

Buldur og brak í Saksun

Hósdagin og friggjadagin í síðstu viku hoyrdust fleiri buldur í Saksun.

Tað var Færøernes Kommando, sum eftir áheitan frá einum entreprenøri, var í ferð við at burturbeina 360 kg av dynamitti úr eini bingju í Saksunardali, har sprengievnið varð goymt.

Søren Skinnerholm, sprengiserfrøðingur á Færøernes Kommando metti, at tað var vandamikið at flyta sprengievið burtur, tí tað var í ivasamum standi.

Tí varð dynamittið sprongt á staðnum og í fleiri umførum hósdagin og friggjadagin.



Smyril trygðarvenjing í dag

Tá ið Smyril kom av Tvøroyri í morgun, fór hann inn á Sundtil eina umfatandi trygðarvenjing. Venjingin hevði við sær, at túrurin suður kl. 12.30 varð avlýstur. Tað er bjargingarstöðin í bakborði, sum skal setast út og roynast. Kravið frá klassanum var, at onnur bjargingarstöðin skuldi roynast, áðrenn skipið fór í sigling og hin eitt ár aftaná. Støðin í stýriborði varð roynd í Spania. Hvør støðin tekur 430 fólk. Klassin krevur harumframt, at støðirnar verða royndar fimta hvørt ár. Øll manningin á Smyrli upp á 65 fólk fara at royna bjargingarstöðina.

Manningarnar á Smyrli fara at gera hesar trygðarvenjingarnar við 2½ ára millumbili.

Góður aldurdómur krevur venjing

Mikudagin 20. september 2006 helt Nina Beyer, fysioterapeutur og granskari, áhuga-verdan fyrilestur í Tilhaldinum í Havn um at røra seg á eldru árum. Áhugin fyri tiltakinum var stórur. Umleið 100 áhoyrarar vóru og lurtaðu

ALDURDÓMUR

Jórun Simonsen
fysioterapeutur



Nina Beyer arbeidir á Fysioterapi og Institut for Idrætsmedicin á Bispebjerg Hospital. Í 2003 vardi hon phd. ritgerð sína við heitinum "Fysisk venjing minkar um vandan fyri óarbeiðsføri og falli hjá eldri kvinnum". Nina Beyer starvaðist í nógv ár sum ítróttarfysioterapeutur, áðrenn hon fyri 15 árum



Boðskapurin hjá Ninu Beyer var greiður: Ynskja vit at halda okkum frísk og sjálvbjargin, so er bara eitt at gera: Upp úr stólinum og verð fysiskt aktivur

síðani vendi sínum áhuga ímóti teimum eldru. Við sínum kunnleika frá ítróttarfysioterapi, hevur hon sam-

an við øðrum granska í og ment venjingartilboðini til eldri fólk. Nina Beyer var boðin til Føroyar av Fysio-

terapeutfelag Føroya at halda skeið fyri fysio- og ergoterapeutum um venjing av eldri fólk. Í hesum sambandinum varð skipað fyri einum almennum fyrilestri í Tilhaldinum í Havn.

Ítróttarfólk ið ynskja at verða fremst, skulu venja upp ímóti tí mesta tey megna. Hesa teori umsetti Nina til eldri fólk, sum fyri at leingja aldringstilgongdina, eisini muga venja upp ímóti tí, sum tey megna. Sum øllum kunnugt vikna vit, jú eldri vit verða. Balansan verður vánaligari, beinagrindin viknar og vit orka ikki at ganga, lyfta og bera tað, sum vit einaferð kláraðu. Tað blívur truplari og truplari at klára seg sjálfvan og vandin fyri at detta og bróta seg sundur økist.

Áhugin fyri aldringstilgongdini er nógv vaksin hesu seinastu árin, - bæði hjá politikarum og granskaranum. Nógvar granskingirverkætlanir eru gjørdar innan hetta øki. Serliga hevur áhugin verði vendur ímóti, hvat vit kunnu gera fyri at fyrbygja ella leingja um aldringstilgongdina.

Vit vita øll, at um vit halda

okkum í gongd bæði fysiskt og andaligt, og annars ikki verða rakt av nakrari álvarsamari sjúku, so kunnu vit verða sjálvbjargin heilt upp í 90 árin. Sjálvbjargin er nakað vit øll ynskja at verða. Nú eru granskarar komnir eftir at tað, ið er mest umráðandi er at halda seg sterkan, greiddi Nina frá.

Gangitúrar eru góðir, bæði við og uttan stavum. Helst skal man ganga triggjar ferðir um vikuna í minst ein hálvan tíma hvørja ferð, og helst so skjótt, at tað kennist á andadráttinum. Eisini er gott at svimja. Tó er ov lítil vekt á beinagrindina í vatni, og tí má svimjing sameinast við gongutúrar ella aðra venjing, har vekt er á beinagrindina. Ninan Beyer vísti á úrslit frá fleiri granskingarverkætlanum, har niðurstøðu er, at styrkivenjing er tað besta fyri at halda konditið, javnvág og styrki í beinagrindini og í vøddunum.

Hvat er so styrkivenjing, og hvussu ofta skulu vit styrkivenja? Styrkivenjing kann millum annað verða at reisa og seta seg 15 ferðir x 3 frá einum stóli, ganga

trappir í 5-10 minuttir, ella at strekkja og boyggja armarnar í ymsar rætningar 15 ferðir í hvønn rætning, meðan man hevur tvær 1½ liturs fløskur fyltar við vatni í hondunum. Best er at venja tvær ferðir um vikuna í hálvan til ein tíma.

Nógv av okkum hava trupult við at venja sjálvi, og kann tað verða munandi lættari at halda seg í gongd um tvey ella fleiri venja saman.

Í Danmark hevur "Eldre Sagen" tikið hesa avbjóðingina í álvara og er aktivt farin inn í hettar arbeiðið. Tey hava skipað fyri venjaraskeiðum til aktivar pensionistar, sum síðani eru farnir aftur til síni lokalfeløg at standa fyri regluligum venjingum. Venjararnir eru regluliga á skeið fyri at uppfríska og viðlíkahalda sín kunnleika. Hvat við einum líknandi tilboði her í Føroyum?

Boðskapurin hjá Ninu Beyer var greiður: Ynskja vit at halda okkum frísk og sjálvbjargin, so er bara eitt at gera: Upp úr stólinum og verð fysiskt aktivur.

Tilhaldið í Tórsgøtu

Í Tilhaldinum í Tórsgøtu eru møguleikar at røra seg. Skráin stendur í Sosialinum undir tiltøk hvønn dag. Eingin limaskapur er í Tilhaldinum. Opíð er hvønn gerandisdag kl. 10 – 17. Mána- og hósdag kl. 10 – 10.30 er fimleikur á skránni, týsdag kl. 10 er sangur á skránni, mikudag kl. 15 verður skipað fyri einum túri, hósdag kl. 14 er boccia í kjallaranum. Eisini eru kondisúkkur o.a.. Nógvonurspennandi og mennandi tiltøk eru í Tilhaldinum. Øll eru hjartaliga vælkomn við nýggjum hugskotum. Endamálið er, at øll skulu seg væl og vera hjartaliga vælkomn.



Áhugin fyri tiltakinum var stórur. Umleið 100 áhoyrarar vóru og lurtaðu