

## Tilmæli til eldri borgarar!

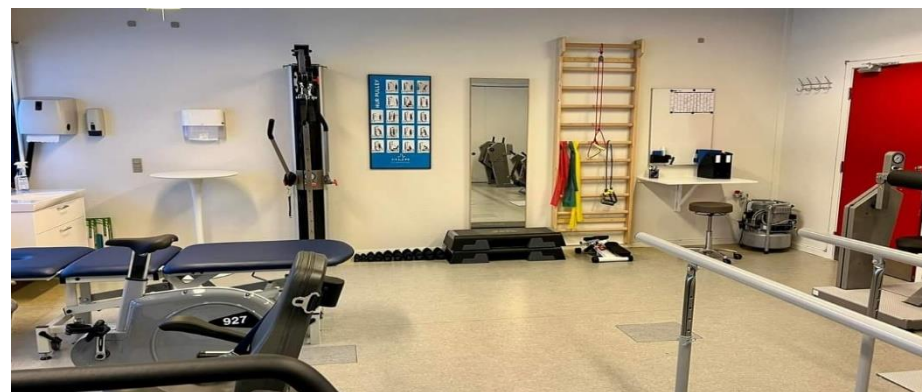
- Ver líkamliga virkin í minsta lagi 30 min. um dagin.
- Ger í minsta lagi 2 ferðir um vikuna venjingar í 20 min., ið viðlíkahalda ella økja um konditiúnina, styrkina í vøddum og beinagrind.
- Ger toyggjandi venjingar í minsta lagi 2 ferðir um vikuna í 10 min. fyri smidleikan.
- Ger regluliga venjingar, ið viðlíkahalda ella betra um javnvágina.

  
NORÐOYA  
BÚ- OG HEIMATÆNASTA

**Ven og Virka**  
Kjalarvegur 48  
700 Klaksvík  
Tlf.: 793464

  
NORÐOYA  
BÚ- OG HEIMATÆNASTA

# Eginvenjing á Viðareiði



# Ven og Virka

## Hvat er Eginvenjing?

Borgarar 67 ár og eldri norðanfyri fjall hava móguleika at venja sjálvi og ókeypiss í venjingarhølunum Ven og Virka, sum Norðoya Bú- og Heimatænasta lænir frá skúlanum á Viðareiði.

## Nær er Eginvenjing?

Eginvenjingin fer fram týsdagar og hósdagar kl. 13:30 – 16:00, undantikið halgidagar og aðrar frídagar.

## Hvørjar eru fortreytirnar?

Eginvenjingin er undir egnari ábyrgd og má útinnast sjálvstøðugt.

Tó er móguleiki fyri at fáa vegleiðing, við at ringja á tel. 793467 yrkadagar kl. 9:00-15:00.

Broytingar kunnu koma fyri.

## Likamligt virkni:

- Fyribyrgir virkisførleikamissi
- Fyribyrgir ávísam heilsutrupulleikum og sjúkum
- Betrar um eykaorkuna
- Longir um lívstíðina
- Fyribyrgir falli og fallskaðum
- Fyribyrgir pínu
- Betrar um sjálvsvirðið, lívsgóðsku og lívsvirðið
- Betrar um svøvngevurnar
- Gevur vælveru

## Venjingarhølini Ven og Virka:

Atkomumóguleikarnir til venjingarhølini eru góðir, og venjingartól og -útgerð eru løtt at handfara.

Tað kunnu í mesta lagi 7 fólk venja í senn.

*Hjartaliga vælkomin og góðan virkishug 😊*