

September - Sálfélagsleg endurhæfing

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
9:00-16:00 Heilsunudd/snyrting	9:00-16:00 Heilsunudd/Sogæðameðf.	9:00-16:00 Heilsunudd	9:00-16:00 Heilsunudd/Sogæðameðf.	9:00-14:00 Heilsunudd
09:00-12:00 Leirlist	09:00-12:00 Leirlist	09:00-12:00 Leirlist yngri	10:00-13:30 Leirlist	10:00-13:30 Leirlist
9:00-12:00 Fatasaumur	9:00-12:00 Myndlist byrjendur	9:30-12:00 Prjón, hekl & útsaumur	9:00-12:00 Fatasaumur	9:00-12:00 8. sept - 4 skipti Dagbókargerð
9:00- 10:15/10:30-11:45 Dansperapía 4. sept-9. okt	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 46 ára og eldri	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 16-45 ára	10:00-12:00 14. sept-6 skipti Grunnfræðsla konur 46-59 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
12:00-13:00 Hádegismatur konur 16-45 ára	12:30-15:30 Myndlist byrjendur	12:00-13:00 27. sept Jafningjar langvinnt	12:00-13:00 14. sept Hádegismatur strákar 16-45	12:00-13:00 Strákamatur
12.30-15:30 16-45 ára Jafningjahópur/handverk	12:30-15:30 Leirlist	12:00-13:00 6. 13.&20. sept Peer support group	13:00-15:30 Trétálgun/útskurður	
12:30-15:30 Ceramic	14:00-15:30 5. sept - 4 skipti Karlafræðsla- Breytingar	12:30-15:30 Myndlist framhald	14:00-15:45 14. sept - 6 skipti Núvitund	
13:30 - 15:30 11. sep-6. skipti Grunnfræðsla konur 60+	13:00 - 16:00 5.sept Jafningjar konur 46+	13:30-15:00 6. sept - 4 skipti Þrautseigja	13:45-15:45 14. sept - 6 skipti Aftur til vinnu eða náms	
13:00-14:30 Hefst 4. sept Leshópur	16:30-18:30 12. sept -6 skipti Aðstand. Fullorðnir	14:00-15:30 13. 20 .& 27. sep Fræðsla á Zoom-Landsbyggð		
16:30-18:30 25. sept Samtalið heim - fyrirlestrar		16:15-17:45 6. sept -10 skipti Aðstand. börn		

☒ Staðsetning auglýst sérstaklega

📶 Zoom

📶🏠 Bæði á Zoom og í Ljósinu Langholtsvegi

Þörf er á skráningu í alla dagskrárliði - Símanúmer: 561-3770



September - Líkamleg endurhæfing - Útiljós				
Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
09:00-9:45 Tækjasalur		09:00-9:45 Tækjasalur	09:00-9:45 Tækjasalur	09:00-9:45 Tækjasalur
10:00-10:45 Tækjasalur	10:00-10:45 Tækjasalur	10:00-10:45 Tækjasalur	10:00-10:45 Tækjasalur	10:00-10:45 Tækjasalur
11:00-11:45 Tækjasalur	11:00-11:45 Hóptími 16-45 ára	11:00-11:45 Tækjasalur	11:00-11:45 Hóptími 16-45 ára	11:00-11:45 Tækjasalur
12:00-12:30 Þolþjálfun		12:00-12:30 Þolþjálfun		12:00-12:30 Þolþjálfun
12:30-12:50 Teygjur		12:30-12:50 Teygjur		12:30-12:50 Teygjur
13:15-13:45 Jafnvægisþjálfun	13:00-13:45 Tækjasalur	13:15-13:45 Jafnvægisþjálfun	13:00-13:45 Tækjasalur	13:00-13:45 Tækjasalur
14:00-14:45 Tækjasalur	14:00-14:45 ** Eftir brjóstaaðgerð	14:00-14:45 Tækjasalur	14:00-14:45 ** Eftir brjóstaaðgerð	
15:00-15:45 Hreyfiflæði	15:00-15:45 Þol og styrkur	15:00-15:45 Hreyfiflæði	15:00-15:45 Þol og styrkur	

September - Líkamleg endurhæfing - Græni salur og útivist				
Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
	11:00 Gönguþjálfun	9:00-9:45 Jóga	11:00 Gönguþjálfun	9:00-9:45 Slökun
	13:00 Stoðfimi	10:00-10:45 Jóga	13:00 Stoðfimi	10:00-10:45 Jóga
		11:00-11:45 Slökun		11:00-11:45 Jóga
				11:00-12:00 Jóga nidra í streymi 

**Námskeið eftir skurð vegna brjóstakrabbameins
 ATH að bóka þarf í alla tíma í líkamlegri endurhæfingu