

Ágúst - 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
10:30-11:30 25. ágúst Hláturjoga með Gleðismiðjunni Pop up - viðburður	10:00-14:00 12. & 19. ágúst Handverk - Macramé	9:00-12:00 Prjón, hekl, útsaumur	10:00-11:30 14. ágúst Svefn & krabbamein-Kristín Hulda Pop up - fyrirlestur	11:00-14:00 15. ágúst Rithæfing
	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 46 ára og eldri	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 16-45 ára	10:00-11:30 28. ágúst Forseti á hækjum - Jósep Ó Blöndal Pop up - fyrirlestur	
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 Hefst 11. ágúst Hádegismatur konur 16-45 ára	12:00-13:00 Hádegismatur strákar 16-45 ára	12:00-13:00 6. 13. & 20. aug Peer support group	13:00-15:00 Hefst 14. ágúst Trétálgun/útskurður	12:00-13:00 frí 1. ágúst Strákamatur
13:30 - 14:30 18. ágúst Fækkum, flokkum og röðum Virpi Jokinen Pop up - fyrirlestur	10:00-14:00 12. & 19. ágúst Handverk - Macramé	12:00-13:00 27. ágúst Jafningjar langvinnt		
16:30-17:30 11. ág - 1 skipti Aðstand. Fullorðnir í streymi		13:15-16:00 13. ágúst Rithæfing		
		13:30-15:00 20. ágúst Meðferð, matur og mildi Lilja Guðmunds Pop up - fyrirlestur		

📶 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



1. - 15. ágúst - 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

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	

1. - 15. ágúst - Líkamleg endurhæfing - Græni salur og útvíst

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
	11:00 Gönguþjálfun		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

** Námskeið eftir skurð vegna brjóstakrabbameins

ATH að bóka þarf í alla tíma í líkamlegri endurhæfingu

