

# VIRKIN JANUAR 2023

## UNG

MÁNADAGUR	TÝSDAGUR	MIKUDAGUR	HÓSDAGUR	FRÍGGJADAGUR	LEYGARDAGUR	SUNNUDAGUR
						1 Byrja árið við einum gongutúri við familju ella vinum
2 Set tær eitt mál, sum ber til at røkka - stórt ella lítið	3 Ver kropsliga virkin! Statt á rennifjøl, gakk ein túr ella svim	4 Far út og njót dagsljósið, sum er, nú dagurin er stuttur	5 Ver ein góður vinur. Hugsavna teg um at lurta og spyrja inn til tað, sum vinurin sigur	6 Dansa til tín yndis sang!	7 Hugna um familju ella vinir og spæl borðspøl	8 Far ein túr við onkrum og tak ruskið upp, sum tú sært á vegnum
9 Legg merki til tey smáu tingini í dag, ið gera teg glaða/n	10 Les eina bók ella eitt blað, ella lurta eftir einum poddvarpi	11 Baka smákøkur ella okkurt lekkurt við familjuni	12 Ger okkurt sum ger teg glaða/n	13 Bjóða vinum ella familju til døgurða	14 Sig hey við grannan og spyr hvussu gongur	15 Ver andaliga virkin á tín egna hátt - far í kirkju, á mæti, meditera, ella út í náttúruna
16 Ger okkurt gott fyri onkran annan. Keypt fyri ommu/abba ella lat hurðina upp fyri onkrum	17 Steðga á, smíl og sig hey við tey, tú mætir	18 Ver kreativ/ur! Tekna, mála, klipp og líma ella tak myndir	19 Ger eitt filmskvøld við familju ella vinum	20 Ver sálarliga virkin! Spæl kort, legg putlispæl ella lær teg at telva	21 Ver nærverandi! Legg telefonina oftari til síðis í dag	22 Far tíðliga í song, so tú ert frísk/ur til eina nýggja viku
23 Royn okkurt nýtt! Ger okkurt, sum tú ongantíð hevur roynt fyrr	24 Les eina bók ella hygg eftir einum dokumentari	25 Ver saman við einum vini, sum tað er langt síðan, tú hevur sæð	26 Lær teg okkurt nýtt. Eina matuppskrift, mála ella byggja okkurt	27 Bið familju ella vinir koma út at gera okkurt saman við tær	28 Vitja ommu, abba ella onkran annan eldri og spyr um gamlar dagar	29 Byrja ella enda dagin við at strekkja kroppin
30 Fortel eina søgu ella gátu við døguraborðið	31 Hugsa um, hvat ger teg glaða/n, sum tú vilt halda fram at gera					

**G.G. Fylg @Folkaheilsuradid á Instagram og vís okkum á Instagram, hvussu tú ert virkin í januar við at leggja eina mynd sum uppslag út á tín profil og nýt: #virkinjanuar2023 og #abcfyrisálarligaheilsu. So ert tú við í lutakastinum um eitt gávukort á 4.000 kr. frá Atlantic Airways. Tað er gott fyri tína sálarligu heilsu at vera virkin, saman við øðrum og hugbundin í onkrum, sum gevur mening fyri teg!**

