

Desember - 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
9:00-12:00 1. & 8. des Fatasaumur	09:00-12:00 9. des Jólahandverk/kransagerð	9:00-12:00 Prjón, hekl, útsaumur	09:00-12:00 4. des Jólahandverk/kransagerð	09:00-12:00 12. & 19 des Jólahandverk
	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	
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 ára	12:00-13:00 3. & 10. dec Peer support group	13:00-15:00 4. & 11. des Trétálgun/útskurður	12:00-13:00 Strákamatur
12.30-15:30 Jafningjahópur/handverk 16-45 ára	12:30-15:30 2. & 9. des Pappamassi	12:00-14:00 10 dec Peer group - End of Year Party	14:00-15:30 20. nóv/4 skipti Þrautseigja	
13:00-14:30 Leshópur	13:00 - 16:00 2. des Jafningjar konur 46+	12:30-15:30 3. & 10. des Pappamassi		
13:30 - 15:30 3. nóv/6 skipti Grunnfræðsla konur 60+	14:00-15:30 11. nóv/4 skipti Karlafræðsla- Uppbygging	16:00-17:30 17. sep/10 skipti Aðstandendur - Börn		
16:30-17:30 8. des Samtalið heim - fyrirlestrar Guðlaug Ragnars - Reynslusaga				

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



Desember - 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	

Desember - 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

