

Geðheilsufræðsla Mosfelli 2020

mánudaga kl. 13:00-13:45 og fimmtudaga kl. 15:00-15:45

Kvíði Rósa og Anna Kristín hjúkrunarfræðingar Inga Hrefna sálfræðingur	Mánudagur Kl. 13:00	6/1	3/2	2/3	30/3	4/5	FRÍ	29/6	17/8	14/9	12/10	9/11	7/12
Punglyndi Inga Hrefna og Jórunn sálfræðingar Rósa hjúkrunarfræðingur	Fimmtudagur Kl. 15:00	9/1	6/2	5/3	2/4	7/5	4/6	2/7	20/8	17/9	15/10	12/11	10/12
Áhrif hreyfingar á andlega líðan Arnbjörg og Kristbjörg sjúkráþjálfarar, Ágúst heilsuþjálfari	Mánudagur Kl. 13:00	13/1	10/2	9/3	6/4	11/5	8/6	6/7	24/8	21/9	19/10	16/11	14/12
Svefn Gunnhildur sálfræðingur Ásgerður hjúkrunarfræðingur	Fimmtudagur Kl. 15:00	16/1	13/2	12/3	16/4	14/5	11/6	9/7	27/8	24/9	22/10	19/11	17/12
Minni og einbeiting Jórunn og Ella Björt sálfræðingar	Mánudagur Kl. 13:00	20/1	17/2	16/3	20/4	18/5	15/6	FRÍ	31/8	28/9	26/10	23/11	21/12
Að lifa í „núinu“ Anna Kristín og Ásgerður hjúkrunarfræðingar Helma Rut sálfræðingur og Sif iðjubjálfi	Fimmtudagur Kl. 15:00	23/1	20/2	19/3	FRÍ	FRÍ	18/6	6/8	3/9	1/10	29/10	26/11	Jól
Mataræði og andleg líðan Guðrún Jóna og Thelma Rún næringarfræðingar	Mánudagur Kl. 13:00	27/1	24/2	23/3	27/4	25/5	22/6	10/8	7/9	5/10	2/11	30/11	
Að takast á við breytingar vegna heilsunnar Inga Hrefna og Gunnhildur sálfræðingar	Fimmtudagur Kl. 15:00	30/1	27/2	26/3	30/4	28/5	25/6	13/8	10/9	8/10	5/11	3/12	