

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

📶 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
08:35-09:45 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

