August 2025

TÓRSHAVNAR KOMMUNA

HEILSA

Venjing og samvera í Badmintonhøllini

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

Venjing og samvera í Badmintonhøllini

Venjingartilboðið í Badmintonhøllini er fyri allar fólkapensjónistar og hevur til endamáls at menna likamligan-, sálarligan- og sosialan førleika og harvið skapa góðar fortreytir fyri at verða virkin og vakin alt lívið.

Endamálið við venjingini er at betra balansuna og at økja styrkina og konditiónina við tí fyri eyga at geva vælveru og lívsgleði og fyri at fyribyrgja fall og lívsstílssjúkur.

Vanliga verður fyrst hitað upp. Síðani eru ymisk spøl ella venjingar, har dentur verður lagdur á, at øll kunnu vera við. Endað verður við einari hugnaløtu við kaffi/te/vatn/frukt, har møguleiki er fyri sosialari samveru, og har prátið vanliga gongur væl.

Vant verður mikudagar kl. 9.00 og 10.15 og fríggjadagar kl. 10.15. Venjingin er í 1 tíma, og síðani er hugnaløta.

Tað er frítt at velja, hvørja tíð ein møtir og fegin báðar dagar. Tilboðið er opið, tað vil siga, at ikki er neyðugt við tilmeldan og ikki er neyðugt at geva avboð, tá ikki ber til at møta.

Vit vænta at tit:

- møtir upp
- eru í klæðum og skóm, sum tit fáa rørt tykkum í
- ert opin fyri at royna okkurt nýtt. Venjingarnar eru fjølbroyttar og kunnu broytast frá ferð til ferð

Hvussu nógv kostar venjingin
Kostnaðin fyri venjingina finnur tú á leinkjuni her:

Brúkaragjøld – Heilsu- og umsorganartænastan

Tú rindar mánaðarliga við bankaflyting. Peningin flytir tú á kontu 9181-2003688 ella á kontu 6460-2203423. Minst til at viðmerkja títt navn og at viðmerkja »Bad« (Badmintonhøllin).

Meira kunning
Venjingartilboðið í Badmintonhøllini, sæst á leinkju her:

Venjing í Badmintonhøllini

Virkin og vakin – alt lívið

Liva lívið — og gloym aldurin

Í dag er tað elsta tú hevur verið – og tað yngsta tú nakrantíð verður aftur. So njót tað!

Ein kann ikki forða fyri, at ein gerst gamal, men ein kann ávirka hvussu ein gerst gamal.

Samband

Til ber at ringja 302010
mánadag til hósdag 8.00-15.30
fríggjadag 8.00-15.00

Teldupostur: heilsuhusid@torshavn.fo