

## Maí - 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 8. maí/4 skipti Mánaðarhandverk -
	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 46 ára og eldri	11:00-12:00 Kynningarfundur fyrir 16-45 ára	10:00-12:00 21. maí/6 skipti Grunnfræðsla konur 46-64 ára	Dúkrísta
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 May 6.13.& 20 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 5. maí Jafningjar konur 46+ ☒☒	12:00-13:00 27. maí Jafningjahópur Langvinnt	14:00-15:30 9. apr/4 skipti Tímamót - ný tækifæri	
12:30-15:30 Leirlist	12:30-15:30 Myndlist byrjendur	12:30-15:30 Myndlist framhald	14:00-15:30 21. maí/5 skipti Aftur til vinnu eða náms	
13:30 - 15:30 11. maí/6 skipti Grunnfræðsla konur 65+	12:30-15:30 Leirlist	12:30-15:30 Pappamassi		
13:00-14:30 Leshópur ☒☒	12:30-15:30 26.maí /4 skipti Pappamassi	13:30 - 15:30 6. maí /4 skipti Þrautseigja og innri styrkur		
	14:00-15:30 12. maí/4 skipti Karlafræðsla - Uppbygging	14:00-15:30 6. maí/4 skipti Fræðsla í streymi Maí ☒		
	16:30-17:30 26. maí Samtalið heim - fyrirlestrar ☒☒ Temprun - Hrefna Óskars			

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



Maí - 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	** 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	

Maí - Líkamleg endurhæfing - Græni salur og útvíst

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 Slökun
				11:30-12:30  Jóga nidra í streymi/Landsb.

\*\*Námskeið eftir skurð vegna brjóstakrabbameins  
ATH að bóka þarf í alla tíma í líkamlegri endurhæfingu

