

Haust 2020 - Sálfélagsgleg endurhæfing

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 Andlit-hendur-fætur		09:00-13:00 * Leirlist	9:00-12:30 *Myndlist - framhald	
9:00-13:00 * Leirlist	10:00-14:00 *Leirlist	09:30-12:00 Hefst 30/9 Fluguhnýtingar	10:00-14:00 Leirlist (Yngri hópur)	10:00-14:00 *Leirlist (Yngri hópur)
9:30-13:30 * Fatasaumur	10:00-14:00 *Myndlist - byrjendur	11:00-12:00 Hefst 9/9 Skammtímasköpun		10:00-14:00 Prjón, hekl og útsaumur
10:00-12:00 Hárkollur og höfuðföt				
10:00-12:00 Hefst 7/9 * Námskeið nýgreindar 60 ára og eldri - 7 skipti	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 46 ára og eldri	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 16-45 ára	10:00-12:00 Hefst 10/9 *Námskeið nýgreindar 36-48 ára - 7 skipti	
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
13:15-14:30 Leshópur - opið	12:00-13:00 Jafningjahópur Konur 16-45 ára 2 x mán	12:00-13:00 Jafningjahópur Fólk með langvinnt krabbamein 2. miðvikudag í mánuði		12:00-13:00 Jafningjahópur Strákamatur - 1x í viku
14:00-16:00 Hefst 14/9 *Námskeið fyrir fólk greint í annað sinn, 6 skipti	13:00-15:00 Jafningjahópur Konur 46 ára og eldri 1xmán 14:00-16:00 Hefst 22/9	12:00-13:00 Jafningjahópur Karlmenn 16-45 ára 2 x mán	13:00-15:30 Trétálgun / útskurður	13:00-14:30 Hefst 11/9 *Fræðsla - stuðningur opið 16-35 ára
14:00-15:45 Hefst 14/9 * Núvitund, 6 skipti	*Námskeið fyrir fólk með langvinnt krabbamein 8 skipti	12:15-16:00 * Fatasaumur (Yngri hópur)		13:15-15:15 Hefst 11/9 * Námskeið nýgreindar 49-59 ára - 7 skipti
17:30-19:00 Hefst 14/9 Fræðslufundir fyrir karlmenn, 10 skipti		13:30-15:30 Hefst 16/9 * Námskeið 8 skipti Aftur til vinnu	16:30:00 Hefst 17/9 *Námskeið fyrir fullorðna aðstandendur 20 ára og eldri	
20:00-21:30 Auglýst síðar Fræðsla fyrir pör / hjón		* 16:00-17:30 Hefst 9/9 Námskeið fyrir börn 6-13 ára		

Tímá pantanir nauðsynlegar

* Námskeið - Skráning í móttöku Ljóssins

Bókaðu viðtal hjá iðjubjálfa, fjölskyldumeðferðarfræðing, sjúkraþjálfara, íþróttافرæðing, sálfræðiráðgjafa eða næringarfræðing

Símanúmer: 561-3770

www.ljosid.is

Haust 2020 - Líkamleg endurhæfing

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
9:00 - 9:50 Tími í tækjasal	10:00-10:50 Tími í tækjasal	9:00 - 9:50 Tími í tækjasal	10:00-10:50 Tími í tækjasal	9:00 - 9:50 Tími í tækjasal
10:00-10:50 Tími í tækjasal	10:30-11:20 Ganga	9:00 - 9:50 Jóga og slökun	10:30-11:20 Ganga	9:00 - 9:50 Jóga og slökun
11:00-11:50 Tími í tækjasal	11:30-12:00 Jafnvægi	10:00-10:50 Tími í tækjasal	11:30-12:00 Jafnvægi	10:00-10:50 Tími í tækjasal
		10:00 - 10:50 Jóga og slökun		10:00 - 10:50 Jóga og slökun
		11:00-11:50 Tími í tækjasal		11:00-11:50 Tími í tækjasal
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
13:00-13:50 Tími í tækjasal	13:00-13:50 Tími í tækjasal	13:00-13:50 Tími í tækjasal	13:00-13:50 Tími í tækjasal	13:00-13:50 Tími í tækjasal
14:00-14:50 Tími í tækjasal	13:00-13:45 Stoðfimi	14:00-14:50 Tími í tækjasal	13:00-13:45 Stoðfimi	14:00-14:50 Tími í tækjasal
15:00-15:40 ** Eftir brjóstaaðgerð	14:00-14:50 Tími í tækjasal	15:00-15:40 ** Eftir brjóstaaðgerð	14:00-15:00 *Innritun í þjálfun x 2 í mán	
	16:00-17:45 Síðdegishópur		16:00-17:45 Síðdegishópur	
Tækjasalur Útiljós	Tækjasalur Útiljós	Tímar í Innljósinu	Sér tímar í tækjasal - Útiljós	

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

**Námskeið fyrir konur eftir skurð vegna brjóstakrabbameins

ATH til að tryggja sóttvarnir verður að skrá sig í alla tíma í líkamlegri endurhæfingu nema gönguhópana

www.ljosid.is

