

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
9:00-16:00 Snyrting frá og með 1. feb		09:00-13:00 * Leirlist	9:00-12:00 Myndlist - framhald - opið	10:00-14:00 Prjón, hekl
9:00-13:00 * Leirlist		10:00-14:00 Myndlist - byrjendur - opið	10:00-14:00 * Leirlist	útsaumur
10:00-14:00 * Fatasaumur	10:00-14:00 *Leirlist		10:00-12:00 *Námskeið - Aftur til vinnu	
10:00-12:00 *Námsk. nýgreindar 13 jan *Námsk. þrautsegja 2. mars	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir nýja notendur í þjónustu	11:30-12:45 1 x mánuði Jafningjahópur fyrir fólk með langvinnt krabbamein	Hefst 13.febr Vinamatur ungt fólk auglýst sér	
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 - opið	12:00-13:00 1 x í mánuði 18-45 ára jafningjar	14:00-15:30 *Námskeið fyrir fólk með langvinnt krabbamein	13:00-15:30 Fluguhnýtingar	12:00-13:00 1 x viku Jafningjahópur
13:15-14:30 Hárkollur og höfuðföt	13:00-15:00, *Námskeið nýgreindar	Hefst 12. febr	13:00-15:30 Trétálgun / útskurður	Strákamatur
13:00-15:00 * Heilsuefling, 4 skipti	Yngri hefst 14 jan, 7 skipti	13:00-15:00 * Námskeið nýgreindar hefst 12 feb. 7 skipti	18:30-20:00 *Námskeið fyrir ungmenni aðstandendur 14-17 ára	13:30-15:30 *Námskeið fyrir fólk greint í annað sinn, 6 skipti
14:00-15:45 * Núvítund, 8 skipti	13:00-15:00 1X í mánuði Jafningjahópur konur Aldur 46 +		Auglýst síðar	Hefst 13. mars
Hefst 10 feb. 8 skipti	13:00-15:30 *Bútasaumur		16:30 *Námskeið fyrir fullorðna aðstandendur 20+	
17:30-19:00 Fræðslufundir fyrir karlmenn, 10 skipti	16:00 * Námskeið fyrir börn		Nýtt námskeið hefst 15.4	
Hefst 27 janúar	6-13 ára 28 jan			

Greitt er fyrir heilsunudd og snyrtingu.

- 🔒 Tímamantanir í Ljósinu eða í síma 5613770
- * Öll fræðslunámskeið - tímamantanir í Ljósinu
- 🔒 Einstaklingsviðtöl: lðjupjálfar, sjúkrapjálfarar, sálfræðiráðgjöf, fjölskyldumeðferðarfræðingur, næringarfræðingur, markþjálfari/heilsufræðingur



Líkamleg endurhæfing í Ljósinu

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
Tækjasalur opinn:	Tækjasalur opinn:	Tækjasalur opinn:	Tækjasalur opinn:	Tækjasalur opinn:
8:10-09:00	8:10-11:30	8:10-09:00	8:15-11:30	8:10-09:00
11:30-13:00	12:00-14:30	11:30-13:00	12:00-15:45	11:30-13:00
9:00 - 10:00 Karlur 46 ára +		9:00 - 10:00 Karlur 46 ára +		9:00 - 10:00 Karlur 46 ára +
10:30-11:30 Konur 46-59 ára	10:30-11:30 Ganga	9:00 - 9:50 Jóga	10:30-11:30 Ganga	9:00 - 9:50 Jóga
10:00-11:00 Þol og styrkur	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		10:30-11:30 Konur 46-59 ára		10:30-11:30 Konur 46-59 ára
		10:00-11:00 Þol og styrkur		10:00-11:00 Þol og styrkur
		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
13:00-14:00 Konur 60 ára +	14:30-15:30 Yngsti hópur 16-20 ára	13:00-14:00 Konur 60 ára +		13:00-14:00 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 hópur 16-20 ára
Tækjasalur Ljóssins	Tækjasalur Ljóssins	Opnir tímar	Hreyfing í Glæsibæ	

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

**Námskeið fyrir konur eftir skurð vegna brjóstakrabbameins

