

## Janúar - Sálfélagsleg endurhæfing

| Mánudagar   | Þriðjudagar   | Miðvikudagar   | Fimmtudagar  | Föstudagar   |
|---|---|--|--|--|
| 9:00-16:00<br>Heilsunudd/snyrting   | 9:00-16:00<br>Heilsunudd/Sogæðameðf.                              | 9:00-16:00<br>Heilsunudd                             | 9:00-16:00<br>Heilsunudd/Sogæðameðf.                               | 9:00-14:00<br>Heilsunudd                           |
| 09:00-12:00<br>Leirlist   | 09:00-12:00<br>Leirlist   | 09:00-12:00<br>Leirlist                              | 09:00-12:00<br>Leirlist  | 09:00-12:00<br>Leirlist                            |
| 9:00-12:00 Hefst 6. jan<br>Fatasaumur   | 9:00-12:00 Hefst 7. jan<br>Myndlist byrjendur                     | 9:00-12:00<br>Prjón, hekl, útsaumur                  | 09:00-12:00 Hefst 9. jan<br>Fatasaumur                             | 9:00-12:00 Hefst 10. jan<br>Skapandi fataviðgerðir |
|   | 11:00-12:00<br>Kynningarfundur fyrir<br>46 ára og eldri           | 11:00-12:00<br>Kynningarfundur fyrir<br>16-45 ára    | 10:00-12:00 30. jan - 6 skipti<br>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<br>Hádegismatur konur 16-45 ára                                       | 12:00-13:00<br>Hádegismatur strákar 16-45 ára                     | 12:00-13:00 29. jan<br>Jafningjar langvinnt          | 13:00-15:00<br>Trétálgun/útskurður                                 | 12:00-13:00<br>Strákamatur                         |
| 12.30-15:30 16-45 ára<br>Jafningjahópur/handverk                                  | 12:30-15:30<br>Myndlist byrjendur                                 | 12:00-13:00 8. 15. & 22. jan<br>Peer support group   | 13:30-15:30 23. jan - 6 skipti<br>Aftur til vinnu/náms í streymi 📶 |  |
| 12:30-15:30<br>Leirlist   | 12:30-15:30<br>Leirlist   | 12:30-15:30<br>Myndlist framhald                     |  |  |
| 13:00-14:30 Hefst 13. jan<br>Leshópur 📶   | 13:00 - 16:00 7. jan<br>Jafningjar konur 46+ 📶                    | 13:30 - 15:30 22. jan - 4 skipti<br>Hver er ég?      |  |  |
| 13:30 - 15:30 13. jan - 6 skipti<br>Grunnfræðsla konur 60+                        | 14:00-15:30 14. jan - 4 skipti<br>Karlafræðsla- Uppbygging        | 14:00-15:30 8. jan - 4 skipti<br>Fræðsla í streymi 📶 |  |  |
| 16:30-17:30 27. jan<br>Samtalið heim - fyrirlestrar 📶<br>Andhormónar - Anna Sigga | 17:00-18:30 21. jan - 6 skipti<br>Aðstand. Fullorðnir í streymi 📶 |  |  |  |

📶 Erindið er í streymi

📶 Staðsetning auglýst sérstaklega

📶 Erindið er í streymi og í ljósinu Langholtsvegi

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



**Janúar - Líkamleg endurhæfing - Útiljós**

| Mánudagar                       | Þriðjudagar                           | Miðvikudagar                    | Fimmtudagar                           | Föstudagar                |
|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| 09:00-9:45<br>Tækjasalur        |                                       | 09:00-9:45<br>Tækjasalur        | 09:00-9:45<br>Tækjasalur              | 09:00-9:45<br>Tækjasalur  |
| 10:00-10:45<br>Tækjasalur       | 10:00-10:45<br>Tækjasalur             | 10:00-10:45<br>Tækjasalur       | 10:00-10:45<br>Tækjasalur             | 10:00-10:45<br>Tækjasalur |
| 11:00-11:45<br>Tækjasalur       | 11:00-11:45<br>Hóptími 16-45 ára      | 11:00-12:00<br>Hreyfiflæði      | 11:00-11:45<br>Hóptími 16-45 ára      | 11:00-11:45<br>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<br>Jafnvægisþjálfun | 13:00-13:45<br>Tækjasalur             | 13:15-13:45<br>Jafnvægisþjálfun | 13:00-13:45<br>Tækjasalur             | 13:00-13:45<br>Tækjasalur |
| 14:00-15:00<br>Hreyfiflæði      | 14:00-14:45<br>** Eftir brjóstaaðgerð | 14:00-14:45<br>Tækjasalur       | 14:00-14:45<br>** Eftir brjóstaaðgerð |                           |
| 15:00-15:45<br>Tækjasalur       | 15:00-15:45<br>Þol og styrkur         | 15:00-15:45<br>Tækjasalur       | 15:00-15:45<br>Þol og styrkur         |                           |

**Janúar - Líkamleg endurhæfing - Græni salur og útivist**

| Mánudagar | Þriðjudagar           | Miðvikudagar          | Fimmtudagar           | Föstudagar                 |
|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
|           | 11:00<br>Gönguþjálfun | 9:00-9:45<br>Jóga     | 11:00<br>Gönguþjálfun | 09:00-09:50<br>Hreyfiflæði |
|           | 13:00<br>Stoðfimi     | 10:00-10:45<br>Jóga   | 13:00<br>Stoðfimi     | 10:00-10:45<br>Jóga        |
|           |                       | 11:00-11:45<br>Slökun |                       | 11:00-11:45<br>Jóga        |

\*\*Námskeið eftir skurð vegna brjóstakrabbameins

ATH að bóka þarf í alla tíma í líkamlegri endurhæfingu

