



Við at røra seg regluliga kann kroppurin haldast liðiligari – eitt sindur hvønn dag munar eisini



Rørsla ger, at tað gerst lættari at lata seg í, og gevur mót upp á ein meira virknan gerandisdag.

Rørsla hevur eisini sálarligar fyrimunir. Rørsla útskilir endorfinir, sum kroppurin evnar til í heilanum. Hesi evni eru við til at økja um vælveruna, tí tey styrkja um reaktiónsevnini, styrkja immunverjuna, forða strongd, virka pinustillandi og fáa tað góða lagið fram.

»Nægter Nogen, at Bevægelsen er til: saa gjør jeg som Diogenes, saa gaar jeg. Nægter Nogen, at Sundheden er i Bevægelsen, saa gaaer fra alle sygelige Indvendinger. Naar man saaledes bliver ved at gaae, saa gaare det nok.«

Søren Kirkegaard

Tað kann vera torført at finna júst tað rætta ítrívið fyrri tann einstaka, men um tú fólir, at tað, sum tú gert, gevur meining fyrri teg, er tað lættari at halda fram. Um tú veitst, at tað fer at geva tær vælveru at ganga ein túr, gerst tað lættari at fara túrin.

Hvat gera kommunurnar

Tað eru nógv ymisk venjingartilboð til eldri heimabúgvandi í Føroyum. Flestu kommunur hava nógv ymisk tilboð, har eldri fólk millum annað kunnu koma inn til fimleik, svimjing og onnur ítriv. Hesi tilboð eru at finna við at seta seg í samband við kommunurnar.

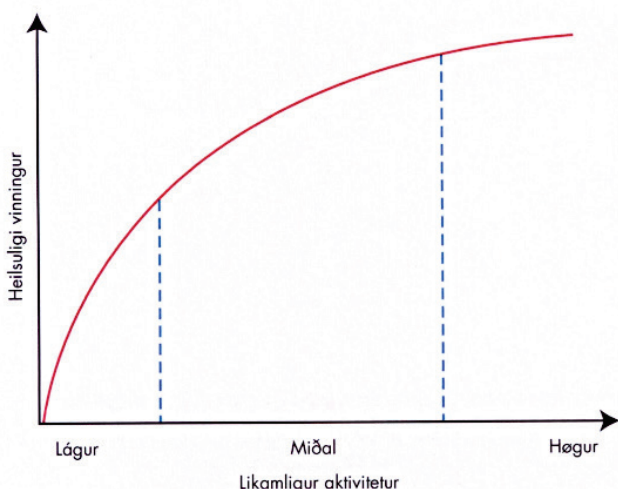
Tórshavnar kommuna setti Heilræði á stovn í 2002. Endamálið við tænaastuni er at bota um lívsgóðskuna hjá teimum eldri, við millum annað at upplýsa um ymiskar møguleikar og

tilboð, sum eldri hava rætt til – har ímillum fyrirbyrgingar- og viðlíka-haldsvenjingar. Hesi tilboð eru við til at stimbra tey eldru til eitt virkið lív – eisini í eldru árum. Tilhaldið í Havn hevur eisini nógv ymisk tilboð til eldri borgarar. Hetta er við til at eggja tey til at verða sjálvhjálpin so leingi sum møguligt, og hava okkurt at gleða seg til at koma upp til hvønn morgun og harvið fáa ein virknan og innihaldsríkan dag. Umframt fimleik, rørslu og útfærðir, skipar Tilhaldið eisini fyrri fleiri øðrum spennandi og mennandi tiltøkum til eldri. Venjingar saman við øðrum geva sosiala samveru og ein steðg frá gerandisdegnum. Hetta visir seg at eggja tey eldru til at halda fram við venjingunum. Tað, at tú rørir teg og tað, at tú megnar at røra teg, er við til at gera lívið lættari. Sjálvt eitt stutt tíðarskeið við venjingum kann hava týdning fyrri gerandisdagin.



Skriva greinina hava:

Frá vinstri:
Anja S. Olsen, Brynhild Restorff og Ulla í Dávastovu



Talva 1.
Samanhengur millum likamliga aktivitetstøðið og heilsuliga vinningin.

(Talvan er frá frágreiðingini „Fysisk aktivitet og helse – anbefalinger“ frá „det norske statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, 2000).