

Rør teg nú

Fyribyrginarráðið fer í dag undir eitt átak, ið hevur til endamáls at fáa føroyingar at røra seg meira. Átakið er skipað sum ein kapping, har øll kunnu luttaka

HEILSA

Liv Højsted Horsdal
horsdal@sosialurin.fo

Tað er sviðin, Anders Holmstrøm, ið saman við Fyribyrginarráðnum skipar fyri átakinginum. Anders Holmstrøm nemur sær í lötuni útbúgving sum fysioterapeut og er serliga áhugaður í at fáa fólk at røra seg:

– Nú bilflutningurin hevur vundið upp á seg seinastu árin, og stævna likamsarbeiðið er vorðið lættari, er vandi fyri, at føroyingar ikki røra seg nóg mikið.

Komandi fimm vikurnar ætlar Anders Holmstrøm at fáa føroyingar at melda seg til eina kapping, ið hevur til endamáls at fáa øll at røra seg meira. Kappingin gongur í stóran mun fyri seg á heimasíðuni, www.stig.fo, har hvør einstakur



Anders Holmstrøm og Hans Pauli Strøm. Sjálvur ætlar Hans Pauli Strøm at luttaka í kappingini

– Tað er umráðandi at prátta um rørslu. Hetta átakið er eitt gott høvi til at eggja teimum, ið ikki røra seg so nóg, at luttaka. Átakið er eisini skipað á ein stuttligan hátt við kapping, ið gevur øllum eina eyka orsök til at luttaka. – Kappingarelementið hevur stóran týðning.

Somuleiðis vátta Hans Pauli Strøm, at átakið er partur av eini frágreiðing um fólkaheilsupolitikk, ið landsstýrið í lötuni leggur seinastu hond á. Frágreiðingin verður lögð fram fyri lögtingið í aðalorðaskifti fyrst í apríl:

– Hetta er beinleiðis ein liður í hesi frágreiðing. At røra seg er besta heilsubót, ið finst.

Enn hevur Hans Pauli Strøm sjálvur ikki havt stundir til at melda seg til kappingina, men ivast onga løtu í, at hann heilhugaður fer at luttaka í kappingini.

hevur møguleika at skráseta sínar likamsvenjingar. At enda verða øll stigini tald saman, og millum teirra, sum hava verið ídnast at skráseta seg innan 14. apríl,

verður ein súkkla á 10.000 kr. burturlutað:

– Kappingin er fyri øll, og hædd verður sjálvandi tikin fyri, um tú ert beindovin ella sera likamsvirkin. Tað hevur eisini alstóran týðning, at vit eru erlig, tá vit skráseta okkara venjingar, og ikki bert droyma um komandi venjingarnar, sigur Pál Weihe, formaður í Fyribyrginarráðnum.

Pál Weihe vísir eisini á, at hetta átakið hóskar væl til teirra, sum í lötuni royna at leggja av við at roykja á ókeypis skeiðnum, TUBBAK FARVÆL, ið fyribyrgingarráðið somuleiðis skipar fyri.

Ætlanin er at eggja bæði bindiklubbum, skúla-flokkum, arbeidsplassum o.ø. at melda seg til kappingina. Og hóast bert ein vinnari er í kappingini, eru samskipararnir á einum máli um, at allir luttakararnir í kappingini at enda kunnu kalla seg vinnara:

– Øll vinna eina betri heilsu og eitt frískari lív.

Vónandi ásanna luttakararnir, hvussu frálíkt tað er at røra seg.

stýrismaður í almenna- og heilsumálum, heldur átakið er óført og stuðlar tí fegin:

Sermerktar ítróttagreinar

Ætlanin í næstum er somuleiðis, at fáa føroyingar at royna so nógvar ymiskar rørslohættir, ið til ber. Og meðan Anders Holmstrøm er í Føroyum, fer hann at vísa á, hvussu ávísar sermerktar ítróttagreinar kunnu iðkast. Men hvørjar hesar ítróttagreinar eru, ynskir Anders Holmstrøm ikki at avdúka:

– Eg gevi fegin øðrum tann kunnleika, eg havi. Øll forvitin eru vælkomin.

Hvønn mána-, miku- og fríggjamorgun kl. 7.30 hevur Anders Holmstrøm ymiskar venjingar á økinum oman fyri Landabókasavnið.

Umráðandi at prátta um rørslu
Hans Pauli Strøm, lands-



Pál Weihe, formaður í Fyribyrgingarráðnum. Hann heitir á øll um at luttaka. Við at røra seg, vinna øll eina betri heilsu og eitt frískari lív



– Eyðkennismerkið hjá átakinginum 'Stig', ið Anders Holmstrøm hevur skapað. Eyðkennismerkið myndar eitt fólk í rørslu, men somuleiðis sólina, landið Føroyar og havið

Sig tína meaning
í Sosialinum

