Skrá fyri ABC vikuna

8. - 14. oktober 2018

Mánadagin 8. oktober

Fyrsti ABC filmur við Róar Terjason Hansen verður almannakunngjørdur á sosialu miðlunum og www.folkaheilsa.fo

ABC kapping er frá 8. – 14. oktober á Facebook; *ABC fyri sálarliga heilsu* og Instagram; Folkaheilsuradid. Vinnarin verður funnin mánadagin 15. oktober.

Týsdagin 9. oktober

Næsti ABC filmur verður almannakunngjørdur á sosialu miðlunum og www.folkaheilsa.fo.

***kl.19.00* "Opið hús á psykiatriska deplinum".** Psykiatriski depilin tjóstartar altjóða sálarheilsudagin 10. oktober. Ymiskir áhugaverdir fyrilestrar eru og drekkamunnur er á seingjadeildini. Meira kunning á facebook síðuni hjá Sinnisbata.
Stað: Eiragarður 9, Tórshavn. Fyriskipari: Psykiatriski depilin.

Mikudagin 10. oktober

Triði ABC filmur verður almannakunngjørdur á sosialu miðlunum og www.folkaheilsa.fo.

Kl.13.00-18.00 "Altjóða sálarheilsudagur 2018". Altjóða sálarheilsudagur verður hildin við áhugaverdum fyrilestrum, básum, tónleiki og handan av sálarheilsuvirðisløn. Hesir ABC samstarvsfelagar luttaka: Sinnisbati, Fólkaheilsuráðið, Almannaverkið og Blái Krossur Føroya. Ein ABC básur verður við ABC virksemi.
Stað: Østrøm, Tórshavn. Fyriskipari: Sinnisbati.

Kl. 14.00-16.00 "Felags foreldrabólkur". Øll foreldur við børnum undir 1 ár eru vælkomin til felags foreldrabólk. Evnini eru: "Vel tað besta – vel familjuna" við at vera virkin, hugbundin og saman sum familja.
Stað: Skálin, Klaksvík. Fyriskipari: Gigni.

Fólkaheilsuráðið

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU
Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

Hósdagin 11. oktober

Fjórði ABC filmur verður almannakunngjørdur á sosialu miðlunum og www.folkaheilsa.fo

Kl.11.00-13.00 "Felags foreldrabólkur". Øll foreldur við børnum undir 1 ár eru vælkomin til felags foreldrabólk. Evnini eru: "Vel tað besta – vel familjuna" við at vera virkin, hugbundin og saman sum familja.
Stað: Veistluhøllin á Landssjúkrahúsinum, Tórshavn. Fyriskipari: Gigni.

Kl.15.00-17.00 "Verkstova á Reinsarínum". Bergunn Kass setur verkstovuna, Fólkaheilsuráðið hevur framløgu um ABC fyri sálarliga heilsu og Heilsu- og umsorganartænastan hevur framløgu um at vera sjálvboðin. Reyði Krossur luttekur eisini. Evnið er "Hvussu kunnu fólk síggja seg sum sjálvboðin innan eldraøkið í Tórshavnar kommunu". Fólk eru vælkomin við hugskotum til, hvussu ein kann vera sjálvboðin innan eldraøkið.
Stað: Reinsaríið, Tórshavn. Fyriskipari: Tórshavnar kommuna.

Kl.15.00 "Hugnaløta" Greitt verður frá ABC fyri sálarliga heilsu. Eisini verður drekkamuður og høvi til eitt gott prát.
Stað: Dagtilhaldið Blákollan á Hornavegi á Oyri. Fyriskipari: Sunda kommuna.

Fríggjadagin 12. oktober

Fimti ABC filmur verður almannakunngjørdur á sosialu miðlunum og www.folkaheilsa.fo

Leygardagin 13. oktober

Kl.11.00 "Gakk ella renn fyri heilsuna" Fólk ganga ella renna í 15 min. og venda so við aftur. Klaksvíkar kommunan bjóðar fríska frukt omaná.
Stað: Býráðshúsið á Nólsoyar Pálsgøtu, Klaksvík. Fyriskipari: Treysti og Klaksvíkar kommuna.

Kl.14.00 (um viðrar) "Gongutúr við Jákupi Jensen sum frásøgumanni". Byrja verður á Tvørábakka. Gingið verður eftir Sjógøtu og Tvørávegi og endað verður á Havnarlagnum, við Varðan Pelagic, har kommunan bjóðar frukt og drekka.
Stað: Tvørábakki, beint við Sjóðgøtu 69. Fyriskipari: Tvøroyrar kommuna.

Kl.14.00 (um viðrar) "Gakk ella renn" Tiltakið er fyri øll, ið hava hug til at røra seg og neyðugt er ikki at renna. Til ber eisini at trilla við børnunum ella at súkkla. Í 15 min. ganga, súkkla, trilla ella runna fólk, og tá ið hesi eru farin, so verður vent við, so øll skuldu komi út aftur á Varðan Pelagic um somu tíð. Til ber at fáa kunningartilfar um ABC fyri sálarliga heilsu og ballónir eru til børnini.
Stað: við hylin, frammanfyri skrivstovubygningin hjá Varðanum Pelagic, Tvøroyri. Fyriskipari: Hvistan og Tvøroyrar kommuna

Innanhýsis tiltøk

Gjøgnum ABC vikuna verða eisini ymisk innanhýsis tiltøk, sum leggja dent á evnið sálarliga heilsa – hesi eru ikki almenn, men kunnu geva íblástur til onnur eisini at taka evnið upp. ABC samstarvsfelagarnir Tórshavnar-, Klaksvíkar-, Sunda- og Tvøroyrar kommuna arbeiða við evninum á t.d. skúlum, dagstovnum og innan eldraøki. ÍSF skipar eisini fyri innanhýsis tiltaki á ellisheimi, og Blái Krossur Føroya varpar ljós á týdningin av sjálvbodna arbeiðinum í klædnabúðunum.