

Mars - 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	9:00-12:00 6. mar/4 skipti Mánaðarhandverk - Tufting
10:00 - 11:45 2. mar/6 skipti Langvinnt krabbamein		10:00 - 11:30 4. feb/4 skipti Þrautseigja í streymi 📶	10:00-12:00 12. mar/6 skipti Grunnfræðsla konur 46-59	
	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 Hádegism. konur 20-45 ára	12:00-13:00 Hádegism. strákar 20-45 ára	12:00-13:00 4. 11. & 18. mar Peer support group	13:00-15:00 Trétálgun/útskurður	12:00-13:00 Strákamatur
13:00-15:30 Handverk 20-45 ára	13:00 - 16:00 3. mar Jafningjar konur 46+ 📶	12:00-13:00 25. mar Jafningjahópur Langvinnt	14:00-16:00 12. mar Fræðsla & Eirberg kynning	
13:30 - 15:30 9. mar/6 skipti Grunnfræðsla konur 60+	12:30-15:30 Myndlist byrjendur	12:30-15:30 Myndlist framhald		
13:30 - 15:30 23. feb/2 skipti Í myndum og mildi - POP UP	14:00-15:45 10. mar/stök skipti Spilum saman	13:30 - 15:30 11. mar/4 skipti Samkennd í huga & hjarta		
16:30-17:30 23. mars Samtalið heim - fyrirlestrar 📶🏠	14:00-15:30 10. feb/4 skipti Karlafræðsla - Breytingar	14:00-15:30 4. mar/4 ski Fræðsla í streymi Mars 📶		
Nánd & kynlíf-Áslaug Krsitjáns	16:00-17:30 10. mar/8 skipti Aðstandendur - Börn	16:30-18:00 11. & 18. mar Aðstand Fullorðnir streymi		
13:00-14:30 Leshópur 📶				

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



Mars - Líkamleg endurhæfing - Útíljós

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	

Mars - 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

