

VIRKIN OKTOBER 2021

VAKSIN

Mánadag

Týsdag

Mikudag

Hósdag

Fríggjadag

Leygardag

Sunnudag

Vís okkum á Instagram ella Facebook, hvussu tú ert virkin í oktober við eini mynd. Nýt #virkinoktober og #abcfyrisárligaheilsu og tagga okkum á Instagram við: @Folkaheilsuradid.

So ert tú við í lutakastinum um ein vinning!

4
Ver kreativ/ur!
Brúka títt handafimi:
mála, tekna, tak myndir ella smíða

5
Ver til staðar!
Legg telefonina
eitt sindur oftari
til síðis í dag

6
Fá tíni gomlu
áhugamál at
rakna við.
Tak t.d. lut í
einum skeiði

7
Gakk ein túr og tak
ruskið upp, sum tú
sært á vegnum

8
Bjóða onkrum at
luttaka í fletting, ella
bjóða teg til at hjálpa
til og lær um fletting

9
Royn okkurt nýtt!
Ger okkurt, sum tú
ongantíð hevur
roynt fyrr

10
Steðga á og smíl og
sig hey við
grannan, ella
tey tú møtir

*ABC
VIKA

11
Set tær eitt mál!
Stórt ella lítið.
Eitt mál, sum ber
til at rækka

12
Gakk har tú skalt í
dag ella stilla bilin
longur burtur enn
tú plagar

13
Vitja eitt savn og
lær um mentan,
list o.a.

14
Ger tað, ið tú
leingi hevur
ætlað at gjørt

15
Baka okkurt og
hugna um ein vin
ella familju

16
Ger urtagarðin
vetrarklárán, ella far í
eina viðarlund og njót
dagsljósið, litirnar og
frísku luftina

17
Ver andaliga virkin
á tín egna máta.
Far í kirkju, møti,
meditera ella ger
tai chi

18
Ger tað tú altíð
hevur droymt um.
Tú noyðist
ikki at vera
heimsmeistari

19
Gev tær stundir til
at ringja til ein vin

20
Ver kropsliga virkin!
Svim, spæl bóltspæl,
súkkla ella tak lut í
einum venjingar tíma

21
Nem tær vitan - les!
- Eina bók, eina grein,
eitt blað. Bara les!

22
Skipa fyrri eini
spurnarkapping
við vinum ella
familju

23
Hugna um heima
við einum
filmskvøldi

24
Gev tær stundir
til at hjúkla um teg
sjálva/n í dag.
Tað snýr seg um
raðfesting, ikki luksus

ABC
FYRI
SÁLARLIGA
HEILSU
Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

25
Ver sálarliga virkin!
Loys suduko, telva ella
spæl kort

26
Byrja dagin við
takksemi. Hvørji 5
ting ert tú
takksom/samur fyri?

27
Breiðka tína vitan!
Lurta eftir einum
poddvarpi ella hygg at
einum dokumentari

28
Enda dagin
við at strekkja
út!

29
Eggja vinum/familju
at koma út og gera
okkurt saman við
tær

30
Royn eina nýggja
uppskrift. T.d. við
bjølgfruktum ella
føroyskum rávørum

31
Hugsavna teg
um, hvussu tú
framhaldandi vilt vera
virkin kropsliga, sosialt,
sálarliga og andaliga

Fólkaheilsuráðið