- Tit hava ábyrgd av tykkara heilsu

Undir heitinum "Ábyrgd fyri egnari heilsu" skipaði Tilhaldið fyri evnisdegi leygardagin. – Heilsan er okkara ábyrgd. Tað nyttar einki at skylda uppá samfelagið, tí tað eru vit sum hava ábyrgdina av okkara heilsu, segði ein luttakari á stevnuni

Tey eldru lurtaðu við áhuga eftir framløgunum í Útvarpshøllini

ELDRADAGUR
Snorri Brend

Havn: - Tað eru TIT sum hava ábyrgd av tykkara egnu heilsu.

Tað er púra kvirt inni í stóru útvarpshøllini. Tey sita øll og lurta við andakt. Har frammi stendur Jóhanna á Tjaldrafløtti og tosar um heilsugóðan kost. Tað skilst, at hetta er eitt evni sum hevur áhugan hjá teimum eldru.

Ikki tí, - fleiri teirra hava áður hoyrt hana tosað um júst hetta evnið í Tilhaldinum. Men hesa løtuna eru eisini fólk úr øðrum støðum savnaði saman.

Tey virknu fólkini í Tilhaldinum í Havn høvdu nevniliga leygardagin boðið til almennan evnisdag, har høvuðsevnið var tað at hava ábyrgd fyri egnari heilsu.

Og sigast kann, at stórur áhugi var fyri hesum tiltakinum. Høllin var fullsett av eldri fólki, sum sótu og tóku til sín av øllum tí, sum varð borið fram.

Ikki skylda uppá samfelagið

Tað er ikki á hvørjum degi, at tey eldru kring landið soleiðis kunnu hitast til álvara og gaman.

Tey hava tikið seg saman í feløg og virksemi av ymiskum slagi kring landið. Men tá tað so býðst eitt serligt høvi at hitta javnaldrar, so fara maður og kvinna av húsi.

Og nú tann fryntligi føðslu- og húshaldsfrøðingurin er farin á talarastólin er hvørt oyra opið fyri tí, hon ber fram.

Johanna tosar skilagott um týdningin av at eta heilsugóðan kost. Alt verður sagt sum ein uppmuntring til áhoyrarnar, tí tað eru hóast alt tey sum hava ábyrgdina av síni egnu heilsu.

- Ja, tað var so púra rætt tað sum hon segði. Tað eru vit sum hava ábyrgd fyri okkara heilsu. Tað nyttar einki at skylda uppá samfelagið ella onnur. Hetta er okkara ábyrgd, segði ein luttakari á fundinum.

Eta og drekka rætt

- Eg fari nú at geva tykkum átta góð ráð til heilsugóðan kost. Eitt tað týdningarmesta er at eta rættan kost hvønn einasta dag, segði Johanna m.a. í sínum fyrilestri.

Hon vísti á týdningin av at eta frukt, grønmeti, fisk og epli, og so kanska eta góðgæti og sukur við serlig høvi, t.d. vikuskifti og føðingardagar.

Hinvegin er eisini neyðugt at drekka nógva vætu hvønn dag – í minsta lagi hálvanannan litur av vatni og mjólk, og ikki minst at røra seg í minsta lagi 30 minuttir um dagin.

- Onkur vil kanska spyrja, um júst tað er so øgiliga neyðugt at eta og drekka rætt. Jú, tað er tað!

- Tí við heilsugóðum kosti kunnu tit fyribyrgja hjarta- og karsjúkur, eins og tær kendu vælferðarsjúkurnar, so sum krabbamein og yvirvekt, segði Johanna m.a. í fyrilestri sínum.

Hetta var ein samandráttur av tí, hon áður hevði greitt frá í Tilhaldinum í Havn. Eftir hana komu sjey aðrir luttakar, sum greiddu frá sínum evni, áðrenn øll átta fóru til pallborðið at tosa nærri um tað viðkomandi evnið, - at hava ábyrgd fyri egnari heilsu.

So fer Ronja á pallin

Norðurlandahúsið verður hesar komandi vikurnar karmur um spennandi sjónleikin við Ronju Ránsmannadóttir. Longu í farnu viku vóru tríggjar av átta teim fyrstu framførslunum útseldar

Undir kønari leiðslu av Eyðun Johannesen fáa høvuðsleikararnir góð ráð á leiðini

SJÓNLEIKUR
Snorri Brend

Norðurlandahúsið: - Ja, hatta er fínt. Men royn samstundis at hava eyguni vend eyguni móti Ronju.

- Kom, vit royna einaferð enn!

Eyðun Johannesen er leikstjóri við drúgvum royndum. Nú stendur enn ein roynd fyri framman. Komandi leygardag verður nevniliga kendi leikurin um Ronju Ránsmannadóttir spældur á fyrsta sinni.

Frammanundan leikinum er gjørt eitt stórt arbeiði við at finna røttu leikararnar, gera pallmyndina so vakra og handiga sum tilber, og at fáa alt hitt handan og framman leiktjøldini at rigga saman.

Hetta er ikki løtuverk, tí omanfyri 60 fólk eru á einhvønn hátt við í hesum leikinum, sum uttan iva fer at verða væl dámdur av fólki.

Hetta er ein spennandi og áhugaverdur leikur, sum eisini er væl umtóktur í øðrum londum. Í leikinum verða ymisk hugtøk sett upp móti hvørjum øðrum – so sum friður, rættvísi og kærleiki.

Hegni og tol

Leygardagin í farnu viku var hann og høvuðsleikararnir báðir - Barbara Hentze í Stórustovu og Petur Meinhard Elleby Andersen – í ferð við at leggja enn eina hond á henda spennandi leikin.

Við stórum hegni og ótrúligum toli, eisini til teir minstu smálutirnar, fær hann teir báðar leikararnar at spæla soleiðis sum tað eigur at verða gjørt.

Hvussu leikur annars fer fram, tað sleppa áskoðararnir at verða vitni til komandi leygarkvøld og víðari.

Í fyrstu syftu eru átta sýningar settar á skránna. Men hugsandi er, at tær gerast munandi fleiri.

Tí skal ein trúgva teimum seinastu tølunum fyri seld atgongumerki, so eru tríggjar av hesum fyrstu átta sýningunum longu útseldar.

Og sum skilst, eru fá atgongumerki eftir til fleiri av hinum sýningunum. So ætla fólk sær til leikin, ræður um at gera skjótt av.