

## Apríl - 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	09:00-12:00 Leirlist	09:00-12:00 Leirlist
9:00-12:00 Fatasaumur	9:00-12:00 Myndlist byrjendur	9:00-12:00 Prjón, hekl & útsaumur	9:00-12:00 Fatasaumur	9:00-12:00 5. apr - 4 skipti Alkóhóiblek
10:00-12:00 15. apr -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 11. apr-6 skipti Grunnfræðsla konur 46-59 ára	
<b>11:30-13:00 Matur</b>	<b>11:30-13:00 Matur</b>	<b>11:30-13:00 Matur</b>	<b>11:30-13:00 Matur</b>	<b>11:30-13:00 Matur</b>
12:00-13:00 Hádegismatur konur 16-45 ára	12:00-13:00 Hádegismatur strákar 16-45	12:00-13:00 24. apr Jafningjar langvinnt	13:00-15:30 Trétálgun/útskurður	12:00-13:00 Strákamatur
12.30-15:30 16-45 ára Jafningjahópur/handverk	12:30-15:30 Myndlist byrjendur	12:00-13:00 3. 10. & 17. apr Peer support group	14:00-15:45 22. feb - 6 skipti Núvitund	
12:30-15:30 Leirlist	12:30-15:30 Leirlist	12:30-15:30 Myndlist framhald	13:30-15:30 11. apr - 6 skipti Aftur til vinnu/náms zoom 📶	
13:30 - 15:30 25. mar-6. skipti Grunnfræðsla konur 60+	14:00-15:30 9. apr - 4 skipti Karlafræðsla- Breytingar 📶🏠	13:30 -15:30 13. mar - 6 skipti Tímamót -ný hlutverk		<b>Mánudagar 13:00-14:30</b> Kaffi Milanó - Faxafen 11 <b>Leshópur</b> ✖️✖️
16:30-17:30 29. apr Samtalið heim - fyrirlestur 📶🏠 Helga Jóna - Fjölsk & samskipti	13:00 - 16:00 9. apr Jafningjar konur 46+ ✖️✖️	14:00-15:30 10. 17. & 24. apr Fræðsla á Zoom-Landsbyggð 📶		<b>Fimmtudagur 10:00-13:00</b> Kiwanishúsið Eldey, Smiðjuv 13a <b>Fluguhnýtingar</b> ✖️✖️
	16:30 - 18:30 23. apr-6 skipti Aðstand. Fullorðnir	16:00-17:30 13. mars-10 skipti Aðstandendur - Börn		
	19:00-21:00 2.apr-3 skipti Ungmennanámskeið með Kvan			

✖️✖️ Staðsetning auglýst sérstaklega

📶 Zoom

📶🏠 Bæði á Zoom og í Ljósinu Langholtsvegi

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



**Apríl - 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	

**Apríl- 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

\*\*Námskeið eftir skurð vegna brjóstakrabbameins

ATH að bóka þarf í alla tíma í líkamlegri endurhæfingu

11:00-12:00

Jóga nidra í streymi

