

## Samband

Til ber at ringja 302000  
mánadag til hósdag 8.00-15.30  
fríggjadag 8.00-15.00

Teldupostur: heilsuhusid@torshavn.fo

September 2024



TÓRSHAVNAR KOMMUNA



TÓRSHAVNAR KOMMUNA

Postsmoga 32  
FO-110 Tórshavn  
+298 302010  
torshavn@torshavn.fo



UPPLATINGARTÍÐIR

Mánadag-hósdag 9.00-16.00  
Fríggjadag 9.00-15.00

Leygardag og sunnudag stongt

HEILSA

# Venjing og samvera



# Venjing og samvera

**Venjingartilboðið í Badmintonhøllini er fyri allar fólkapensjónistar og hevur til endamáls at menna likamligan-, sálarligan- og sosialan førleika og harvið skapa góðar fortreytir fyri at verða virkin og vakin alt lívið.**

Endamálið við venjingini er at betra balansuna og at økja styrkina og konditiúnina við tí fyri eyga at geva vælveru og lívsgleði og fyri at fyrbygja fall og lívsstílsjúkur.

Vanliga verður fyrst hitað upp. Síðani eru ymisk spøl ella venjingar, har dentur verður lagdur á, at øll kunnu vera við. Endað verður við einari hugnaløtu við kaffi/te/vatn/frukt, har møguleiki er fyri sosialari samveru, og har prátið vanliga gongur væl.

Vant verður mikudagar kl. 9.00 og 10.15 og fríggjadagar kl. 10.15. Venjingin er í 1 tíma, og síðani er hugnaløta.

Tað er frítt at velja, hvørja tíð ein møtir og fegin báðar dagar. Tilboðið er opið, tað vil siga, at ikki er neyðugt við tilmeldan og ikki er neyðugt at geva avboð, tá ikki ber til at møta.

### Goldið verður mánaðarligt við bankaflyting:

Gjøld fyri venjingartilboðið í Badmintonhøllini sæst á tórshavn.fo, undir brúkaragjøld [Liðvenjing Badmintonhøllin 67+](#)

### Vit vænta at tit:

- møta væl upp
- eru í klæðum, sum tit fáa rørt tykkum í
- eru hugagóð og hava hug at røra tykkum eina løtu saman við øðrum góðum fólk
- eru opin fyri at royna okkurt nýtt av og á, tá venjingarnar kunnu vera ymiskar
- Tað er bara at møta upp! Neyðugt er ikki við tilmelding 😊

### Tilboðið kann geva tær:

- størri lívsgleði og longri lív
- lættari og betri gerandisdag
- betri kontinens, og betri svøvn
- ein sunnari og fastari kropp
- meiri hug til, og betri kynslív
- betri minni, og skjótari heila 😊

## Virkin og vakin – alt lívið

Liva lívið – og gloym aldurin

Í dag er tað elsta tú hevur verið – og tað yngsta tú nakrantíð verður aftur. So njót tað!

Ein kann ikki forða fyri, at ein gerst gamal, men ein kann ávirka hvussu ein gerst gamal.

