

VIRKIN JANUAR 2023

VAKSIN

| MÁNADAGUR | TÝSDAGUR | MIKUDAGUR | HÓSDAGUR | FRÍGGJADAGUR | LEYGARDAGUR | SUNNUDAGUR |
|---|---|--|---|---|--|---|
| | | | | | | 1 Byrja árið við einum túri við familju ella vinum |
| 2 Set tær eitt mál, sum ber til at røkka - stórt ella lítið | 3 Ver kropsliga virkin! Ger reint, heimavenjingar ella spæl við børnini | 4 Far út og njót dagsljósið - 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 Tak ruskið upp, sum tú sært, har tú gongur |
| 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 familju ella vinum | 12 Ger okkurt, sum ger teg glaðan | 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 t.d. keyp fyri ein eldri ella lat hurðina upp fyri onkrum | 17 Steðga á, smíl og sig hey við tey, tú møtir | 18 Ver kreativ/ur! Tekna, mála, evna leir ella tak myndir | 19 Ger eitt filmskvöld við familju ella vinum | 20 Ver sálarliga virkin! Legg putlispæl, telva ella spæl kort | 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 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 okkurt nýtt. Eina matuppskrift, ella ein nýggjan dans | 27 Bið familju ella vinir koma út at gera okkurt saman við tær | 28 Vitja onkran eldri og hjálp teimum við onkrum, ella spyr um gamlar dagar | 29 Byrja ella enda dagin við at strekkja kroppin |
| 30 Fortel eina søgu ella gátu við døðguraborðið | 31 Hugsa um, hvat ger teg glaða/n, og ger meira av tí | | | | | |

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 meining fyri teg!

