

Tær vilja út á arbeiðsplássini:

Vegleiða um skrivstovuú

- Besta íløgan hjá eini fyriritøku er ein íløg í starvsfólkið. Ein fyriritøka, sum røkir síni starvsfólk við at fyribyrge spenningum og skaðum, økir um lívsvirðið, hevur nøgdari og minni strongd starvsfólk við øktum neyvleika og færri sjúkradøgum. Tað siga Anna Maria Persson og Malan Thomsen, sum saman bjóða seg fram at vitja arbeiðspláss við sínum førleikum

HEILSA & VÆLVERA

Vilmund Jacobsen
vilmund@sosialurin.fo

Tær vóru grannar, floksfelagar og barndómsvinkonur og hava soleiðis kenst, síðan tær vóru børn. Seinni arbeiddi onnur í ferðavinnuni í nógv ár, og hin var radiografur og arbeiddi sum røntgensjúkrasystir á Landssjúkrahúsinum í mong ár.

Hvør í sínum lagi eru tær seinnu árinum farnar undir

heilt annað yrki, ið hevur við heilsu, trivnað og vælveru at gera. Onnur hevur útbúgv við seg sum massørur í mýking og strúking, og hin sum mensendieck-lærari.

Anna Maria Persson er útbúgvin massørur í 2005 og virkis-og ítróttarmassørur í 2006.

Malan Thomsen er útbúgvin mensendieck-lærari í 1999 og er soleiðis serkøn í kropsburði.

Báðar hava tær virksema heima við hús, har Anna

Maria hevur Viðgerðarstovuna í Hoyvík, og Malan bjóðar fólki til mensendieck-fimleik í egnum hølum. Fimleikurin verður fyriskipaður í smáum holdum, soleiðis at hvør einstakur fær sum mest burtur úr.

Vøddamýking

Klassiska massasjan hjá Onnu Mariu er ein samannenning av mýking og strúking, sum betrar virkisfæri, linnar pínu og avspennir

vøddarnar. Massasjan virkar sissandi, avstressandi og hevur góða ávirkan á nervaskipanina. Hon styrkir kropsverjuna og kann lækka blóðtrýstið, samstundis sum hon stimbrar lymfurenslið og økir um blóðstreymið í vøddunum. Við øðrum orðum er hetta ein náttúrligur viðgerðarháttur ímóti strongd og spenningum, sum mong dragast við.

Mensendieck-fimleikurin, sum Malan bjóðar viðskiftafólki heima hjá sær, er individuellur fimleikur, sum fær kroppin í javnvág, samstundis sum vøddarnir verða vandir. Næmingarnir fáa frálæru í vøddum, liðbondum og teirra virki og gerast soleiðis meira tilvitaðir um kroppin. Ein mensendieck-lærari dugir at síggja, hvør tørvur er á venjing og hvar, soleiðis at kroppurin kemur í javnvág, samstundis sum heildin alla tíðina er við. Henda vitan verður sitandi í kroppinum, og dagligar rørslur verða "umsettar" til fimleik. Kroppurin verður sterkari, fimari og rørlurnar gerast fríari við mensendieck-fimleiki.

Fimleikurin er góður, um tú eitt nú hevur trupulleikar við rygginum, músaskaðar, høvuðpínu ella diskusprolaps, men hann er eisini góður, um tú bara ynskir tær eina størri smidligheit og vælveru.

Vitanin, sum næmingarnir nema sær um liðir, vøddar og liðbond, verður sitandi í kroppinum, og dagligar rørslur verða "umsettar" til fimleik. Kroppurin verður sterkari, fimari og rørlurnar gerast fríari.

Felags tænasta

Eftir at tær báðar, Anna Maria Persson, vøddamýkjari og Malan Thomsen, mensendieck-lærari, hava bjóðað viðskiftafólki og næmingum tænastu heima við hús, eru tær nú eisini farnar undir eitt felags tilboð til



arbeiðspláss – í fyrsta lagi skrivstovufólk.

Anna Maria heldur fram við síni viðgerðarstovu, og Malan heldur eisini fram við tilboðnum um mensendieck-fimleik.

- Men saman bjóða vit okkum nú at veita arbeiðsplássum okkara tænastu á staðnum. Vit vilja fegnar vitja út á arbeiðspláss, har vit við okkara kunnleika vilja hjálpa fólki at rætta kroppin og vegleiða um

eitt nú borð, stólar og teldu. Vit vilja hyggja at og vegleiða um, hvussu tú situr á stólinum, og hvussu arbeiðsamboðini standa. Neyðugt er ikki at skifta allar skrivstovumøblarnar út, men heldur brúka teir rætt. Við at nýta rættan kropsburð í arbeiðnum, verða røttu vøddarnir brúktir, meðan liðir og liðbond verða skánað. Soleiðis kunnu arbeiðsrørlurnar gerast til

Norðoyatunnilin



Ókeypis at koyra 10. mars

Frá leygardegnum 10. mars kl. 6.00 til sunnudagin 11. mars kl. 6.00 verður frítt at ferðast gjøgnum Norðoyatunnilin.



NORÐOYATUNNILIN

Skansavegur 7, Postrúm 1010, FO-110 Tórshavn, Tel 350200, Faks 350201, www.tunnil.fo