

Nóvember - 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	09:00-12:00 Fatasaumur	9:00-12:00 1. nóv - 4 skipti Handverk- Texture/Tufting
10:00 - 11:45 21. okt -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 7. 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 27. nóv 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 6. 13. & 20. nov Peer support group	14:00-15:30 14. nóv - 4 skipti Þrautseigja	
12:30-15:30 Leirlist	12:30-15:30 Leirlist	12:30 - 15:30 Myndlist framhald		
13:30 - 15:30 4. nóv - 6. skipti Grunnfræðsla konur 60+	13:00 - 16:00 5.nóv Jafningjar konur 46+			
13:00-14:30 Leshópur	14:00-15:30 19. nóv - 4 skipti Karlafræðsla- Breytingar			
16:30-17:30 25. nóv Samtalið heim - fyrirlestrar	16:30-18:30 5. nóv - 6 skipti Aðstand. Fullorðnir			
Samlíf og nánd - Áslaug Kristjáns				

☒ 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



Nóvember - 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	11:00-12:00 Hreyfiflæði	11:00-11:45 Hóptími 16-45 ára	11:00-11:45 Tækjasalur
12:00-12:30 Þolþjálfun		12:00-12:45 Tækjasalur		12:00-12:30 Þolþjálfun
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
14:00-15:00 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	

Nóvember - Líkamleg endurhæfing - Græni salur og útivist

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
	11:00 Gönguþjálfun	9:00-9:45 Jóga	11:00 Gönguþjálfun	09:00-09:50 Hreyfiflæði
	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

