

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	10:00-12:00 7. nóv/4 skipti Samkennd í huga & hjarta
10:00 - 11:45 13. 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 6. nóv/6 skipti Grunnfræðsla konur 46-59 ára	

Matur 11:30-13:00

12:00-13:00 Hádegismatur konur 16-45 ára	12:00-13:00 Hádegismatur strákar 16-45 ára	12:00-13:00 26. nóv Jafningjar langvinnt	13:00-15:00 Trétálgun/útskurður	12:00-13:00 Strákamatur
12:30-15:30 Jafningjahópur/handverk 16-45 ára	12:30-15:30 Myndlist byrjendur	12:00-13:00 5. 12. & 19. nov Peer support group	14:00-15:30 23. okt/4 skipti Tímamót - ný tækifæri	
12:30-15:30 Leirlist	12:30-15:30 Leirlist	12:30-15:30 Myndlist framhald	14:00-15:30 20. nóv/4 skipti Þrautseigja	
13:00-14:30 Leshópur	13:00 - 16:00 4. nov Jafningjar konur 46+	13:30 - 15:30 29. okt/4 skipti Að greinast í annað sinn		
13:30 - 15:30 3. nóv/6 skipti Grunnfræðsla konur 60+	14:00-15:30 14. okt /4 skipti Karlafræðsla- Breytingar	14:00-15:30 5. nóv/4 skipti Fræðsla í streymi nóv		
16:30-17:30 24. nóv Samtalið heim - fyrirlestrar	14:00-15:30 11. nóv/4 skipti Karlafræðsla- Uppbygging	16:00-17:30 17. sep/10 skipti Aðstandendur - Börn		
Nánd & samlíf - Áslaug kynfræðingur				



Erindið er í streymi



Staðsetning auglýst sérstaklega



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 Liðkun og teygjur - karlar	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/Landsbyggð 

** Námskeið eftir skurð vegna brjóstakrabbameins

ATH að bóka þarf í alla tíma í líkamlegri endurhæfingu



