RØRSLUFAGNAÐUR

At røra seg er gott.
At gera tað saman við øðrum er enn betri
Og at gera tað á ein stuttligan, meiningsfullan og litríkan hátt, er ein sonn frøi

Tað er í hesum anda, at Fólkaheilsuráðið í samband við Útivikuna, skipar fyri einum hugtakandi ABC-tiltaki har øll kunnu vera við. Tað einasta, ið krevst, er, at tú kemur akkurát soleiðis, sum tú ert ☺

Endamálið er at síggja so nógv ymisk menniskju savnast og røra seg saman sum møguligt. Tí øll hava brúk fyri at røra seg, og ongantíð betri um hetta kann gerast til eina enn betri uppliving við at gera tað saman við øðrum. Tað er saman við øðrum at vit vaksa.

Vit møtast á Vaglinum fríggjadagin 25. mai kl. 10.00 um morgunin, og byrja tann 5 km. túrin frá Vaglinum. Leiðin gongur síðani til Tyrlupallin, og síðan venda vit við aftur til Vaglið. Tó so, tað ber til at venda við, tá ein metir seg hava rørt seg nokk. Tí minst til; bara við at luttaka, ert tú við og hevur longu klárað tað ☺

Øll rørslutól kunnu nýtast

Umframt at brúka beinini og armarnar og øll sløg av súkklum, kunnu øll onnur hugsandi rørslutól, ið eru egnaði at flyta seg við, brúkast. T.d. rulluskoytur, rennifjøl, rullistól, rolator, Zigboard, rennihjól, rennisúkkla, høkjur, hoppistavur, trillibøra, kassabilur og barnavognur.

Ljóð og litir

Ert tú ein, ið vil hava ljóð og litir yvir fjøldina so læt teg í okkurt spraklandi og litfagurt og tak so kanska tínar trummur, gittara, saksofon, grýtulok, klappi-posar ella tað tú hevur hug til við. Og læt so tíni fagnaðarljóð hoyrast.

Tú verður ikki einsamøll/mallur um at lyfta stemningin. Umframt ein eldblásara og ein bil, ið fylgir gongdini við lívgandi tónleiki, verður ein kveikjandi upphiting, áðrenn vit fara frá Vaglinum.

Ymiskt virksemi við leskiligum afturvið

Aftaná rørslutúrin verður skipað fyri ymiskum uttandura virksemi á Vaglinum og har umleiðir. Hetta fyri veruliga at leggja dent á boðskapin í ABC, so høvi er at verða hugbundin í virksemi saman við øðrum á ymiskan hátt og heilsa uppá nýggj andlit. Eitt nú verður møguleiki at gera úti-joga, ganga á línu, gera ABC-hugleiðingar, spæla stórt talv, ymisk kritspøl o.s.fr.
Afturvið øllum hesum, ber til at fáa sær okkurt leskiligt aftur við. FK og Tórshavnar kommuna standa fyri hesum. Saman bjóða tey fríska og turkaða frukt, grønmeti, kaffi, te, nøtur og leskiligt vatn.

Eitt grønt tiltak

Vit miða eftir at brúka so lítið av burturkasti sum møguligt. Tað er í hesum anda, at vit fara at heita á tey luttakandi at taka sín egna kopp, krúss, dunk ella kanska okkurt heilt triðja við. Um ikki ber til at hava tað, ein hevur tikið við, í einum ryggsekki ella øðrum, fer at bera til at seta tað frá sær til varðveitslu til komið er aftur á Vaglið.

So er bara eftir at siga, at vit fegin vilja síggja teg og tey tú hevur hug at taka við tær til hetta tiltak.

Ongantíð betur um tú ert líka sum øll onnur – nevniliga øðrvísi ☺

Fólkaheilsuráðið