

Janúar 2021 - Sálfélagsleg 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	9:00-12:00 12:30 -15:30 Myndlist byrjendur 2 hópar		9:00-12:00 Myndlist framhald	
9:00-12:00 12:30 -15:30 Leirlist 2 hópar	9:00-12:00 12:30 -15:30 Leirlist 2 hópar	9:00-12:00 12:30 -15:30 Leirlist 2 hópar	9:00-12:00 12:30 -15:30 Leirlist 2 hópar	9:00-12:00 12:30 -15:30 Leirlist 2 hópar
9:00-12:00 12:30 -15:30 Fatasaumur 2 hópar		9:00-12:00 12:30 -15:30 Fatasaumur 2 hópar	13:00-15:30 Trétálgun / útskurður	10:00-14:00 Prjón, hekl og útsaumur
10:00-15:00 Hárkollur og höfuðföt		11:00-12:00 *Skammtímasköpun		
10:00-12:00 Hefst 25/1 * 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		
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 hefst 18/1 Leshópur hámark 6	12:00-13:00 Jafningjahópur Konur 16-45 ára 2 x mán	12:00-13:00 Jafningjahópur Karlmennt 16-45 ára 2 x mán	10:00-12:00 Hefst 10/1 *Námskeið nýgreindar 41-59 ára - 7 skipti	12:00-13:00 Jafningjahópur Strákamatur - 1x í viku
14:00-16:00 Auglýst síðar *Námskeið fyrir fólk greint í annað sinn, 6 skipti	Auglýst síðar	Auglýst síðar		Auglýst síðar
13:30-15:30 Auglýst síðar * Þrautseigja 3 skipti	14:00-16:00 Hefst 22/1 *Námskeið fyrir fólk með langvinnt krabbamein 8 skipti	13:30-15:30 Hefst 10/2 * Námskeið 8 skipti Aftur til vinnu		13:00-14:30 Hefst 11/1 Fræðsla - stuðningur opið Konur 16-40 ára
17:30-19:00 Auglýst síðar Fræðslufundur fyrir karlmenn,			16:30:00 Hefst 11/2 *Námskeið fyrir fullorðna aðstandendur 20 ára og eldri	
20:00-21:30 Auglýst síðar Fræðsla fyrir pör / hjón		16:00-17:30 Hefst 20/1 *Námskeið fyrir börn 6-13 ára		

Fjöldatakmörkun vegna Covid - Nauðsynlegt að bóka sig

Tímáptanir nauðsynlegar

* Lokað námskeið - Skráning í móttöku Ljóssins

Bókaðu viðtal hjá iðjubjálfa, fjölskyldumeðferðarfræðingi, sjúkrabjálfa, íþróttfræðingi, sálfræðiráðgjafa eða næringarfræðingi
Símanúmer: 561-3770

www.ljosid.is



Janúar 2021 - Líkamleg endurhæfing - Nýi salur

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
9:00 - 9:45 Tími í tækjasal		9:00 - 9:45 Tími í tækjasal		9:00 - 9:45 Tími í tækjasal
10:00-10:45 Tími í tækjasal	10:00-10:45 Tími í tækjasal	10:00-10:45 Tími í tækjasal	10:00-10:45 Tími í tækjasal	10:00-10:45 Tími í tækjasal
11:00-11:45 Tími í tækjasal 16-45 ára	11:20-11:50 Jafnvægistími	11:00-11:45 Tími í tækjasal 16-45 ára	11:20-11:50 Jafnvægistími	11:00-11:45 Tími í tækjasal 16-45 ára
12:00-12:45 Tími í tækjasal	12:00-12:45 Tími í tækjasal	12:00-12:45 Tími í tækjasal	12:00-12:45 Tími í tækjasal	
13:00-13:45 Tími í tækjasal	13:00-13:45 Tími í tækjasal	13:00-13:45 Tími í tækjasal	13:00-13:45 Tími í tækjasal	13:00-13:45 Tími í tækjasal
14:00-14:45 Tími í tækjasal	14:00-14:45 Tími í tækjasal	14:00-14:45 Tími í tækjasal	14:00-14:45 Tími í tækjasal	14:00-14:45 Tími í tækjasal
15:00-15:45 ** Eftir brjóstaaðgerð	15:00-15:45 Tími í tækjasal	15:00-15:45 ** Eftir brjóstaaðgerð	15:00-15:45 Tími í tækjasal	15:00-15:45 Tími í tækjasal
	16:15-17:15 Seinnipartstími		16:15-17:15 Seinnipartstími	

Haust 2020 - Líkamleg endurhæfing - Græni salur, útivist og streymi

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
09:00 Jógastreymi* - Ljósíð heima	10:30 Ganga	9:00-9:45 Jóga	10:30 Ganga	9:00 - 9:45 Jóga
Fjöldaviðmið utan þjálfara:	13:00 Stoðfimi	10:00-10:45 Jóga	13:00 Stoðfimi	10:00-10:45 Jóga
		11:00-11:45 Slökun		

🚫 Fjöldatakmörkun vegna Covid - Nauðsynlegt að bóka sig

*Streymi má finna á netinu - Frekari upplýsingar í Ljósíð heima á Facebook

**Námskeið fyrir konur eftir skurð vegna brjóstakrabbameins

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

www.ljosid.is

