

Dagskrá Ljóssins - Maí 2020

Bókaðu tíma hjá iðjupjálfa, fjölskyldumeðferðarfræðing, sjúkrabjálfa, íþróttafræðing, sálfræðiráðgjafa eða næringarfræðing í síma 561-3770.



Eldhús Ljóssins er opið milli 11:30 - 13:00 alla virka daga. Hægt er að taka með eða borða á staðnum með 2 metra millibili.



Óformlegt kaffispjall alla virka daga, hafið samband við móttöku.

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	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir nýja notendur í þjónustu. Skráning í síma: 561-3770 16:00-17:30 Námskeið f. börn 6-13 ára	11:00-12:00 Nýtt Vorið vaknar: Útivist, sköpun, samvera og samtal er blandað saman.		

Líkamleg endurhæfing í Ljósinu

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
09:00 Þjálfun í tækjasal		09:00 Þjálfun í tækjasal		09:00 Þjálfun í tækjasal
10:30 Ganga, lengri 10:45 Ganga, styttri	10:30 Ganga, lengri 10:45 Ganga, styttri	10:30 Ganga, lengri 10:45 Ganga, styttri	10:30 Ganga, lengri 10:45 Ganga, styttri	10:30 Ganga, lengri 10:45 Ganga, styttri
10:00 Þjálfun í tækjasal	10:00 Þjálfun í tækjasal	10:00 Þjálfun í tækjasal	10:00 Þjálfun í tækjasal	10:00 Þjálfun í tækjasal
11:00 20-45 ára Þjálfun í tækjasal	11:00 Þjálfun í tækjasal	11:00 Þjálfun í tækjasal	11:00 20-45 ára Þjálfun í tækjasal	11:00 Þjálfun í tækjasal
13:00 Þjálfun í tækjasal 14:30 Eftir brjóstaskurð Þjálfun í tækjasal	13:00 Þjálfun í tækjasal 14:30 Yngsti hópurinn Þjálfun í tækjasal	13:00 Þjálfun í tækjasal	13:00 Þjálfun í tækjasal 14:30 Eftir brjóstaskurð Þjálfun í tækjasal	13:00 Þjálfun í tækjasal 14:30 Yngsti hópurinn Þjálfun í tækjasal

Lokaður tími: Tímabantanir nauðsynlegar