






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	09:00-13:00 * 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 nýgreindar	Útsaumur
10:00-12:00 * Námskeið nýgreindar	10:00-14:00 Leirlist		Aldur 46-59, 7 skipti	
Aldur 60 +, 7 skipti	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir nýja notendur í þjónustu	11:30-12:45 1 x mánuði Jafningjahópur fyrir fólk með langvinnt krabbamein	Hefst 12.september	
Hefst 9.september			10:00-12:00 *Námskeið - Aftur til vinnu	
11:30-13:00 Matur	11:30-13:00 Matur	11:30-13:00 Matur	6, skipti, hefst 3. október	
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	11:30-13:00 Matur	11:30-13:00 Matur
13:15-14:30 Hárkollur og höfuðföt	13:00-15:00, *Námskeið nýgreindar hefst 10 sept	6 skipti hefst 2.október	13:00-15:30 Fluguhnýtingar	12:00-13:00 1 x viku Jafningjahópur
14:00-15:45 * Heilsuefning, 4 skipti hefst 2. september	Aldur 18-45 ára, 7 skipti		13:00-15:30 Trétálgun / útskurður	Strákamatur
14:00-15:45 * Núvitund, 6 skipti hefst 7. október	13:00-15:00 1X í mánuði Jafningjahópur Aldur 46 +		13:00-15:00 *Námskeið fyrir fólk greint í annað sinn, 6 skipti	
17:30-19:00 Fræðslufundir fyrir karlmenn, 10 skipti	13:00-15:30 *Bútasaumur		Hefst 3. október	
Hefst 16 sept.	16:30 * Námskeið fyrir börn 6-13 ára		16:30 *Námskeið fyrir fullorðna aðstandendur 20+	
	10, skipti, hefst 17. sept.		6, skipti, hefst 12 sept.	

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

Líkamleg endurhæfing í Ljósínu

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
9:00 - 10:30 Karlur 46 ára +		9:00 - 10:30 Karlur 46 ára +		9:00 - 10:30 Karlur 46 ára +
10:00-11:00 Þol og styrkur	10:30-11:30 Ganga	9:00 - 9:50 Jóga	10:30-11:30 Ganga	9:00 - 9:50 Jóga
10:30-12:00 Konur 46-59 ára	11:30-12:00 Jafnvægi	10:00-10:45 Slökunarjóga	11:30-12:00 Jafnvægi	10:00-10:45 Slökunarjóga
11:00-12:00 Ungt fólk 20-45 ára		10:00-11:00 Þol og styrkur		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

Tækjasalur opinn:

8:15-09:00
12:00-14:30

Tækjasalur opinn:

8:15-11:30
12:00-13:00
14:30-15:45

Tækjasalur opinn:

8:15-09:00
12:00-14:30

Tækjasalur opinn:

8:15-11:30
12:00-13:00
14:30-15:45

Tækjasalur opinn:

8:15-09:00
12:00-13:00

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

**Námskeið fyrir konur eftir skurð vegna brjóstakrabbameins