

Maí - 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 3.mái-4 skipti Glimmer-fangaðu augnablikið
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	
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 29. maí 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 8. 15. & 23. May Peer support group	13:30-15:30 11. apr-6 skipti Aftur til vinnu/náms zoom 📶	
12:30-15:30 Leirlist	12:30-15:30 Leirlist	12:30-15:30 Myndlist framhald	13:30-15:00 23. maí - 4 skipti Þrautseigja	
13:30 - 15:30 25. mar-6 skipti Grunnfræðsla konur 60+	12:30-15:30 28.mái/4.jún Pappamassi	12:30-15:30 29.mái/5.jún Pappamassi		Mánudagar 13:00-14:30 Kaffi Milanó - Faxafen 11 Leshópur ✖️
16:30-17:30 27. maí Samtalið heim - fyrirlestur 📶🏠 Matti markþj. - Listin að velja sig	14:00-15:30 7. maí - 4 skipti Karlafræðsla- Uppbygging 📶🏠	13:30 - 15:30 8. maí - 4 skipti Hver er ég?		Fimmtudagur 10:00-13:00 Kiwanishúsið Eldey, Smiðjuv 13a Fluguhnýtingar ✖️
	13:00 - 16:00 7. maí Jafningjar konur 46+ ✖️	14:00-15:30 10. 17. & 24. apr Fræðsla á Zoom-Landsbyggð 📶		

✖️ Staðsetning auglýst sérstaklega

📶 Zoom

🏠 Bæði á Zoom og í Ljósinu Langholtsvegi

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



Mái - 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	

Mái - Líkamleg endurhæfing - Græni salur og útvist

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

