Nóvember - 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**	9:00-12:00 **Prjón, hekl, útsaumur**	09:00-12:00 **Myndlist framhald**	09:00-12:00 **Leirlist**
9:00-12:00 **Fatasaumur**	09:00-12:00 3. nóv/4 sk. **Slaka & skapa**		09:00-12:00 **Leirlist**	09:00-12:00 **Myndlist byrjendur**
9:00-12:00 30. nóv/5 sk. **Pappamassi**			10:00-12:00 5. nóv/6 sk. **Grunnfræðsla konur 46 - 64 ára**	
10:00 - 11:45 19. okt/6 sk **Langvinnt krabbamein**				
10-11:45 30.nóv/2 sk. **Grunnfræðsla 20-45**	11:00-12:00 Kynningarfundur f 46 ára og eldri	11:00-12:00 Kynningarfundur 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. nov **Peer support group**	13:00-15:00 **Trétálgun/útskurður**	12:00-13:00 **Strákamatur**
13:00-15:30 20-45 ára **Jafningjahópur/handverk**	13:00 - 16:00 3. nóv **Jafningjar konur 46+**	12:00-13:00 25. nóv **Jafningjar langvinnt**	12:30-15:30 **Myndlist byrjendur**	
13:30 - 15:30 2. nóv /6 sk **Grunnfræðsla konur 65+**	12:30-15:30 3. nóv/1 sk. **Hekla tuskur horn í horn**	12:15-15:15 **Fatasaumur**	14:00-15:30 5. nóv/4 sk **Tímamót - ný tækifæri**	
13:00-14:30 **Leshópur**	12:30-15:30 10. & 17. nóv. **Þakklæti & sjálfið**	12:30-15:30 **Leirlist**		
16:30-17:30 30. nóv **Samtalið heim - fyrirlestrar Temprun - Hrefna Óskars**	12:30-15:30 24. nóv/1 sk. **Jólakransagerð**	12:30-15:30 25. nóv/1 sk. **Jólakransagerð**		
	13:30-15:30 20. okt/4 sk. **Karlafræðsla- Uppbygging**	13:30 - 15:30 18. nóv /4 sk **Samkennd í huga og hjarta**		
	13:30-15:30 17. nóv /4 sk **Karlafræðsla- Breytingar**	16:00-17:30 7. okt/8 sk. **Aðstandendur - Börn**		

Erindið er í streymi

Staðsetning auglýst sérstaklega

Erindið er í streymi og í Ljósinu Gylfaflöt

Þörf er á skráningu í alla dagskrárliði - Símanúmer: 561-3770

Nóvember - Líkamleg endurhæfing - Græni salur, hjólasalur, útivist				
Mánudagar	**Þriðjudagar**	**Miðvikudagar**	**Fimmtudagar**	**Föstudagar**
09:00- 11:50/13:00-15:45 **Tækjasalur**	10:00- 11:00/13:00-14:45 **Tækjasalur**	09:00- 11:50/13:00-15:45 **Tækjasalur**	09:00- 11:00/13:00-14:45 **Tækjasalur**	09:00- 11:50 **Tækjasalur**
10:00 **Mjúkt jóga**	10:00 **Liðkun og teygjur - karlar**	10:00 **Jógaflæði**	10:00 **Hreyfiflæði**	10:00 **Mjúkt jóga**
11:00 **Slökun**	11:00 **Gönguþjálfun úti**	11:00 **Hreyfiflæði**	11:00 **Gönguþjálfun úti**	11:00 **Slökun**
	11:00 **Hóptími 16-45 ára**		11:00 **Hóptími 16-45 ára**	
12:00 **Þolþjálfun**		12:00 **Þolþjálfun**		12:00 **Þolþjálfun**
12:30 **Teygjur**		12:30 **Teygjur**		12:30 **Teygjur**
13:15-13:45 **Jafnvægisþjálfun**	13:00 **Stoðfimi**	13:15-13:45 **Jafnvægisþjálfun**	13:00 **Stoðfimi**	
14:00 ** **Eftir brjóstaaðgerð**	14:00 **Hreyfiflæði**	14:00 **Slökun**	14:00 ** **Eftir brjóstaaðgerð**	
	14:45 **Þol og styrkur**		14:45 **Þol og styrkur**	

**Námskeið eftir skurð vegna brjóstakrabbameins

ATH að bóka þarf í alla tíma í líkamlegri endurhæfingu

Þörf er á skráningu í alla dagskrárliði - Símanúmer: 561-3770