

Hetta hendir um vikuskiftið...

Bókadagar 2015 í Norðurlandahúsinum Í døggunum 20.-22. november verður Norðurlandahúsið karmur um stórt alment tiltak við kjaki, framsýningum, bókasølu og nógvum øðrum spennandi fyri allar aldursbólkar – alt við støði í skrivaða orðinum. Partur av húsinum verður innrættaður til børnini við søgum, spølum og øðrum stuttleika. Bókadagarnir eru eitt samstarv millum Norðurlandahúsið, Rithøvundafelagið og føroysku útgávufeløgini, og eru ætlaðir viðurkendum eins væl og spírandi høvundum úr Føroyum og norðurlondum, tíðindafólki og øllum, ið hava hug at skriva og lesa.

Konsert...

Annika Hoydal í Norðurlanda- húsinum



Allir føroyingar kenna Anniku Hoydal. Um ikki av navni, so gjøgnum ein av hennara mongu sangum, sum eru vorðnir fólkaogn. Aldan verður sungin til flestu veitslur, og børn okkara verða lögð at sova við Blunda blunda lítla mín.

Í november fyllir Annika 70 ár, og í tí sambandi gevur hon nýggja fløgu út, sum eisini er eitt hátíðarhald av samstarvinum við bróðurin Gunnar Hoydal, sum hevur skrivað nógvar av tekstunum til sangir hennara, og av fimmti ára longu yrkisleið hennara.

Útgávan eitur Endurljós og er ein fagnan av lívinum og listini, sum hon hevur skapt saman við Gunnari. Sangirnir eru fjølbroyttir, summir spildurnýggir og aðrir gamlir í nýggjum hami.

Á konsertini fer Annika saman við nøkrum av Føroya fremstu tónleikarum at framføra tónleik av Endurljós og burturúr hennara langa »hitt-lista«. Annika er í toppform og áhoyrararnir kunnu vænta sær eina konsert, sum er innilig og rørandi, men eisini skemtilig. Konsertin er endabresturin av Bókadøgum, sum verða 20.-22. november í Norðurlandahúsinum og niðri í býnum.

Tónleikarar á konsertini verða:

Annika Hoydal - vocal
Jógvan Dahl - guitar
Eyðun Mohr Hansen - guitar
Torleik Mortensen - bass/
kontrabass
Per Ingvald Højgaard - trummur
Kristian Pauli Ellefsen - flygel,
harmoniku og keyboard
Angelika Nielsen - violin



KOSTRÁÐ

Rannvá Øssursdóttir, kostfrøðingur



Børn og rørsla



MODELLMYND

Tað eru fleiri góðar orsøkir til, at vit, sum foreldur, stuðla børnum okkara í einum rørslumerktum gerandisdegi

Børn, ið røra seg nógv í gerandisdegnum hava størri sjálvsálit og verða ikki líka lætt strongd, sum børn, ið ikki røra seg í gerandisdegnum. Børn, ið brúka meira tíð uppá rørslu enn miðal, klára seg somuleiðis væl í bóklígu fakunum. Børn, ið røra seg nógv í gerandisdegnum hava eina lægri útbreiðslu av orsøkum, ið kunnu økja um vandan fyri hjartakarsjúkum.

Tí er umráðandi at:

Stuðla barnið tínum til ein rørslumerktan gerandisdag. Tað er ein gáva fyri lívið.

Kom ígongd!

Danska Heilsustýrið viðmælir øllum børnum og ungum undir 18 ár, at røra seg í minsta lagi 60 minuttir um dagin við miðal til høgum intensiteti.

60 minuttir

Rør teg í minsta lagið 60 minuttir um dagin. Um teir 60 minuttirnar bítast upp, skal hvør aktivitetur vara í minsta lagi 10 minuttir.

Høgur intensitetur

Í minsta lagið 3 ferðir um vikuna skal ein røra seg við høgum intensiteti í 30 minuttir fyri at viðlíkahalda ella økja um úthaldni og vøddastyrkina. Rørslurnar skulu somuleiðis økja um beinstyrkina og smidleikan.

Aðrir fyrimunir

Rørsla út yvir tað, ið verður mælt til, viðförur enn fleiri fyrimunir fyri heilsuna. Børn, ið røra seg nógv hava størri líkindi fyri at økja um teirra beinstyrki og harvið at fáa sterkari beinagrind. Rørsla hevur somuleiðis eina jaliga ávirkan á sjálvsálitið hjá børnum og ungum. Eitt rørslumerkt lív í barnaárunum kann vera við til at fyrbyggja sjúku seinni í lívinum og økja um líkindini fyri, at hann ella hon verður verandi fysiskt aktivur sum vaksin.

Preiðið hesa vikuna

Hermispælið

Luttakarir: 5-20

Hvar: Innan- ella uttandura

Soleiðis gera tit: Luttakarirnir standa í einum ringi. Vel ein luttakara, ið skal velja eina rørslu, sum øll í ringinum skulu herma eftir. Tað kann eitt nú vera einglahopp ella sprellimaður. Tá øll hava gjørt 10 endurtøkur av rørsluni, velur ein annar luttakari eina nýggja rørslu o.s.fr. Eisini kunnu ymisk hjálpartól nýtast, eitt nú hulahopp ringar, hoppiband ella líknandi.