

Stuðulsmøguleikar og stuðulsupphæddir frá Studna



Studningur til livikostnað

- kr. 1.838 ella 3.815 um mánaðin

Lán til livikostnað

- í mesta lagi kr. 2.419 um mánaðin

Ferðastudningur innanoyggja

- nærum ókeypis ferðaseðil við bussi aftur og fram í skúla hvønn dag

Bókastudningur

- kr. 3.642 um árið

Vistarhaldsstudningur

- kr. 2.544 um mánaðin

Barnastudningur

- kr. 766 um mör. pr. barn

Barnsurðarfarloyvisstudningur

- kr 3.815 um mánaðin

Ískoyttistudningur til einsamallar uppihaldarar

- kr. 1.532 um mánaðin

Endalán

- í mesta lagi kr. 6.234 um mánaðin í eitt ár

Gjaldsskúlastudningur

- í mesta lagi kr. 80.000 um árið

Gjaldsskúlalán

- í mesta lagi kr. 80.000 um árið

Ferðastudningur uttanlands

- til Danmarkar kr. 2.400
- aðrastaðni í Europa kr. 4.000
- aðrastaðni í heiminum kr. 5.000
- harafturat fæst ferðastudningur fyri børn

Verkætlanarstudningur

- í mesta lagi ferðastudningsupphæddin

Stuðul til máslig fyrireikingarskeið

- hoyr nærri

www.studni.fo



Studni
Hoydalsvegur 1
Postúm 1345
FO-110 Tórshavn
tlf. 20 40 60
fax 20 40 61
studni@studni.fo
www.studni.fo

Lívstílsskeið á Húsarhaldsskúla Føroya

Smærri kostbroytingar gera eisini mun

Á skeiðinum verður undirvíst í, hvønn mun lívsfærðslan kann ávirka heilsuna. Tú fært móguleika at tilogna tær vitan um ymisk viðurskifti, sum ávirka vekt, kolesteroltal, blóðsukur og rørslu. Tú fært íblástur og uppskriftir til heilsgóðan mat, ið bæði er diabetes- og hjartavinarligur.

Undirvísari: Jóhanna á Tjaldrafløtti Dietistur

Tilmelding á
tlf. 456974 ella á
husarhaldsskulin.fo



Heilsugóður
lívstíllur
Skeiðini byrja 18. mars

Tú møtir eina ferð um vikuna
Tú fært eina kostætlan, vektskema og matuppskriftir
Feitt prosent verður mált triðju hvørja viku
Undirvíst verður í viku 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20 og 22

Klokkann	Týsdag	Mikudag
09:00 - 10:30	Byrjarar	Byrjarar
11:00 - 11:45	Framhald	Framhald
13:00 - 14:30	T2D*	Byrjarar
16:30 - 18:00	Byrjarar	Byrjarar

*T2D merkir Typa 2 diabetes

Kostnaður fyri skeiði

Byrjarar	kr. 800,-	(90 min.)
Framhald	kr. 600,-	(45 min.)
T2D	kr. 800,-	(90 min.)



Húsarhaldsskúli Føroya Stoksoyarvegur 29 700 Klaksvík Tel. 456974 T-postur: hsf@olivant.fo www.husarhaldsskulin.fo