

HEILSA

Øll eru vælkommin
at venja í Skopun

Hjúnini, Sigurd og Randi Hentze, í Fitnesshøllini Sandoy

- Samstundis sum Fitnesshøllin Sandoy hefur fleiri sløg av haldum at velja ímillum, hava vit valt at hava tilboðini einføld, sigur Randi Hentze

Fitnesshøllin Sandoy, sum hefur havt opið á Tormansvegi 34 í Skopun síðan hin 2. september í 2017, hefur fleiri iðkandi við ymiskum haldum, sum høllin bjóðar.

- Tað er rímiliga stóðugt við fólki, sum venja, men pláss er saktans fyri fleiri, og tað eru kanska menninir, sum eru í undirtali. Nú móguleikin í Sandoynni er skaptur, ynskja vit sjálvsagt eisini, at so mong sum gjørligt vilja brúka henda móguleika.

Tað sigur Randi Hentze, sum saman við manni sínum, Sigurdi Hentze, eigur og rekur venjingarmiðstöðina.

- Vit vilja halda prísin á einum góðum stóði, soleiðis at øll kunnu koma at venja. Móguleiki er nevnliga at tekna fleiri ymisk hald, sum neyvt verður kunnað um á okkara Facebook-síðu.

Hon sigur, at móguleikar eru eitt nú at velja familjuhald, árhald, pensjónistahald, ungdómshald og sjómanshald.

- Samstundis, sum Fitnesshøllin Sandoy bjóðar fleiri sløg av haldum, hava

vit valt at hava tilboðini einføld, sigur Randi Hentze.

Sjálvvirkandi lásaskipan

Venjingarmiðstöðin í Skopun hefur eina sjálvvirkandi lásaskipan og øll, sum tekna hald, fáa eitt kip, sum er lykilin til úthurðina.

Síðan gera fólk sjálvi av, nær og hvussu ofta tey venja ímillum klokkan 05 á morgni og 23 á kvøldi.

Í Fitnesshøllini Sandoy er eisini brúsa, har móguleikar eru at fáa sær eitt brúsabað, sum eisini er við haldinum.

Síðan venjingarmiðstöðin læt upp, er hon longu útbygd við parti av einari stórari garasju, sum hoyrir til bygningin.

- Við útbyggingini, sum vit tóku í nýtslu fyri sløkum ári síðan, finga vit 30 fermetrar aftrat, og her hava vit savnað tey tyngru amboðini, eitt nú tungvektirnar, sigur Randi Hentze, sum leggur aftrat, at øll, bæði ung, tilkomin og eldri, eru hjartaliga vælkommin at venja í Skopun.

vilmund@sosialurin.fo



Danski krúnprinsurin verður við, tá Royal Run 2019 verður skotið í gongd í Klaksvík

ØLL KUNNU
LUTTAKA Í
ROYAL RUN

Hin 1. februar verður fyrsta venjingin til Royal Run í Klaksvík, har Klaksvíkar kommuna skipar fyri saman við Treystinum

Fyrst í hesi vikuni hevði Royal Run, sum verður skotið í gongd í Klaksvík leygardagin hin 1. juni, fingið yvir 2200 tilmeldingar til 10 kilometrateinin og 500 tilmeldingar til ensku míluna, sum er 1,6 kilometr.

Tilmeldingin hefur einans verið opin í tvær vikur. Sostatt er eingin ivi um, at áhugin er stórus.

Á 10 kilometrateininum eru 5000 pláss, og á teininum til ensku míluna eru 1000 pláss.

Royal Run er ikki ein kapping um bestu tíðina, tí móguleiki er bæði at ganga og at renna. Hetta er eitt tiltak fyri øll – líkamikið, um fólk eru royndir rennarar ella ei, einstaklingar, vinir ella familjur, sum bara ynskja at ganga eina enska míl.

Fólk í øllum aldri kunnu verða við – og eisini familjur við barnavogni ella fólk í koyristóli.

Eggjar til virkni

Klaksvíkar kommuna hefur saman við Fólkaheilsuráðnum

og 15 øðrum samstarvspørtum í undanfarna ári varpað ljós á týðningin av ABC fyri sálarliga heilsu, sum er: Ver saman, ver virkin og ver hugbundin.

Í hesum sambandi hefur Klaksvíkar kommuna regluliga - og í samstarvi við Treysti - bjóðað øllum til hugnaligar gongu-og rennitúrar.

Tiltakið hefur verið leygarmorgnar, har byrjað og endað hefur verið við býráðshúsini í Klaksvík.

Hetta er eitt gott tiltak, sum avgjørt er í tráð við endamálið við Royal Run, sum eisini eggjar fólki at verða virkin.

Venjingar til Royal Run

Leygardagin 2. februar verður fyrsta venjingin til Royal Run í Klaksvík, har Klaksvíkar kommuna skipar fyri saman við Treystinum.

Skipað verður fyri tveimum venjingum um vikuna fram til 1. juni, og vant verður mikudag klokkan 18 og leygardag klokkan 11.

Venjingin, ið verður skipað

soleiðis, at øll kunnu verða við, byrjaruttan fyri býráðshúsini í Klaksvík.

Endamálið við venjingunum er at savna tey mongu, sum hava meldað til Royal Run, soleiðis at øll saman kunnu fáa eina góða og bleyta byrjan.

Leygarmorgnar eftir venjingina verður eisini gjørt serligt burtur úr við kaffi og juice.

Vit kunnu leggja aftrat, at sum flestum kunnugt verður danski krúnprinsurin við á 10 kilometrateininum, tá Royal Run 2019 verður skotið í gongd.

Fantastiskt tiltak

Í Klaksvík fegnast tey sjálvsagt um, at tað í ár er Klaksvíkar kommuna, sum saman við Treystinum hefur fingið móguleikan at samskipa og skjóta Royal Run í gongd.

- Hetta er eitt fantastiskt tiltak, sum eisini hefur til endamáls at savna fýroyingar, sigur næstformaðurin í Treystinum, Guttorm Sørensen.

vilmund@sosialurin.fo