

## Október - Sálfélagsleg endurhæfing

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
9:00-16:00 <b>Heilsunudd/snyrting</b>	9:00-16:00 <b>Heilsunudd/Sogæðameðf.</b>	9:00-16:00 <b>Heilsunudd</b>	9:00-16:00 <b>Heilsunudd/Sogæðameðf.</b>	9:00-14:00 <b>Heilsunudd</b>
09:00-12:00 <b>Leirlist</b>	09:00-12:00 <b>Leirlist</b>	09:00-12:00 <b>Leirlist</b>	09:00-12:00 <b>Leirlist/Fatasaumur</b>	09:00-12:00 <b>Leirlist</b>
9:00-12:00 <b>Fatasaumur</b>	9:00-12:00 <b>Myndlist byrjendur</b>	9:00-12:00 <b>Prjón, hekl, útsaumur</b>	10:00-12:00 12. sept - 6 skipti <b>Grunnfræðsla konur 46-59 ára</b>	9:00-12:00 <b>Handverk - Hygge</b>
10:00 - 11:45 23. sep - 3 skipti <b>Grunnfræðsla konur 16-45 ára</b>	11:00-12:00 <b>Kynningarfundur fyrir 46 ára og eldri</b>	11:00-12:00 <b>Kynningarfundur fyrir 16-45 ára</b>	10:00-11:30 3. okt - 4 skipti <b>Þrautseigja á zoom</b> 📶	
10:00 - 11:45 21. okt - 6 skipti <b>Langvinnt krabbamein</b>			10:00-12:00 24. okt - 3 skipti <b>Tímamót - úrræði</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>	<b>11:30-13:00 Matur</b>
12:00-13:00 <b>Hádegismatur konur 16-45 ára</b>	12:00-13:00 <b>Hádegismatur strákar 16-45</b>	12:00-13:00 30. okt <b>Jafningjar langvinnt</b>	13:00-15:00 <b>Trétálgun/útskurður</b>	12:00-13:00 <b>Strákamatur</b>
13:00-15:30 16-45 ára <b>Jafningjahópur/handverk</b>	12:30-15:30 <b>Myndlist byrjendur</b>	12:00-13:00 2. 9. 16.& 23. okt <b>Peer support group</b>	14:00-15:45 26. sep - 6 skipti <b>Aftur til vinnu eða náms</b> 📶	
12:30-15:30 <b>Leirlist</b>	12:30-15:30 <b>Leirlist</b>	12:30 - 15:30 <b>Myndlist frh.</b>	14:00-15:45 26. sep - 6 skipti <b>Grunnfræðsla konur 60+</b>	
13:00-14:30 <b>Leshópur - Kaffi Milanó</b> 📶	13:00 - 16:00 1. okt <b>Jafningjar konur 46+</b> 📶	13:30 - 15:30 11. sep-6 skipti <b>Núvitund</b>		
13:30 - 15:30 23. sep - 6 skipti <b>Grunnfræðsla konur 60+</b>	13:30-15:30 8. okt <b>Eirberg kynning og fræðsla</b>	13:30 - 15:30 23. okt - 4 skipti <b>Að greinast í annað sinn</b>		
14:00-15:30 21. okt - 4 skipti <b>Karlafræðsla á zoom</b> 📶	14:00-15:30 22. okt - 4 skipti <b>Karlafræðsla- Uppbygging</b>	16:00-17:30 18. sept - 10 skipti <b>Aðstandendur - Börn</b>		
16:30-17:30 28. okt <b>Samtalið heim - fyrirlestrar</b> 📶🏠				
<b>Andhormónar - Anna Sigga</b>				

📶 Staðsetning auglýst sérstaklega

📶 Erindið er í streymi

📶🏠 Erindið er í streymi og í Ljósínu Langholtsvegi

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



Október - Líkamleg endurhæfing - Útiljós

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
9:00-9:45 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 Hreyfiflæði	11:00-11:45 Hóptími 16-45 ára	11:00-11:45 Tækjasalur
12:00-12:30 Þolþjálfun		12:00-12:45		12:00-12:30 Þolþjálfun
12:30-12:50 Teygjur		Tækjasalur		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
14:00-15:00 Hreyfiflæði	14:00-14:45 ** Eftir brjóstaaðgerð	14:00-14:45 Tækjasalur	14:00-14:45 ** Eftir brjóstaaðgerð	
15:00-15:45 Tækjasalur	15:00-15:45 Þol og styrkur	15:00-15:45 Tækjasalur	15:00-15:45 Þol og styrkur	

Október - 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

