

VIRKIN OKTOBER 2022

VAKSIN

MÁNADAGUR	TÝSDAGUR	MIKUDAGUR	HÓSDAGUR	FRÍGGJADAGUR	LEYGARDAGUR	SUNNUDAGUR
*ABC vika					Ger eitt hugnakvöld við familju og spæl eitt borðspæl ¹	Set tær eitt mál! Stórt ella lítið. Eitt mál, sum ber til at rækka ²
Gev tær stundir til at ringja til ein vin í dag ³	Vitja onkran eldri og hjálp teimum við onkrum, ella spyr um gamlar dagar ⁴	Ger okkurt í dag, sum ger teg glaða/n ⁵	Breiðka tína vitan! Lurta eftir einum poddvarpi, ella les og set teg inn í eitt nýtt evni ⁶	Steðga á, smíl og sig hey við grannan ella tey, tú møtir í dag ⁷	Ver kropsliga virkin! Tak lut í einum venjingartíma, dyppa á sjónum ella spæl bóltspæl ⁸	Ver andaliga virkin á tín egna hátt. Far í kirkju, á møti, meditera, ella út í náttúruna ⁹
Luttak í fletting, um tú hevur móguleikan ella lær teg um føroyska mentan hesa tíð ¹⁰	Royn eina nýggja uppskrift, sum tú leingi hevur havt ætlanir um at royna ¹¹	Ver til staðar! Legg telefonina oftari til síðis í dag ¹²	Vitja eitt savn og lær um list, mentan og søgu ¹³	Gakk ein túr og tak ruskið upp, sum tú sært á vegnum. Tað er gott fyri teg og umhvørvið ¹⁴	Lær teg okkurt nýtt: seyma, mála, byggja okkurt ella nøkur orð á einum øðrum máli ¹⁵	Gev tær stundir at hjúkla um teg sjálva/n. Tað snýr seg um raðfesting, ikki luksus ¹⁶
Eggja vinum ella familju at koma út og gera okkurt saman við tær ¹⁷	Byrja ella enda dagin við at strekkja út ¹⁸	Gakk ella súkkla til arbeiðis, ella har tú skalt í dag ¹⁹	Nem tær vitan - les! - Eina bók, eina grein, ella eitt blað ²⁰	Sig trý góð orð um teg sjálva/n ²¹	Baka okkurt og hugna um ein vin ella familju ²²	Ver kreativ/ur! Brúka títt handafimi: tekna, tak myndir, smíða ella veva ²³
Ger tað tú altíð hevur droymt um. Tær nýtist ikki at vera heimsmeistari ²⁴	Renn ella gakk ein túr fyri teg sjálva/n, ella við hundinum, ella einum vini ²⁵	Gleð ein vin ella starvsfelaga. Sig nøkur rósandi orð, ella skriva eina fitta heilsan ²⁶	Ver sálarliga virkin! Loys krossorðagátu, suduko, ella legg putlispæl ²⁷	Byrja dagin við takksemi. Hvørji 5 ting ert tú takksom/samur fyri? ²⁸	Hugna um heima við eini spurnakapping ella einum filmskvöldi við familju ella vinum ²⁹	Koyr tín yndistónleik hart frá og syng og dansa eins og eingin sær teg ³⁰
Hugsa um, hvussu tú vilt halda fram at vera virkin kropsliga, sosialt, sálarliga og andaliga ³¹						

G.G. Vís okkum á Instagram, hvussu tú ert virkin í oktober við at leggja eina mynd sum uppslag út á tín profil (ikki sum "story") og nýt: #virkinoktober2022 og #abcfyrisálarligaheilsu. So ert tú við í lutakastinum um tvær nætur í einum av smáttunum hjá "Múlafossur Cottages" í Gásadali fyri 4-6 persónar. Virði er 4500 kr. Tú ert eisini við til at geva øðrum íblástur til at vera virkin í oktober!