

Námskeið vor 2026	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	Dags.	
Sjálfstyrking		Mán. 16.feb	Mið. 18.feb	Mán. 23.feb	Mið. 25.feb	Fim. 26.feb	Mán. 2.mars	Mið. 4.mars	Fim. 5.mars	Mán., mið., og fim., kl.14:10-15:40 í alls 8 skipti
Daglegt líf með ADHD			Mán. 2.mars	Þri. 3.mars	Mið. 4.mars	Mán. 9.mars	Þri. 10.mars			Mán., þri., og mið., kl.14:10 til 15:40 í alls 5 skipti
Tök á tilverunni				Þri. 17.mars	Mið. 18.mars	Fim. 19.mars	Þri. 24.mars	Mið. 25.mars	Fim. 26.mars	Þri., mið. og fim., kl. 14:10 til 15:40 í alls 6 skipti
Viðspyrna			Mán. 20. apríl	Mán. 27. apríl	Mán. 4.maí	Mán. 11. maí	Þri. 12.maí			mán. og þri. kl. 14:10 til 15:40 í alls 5 skipti