

**VÆLVERA FITNESS**

**BODYSTEP**  
**KICKBOXING**  
**ZUMBA**

**FYRIRALLA FAMILJUNA**

| OKKARA          | NÝGGI            | FAMILJUAVSLÁTTUR | FYRIR HVÖNN |
|-----------------|------------------|------------------|-------------|
| TAL AV PERSÓNUM | PRÍSUR TILSAMANS |                  |             |
| 2 persónar      | 599 kr.          |                  | 299 kr.     |
| 3 persónar      | 749 kr.          |                  | 249 kr.     |
| 4 persónar      | 849 kr.          |                  | 212 kr.     |

allir prísir eru mánaðargjald

**VÆLVERA FITNESS**  
Tlf. 44 58 00 · [www.vaelvera.fo](http://www.vaelvera.fo) · [info@vaelvera.fo](mailto:info@vaelvera.fo)

1000 M² • 2 LIÐHÖLLIR  
YVIR 50 NÝGGJAR MASKINUR  
LEKKUR, NÝGGJ HÖLIR  
VIT HAVA UNIVERSITETS ÚTBÚNIR  
FYSIOTERAPEUTAR OG FØÐSLURÁÐGEVAR  
VIT BJÓÐA ÓKEYPIS VEGLEIÐING  
OG SKRÁ TIL RØTTU VENJINGINA  
BARNAUMHVØRVIÐ OG ÓKEYPIS BARNAANSING

**JÓLABORÐHALD**  
**Í BYGDAHÚSINUM Á STRONDUM**  
**LEYGARKVØLDIÐ 26. NOVEMBER KL. 19.**

**Borðhald við heitum og koldum rættum (Buffet)**  
- um náttina verður suppa.

**Poul Gothard stendur fyri matinum.**

**Undirhaldið hava :**  
**Magni Poulsen - Alexandur Johansen - Benny Ernstsson**

**Til dansin spælir LM Band.**  
**Alexandur Johansen verður borðvertur og Andrias Gærdum**  
**spælir klaver undir borðhaldinum.**  
**Kostnaður 500 kr**  
**Drykkjuvørur fáast til keyps.**

**Hvussu fáir eg fatur á atgongumerkjum?????**  
**Jú, telduposturin er ag2112g9@skulin.fo ella ring á tlf**  
**216500 og legg atgongumerki av.**

**STRÁLAN**  
tlf 216500 – [ag2112g9@skulin.fo](mailto:ag2112g9@skulin.fo)

 **Diabetesfelag Føroya**  
[www.diabetes.fo](http://www.diabetes.fo)

**DIABETES Í PARLAGNUM**

Diabetes er annað enn máting av blóðsukri, blóðtrýsti og HbA1c.

"Hvat hendir í parlagnum, tá ið annar parturin fær eina varandi sjúku sum diabetes? Hvørjir truppleikar kunnu standast av hesum? Hvussu kunnu vit loysa hesar trupulleikar?"

Hetta er evnið á skeiði, sum Diabetesfelag Føroya skipar fyri við norska psykkologinum Randi Abrahamsen og formanninum í norska diabetesfelagnum Sindre Børke, sum hevur havt diabetes í meira enn fimti ár.

**Evni: Diabetes í parlagnum**

**Málbólkur:** Pør, har diabetes er við í parlagnum

**Stað:** MBF-húsið, Íslandsvegur 10C, Tórshavn

**Dagur:** Sunnudagur 18. september 2011

**Klokkan:** Kl. 14 – 18.

**Skeiðið er ókeypis.**

Neyðugt er at tekna luttøku.  
Boðað frá luttøku á [diabetes@diabetes.fo](mailto:diabetes@diabetes.fo) ella á telefon 225012

**Diabetesfelag Føroya**