

VIRKIN OKTOBER 2021

- fyri ung



Mánadag

Týsdag

Mikudag

Hósdag

Fríggjadag

Leygardag

Sunnudag

Vís okkum á Instagram, hvussu tú ert virkin í oktober við eini mynd. Nýt #virkinoktober og #abcfyrisálarligaheilsu. Tagga @Folkaheilsuradid sum viðmerking undir myndini og fylg @Folkaheilsuradid. So ert tú við í lutakastinum um ein vinning!

4
Ver kreativ/ur!
Mála, tekna, tak myndir, smíða ella ger eina yrking

5
Ver til staðar! Legg telefonina eitt sindur oftari til síðis í dag og hygg heldur í eyguni á einum vini

6
Gev gomlum áhugamálum nýtt lív! Hvat elskaði tú at gera fyrr, sum tú langt síðan hevur gloymt?

7
Far ein túr við einum vini og tak ruskið upp, sum tit síggja á vegnum

8
Luttak í fletting, um tú fært móguleikan ella lær teg um føroyska mentan hesa tíð

9
Royn okkurt nýtt! Ger okkurt, sum tú ongantíð hevur roynt fyrr

10
Smíl og sig hey við tey, sum tú møtir í dag

*ABC VÍKA

11
Set tær eitt mál, sum ber til at røkka - stórt ella lítið

12
Gakk ein túr við einum vini ella far túr við hundinum hjá grannanum

13
Vitja eitt savn og lær um list, mentan og søgu

14
Hvat hevur tú leingi ætlað at gjørt? Lat tað ikki bíða longur og ger tað í dag

15
Baka okkurt til ein vin ella familju og hugna um tey

16
Far ein túr í eina viðarlund og legg merki til litirnar og frísku luftina, nú heystið er komið

17
Ver andaliga virkin á tí eigna máta. Far í kirkju, møti, meditera ella ger tai chi

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU
Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

18
Ger tað tú altíð hevur droymt um. Tú noyðist ikki at vera heimsmeistari

19
Ring til ein vin, sum tað er langt síðan, tú hevur sæð og avtalað at møtast skjótt

20
Ver kropsliga virkin! Spæl innandura, klatra, svim ella far til ein venjingartíma

21
Les! - Eina bók, eina grein, eitt blað ella fakligt innihald á sosialu miðlunum

22
Skipa fyri eini spurnarkapping í flokkinum ella við familjuni

23
Bjóða onkrum við tær til eitt alment tiltak

24
Gev tær stundir til at fjálga um teg sjálva/n. Tað snýr seg um raðfesting, ikki luksus



Fólkaheilsuráðið

25
Ver sálarliga virkin! Loys suduko, telva ella spæl kort

26
Byrja dagin við takksemi. Hvørji 5 ting ert tú takksom/samur fyri?

27
Breiðka tína vitan! Lurta eftir einum poddvarpi ella hygg at einum dokumentari

28
Enda dagin við at strekkja út

29
Eggja vinum/familju at koma út og gera okkurt saman við tær

30
Royn eina nýggja uppskrift. T.d. við bjølgfruktum ella føroyskum rávørum

31
Hugsa um, hvussu tú vilt halda fram at vera virkin kropsliga, sosialt, sálarliga og andaliga