

Febrúar - 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	09:00-12:00 Myndlist byrjendur	9:00-12:00 Prjón, hekl, útsaumur	9:00-12:00 Fatasaumur	10:00-12:00 6. feb/4 skipti Mánaðarhandverk - Tálgun
10-11:45 26. jan/4 skipti Grunnfræðsla 20 - 45 📶🏠		10:00 -11:30 4. feb/4 skipti Þrautseigja í streymi 📶	10:00-12:00 15. jan/6 skipti Grunnfræðsla konur 46-59 ára	Tálgaðu þinn eigin fugl
	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 46 ára og eldri	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 16-45 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 20-45 ára	12:00-13:00 Hádegismatur strákar 20-45 ára	12:00-13:00 4. 11. & 18. feb Peer support group	14:00-15:30 22. jan/5 skipti Aftur til vinnu eða náms	12:00-13:00 Strákamatur
13:00-15:30 Jafningjahópur/handverk 20-45 ára	12:30-15:30 Myndlist byrjendur	12:00-13:00 25. feb Jafningjahópur Langvinnt	12:30-15:30 5. feb/4 skipti Slaka & skapa með Thelmu	
13:30 - 15:30 12. jan/6 skipti Grunnfræðsla konur 60+	13:00 - 16:00 3. feb Jafningjar konur 46+ 📶	12:30-15:30 Myndlist framhald		
16:30-17:30 23. feb Samtalið heim - fyrirlestrar 📶🏠 Samskipti & fjölskylda-Björgvin	14:00-15:30 10. feb/4 skipti Karlafræðsla- Breytingar	13:30 - 15:30 21. jan/6 skipti Núvitund		
13:00-14:30 Leshópur 📶		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



Febrúar - 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	

Febrúar - 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	14:00-14:45 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

