

Desember - 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	09:00-12:00 Leirlist	09:00-12:00 Leirlist
9:00-12:00 Fatasaumur		09:00-12:00 Prjón, hekl & útsaumur	9:00-12:00 Fatasaumur	9:00-12:00 1. des - 3 skipti Jólahandverk
10:00-11:45 6. nóv - 6 skipti Langvinnt krabbamein	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 46 ára og eldri	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 16-45 ára	10:00-12:00 2. nóv - 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	12:00-13:00 Hádegismatur strákar 16-45	12:00-13:00 6. & 13. dec Peer support group	13:00-15:30 Trétálgun/útskurður	12:00-13:00 Strákamatur
12:30-15:30 16-45 ára Jafningjahópur/handverk	12:30-15:30 5. des Pappamassanámskeið	12:30-15:30 6. des Pappamassanámskeið		
12:30-15:30 Ceramic	12:30-15:30 Leirlist	13:30-15:30 15. nóv - 4 skipti Hver er ég?		
13:30 - 15:30 30. okt-6. skipti Grunnfræðsla konur 60+ 🏠	13:00 - 16:00 5. des Jafningjar konur 46+ 🏠	14:00-15:30 13. & 20. des Fræðsla á Zoom-Landsbyggð 📶		
16:30-17:30 11. des Samtalið heim - fyrirlestrar 🏠	14:00-15:30 5. des Karlafræðsla - Sigrún Reykdal 🏠			
	16:30-18:30 31. okt -6 skipti Aðstand. Fullorðnir Zoom 📶			

Mánudagar 13:00-14:30 Kaffi Milanó - Faxafen 11 Leshópur 🏠
Miðvikudagar 9:00-12:00 Kiwanishúsið Eldey, Smiðjuv 13a Fluguhnýtingar 🏠

🏠 Staðsetning tilkynnt sérstaklega

📶 Fræðsla á zoom

🏠 Bæði á Zoom og í Ljósinu Langholtsvegi

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



Desember - 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	

Desember - 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

