

# FRÆÐSLA

Opin skjólstæðingum göngudeildar  
geðdeildar og aðstandendum

Mánudaga kl 10-11  
Mikilvægt að láta vita af sér í  
móttöku göngudeildar geðdeildar.

28. október Jafnvægi í daglegu lífi

---

4. nóvember lyf og lyfjameðferð

---

11. nóvember Streita og bjargráð

---

18. nóvember Hreyfing og heilsa

---

25. nóvember Styrkleikar

---

2. desember Markmiðssetning

---

9. desember Áföll og áfallamiðuð meðferð

---

13. janúar Sjálfsmat

---

20 janúar Núvitund

---

27. janúar Næring og heilsa