

Janúar- Sálfélagsleg endurhæfing				
Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
9:00-16:00 Heilsunudd/snyrting	9:00-16:00 Heilsunudd	9:00-16:00 Heilsunudd	9:00-16:00 Heilsunudd	9:00-14:00 Heilsunudd
9:00-12:00 Hefst 5. jan Fatasaumur	09:00-12:00 Hefst 6. jan Myndlist	9:00-12:00 Hefst 7. jan Prjón, hekl, útsaumur	9:00-12:00 Hefst 8. jan Fatasaumur	09:00-12:00 9. jan/4 skipti Mánaðarhandv.- Breytt&bjargað
10-11:45 26. jan/4 skipti Grunnfræðsla 16-45 📶🏠	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 46 ára og eldri	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 16-45 ára	10:00-12:00 15. jan/6 skipti Grunnfræðsla konur 46-59 ára	Saumaheimur Siggú
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 18-45 ára	12:00-13:00 Hádegismatur strákar 18-45 ára	12:00-13:00 7. 14. & 21. jan Peer support group	13:00-15:00 Hefst 8. jan Trétálgun/útskurður	12:00-13:00 Hefst 9. jan Strákamatur
13:00-15:30 Jafningjahópur/handverk 16-45 ára	12:30-15:30 Hefst 6. jan Myndlist	12:00-14:00 28. jan Jafningjahópur Langvinnt	14:00-15:30 22. jan/5 skipti Aftur til vinnu eða náms í streymi	
13:00-14:30 Leshópur 🎭	14:00-15:30 6. jan - 4 skipti Karlafræðsla- Uppbygging	12:30-15:30 Hefst 7. jan Myndlist		
13:30 - 15:30 12. jan/6 skipti Grunnfræðsla konur 60+		14:00-15:30 7. jan/ 4 skipti Fræðsla í streymi 📶		
16:30-17:30 26. jan Samtalið heim - fyrirlestrar 📶🏠		13:30 - 15:30 21. jan/6 skipti Núvitund		
Innkirtlameðferð - Ólöf Bjarnad		16:30-18:00 14. jan/2 skipti 📶 Aðstandendur - Fullorðnir í streymi		
		16:30-18:30 28. jan/3 skipti Aðstandendur - Fullorðnir		

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 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	

Janúar - Líkamleg endurhæfing - Græni salur og útivist

Mánudagar	Þriðjudagar	Miðvikudagar	Fimmtudagar	Föstudagar
	11:00 Göngubjálfun	9:00-9:45 Liðkun og teygjur - karlar	11:00 Göngubjálfun	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
				11:30-12:30 Jóga nidra í streymi/Landsbyggð

**Námskeið eftir skurð vegna brjóstakrabbameins

ATH að bóka þarf í alla tíma í líkamlegri endurhæfingu

