

Kæru MH-ingar og forráðamenn

Þessa vorönn verður Þórdís, hjúkrunarfræðingur MH, með umræðuhópa um ýmis atriði sem viðkoma heilsu. Fjallað verður um eitt málefni í hvert sinn og mun Þórdís fara með fræðsluna og stýra umræðum. Hóparnir verða litlir svo hægt sé að skapa grundvöll fyrir uppbyggilegum umræðum, þ.e. 8 pláss eru í hverjum hópi. Hópfræðslan verður flutt tvisvar sömu vikuna hver, þ.e. á miðvikudögum og föstudögum milli kl. 12-13. Nemendur þurfa ekki að mæta á allar fræðslurnar, nóg er að skrá sig í fræðslu um umræðuefni sem höfðar til hvers og eins, en auðvitað velkomið á skrá sig á eins margar og áhugi er á.

Dagskráin er svona:

- Miðvikudagur 28. janúar og föstudagur 30. janúar: Svefn og svefnvenjur
- Miðvikudagur 11. febrúar og föstudagur 13. febrúar: Næring og orka
- Miðvikudagur 25. febrúar og föstudagur 27. febrúar: Hreyfing: fyrir líkama og sál
- Miðvikudagur 11. mars og föstudagur 13. mars: Kynheilbrigði: sjálfsmynd og sjálfsvirðing
- Miðvikudagur 25. mars og föstudagur 27. mars: Samvera, tengsl og samskipti

Allar fræðslurnar verða kl. 12-13 í Fólkvangi, skrifstofu Þórdísar í MH. Nauðsynlegt er að skrá sig til að taka þátt.

Hér er hlekkur til að skrá sig á fyrstu fræðsluna sem verður um svefn og svefnvenjur:

<https://forms.office.com/e/WCu9NqHWi4>

B.kv. Þórdís hjúkrunarfræðingur

HEILSUEFLANDI HÁDEGI

V

Vorönnina 2026 verður Þórdís, hjúkrunarfræðingur, með umræðuhópa um ýmis atriði sem viðkoma heilsu.

Hóparnir verða litlir svo hægt sé að skapa grundvöll fyrir uppbyggilegum umræðum, þ.e. 8 pláss eru í hverjum hópi. Hópfræðslan verður flutt tvisvar sömu vikuna hver, kl. 12-13. Það má mæta á eins margar fræðslur og maður vill eða bara einstaka fræðslur.

DAGSKRÁ
MIÐ OG FÖS
KL. 12-13

Miðvikudagur 28. janúar og föstudagur
30. janúar:

Svefn og svefnvenjur

Miðvikudagur 11. febrúar og föstudagur
13. febrúar:

Næring og orka

Miðvikudagur 25. febrúar og föstudagur
27. febrúar:

Hreyfing: fyrir líkama og sál

Miðvikudagur 11. mars og föstudagur
13. mars:

Kynheilbrigði: sjálfsmynd og sjálfsvirðing

Miðvikudagur 25. mars og föstudagur
27. mars:

Samvera, tengsl og samskipti

TRÚNAÐUR RÍKIR, INNAN OG UTAN UMRÆÐUHÓPSINS

Þetta er öruggt svæði þar sem er velkomið að tjá sig og spyrja spurninga. Við höldum því sem fer fram innan hópsins fyrir okkur og deilum ekki með öðrum nemendum.

Þátttakendur eru hvattir til að spyrja spurninga og taka þátt í umræðum en það er engin skylda og við berum virðingu fyrir því ef einhver vilja það ekki.



Ásgeir Ásgeirsson, forseti Íslands árin
1952-1968, stingur sér til sunds.



SKRÁNING Í FYRSTU FRÆDSLUNA Á QR-KÓÐA