

Nýggj sending í SvF:

Fimleikur í stovuni

Vit skulu ikki longur sita óvirkin framman fyri skíggjan í vikuskiftinum. SvF skipar fyri fimleikaløtu, sum øll fólk kunnu luttaka í - bæði ung og gomul, roynd sum óroynd



Tað er alt meira vanligt, at sjónvarpsstøðir aðrastaðni skipa fyri fimleiki.

Hetta er kanska eisini ein bólkur av fólki, sum oftani situr óvirkin framman fyri skíggjan í fleiri tímar, og tí eisini hevur gagn av at remba seg í tíðarskeiðnum, tá kanska bert eygað, oyrað og heilin eru virkin.

SvF hevur fingið Kárin Andreassen, sjúkrasystur og

Beintu Danielsen, fysioterapeut at skipa fyri fimleikaløtuni: "Upp á tá", sum er í trimum pørtum og varir 12 - 13 minuttir hvørja ferð.

Beinta Danielsen og Kárin Andreassen hava verið fimleikalærarar í Havnar Fimleikarfelag í nógv ár.

Fyri at fáa løtuni so livandi og hugaliga sum gjørligt, hava fimleikalærararnir fingið átta fimleikarar

Umráðandi er við myndum í sjónvarpinum, og tí hava fimleikalærararnir fingið átta fólk í sjónvarpsstovuna at vísa hyggjararum, hvussu vit skulu venja

í sjónvarpsstovuna, ið sýna fram tað, sum Beinta og Kárin vilja hava hyggjarar-

nar at gera.

Klaverundirspæl er til fimleikin, og hann hevur Finnur Hansen, tónleikari gjørt.

Førsta sendingin: "Upp á tá" verður leygardagin kl. 17.45. Beinta og Kárin siga, at í innihaldinum er henda sending um at venja líkamið alt. Onnur sending er sunnudagin kl. 17.25, tá búk- og ryggvøddarnir verða vandir, og triðja sendingin kemur týsdagin, har venjingarnar serliga eru fyri armar, nakka og bein.

Fimleikaløtan er 12 minuttir hvørja ferðina, og hon er soleiðis lögð til rættis, at øll kunnu luttaka, eisini tey, sum ikki hava vant fimleik áður, siga fyrirkarnir.

Neyðugt er at lata seg í klæði, sum ikki eru ov heit, ella sita ov tætt at kroppinum. Eisini er tað vert at viðmerkja, at har einki teppi er á stovugólvinum, er best at fáa sær eitt teppi ella okkurt bleytt at venja á.

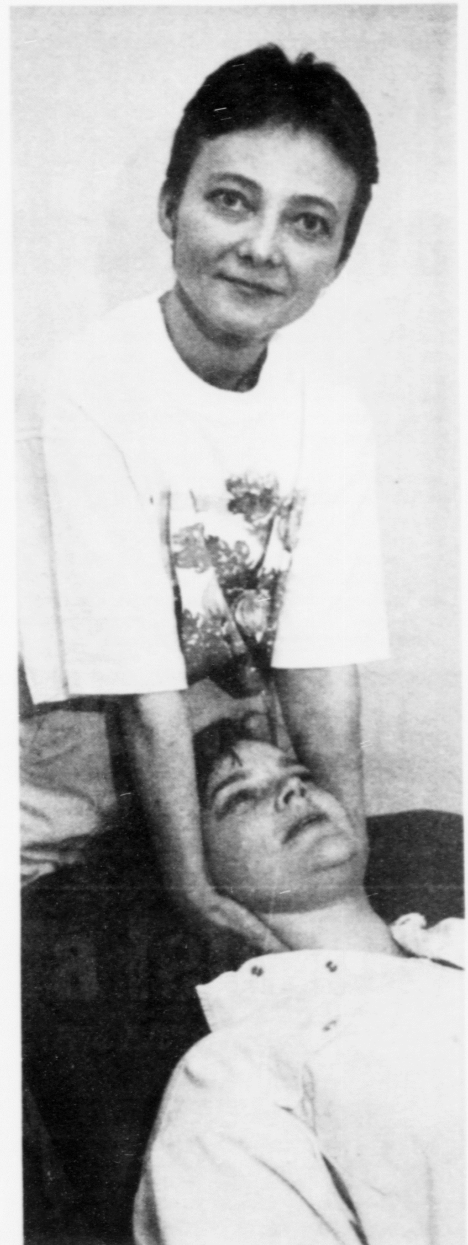
Fimleikaløtan í SvF krevur ikki stórt pláss.

Tað ber til at venja millum møblar og pottaplantar, sum Beinta Danielsen tekur til. Bert er neyðugt at hava so mikið av pláss, at tú kanst sveiggja armar og bein, uttan tó at urtpottar og annað verður koyrt um koll.

Fyribils hevur SvF tikið upp hesar trýggjar sendingar, og ætlanin er at tær skulu sendast í vikuskiftinum framvegis út á vár, tá Kárin Andreassen og Beinta Danielsen fara undir trýggjar nýggjar fimleikasendingar.

Uppøkurnar verða tá gjørdar úti í náttúruni, kanska á Leynasandi ella á øðrum stað, sum hóskar til slíkt, siga tær báðar Beinta Danielsen og Kárin Andreassen.

Dagný



Beinta Danielsen, fysioterapeutur: - Fimleikasendingin sum Kárin og eg hava skipað fyri, eru av slíkum slag, at øll kunnu luttaka

Fundur um Innflutning úr Bretlandi

Føroyskt-Bretskt Felag

skipar í samstarvi við bretska konsulatið, Strandfaraskip Landsins og onnur fyri fundi

mánakvøldið 15. febr., kl. 20 á

Føroya Læraraskúla

har talað verður um at útvega føroyingum bíligari dygdarvørur beinleiðis úr Bretlandi.

Nevndin

Arsaðalfundur

Arsaðalfundur Havnar Arbejdskvinnufelags verður

27. februar kl. 14.00 á Hotel Hafnia

við hesi skrá:

1. Frágreiðing frá farna árinum.
2. Roknskapur til góðkenningar.
3. Innkomin uppskot.
4. Val av formanni, 2 nevndarlimum og 2 tiltakslimum.
5. Ymiskt.

Uppskot til viðgerðar á aðalfundinum skulu vera formanninum í hendi í seinasta lagi 7 dagar undan fundinum.

Havnar Arbejdskvinnufelag

LASTVOGNS-KOYRIKORT

NÝTT SKEIÐ TIL
LASTVOGN
BUSS
& TRAILARA

byrjar
mánuð **15.2., kl. 19**

Áhugað ringið til 88777
- svarar alt samdegurð -

**TÓRSHAVNAR
TRAFIKKSKÚLI**
Ravnsoyargøta 10
100 Tórsh. - Tlf. 88777