Mars 2025

TÓRSHAVNAR KOMMUNA

HEILSA

Open Gym í venjingarmiðstøð

TÓRSHAVNAR KOMMUNA

Postsmoga 32
FO-110 Tórshavn
+298 302010
torshavn@torshavn.fo

UPPLATINGARTÍÐIR

Mánadag-hósdag 9.00-16.00
Fríggjadag 9.00-15.00

Leygardag og sunnudag stongt

HEILSA

Open Gym í venjingarmiðstøð

Open Gym er til tín, sum er fólkapensjónistur, og vil gerast kropsliga betur fyri.

Endamálið er at menna, halda viðlíka ella endurvinna mest møguliga rørslu og virkni og harvið stuðla undir kjarnuuppgávuni hjá Heilsu – og umsorgarnartænastuni, sum er at eggja borgaran soleiðis, at hann gerst virkin og vakin alt lívið.

Starvsfólk frá Terapideildini standa fyri venjingunum, so at øll kunnu føla seg trygg og koma gott í gongd við at venja. Aftaná at borgarin er upplærdur, er ætlanin at hann kann halda fram sjálvur.

Í venjingarmiðstøðini er møguleiki fyri at venja við alskyns útgerð, og tí er møguligt at leggja dent á bæði styrki og konditónsvenjing, v.m.

Kostnaður

Kostnaðurin er 199 kr um mánaðin. Eitt stovningargjald á 99 kr. verður lagt afturat fyrsta gjaldinum. Hetta er fyri armbandið, sum gevur atgongd til at venja í venjingarmiðstøðini, tá hon er opin, umframt at læsa skápið í skiftirúminum.

Um tú vil steðga haldinum, skalt tú siga frá innan tann 15. í mánaðanum fyri. Tvs. um tú vilt steðga frá 1.desember, skalt tú siga frá áðrenn 15. november.

Tilmelding og tíðir

Venjingin fer fram í venjingarmiðstøðini Burn, sum er gamli Handilskjarnin, Niels Finsens gøta 8.

Starvsfólk frá Terapideildini í Heilsu- og umsorganartænastuni eru í venjingarmiðstøðini:

Týsdag kl. 9.30 - 11.30
Hósdag kl. 9.30 - 11.30

Tú kann melda teg til sms-skipan okkara við at senda eitt sms við tekstinum OPENGYM til telefon 1919. Har fært tú kunning, um t.d. ein broyting verður. Tú kann melda teg frá sms-skipanini aftur, við at senda eitt sms við tekstinum OPENGYMNEI til telefon 1919

Samband

Heilsu- og umsorganartænastan
Terapideildin
Telefon 30 20 00
Teldupostur heilsuhusid@torshavn.fo