SKRÁ
ABC VIKA
4. - 10. OKTOBER 2021

SAMAN SKAPA VIT GÓÐA SÁLARLIGA HEILSU MILLUM UNG

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU

Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

Fólkaheilsuráðið

SKRÁIN FYRI ABC VIKUNA

Í ABC vikuni leggja vit dent á sálarligu heilsuna hjá øllum í Føroyum. Í ár leggja vit tó serligan dent á, at vit saman kunnu skapa góða sálarliga heilsu millum ung. Fólkaheilsuráðið vitjar millum annað allar yrkis- og miðnámsskúlar í Føroyum og kunnar tey ungu, um hvussu tey kunnu styrkja sálarligu heilsuna. Vit brúka boðskapin í ABC fyri sálarliga heilsu, "ver virkin, ver saman, ver hugbundin" til at varpa ljós á, hvussu tú kanst gera okkurt gott fyri sálarligu heilsuna hjá tær sjálvum og øðrum. Tað gera vit, tí vit frá gransking vita, at tað hevur jaliga ávirkan á sálarligu heilsuna at vera virkin, saman og hugbundin, óansæð um tú hevur sálarligar trupulleikar ella longu hevur eina góða sálarliga heilsu.

Kommunur, stovnar og feløg, sum eru partur av ABC fyri sálarliga heilsu, skipa í ABC vikuni fyri ymiskum tiltøkum, sum eru í samsvari við ABC boðskapin. Av ymiskum umstøðum hava tvær kommunur flutt ABC vikuna til seinnu helvt av oktober.

So hygg at skránni og vita um okkurt er fyri teg. Bjóða gjarna onkrum við tær til tiltøkini og hugsa annars um, hvussu tú kanst gera okkurt gott fyri teg og onnur í ABC vikuni.

Góða ABC viku!

Fólkaheilsuráðið

4. OKTOBER

Mánadagur

FLEYR SKIPAR FYRI VENJING FYRI ØLL

Høll 2 í Høllini á Hálsi, Tórshavn

Fleyr bjóðar øllum til tær ymisku venjingarnar í flogbólti, sum eru eftir ymiskum aldursbólkum. Kom og fá eina stuttliga venjing burturúr. Eftir venjingarnar verður pizza og sunkist at fáa í kantinuni til allar íðkararnar.

kl.15.30-17.00	G12 & D12, árgangur 2009-2010
kl.17.00-18.00	Børn undir skúlaaldri, 1. og 2. flokkur, árgangur 2013 og yngri
kl.18.00-19.00	Børn í 3. og 4. flokki, árgangur 2011-2012

4. OKTOBER

Mánadagur

ROYN TENNIS SAMAN VIÐ HAVNAR TENNISFELAG

Tennisvøllurin í Gundadali, Tórshavn

kl.17.00-19.00

Havnar Tennisfelag bjóðar øllum, sum ynskja at prøva at spæla tennis, at koma til venjing. Luttakarar læra at sláa forhond og bakhond og okkurt spæl verður á skránni.

Øll eru vælkomin, ung sum eldri.

KOM TIL UNDIRVÍSING Í BRAZILIAN JIU-JITSU

Kjallarin í Høllini á Hálsi, Tórshavn

kl.20.30-21.30

Tórshavn Brazilian Jiu-Jitsu undirvísir teimum vitjandi í tveimum grundleggjandi hugtøkum innan sjálvforsvar. 'Techinal Stand-up' og 'Full-Guard'. Fyrra hugtakið snýr seg um, hvussu mann reisir seg trygt upp aftur, um mann verður blakaður á jørðina. Seinna hugtakið er avgerðandi fyri trygdina, um mann verður álopin, meðan mann liggur niðri. Av tí, at 90% av bardøgum enda á jørðini innan fyrstu tíggju sekundini eru hesi hugtøk avgerðandi liðir innan sjálvforsvar.

Øll eru vælkomin.

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU
Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

5. OKTOBER

Týsdagur

KOM OG ROYN BOGASKJÓTING Í RUNAVÍK

Kjallarin í Bylgjuni, (gamli parturin), inngongd móti apotekinum, Runavík

kl.18.00-21.00

Bogaskjótifelagið Ørvur í Runavík bjóðar øllum, ið hava hug at koma og royna bogaskjóting og møguliga heilsa uppá teir, ið júst eru til HM uttandura bogaskjóting.

ROYN INNANDURARÓGVING

Róðrarneystið undir Heygnum, Tvøroyri

kl.19.00

Froðbiar Sóknar Róðrarfelag hevur opið hús frá kl.19.00 og úteftir. Fólk verður í neystinum, ið kann vegleiða nýtsluna av rógvimaskinunum, um tørvur er á tí. Verður tú bitin av innandurðarógving ber sjálvandi til at tekna limaskap í FSR og fáa fría atgongd til amboðini í neystinum hjá FSR. Rógvarar hjá FSR luttaka í innandurðarógving í FM, DM og NM har fleiri heiðursmerki eru komin í hús. Hesum toymi kanst tú eisini gerast partur av, eins og møguleikin er bert at rógva fyri at betra um heilsuna.

KOM OG ROYN BOGASKJÓTING Í TÓRSHAVN

MEST bygningurin, skipasmiðjan, Tórshavn

kl.16.00-21.00

Bogaskjótifelagið Tambar Tórshavn hevur opna venjing fyri øll.

SKRÁIN FYRI ABC VIKUNA

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU
Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

5. OKTOBER

Týsdagur

FLEYR SKIPAR FYRI OPNARI VENJING FYRI ØLL

Høll 2 í Høllini á Hálsi, Tórshavn

Fleyr bjóðar øllum til tær ymisku venjingarnar í flogbólti, sum eru eftir ymiskum aldursbólkum. Kom og fá eina stuttliga venjing burturúr. Eftir venjingarnar verður pizza og sunkist at fáa í kantinuni til allar íðkararnar.

kl.15.30-17.00 — G14 & D14, árgangur 2007-2008

kl.17.00-18.30 — G16 & D16, árgangur 2005-2006

OPIÐ HÚS FYRI FAMILJUM

Høllin á Hálsi, Tórshavn

kl.17.00-18.00

Neistin hevur opið hús fyri familjum og letur dyrnar upp fyri síni hondbóltsvenjing fyri tey minstu, har øll familjan sleppur við.

6. OKTOBER

Mikudagur

KOM OG ROYN BOGASKJÓTING Í RUNAVÍK

Kjallarin í Bylgjuni, (gamli parturin), inngongd móti apotekinum, Runavík

kl.18.00-21.00

Bogaskjótifelagið Ørvur í Runavík bjóðar øllum, ið hava hug at koma og royna bogaskjóting og møguliga heilsa uppá teir, ið júst eru til HM uttandura bogaskjóting.

SKRÁIN FYRI ABC VIKUNA

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU
Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

6. OKTOBER

Mikudagur

FLEYR SKIPAR FYRI OPNARI VENJING FYRI ØLL

Gundadalshøllin, Tórshavn

Fleyr bjóðar øllum til tær ymisku venjingarnar í flogbólti, sum eru eftir ymiskum aldursbólkum. Kom og fá eina stuttliga venjing burturúr.

kl.17.30-19.00	G19 & D19, árgangur 2002-2004
kl.17.30-19.00	Motiónsflogbóltur
kl.19.00-20.30	1.deild Kvinnur
kl.20.00-21.30	1.deild Menn

KOM TIL UNDIRVÍSING Í BRAZILIAN JIU-JITSU

Kjallarin í Høllini á Hálsi, Tórshavn

kl.20.30-21.30

Tórshavn Brazilian Jiu-Jitsu undirvísir teimum vitjandi í tveimum grundleggjandi hugtøkum innan sjálvforsvar. 'Techinal Stand-up' og 'Full-Guard'. Fyrra hugtakið snýr seg um, hvussu mann reisir seg upp trygt aftur, um mann verður blakaður á jørðina. Seinna hugtakið er avgerðandi fyri trygdina, um mann verður álopin, meðan mann liggur niðrið, Av tí, at 90% av bardøgum enda á jørðini innan fyrstu tíggju sekundini eru hesi hugtøk avgerðandi liðir innan sjálvforsvar.

Øll eru vælkomin.

SKRÁIN FYRI ABC VIKUNA

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU
Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

6. OKTOBER

Mikudagur

HYGG EFTIR STANDARD DANSI

Dansifrøi, Dansifrøihøllin, Tórshavn

kl.17.30-18.30

Dansifrøi bjóðar fólki inn í Dansifrøihøllina fyri at hyggja eftir undirvísing í standard dansi fyri byrjarar, har Karl og Anna Sofía Vidtfeldt undirvísa. Til ber at tekna seg til dansiundirvísing fyri dansiárið 2021/2022. Øll eru vælkomin.

7. OKTOBER

Hósdagur

KOM OG ROYN BOGASKJÓTING Í RUNAVÍK

Kjallarin í Bylgjuni, (gamli parturin), inngongd móti apotekinum, Runavík

kl.18.00-21.00

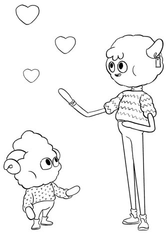
Bogaskjótifelagið Ørvur í Runavík bjóðar øllum, ið hava hug at koma og royna bogaskjóting og møguliga heilsa uppá teir, ið júst eru til HM uttandura bogaskjóting.

ROYN INNANDURARÓGVING

Róðrarneystið undir Heygnum, Tvøroyri

kl.19.00

Froðbiar Sóknar Róðrarfelag hevur opið hús frá kl.19.00 og úteftir. Fólk verður í neystinum, ið kann vegleiða nýtsluna av rógvimaskinunum, um tørvur er á tí. Verður tú bitin av innandurðarógving ber sjálvandi til at tekna limaskap í FSR og fáa fría atgongd til amboðini í neystinum hjá FSR. Rógvarar hjá FSR luttaka í innandurðarógving í FM, DM og NM har fleiri heiðursmerki eru komin í hús. Hesum toymi kanst tú eisini gerast partur av, eins og møguleikin er bert at rógva fyri at betra um heilsuna.



SKRÁIN FYRI ABC VIKUNA

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU
Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

7. OKTOBER

Hósdagur

KOM OG ROYN BOGASKJÓTING Í TÓRSHAVN

MEST bygningurin, skipasmiðjan, Tórshavn

kl.19.00-21.00

Bogaskjótifelagið Tambar Tórshavn hevur opna venjing fyri øll.

8. OKTOBER

Fríggjadagur

HONDBÓLTUR FYRI ØLL

Ítróttarhøllin í Vestmanna, Vestmanna

kl.15.30-17.30

VÍF bjóðar øllum vælkomnum til hondbólt. Hondbóltur verður fyri øll og frítt spæl. Kaffi er á kannuni.

9. OKTOBER

Leygardagur

ROYN DART

Gamli Argja skúli, Argir

kl.14.00

Argja Dartfelag bjóðar tær framvið at spæla nøkur dartspøl. Til dømis 501 (tað vanliga kappingarspælið), Mickey Mouse, Cricket ella Skovhugger. Opið er frá kl.14.00.

SKRÁIN FYRI ABC VIKUNA

9. OKTOBER

Leygardagur

FAMILJUDAGUR Á STÓRHEYGGI

Á Stórheyggi, Tórshavn

kl.13.00-17.00

Havnar Fimleikafelag skipar fyri familjudegi á Stórheyggi. Øll amboðini verða tikin fram, tá vit lata dyrnar upp og bjóða áhugaðum inn í høllina á Stórheyggi at royna okkara amboð.

ROYN RÓGVING ÚTI Í BÁTUM OG VIÐ MASKINUM

Róðrarneystið í Hósvík, Hósvík

kl.12.00-16.00

Hósvíkar Róðrarfelag hevur opið hús leygardagin. Tey sum vilja, kunnu royna seg úti í bátunum og inni á maskinunum. Onkur kapping á maskinu verður eisini og annars bara hugni og prát.

BOKSING

Vøruhúsið á Hjalla, inn gjøgnum trappurnar á eystursíðuni, Tórshavn

kl.10.00-14.00

Tórshavn Boksing bjóðar framvið. Vit vísa sparring og "pletpude" venjingar. Vit bjóða kaffi, te, saft og køku til gestirnar.

FLOGBÓLTUR Í VÁGUM

Ítróttarhøllin í Sørvági, Sørvágur

kl.10.00-12.00

Sørvágs Ítróttarfelag hevur opið hús og bjóðar einfaldan heilsugóðan morgunmat. Høllin er opin og vit skipa fyri flogbólti fyri øll – hjartaliga vælkomin!

SKRÁIN FYRI ABC VIKUNA

FYRI SÁLARLIGA HEILSU

Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

9. OKTOBER

Leygardagur

KOM TIL UNDIRVÍSING Í BRAZILIAN JIU-JITSU

Kjallarin í Høllini á Hálsi, Tórshavn

kl.12.30-13.30

Tórshavn Brazilian Jiu-Jitsu undirvísir teimum vitjandi í tveimum grundleggjandi hugtøkum innan sjálvforsvar. 'Techinal Stand-up' og 'Full-Guard'. Fyrra hugtakið snýr seg um, hvussu mann reisir seg upp trygt aftur, um mann verður blakaður á jørðina. Seinna hugtakið er avgerðandi fyri trygdina, um mann verður álopin, meðan mann liggur niðrið, Av tí, at 90% av bardøgum enda á jørðini innan fyrstu tíggju sekundini eru hesi hugtøk avgerðandi liðir innan sjálvforsvar.
Øll eru vælkomin.

kl.11.00-12.30

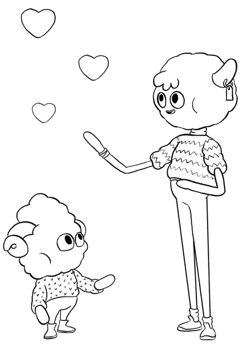
Venjinging fyri kvinnur

LÝSANDI LØSTUR - ÓPERFEKT

Miðbýarútfyllingin, Biskuptorg, Klaksvík

kl.20.00-21.00

Lýsandi løstir - óperfekt, er eitt átak, sum Klaksvíkar kommuna hevur hvørt kvøld kl.20-21 í ABC vikuni. Ein sterk ljósstrála verður sett á eitt stað í Klaksvík, sum á onkran hátt er løstað. Við átakinum Lýsandi løstir, ynskir Klaksvíkar kommuna at varpa ljós á teir ósjónligu løstirnar, og í ABC vikuni at gera teir eitt sindur meira sjónligar. Tiltakið í ár er ætlað ungum og er gjørt í samstarvi við Húsið - virkishús fyri ung. Leygarkvøldi verður eitt serligt tiltak fyri ung, har sum ljósstrálan er. Ljósstrálan verður í ár á miðbýarútfyllingini, Biskuptorg.



SKRÁIN FYRI ABC VIKUNA

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU
Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

10. OKTOBER

Sunnudagur

ALTJÓÐA SÁLARHEILSUDAGUR 2021

Perlan og Reinsaríið, Tórshavn

kl.14.00-17.00

Sinnisbati bjóðar øllum vælkomnum til alment tiltak í sambandi við altóða sálarheilsudagin.

Í Perluni eru básar, har stovnar og feløg vísa sítt virksemi fram. Millum annað eru ABC samstarvsfelagar Fólkaheilsuráðið, Dansifrøi, Sinnisbati, Psykiatriski Depilin, Blái Krossur, Tórshavnar kommuna og Reyði Krossur Føroya har við bási.

Á Reinsarínum verður fyrilestur við ymiskum viðkomandi innihaldi, orðaskifti og tónleikur. Ársins sálarheilsuvirðisløn verður eisini latin.

kl.16.20-16.50

Hervør og Birgir Samuelsen frá Dansifrøi framføra og bjóða upp til Linedans.

GÓÐA ABC VIKU!

ABC VIKA
4. - 10. OKTOBER 2021

FYLG OKKUM Á SOSIALU MIÐLUNUM

/ ABC fyri sálarliga heilsu

/ Folkaheilsuradid

Vís okkum, hvussu tú ert virkin í ABC vikuni, við at brúka:
#vervirkin #versaman #verhugbundin #abcvika

Á Instagram og Snapchat finnur tú okkara ABC andlitsfiltur og á Instagram og Messenger finnur tú okkara mongu ABC "giffar", sum tú eisini kanst brúka til at varpa ljós á ABC boðskapin á sosialu miðlunum.

Frá 1. oktober til 31. oktober hava vit eisini ein ABC álmanakka, ið eitur "Virkin oktober". Tú kanst fylgja honum ella fáa íblástur til, hvussu tú gjøgnum mánaðin kanst vera eitt sindur meira virkin, gera okkurt saman við øðrum og hugbundin í onkrum, sum gevur meining fyri teg

Tú finnur álmanakkan og aðra kunning um ABC vikuna á heimasíðu okkara:
www.folkaheilsa.fo

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU
Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

Fólkaheilsuráðið