

SKRÁ ABC VÍKA 3. - 9. OKTOBER 2022



RAÐFESTIÐ SÁLARLIGU HEILSUNA!

ABC

FYRI
SÁLARLIGA
HEILSU

Ver virkin Ver saman Ver hugbundin



Fólkaheilsuráðið

SKRÁIN FYRI ABC VIKUNA

Í ár er ABC vikan 3.-9. oktober og er sostatt vikan áðrenn altjóða sálarheilsudagin 10. oktober.

Evnið fyri ABC vikuna í ár er "Raðfestið sálarligu heilsuna" og leggur upp til at bæði borgarar, stovnar, kommunur, feløg, politikarar og samfelagið sum heild í nógv størri mun raðfesta sálarligu heilsuna og gera sítt til at skapa betri trivnað í Føroyum. Nógv gott verður gjørt í lýtuni, men enn eru vit ikki komin á mál og størri raðfesting av sálarligari heilsufremjan er neyðug.

Í ABC vikuni varpa vit saman við okkara ABC samstarvsfeløgum eyka nógv ljós á sálarliga heilsufremjan. Í skránni fyri ABC vikuna í ár hevur tú móguleika fyri at luttaka í eini rúgvu av tiltøkum, sum kunnu vera við til at fremja sálarligu heilsuna. Tiltøkini hava tað í felag, at tey geva tær púra ókeypis móguleika fyri at roynd okkurt nýtt og vera virkin saman við øðrum, og hugbundin í onkrum, ið gevur meining fyri teg. Frá gransking vita vit, at tað, at vera virkin, partur av einum felagsskapi og hava kensluna av at hoyra til, hevur jaliga ávirkan á sálarligu heilsuna hjá bæði teimum, sum hava góða sálarliga heilsu og teimum, ið hava sálarligar avbjóðingar. Tí er hettar eitt gott høvi til at roynd nýtt frítíðarvirksemi ella møta nýggjum fólki.

Umframt hesa skrána, skipa vit eisini fyri Virkin oktober, sum er eitt amboð, sum bæði einstaklingar, stovnar, skúlar og arbeiðspláss kunnu brúka í gerandisdegnum til at varpa ljós á at raðfesta virksemi, sum er gott fyri sálarligu heilsuna.

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



3. OKTOBER

Mánadagur

ÓKEYPIS SVIMJING Í PÁLS HØLL

Páls Høll, Vágur

kl.08.00-10.00
&
kl.16.00-19.00

Vágs Kommuna bjóðar øllum at svimja ókeypis í Páls Høll. Opið er millum kl. 08.00-10.00 og kl. 16.00-19.00.

Øll eru vælkomin, ung sum eldri.

ANDARÚM

Lívdin, Hoyvík

kl.16.00-18.00

Lívdin skipar fyri eini løtu at finna andarúm og lívd frá gerandisresinum. Til ber at seta seg í salin eina løtu, har róligur tónleikur er frá. Mann kann sita í kvirru, men møguleiki er eisini at biðja ella skriva bønarevni niður. Øll eru vælkomin!

KOM OG ROYN INNIRÓÐUR SAMAN VIÐ ARGJA RÓÐRARFELAG

Róðrarneystið á Argjum, Argir

kl.16.00-18.00

Vit skipa 500 metrar kappingar fyri øll, roynd sum óroynd. Aldursbólkarnir eru 8 - 9 ár, 10 - 11 ár, 12 - 13 ár og 14 - 15 ár. Um nóg nógv í eldru aldursbólkunum mæta og ynskja at sleppa at royna at rógva í einum báti, og veðrið loyvir tí, so flota vit ein bát.

KOM OG ROYN HONDBÓLT SAMAN VIÐ NEISTANUM

Høllin á Hálsi, Tórshavn

kl.17.00-18.00

Vit bjóða inn til barnavenjing til børn 0 - 6 ár. Restin av familjuni er vælkomin við. Vit enda løtuna við at skipa fyri felags aktivitetum, har foreldur og systkin kunnu vera við.



3. OKTOBER

Mánadagur

KOM OG ROYN JUDO SAMAN VIÐ SUÐUROYAR JUDOFELAG

Høllin í skúlanum á Tvøroyri, Tvøroyri

kl.17.00-18.00

Venjingin er fyri børn í 1. flokki til 12 ár. Verðið í buksum og longum ermum.

KOM OG ROYN BOKSING SAMAN VIÐ TÓRSHAVN BOKSING

Vøruhúsið á Hjalla - uppiá, Tórshavn

kl.17.00-19.00

Vit bjóða inn til venjing hjá kamphold. Ein krevjandi og seriøs venjing. Frá 10 ár og uppeftir.

KOM OG ROYN JUDO SAMAN VIÐ SUÐUROYAR JUDOFELAG

Høllin í skúlanum á Tvøroyri, Tvøroyri

kl.18.00-19.00

Venjingin er fyri børn 13 ár og uppeftir. Verðið í buksum og longum ermum.

KOM OG ROYN JUDO SAMAN VIÐ HAVNAR JUDOFELAG

Høllin á Hálsi, kjallarin, Tórshavn

kl.18.00-19.00

Hendan venjingin er ætlað børnum, sum eru nýbyrjarar. Verðið í buksum og longum ermum.



3. OKTOBER

Mánadagur

BINDIKLUBBUR VIÐ ÁNNA

Virkishúsið, Sandavágur

kl.19.00-22.00

Bindiklubbur í ungdómshúsinum har øll, ung sum eldri, kunnu koma.

RØRSLUKVØLD

Miðlatún, Vágur

kl.19.00

Hvistan skipar fyri rørslukvøldi. Runnið ella gingið verður frá Miðlatúni kl. 19.00

KOM OG ROYN JUDO SAMAN VIÐ HAVNAR JUDOFELAG

Høllin á Hálsi, kjallarin, Tórshavn

kl.19.00-20.30

Hendan venjingin er ætlað vaksnum sum eru nýbyrjarar. Verðið í buksum og longum ermum.

KVINNUMØTI

Lívdin, Hoyvík

kl.20.00

Hetta tiltak er hvønn fyrsta mánadag í mánaðinum kl. 20. Skráin hesaferð: Hallgerð Akurstein kemur at tosa um rútmu: hvíld, bøn, arbeiði og spæl. Synnøve av Rana kemur at leggja fram um ABC fyri sálarliga heilsu. Aftaná verður ein góður drekkamunnur. Ymisk borð standa frammi við íblástri til, hvussu tú kanst vera virkin, saman og hugbundin.

Málbólkur: kvinnur í øllum aldri.



4. OKTOBER

Týsdagur

KOM VIÐ Á KONDIBINGO

Náttúrulundin við Streymin, Sunda kommuna

kl.14.00

Økispsykiatriin og dagtilhaldið Blákollan skipa fyri kondibingo. Túrurin gongur eftir hugnaligu gøtunum í Náttúrulundini við Streymin. Møtt verður við Eydnuna á Oyararbakka. Aftaná eru øll vælkomin til drekkamunn í dagtilhaldinum á Oyri. Málbólkur eru øll.

MOVE BJÓÐAR ØLLUM TIL PARKOUR JAM

Parkourhøllin, Vágs kommuna

kl.16.00

Opið er í parkourhøllini frá kl. 16.00. Øll eru vælkomin.

DJÚPHAVID

Lívdin, Hoyvík

kl.16.00-18.00

Vit umskapa Lívdina til eitt sansaligt djúphav, við ljós- og ljóðeffektum, nógvum at hyggja at, spæla við og uppliva. Børn og vaksin kunnu vera virkin til ymiskt ítriv, saman uppliva eina spennandi undirvatnsverð, og fordjúpa seg í sansaspæli og bókum. Kl. 17 verður ein lítil søgu- og sangløta um Jónas og ein hval. Børn og vaksin ganga annars frítt runt og granska, sansa og spæla. Vit bjóða lættan drekkamunn við te, kaffi og saft. Tiltakið er fyri familjur.

KOM OG ROYN MOTIÓNSBOKSING SAMAN VIÐ TÓRSHAVN BOKSING

Vøruhúsið á Hjalla, Uppiá, Tórshavn

kl.17.00-18.00

Hevur tú hug at blíva meir virkin ella roynd nakað nýtt? So er motiðnsboksing møguliga nakað fyri teg, kom og royn boksing saman við okkum.

KOM OG ROYN KENSLUNA AV AT VERA VIÐ Í EYDNUDEILD

Høllin í Kollafirði, Kollafjørður

kl.17.00-18.00

Vit bjóða inn til eina av okkara venjingum í Kollafirði, vit spæla, sveitta, klemmast, gera HEPP og highfives. Vit síggjast!



4. OKTOBER

Týsdagur

KOM OG ROYN DART

við Margáir, Streymnes

kl.19.30

Streymur Dart bjóðar tær framvið við Margáir og at kasta nakrar pílar. Limir í Streymur Dart leggja lag á. Øll eru vælkomín.

KOM OG ROYN HEILSUFÓTBÓLT HJÁ ARGJA BÓLTFELAG

Inni í vika, Reynsgøta 2a, Argir

kl.21.00-22.00

Heilsufótbóltur er ein stuttlig venjing fyri vaksín, sum ynskja at vera meir virkin.

5. OKTOBER

Mikudagur

FÓLKAPENSIONISTAR HITTAST Í AB - HÚSINUM

Inni í vika, Reynsgøta 2a, Argir

kl.14.00-16.00

Vit spæla kortspøl, Boccha/Petang, brúka vøllin, fitness hølið ella ganga ein túr framvið ánni, og fáa okkum ein kaffimunn og práta. Bussurin koyrir til dyrnar. So tak onkran undir armin og kom til eina hugnaliga løtu á Argjum.

DJÚPHAVIÐ

Lívdin, Hoyvík

kl.16.00-18.00

Vit umskapa Lívdina til eitt sansaligt djúphav, við ljós- og ljóðeffektum, nógvum at hyggja at, spæla við og uppliva. Børn og vaksín kunnu vera virkin til ymiskt ítriv, saman uppliva eina spennandi undirvatnsverð, og fordjúpa seg í sansaspæli og bókum. Kl. 17 verður ein lítil søgu- og sangløta um Jónas og ein hval. Børn og vaksín ganga annars frítt runt og granska, sansa og spæla. Vit bjóða lættan drekkamunn við te, kaffi og saft. Tiltakið er fyri familjur.



5. OKTOBER

Mikudagur

KOM OG ROYN BOGASKJÓTING

Fimleikahøllin í Vágs skúla, Vágur

kl.16.00-16.30

Bogaskjótifelagið Suður Skot bjóðar øllum áhugaðum at royna bogaskjóting. Opið er millum 16.00-16.30 í Marghøllini.

KOM OG ROYN FIMLEIK SAMAN VIÐ VÁGA FIMLEIKAFELAG

Fimleikahøllin á Giljanesi, Giljanes

kl.16.00-16.45

Vága Fimleikafelag opnar dyrnar til eina fimleikavenjing. Venjingin er fyri børn í 2. flokki.

KOM OG ROYN BOKSING SAMAN VIÐ TÓRSHAVN BOKSING

Vøruhúsið á Hjalla - uppiá, Tórshavn

kl.17.00-19.00

Vit bjóða inn til venjing hjá kamphold. Ein krevjandi og seriøs venjing. Frá 10 ár og uppeftir.

KOM OG ROYN FLOGBÓLT SAMAN VIÐ FLOGBÓLTSEFELAGNUM DRÁTTI

Ítróttarhøllin á Giljanesi, Giljanes

kl.17.00-18.30

Dráttur opnar dyrnar fyri øllum til eina venjing - móguleiki verður at síggja umstøðurnar og royna flogbólt.

KOM OG SÍGGJ UMSTØÐURNAR HJÁ MIÐVÁGS RÓÐRARFELAG

Róðrarneystið í Miðvági, Miðvágur

kl.18.00

Móguleiki verður at royna inniróður og um veðrið loyvir tí, so flota vit nakrar bátar.



5. OKTOBER

Mikudagur

ÓKEYPIS SIRKUL VENJING

Fimleikahøllin í Vágs skúla, Vágur

kl.18.45-19.45

Rørslufelagið Hvistan bjóðar øllum við til sirkul venjing í fimleikahøllini í Vágs skúla. Venjingin er kl. 18.45-19.45.

FYRILESTUR "ØLL UNG YNSKJA AT EYDAST"

Eftirskúlin Brúgvín, Skálavík

kl.19.00

Arbeiðir tú við ungum, ert foreldur, ella hevur áhuga í, at ung fólk trívast, so er at koma ein túr til Skálavíkar hetta kvøldið.

Teistin siglur av Gl. Rætt kl. 17:20 og úr Skopun aftur kl. 20:40 og kl. 22:30

Nærri sæst á heimasíðuni www.brugvin.fo

FYRILESTUR UM SKÍGGJARÁÐINI

Aulan í Vágs skúla, Vágur

kl.19.00

Gitte Klein, sálarfrøðingur og verkætlanarfólk hjá

Fólkaheilsuráðnum, greiðir frá um nýggju skíggjaráðini. Fyrilesturin er í Auluni í Vágs skúla og byrjar kl. 19.00

FLOGBÓLTUR FYRI ØLL

Ítróttarhøllin í Skúlanum við Streymin, Oyrabakki

kl.20.00

Sunda flogbóltur skipar fyri opnari flogbóltsvenjning. Kom og royn um flogbóltur er nakað fyri teg. Tiltakið er fyri øll.

KOM OG ROYN HONDBÓLTAFITNESS SAMAN VIÐ KYNDLI

Høllin á Hálsi (2), Tórshavn

kl.21.00-22.00

Hetta er ein hondbóltsvenjing við bleytum bólti fyri vaksin, ið ynskja at vera meira virkin.

6. OKTOBER

Hósdagur

SENIORAR (60+)

Lívdin, Hoyvík

kl.11.00-13.00

Hetta tiltak er hvønn fyrsta hósdag í mánaðinum kl. 11. Skráin hesaferð: Felagssangur. Fyrilestur: "Soleiðis varðveitir og styrkir tú sálarligu heilsuna" við Moniku Mohr, Fólkaheilsuráðið. Demenskórið "sangfuglar" luttekur við sangi. Ábit. Uni Rasmussen fíggjarmálaráðharri greiðir frá sínum lívi. Málbólkur: Seniorar 60+, Øll eru vælkomin

KOM OG ROYN BORÐTENNIS SAMAN VIÐ BORÐTENNISFELAGIÐ TÓR

Høllin á Hálsi (kjallarin)

kl.16.00-17.00

Hetta er ein venjing fyri roynd sum óroynd - allir aldrar.

KOM OG ROYN FIMLEIK SAMAN VIÐ FIMLEIKAFELAGIÐ LJÓSIÐ

Fimleikahøllin Fimi, Tórshavn

kl.16.00-17.00

Ljósið opnar dyrnar til eina amboðsvenjing í FIMI fyri børn í aldrinum 1. til 6. flokk. Øll vælkomin.

KOM OG ROYN FAMILJUTENNIS HJÁ HAVNAR TENNISFELAG

Tennisvøllurin í Gundadali

kl.17.00-18.00

Ein tennistími har vit vísa, hvat riggar væl, tá øll familjan fer oman á tennisvøllin at spæla saman. Foreldur og systkin eru tí vælkomin við til hesar venjingar.

KOM OG ROYN MOTIÓNSBOKSING SAMAN VIÐ TÓRSHAVN BOKSING

Vøruhúsið á Hjalla, Uppiá, Tórshavn

kl.17.00-18.00

Hevur tú hug at blíva meir virkin ella roynd nakað nýtt? So er motiðnsboksing møguliga nakað fyri teg, kom og roynd boksing saman við okkum.



6. OKTOBER

Hósdagur

OPIÐ HÚS FYRI BØRNUM, UNGUM OG FORELDRUM

Inni í Vika, Reynsgøta 2a, Argir

kl.17.30-20.00

Borðfótbóltur, borðtennis, kortspøl, FIFA og vinir.

KOM OG ROYN FAMILJUTENNIS HJÁ HAVNAR TENNISFELAG

Tennisvøllurin í Gundadali, Tórshavn

kl.18.00-19.00

Ein tennistími har vit vísa, hvat riggar væl, tá øll familjan fer oman á tennisvøllin at spæla saman. Foreldur og systkin eru tí vælkomín við til hesar venjingarnar.

KOM OG ROYN JUDO SAMAN VIÐ SUÐUROYÐAR JUDOFELAG

Høllin í skúlanum á Tvøroyri, Tvøroyri

kl.18.00-19.30

Venjingin er fyri børn í 1. flokki til 12 ár. Verðið í buksum og longum ermum.

NÁMSKVØLD Á VÁGS BÝARBÓKASAVNIÐ

Vágs býarbókasavn, Vágur

kl.19.00

Fyrsti av í alt fýra akademiskum framløgum frá fólki við tilknýti til Vág. Magnus Pauli West kemur at greiða frá um serratgerðina við støði í vitanardeiling. Byrja verður kl. 19.00.

RØRSLUKVØLD

Miðlatún, Vágur

kl.19.00

Hvistan skipar fyri rørslukvøldi. Runnið ella gingið verður frá Miðlatúni kl. 19.00.



6. OKTOBER

Hósdagur

KOM OG ROYN JUDO SAMAN VIÐ SUÐUROYÐAR JUDOFELAG

Høllin í skúlanum á Tvøroyri, Tvøroyri

kl.19.00-20.30

Venjingin er fyri børn 13 ár og eldri. Verðið í buksum og longum ermum.

PUBQUIZ

Bygdarhúsið í Miðvági, Miðvágur

kl.19.00-22.00

Ungdómurin frá ungdomshúsinum í Miðvági bjóðar inn til pubquiz, sum byrjar kl.20.00

7. OKTOBER

Fríggjadagur

KOM OG ROYN BOKSING SAMAN VIÐ TÓRSHAVN BOKSING

kl.17.00-19.00

Vøruhúsið á Hjalla, uppiá, Tórshavn

Vit bjóða inn til venjing hjá kamphold. Ein krevjandi og seriøs venjing. Frá 10 ár og uppeftir.

FYRILESTUR UM DUNGEONS & DRAGONS

Hvarvið 3, Tórshavn

kl.18.30-19.30

Spælival hevur ein fyrilestur um, hvussu mann kann brúka Dungeons & Dragons til at menna sálarheilsuna og at viðlíkahalda hana. Vit koma stutt inná hvat D&D er, eitt sindur um okkum starvsfólk, og so um hvussu man kan arbeiða við spølum og sálarheilsu. Málbólkurin er tey, ið eru forvitin og tey, ið móguliga kundu hugsað sær at vita, hvat hetta er, áðrenn mann melder seg ella ein avvarandi til. Mest tillagað vaksnum. Les meira um spælival á www.spalival.fo



7. OKTOBER

Fríggjadagur

KOM OG ROYN BOKSING SAMAN VIÐ TÓRSHAVN BOKSING

kl.17.00-19.00

Vøruhúsið á Hjalla, Uppiá, Tórshavn

Vit bjóða inn til venjing hjá kamphold. Ein krevjandi og seriøs venjing. Frá 10 ár og uppeftir.

KONSERT Í VÁGS KIRKJU

kl.19.00

Vágs kirkja, Vágur

Vágs kirkja er karmur um konsert við sangum eftir Fríðbjørg Jensen. Konsertin byrjar kl. 19.00

FYRILESTUR VIÐ SNORRA PATURSSON

kl.19.00-21.00

Fiskastykkið, Sandavágur

Snorri Patursson, kostfrøðingur í Fólkaheilsuráðnum, hevur fyrilestur um kostráðini, tann góða smakkin og matumhvørvið

8. OKTOBER

Leygardagur

VALHALLA – BOGASKJÓTIFELAGIÐ SUÐURSKOT SAMLAR ØLL ÍTRÓTTAFELØG, FRÍTÍÐARTILBOÐ OG KVØLDSKÚLASKEIÐIR

kl.10.00-18.00

Marghøllin, Vágur

Leygardagin verður stórt tiltak í Marghøllin, har ymisku frítíðartilboðini í Suðuroy kunnu upplivast. Tiltakið samlar øll ítróttafeløg, frítíðartilboð og kvøldskúlaskeið í oygni. Á degnum verða framvísingar, kunning og fólk kunnu royna ymsu tilboðini. Øll eru vælcomin – uttan mun til aldur og kropsligar førleikar. Endamálið er at fáa fleiri fólk virkin og at fáa kunning um allar móguleikarnar, sum oyggjin hevur at bjóða. Frítíðartilboðini eru m.a. judo, borðtennis, renning, svimjing, dart, billiard, rógving, disc golf, fimleik, sigling, talv, dans, klintring, fótbold, hondbold, flogbold, badminton, bowls, skótar, havsvimjing, kvøldskúlar, víkingar og table top games. Opið er millum kl. 10.00-18.00.



8. OKTOBER

Leygardagur

KOM OG ROYN KETTLINGAR (FORELDUR OG BØRN) HJÁ ARGJA BÓLTFELAG

Inni í Vika, Reynsgøta 2a, Argir

kl.10.00-11.00

Kettlingar er ein venjing fyri børn undir skúlaaldur við foreldrum. Vit spæla spøl, bólt og røra okkum aldurs svarandi.

KOM OG ROYN FIMLEIK VIÐ HAVNAR FIMLEIKAFELAG

Høllin á Stórheyggi, Tórshavn

kl.12.00-15.00

Í sambandi við ABC vikuna skipar Havnar Fimleikafelag 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.

KOM OG FINN TÍN INNARA KURVABÓLTSLEIKARA

KÍ høllin, Klaksvík

kl.14.30-16.00

Kurvabóltsfelagið Hávur hevur opið hús, øll eru hjartaliga vælkomin; roynd, sum óroynd.

9.OKTOBER

Sunnudagur

kl.11.00-14.00

BOGASKJÓTIFELAGIÐ TAMBUR

í hølunum hjá felagnum í Mest, Tórshavn

Hjá Tambi kunnu øll skjóta, stór, smá, einstaklingar ella øll familjan. Øll eru vælkomin.



10. OKTOBER

Mánadagur

ALTJÓÐA SÁLARHEILSUDAGUR 2022: SKÚLAAFTRAN

Reinsaríið, Tórshavn

kl.17.00

Sinnisbati skipar fyri tiltaki á altjóða sálarheilsudegnum 10. oktobur við heitinum 'Altjóða Sálarheilsudagur 2022: Skúlaaftran'. Tað eru fleiri og fleiri børn og ung, sum aftra seg við at fara í skúla. Vit síggja trupulleikan bæði í Føroyum og uttanlands. Tí vil Sinnisbati brúka Altjóða Sálarheilsudagin í ár til at varpa ljós á fyribrigdið skúlaaftran. Hvat er hetta fyri eitt fyribrigdi? Hvussu kemur skúlaaftran til sjóndar, og hvat gera vit við trupulleikan?

Á skránni er m.a framløga um skúlaaftran og upplegg frá mammu at gentu við skúlaaftran. Tað verður sofaprát við formannin í Føroya Lærarafelag og skúlastjórum í trimum av stóru fólkaskúlunum í Føroyum, og eisini verður eitt sofaprát við næmingar á Glasir og leiðaran av lestrarvegleiðingini á Glasir. Tónleikur verður við Lenu Anderssen og Niclas Johannesen, og við Niclas Hera Jákupsson. Eisini verður ársins sálarheilsuvirðisløn latin.

Tiltakið er alment og øll eru vælkomin.

ABC VÍKA

3. - 9. OKTOBER 2022

FYLG OKKUM Á SOSIALU MIÐLUNUM

 / "ABC fyri sálarliga heilsu" og "Fólkaheilsuráðið"

 / Folkheilsuradid

Vís okkum, hvussu tú ert virkin í ABC vikuni við at brúka:
#vervirkin #versaman #verhugbundin #abcvika2022

Á Instagram finnur tú okkara ABC filtur við at leita eftir "ABCsálarligaheilsu".

Andlitsfiltrið til Snapchat finnur tú við at fara inn á Snapchat og taka eina mynd av hesi snapchatmyndini.



Á Instagram og Messenger finnur tú eisini átta ABC "giffar" við at trýsta á "GIF" og leita eftir "folkaheilsa". Hesar kanst tú brúka til at varpa ljós á ABC boðskapin á sosialu miðlunum.

Frá 1. oktober til 31. oktober hava vit eisini trýggjar ABC álmánakkar til børn, ung og vaksin, ið eita "Virkin oktober". Tú kanst fylgja álmánakkanum ella fáa íblástur til, hvussu tú gjøgnum mánaðin í størri mun kanst raðfesta og gerast tilvitað/ur um at vera virkin, gera okkurt saman við øðrum og vera hugbundin í onkrum, sum gevur meining fyri teg í gerandisdegnum. Í hesum sambandi hava vit eisini eina spennandi kapping, sum tú kanst lesa meira um á heimasíðu okkara. Tú finnur álmánakkan og aðra kunning um ABC vikuna á heimasíðu okkara: www.folkaheilsa.fo

ABC

FYRI
SÁLARLIGA
HEILSU

Ver virkin Ver saman Ver hugbundin



Fólkaheilsuráðið