

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU

*ABC VIKA*  
*2020*

Í felag styrkja vit sálarligu heilsuna

5. til 11. október 2020

# SKRÁ

Frá mánadegnum 5. til leygardagin 10. oktober

Talgild teknikapping fyri børn millum 3 til 12 ár.

"Hvat hugsar tú, tá ið tú hoyrir orðið blíðskapur?"

Les meira um kappingina á facebook vanganum hjá Sinnisbata

<https://www.facebook.com/sinnisbati/photos/a.532151770276022/1692791797545341>

Fyriskipari Sinnisbati.

Frá mánadegnum 5. til sunnudagin 11. oktober

Kapping á facebook hjá ABC fyri sálarliga heilsu, evnið er, "Hvussu hevur tú styrkt tína egnu sálarligu heilsu ella sálarligu heilsuna hjá øðrum" Les meira á facebook vanganum hjá ABC fyri sálarliga heilsu.

Fyriskipari Fólkaheilsuráðið

# SKRÁ

Mánadagin 5. oktober

ABC filmur 1 verður almannakunngjørdur á sosialu miðlunum og á [www.folkaheilsa.fo](http://www.folkaheilsa.fo)

Kl. 10-18 "Bløð og djór á Býarbókasavninum"

Umframt at síggja forvitnisligu

framsýningina við djórum á

Býarbókasavninum verður skipað fyri teknikapping. Eisini ber til at pressa bløð at taka heim við.

Fyriskipari: Umhvørivikan Tórshavnar kommuna

# SKRÁ

Mánadagin 5. oktober framhald

Kl. 17 Fólkslig frøði/Citizen Science fyri lívmargfeldi, Verkstova í Perluni. Lær at brúka "iNaturalist" og "eBird" tilmelding á torsinfo@ella tlf. 302425

Fyriskipari: Umhvørivikan Tórshavnar kommuna

kl. 17 Gongutúrur í Havnadali, hvørja ávirkan hevur tað, tá eitt øki verður avbyrgt og fær frið? ferðaleiðari Micheal Jacobæus. Tilmelding á torsinfo@ella tlf. 302425

Fyriskipari: Umhvørivikan Tórshavnar kommuna



# SKRÁ

Týsdagin 6. oktober

ABC filmur 2 verður almannakunngjørdur á sosialu miðlunum og [www.folkaheilsa.fo](http://www.folkaheilsa.fo)

Ársins sálarheilsuvirðisløn 2020: Uppskot kunnu sendast Sinnisbata á [sinnisbati@sinnisbati.fo](mailto:sinnisbati@sinnisbati.fo) í seinasta lagi týsdagin tann 6. oktober á middegi.

Kl. 10-18 "Bløð og djór á Býarbókasavninum"

Umframt at síggja forvitnisligu framsýningina við djórum á

Býarbókasavninum verður skipað fyri teknikapping. Eisini ber til at pressa bløð at taka heim við.

Fyriskipari: Umhvørivikan Tórshavnar kommuna

# SKRÁ

Týsdagin 6. oktober framhald

kl. 14.30 Taratúrur í Kirkjubø við Agnes Mols  
Mortensen. Tilmelding á [torsinfo@ella.tlf.](mailto:torsinfo@ella.tlf.fo)  
302425

Fyriskipari: Umhvørivikan Tórshavnar  
kommuna

Kl. 19 "Sankutøð" í Perluni Verkstova við  
Maud Magnussen. Tilmelding á  
[torsinfo@ella.tlf.](mailto:torsinfo@ella.tlf.fo) 302425

Fyriskipari: Umhvørivikan Tórshavnar  
kommuna

Minnst til sálarligu heilsuna, vit seta trýggjar  
spurningar á sosialumiðlunum

Fyriskipari ABC fyri sálarliga heilsu

# SKRÁ

Mikudagin 7. oktober

ABC filmur 3 verður almannakunngjørdur á sosialu miðlunum og á [www.folkaheilsa.fo](http://www.folkaheilsa.fo)

Kl. 10-18 "Bløð og djór á Býarbókasavninum"

Umframt at síggja forvitnisligu framsýningina við djórum á

Býarbókasavninum verður skipað fyr teknikapping. Eisini ber til at pressa bløð at taka heim við.i

Fyriskipari: Umhvørivikan Tórshavnar kommuna

# SKRÁ

Mikudagin 7. oktober framhald

Kl. 19 "Evniskvøld á Reinsarínum

"Fjørutrøll, jespápaseyður og anna gott",  
fyrilestur við Jans Sørensen.

"Fuglamargfeldi í Føroyum", fyrilestur við  
Jón Aldará.

"Kennir tú blómurnar, sum vaksa her í  
Føroyum?" fyrilestur við Magnus Gaard  
Livandi tónleikur við Funksjón

Fyriskipari: Umhvørivikan Tórshavnar  
kommuna



# SKRÁ

Hósdagur 8. október

ABC filmur 4 verður almannakunngjörður á  
sosialu miðlunum og á [www.folkaheilsa.fo](http://www.folkaheilsa.fo)

Minnist til sálarligu heilsuna, vit leggja  
tríggjar spurningar út á sosialu miðlarnar.  
Fyriskipari ABC fyri sálarliga heilsu

# SKRÁ

Fríggjadagin 9. oktober

kl. 10 "Eldramorgunmatur" Morgunmatur  
fyri borgarar fyri borgarar, ið eru 65 ár og  
eldri í Garðslon (fyrr Billiardhúsið) í Vági.  
Umframt góðan morgunmat, verður høvi til  
eitt gott prát. Tørvar tær bil á staðið, ring til  
Miðlatún tlf. 239390.

Fyriskipari Vágs kommuna

# SKRÁ

Leygardagin 10. oktober

Kl. 19-21 "Altjóða sálarheilsudagur 2020" talgilt tiltak, við áhugaverdum fyrilestrum, sofapráti og góðum tónleiki. Skráin liggur á Facebook vanganum hjá Sinnisbata, Leinki:

<https://www.facebook.com/events/311790923119451>

Vinnarin av Ársins sálarheilsuvirðisløn verður avdúkaður.

Fyriskipari Sinnisbati

# SKRÁ

Leygardagin 10. oktober, framhald

Kl. 20 Gongutúrur og fernisering í Klaksvík.

Við posthúshornið, Beinta Klakstein bjóðar

vælkomin. Verðaljósini vera tendrað og ein

stuttur gongutúrur, sum endar aftur á

posthúshorninum, har listaverkini verða

avdúkaði. Heitt kakao, kaffi, te og okkurt

leskiligt. Eisini fáa børnini eina kula ABC-

ballón við helium. Tó er avmarkað nøgd.

Møguligt verður hjá teimum luttakandi at

skriva á vegginn og svara t.d. spurninginum,

sum fólkaheilsuráðið hevur sett á breddan í ár,

sum snúgva seg um: “hvat ger teg glaðan?” ella

“hvat gevur tær orku” ella onkur annar

spurningur frá krabbagogguni hjá ABC fyri

sálarliga heilsu.

yriskipari: Klaksvíkar kommuna



# SKRÁ

Sunnudagin 11. oktober

kl. 20.00 "Ein dansur við óttanum" fyrilesur við Rudi Køhnke í Norðurlandahúsinum. Tiltakið er ókeypis, neyðugt er at tekna seg umvegis [www.nlh.fo](http://www.nlh.fo)

Fyriskipari Sinnisbati

# SKRÁ

Fleiri av okkara ABC samstarvsfeløgum leggja størri dent á at sálarliga heilsuna hesa vikuna og fyriskipa tiltøk innanhýsis, sum ikki eru almen og koma tí ikki á skráanna her.

Góða ABC viku!

- Hvat ger teg glaða/n
- Hevur tú minst til at ringja til ommu tína?
- Hevur tú fingið fríska luft í dag?

#vervirkin #versaman #verhugbundin  
#abcfyrisálarligaheilsu