

## Tilmæli til eldri borgarar!

- Ver líkamliga virkin í minsta lagi 30 min. um dagin.
- Avmarkað tíðina tú situr still/stillur
- 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 minstalagi 2 ferðir um vikuna í 10 min. fyri smidleikan.
- Ger regluliga venjingar, ið viðlíkahalda ella betra um javnvágina.

## Ven og Virka

[venogvirka@nbh.fo](mailto:venogvirka@nbh.fo)

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, ókeypis og ásettar tíðir í venjingarhølundum Ven og Virka á skúlanum á Viðareiði.

## Nær er Eginvenjing?

Eginvenjingin fer fram týsdag og hósdag kl. 13:30 – 16:00, tó undantikið halgidagar og aðrar frídagar.

## Hvørjar eru fortreytirnar?

Eginvenjingin er undir egnari ábyrgd og má útinnast sjálvstøðugt.

Tó er móguleiki fyri at fáa vegleiðing ásettar tíðir. Broytingar kunnu koma fyri.

## Likamligt virkni:

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

## Venjingarhølini Ven og Virka.

Atkomumóguleikarnir til venjingarhølini eru góðir, venjingartól og- útgerð er løtt at handfara, men atlit má takast til, at hølini eru í skúlanum, og at í mesta lagi 7 fólk kunnu venja í senn.

*Hjartaliga vælkomin og góðan virkishug ☺*