvægi	10:00-11:00 Þol og styrkur	11:30-12:00 Jafnvægi	10:00-11:00 Þol og styrkur
		10:30-12:00 Konur 46-59 ára		10:30-12:00 Konur 46-59 ára
		11:00-12:00 Ungt fólk 20-45 ára		11:00-12:00 Ungt fólk 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
13:00-13:45 Stoðfimi	13:00-14:30 Konur 60 ára +	13:00-13:45 Stoðfimi	13:00-14:30 Konur 60 ára +	13:00-14:30 Konur 60 ára +
14:30-15:30 ** Eftir brjóstaaðgerð		14:30-15:30 ** Eftir brjóstaaðgerð	14:00-15:00 *Innritun í þjálfun	14:30-15:30 Yngsti hópurinn 16-20 ára

* Innritunar- og fræðslufundir fyrir fólk sem hefur hug á að sækja líkamlega endurhæfingu og þjálfun í Ljósinu

**Námskeið fyrir konur eftir skurð vegna brjóstakrabbameins