

*Klaksvík
- ein heilsubýur*



Fólkaheilsuráðið





KLAKSVÍK - HEILSUBÝURIN Í FØROYUM

Ymiskar bygdir og býir í Føroyum blíva kend fyrri ávíst, sum fólkíð á staðnum ger til eitt upp-lyftandi eyðkenni fyrri bygdina og býin, “eitt branding”, sum tey siga nú á døgum. T.d. hevur Vestmanna fingið sær eitt eyðkenni at ganga undan í lokalum umhvørvisátøkum, tann grøni skúlin og tann grøna kommunan. Sandavágur er fleiri ferðir vald sum tann vakrasta bygdin í Føroyum. Og Klaksvík? Ja hvat skulu vit siga er eyðkenni fyrri Klaksvík? Øll vita at Klaksvík er fiskivinnubýurin fram um allar í Føroyum. Men haraftrat havi eg eitt uppskot til tykkara: at gera Klaksvíkina eisini kenda sum heilsubýurin í Føroyum, sum undangongubýur og leiðvísari fyrri Fólkaheilsuni í Føroyum. Hetta haldi eg av fleiri grundum:

- Fyrirmyndarligi átøkini móti tubbaksroyking millum skúlabørn, sum skúlin og kommunan skipa fyrri. Ongastaðni í Føroyum uppliva vit, at so nógv orka verður løgd í fyrirbyggjandi arbeiði fyrri at okkara ungdómur ikki skal gerast nikotin-narkomanar. Var fegin um at eg sjálvur slapp at vera við til almenna tiltakið fyrra árið.

- Klaksvík var fyrsti býur, ið tók við hugskotinum um heilsurenningar. Tá vit skipaðu fyrri fyrstu

Fólkaheilsurenningini fyrri fyra árum síðani, var dreymurin at hetta fór at breiða seg. Við felag-num Treystið var Klaksvík fyrst at skipa fyrri regluligu heilsurenningunum, sum nú ið várið er komið, er tikið upp nógva staðni.

- Klaksvíkar sjúkrahús hevur lagt stóran dent á fólkaheilsupolitiska arbeiðið, bæði við bein-leiðis tilboðum til sjúklingar, og ymiskum átøk-um, ikki minst við tí flottu Heilsukaféini á torra-døgnum.

- Og so hava tit Húsarhaldsskúlan, sum gong-ur undan við heilsugóða kostinum, sum eisini øll kunnu fáa gleði av við bókunum Lætt og Leskiligt.

- Og so hava tit hesa føgru náttúru, ið eggjar fólki at ganga sær ein góðan túr, t.d. eftir Ástar-breytini undir Klakki, ella Út í Grøn ella longur út í Oyrar.

Góðu klaksvíkingar. Jú býur tykkara kann saktans verða Heilsubýurin í Føroyum. Og nú tað fer at standa tykkum í boði at luttaka í fyrirbyggjandi fólkaheilsukanningini MARK hjá Fólkaheilsuráðnum, ivist eg heldur ikki í, at tit

fara at taka væl undir við tí. Eitt heilsugott lív er vert at stremba eftir hjá hvørjum einstøkum, tað bara kastar fyrimunir av sær á øllum økjum. Sum tað verður sagt frá heimsheilsustovninum WHO:

”Heilsa er ikki einans frávera av sjúku, men eisini líkamlig, sálarlig og sosial vælvera”

Hans Pauli Strøm,
landsstýrismaður



HEILSAN KREVUR VIÐLÍKAHALD OG RØKT KLAKSVÍK GEVUR NÓGVAR MØGULEIKAR

- Vit duga ikki at síggja, hvussu stórt virði ein góð heilsa hevur – ikki fyrr enn vit hava mist hana!!

Soleiðis helt ein eldri maður fyri ein dagin, eg hitti hann. Hann var tá byrjaður at merkja elli á likami sínum, og heilsan var farin at bila. Týðiligt var, at honum longdist aftur at verða frískur og ferðugur.

Soleiðis er lívið nú einaferð. Tað er so nógv, sum vit ikki eru harrar yvir. Eitt nú kunnu vit einki gera við aldurin – hann kemur við tíðini.

Hinvegin eru tað nøkur ting, sum tey flestu av okkum, tú og eg, kunnu gera nakað við, so framt vit hava likamligu orkuna og førleikan.

Sum so mangt annað her í lívinum krevur likamliga heilsa okkara at verða hildin viðlíka, og her er tað, at okkara avrik kann og eigur at liggja.

Likam okkara er skapt til at brúka og vera virkið, og rørslur styrkja okkum, bæði til likams og sálar, men eisini tann føðin, sum vit dagliga eta, hevur stóran týdning fyri tann stand, sum likam okkara er í.

Hesin bóklingur, sum er eitt felags tiltak hjá Fólkaheilsuráðnum og Klaksvíkar Kommunu, er ætlaður at geva okkum her í økinum upplýsingar um tey tilboð og teir møguleikar, sum finnast her.

Vónandi kann hann geva okkum íblástur til at gagnnýta tey mongu tilboð, ið Klaksvík sum býur hevur at bjóða á hesum øki.

Tað gleðir meg nógv, at landsstýrismaðurin í heilsumálum skýrir bý okkara heilsubý, og saman við honum fegnast eg um tey mongu tilboð og møguleikar, sum her finnast á hesum týðandi øki.

Bóklingurin gevur eitt skjótt yvirlit og innlit í møguleikarnar, og vón okkara er, at enn fleiri fólk verða enn fúsari at gagnnýta mongu møguleikarnar.

Vínarliga

Steinbjørn O. Jacobsen
borgarstjóri



SUMMARHÚS OG FJØLBROYTTAR UPPLIVINGAR Í NORÐOYGGJUM...

Minnist mær er sagt frá um ein eldri vágamann, sum segði seg hava sum hægsta ynski at vitja í Norðoyggjum, hetta tí landslagið er so heilt, heilt øðrvísi enn aðrastaðni í Føroyum...

Og nú kanst tú – umvegis Norðoya Kunningarstovu, leiga summarhús í Norðoyggjum, fara gongutúrar, bussferðir, fara á flot ella ein túr undir fuglabjörgini... Ella kanska letur tú teg heldur freista av shoppingmøguleikunum og einari tekstilútfærð. Jú, møguleikarnar eru nógvir. Spyr bara...

SUMMARHÚS Í NORÐOYGGJUM

Umvegis Norðoya Kunningarstovu kanst tú leiga summarhús, íbúð ella bíleggja tær Bed & Breakfast eins og tað í Klaksvík eisini er tjaldingarplass í hugnaligum umhvørvi við vøkrum útsýni og atgongd til eitt nú wc, brúsu og køk.

SPENNANDI OG FJØLTÁTТАÐ HEILDAGS-ÚTFERÐ RUNT KALSOYNNAD

Ferðin, ið er við snotuligum ferðamannabáti, byrjar við at lagt verður frá landi í Klaksvík. Siglt verður runt Kalsoynnað eins og siglt verður

framvið eitt nú Hestmúla, Ølduni og Konuni, ið eru norðast á og við Kunoyinnað. Kalsoyggjin og Kunoyggjin eru rættuliga ymiskar, hóast felagsnevningarin eru stórslignu og dramatisku fjøllini. Umborð verður borðreitt við kaffi, te og matpakka.

Síðani verður lagt at á Húsum, har borðreitt verður við trimum rættum, áðrenn farið verður til gongu frá Trøllanesi norður á Kallin ella frá Húsum til Blankaskála. Báðir gongutúrarnir eru við staðkendum ferðaleiðara. Og á gongutúrinum fæst bæði kaffi og te eins og okkurt leskiligt. Eftir gongutúrin verður farið heimafurt til Húsar, har súpan og heimabakaði flútes bíða gongufólkunum, áðrenn siglt verður aftur til Klaksvíkar.

GOTT AT VITA

Útferðin tekur umleið 8 tímar og kostar 900 kr. fyri luttakaran. Í minsta lagi 8 luttakarar skulu vera tilmeldaðir. Tíðarskeiðið er frá 1. mai til 15. september og tilmelding fer fram hjá Norðoya Kunningarstovu.

SERLIG TEKSTILÚTFERÐ

Hetta er ein heilt serlig útferð, har tú bæði eltir føroysku søgu- og mentanarslóðina, fært íblástur, ein góðan bita og kanst keypa nýggjasta mótan. Byrjað verður við morgunmati hjá Jórún, hagani vitjað verður í Vevskúlanum og á Hondarbeiðsskúlanum eins og nógvir shoppingmøguleikar eru á skránnið. Og kanska er óneyðugt er at siga, at sjálvandi verður okkurt gott undir góman. Meiri fæst at vita á Norðoya Kunningarstovu, ið eisini kann sniðka eina heilt serliga útferð, er ynski um tað.

SKRÆDDARASEYMAÐAR ÚTFERÐIR EFTIR EGNUM YNSKI

Tú kanst eisini fáa eina útferð, ið er sersniðkað til tín ella tykkum. Tosa við Norðoya Kunningarstovu og fá meiri at vita.

Norðoya Kunningarstova
Telefon 456939
www.visitnordoy.fo
info@klaksvik.fo



*Heilsurenning:
Hvønn leygardag
frá 17. mai kl. 14.00
frá Sportmaster
5 km
ganga ella renna
Øll eru vælkomin!*



GÓÐU NORÐOYINGAR

Fólkaheilsuráðið ger í mai 2008 eitt serligt heilsuáttak í Norðoyggjum. Vit rópa tað MARK, sum er ein stytting fyri megintættirnar í tí fyrri-byrgjandi arbeiðinum: Motión, Alkohol, Royking og Kostur.

Vit hava boðið tilvildarlaga valdum norðoying-um millum 40 til 70 ár at koma til metingar av heilsustøðuni. Við hesum vilja vit geva hvørjum einstøkum kunnleika um sína egnu heilsustøðu: um fitievni í blóðinum eru ov høg, um tað eru tekin um sukursjúku, um líkamsvektin er í hægra lagi, um lunguni virka sum tey skulu, hvussu vøddamegin er, og ikki minst hvussu konditiónin er. Um okkurt er, sum tað ikki átti at verið, fáa fólk góð ráð um at leggja lívsvanarnar um, og soleiðis við tíðini broyta útlitini fyri heilsuni til tað betra.

Klaksvíkar skúli hevur gingið undan í Føroyum, tá tað ræður um at fáa næmingarnar ikki at roykja. Og eisini Klaksvíkar kommuna hevur tikið væl undir við MARK- áttakinum. Í hesum bóklínginum hevur kommunan gjørt ein lista yvir tað í kommunini, sum fólk kunnu gera til tess at betra um heilsuna. Tað kann vera ein gongutúrur út í Grøv ella niðan á Háls, skeið til teirra sum vilja leggja av at roykja, ráð til teirra sum vilja læra at matgera lætt og leskiligt og mangt annað.

Fólkaheilsuráðið ynskir Klaksvíkar kommunu góðan byr við fólkaheilsuarbeiðinum.

Pál Weihe, formaður

TILHALDIÐ SÓLJAN SKIPAR GONGUTÚRAR HVØRJA VIKU

Hvønn týsmorgun kl. 9.30 skipar dagtilhaldið Sóljan í Klaksvík fyri gongutúrum.

Tilhaldið Sóljan er fyri pensiónistar og onnur. Eingin limaskapur kreivst – øll eru vælkomin inn á gólvið á stovninum á Klaksvíksvegi 35.

Hvønn týsdag skipar stovnurin fyri gongutúrum og leiðarin í húsinum, Mamy Dahl Sørensen sigur, at undirtøkan er góð.

Vit skipa gongutúrarnar í bólum, soleiðis at ferðin passar til ymisku lutakararnar. Farið verður úr tilhaldinum hvønn týsmorgun kl. 9.30 og hóast tað fyri tað mesta er talan um pensiónistar, so eru eini onnur við.

Onkuntíð venja vit serliga nógv og m.a. vóru vit við tá Norðoyatunnin lat upp og gingið var gjøgnum tunnlin.

Tey, ið ynskja at fáa meira at vita um gongutúrarnar hjá tilhaldinum Sóljan í Klaksvík, kunnu ringja á telefon 459091.

Tilhaldið er opið mánadag og mikudag frá kl. 13.30 til 17.30. Týsdag og hósdag er opið frá kl. 9.30 til 17.30.

Á tilhaldinum er drekkamuður hvønn dag við onkrum afturvíð, eins og øll tey føroysku bløðini eru til taks. Spælt verður kort, poppað, bundið o.a. Eisini ber til at koma inn á gólvið og fáa sær eitt hugnaligt prátt.



ÍÐKA NÚ EISINI EIN PARTUR AV YNDI FITNESS

Íðka er eitt nýtt og sera snotuligt venjingarhøli, har tú venur við frálíkum útsýni út yvir vánna... Og Íðka er nú eisini ein partur av Yndi Fitness, soleiðis at limir í Íðka nú eisini kunnu venja í Yndi Fitness.

Og uttan mun til um talan er um menn ella kvinnur, ung ella gomul eins og øll, ið eru har ímillum, fáa øll gagn og gleði av at venja í Íðka, ið leggur seg eftir at sniðka venjingarskránna til hvønn einstakan.

Íðka hevur eina ørgrinnu av maskinum og útgerð, har tú kanst venja vøddar eins og motiónera. Útboðið fer at økjast munandi.

Íðka
Stangavegur 53 (kjallarin)
FO-700 Klaksvík
Telefon 454647
www.yndi.fo
yndi@yndi.fo

Upplatingartíðir
Mánadag kl. 11.00-21.00
Týsdag kl. 07.00-21.00
Mikudag kl. 11.00-21.00
Hósdag kl. 07.00-21.00
Fríggjadag kl. 11.00-21.00
Leygardag kl. 14.00-18.00
Sunnudag kl. 14.00-18.00

Heilsugóður matur

Heilsugóður matur við lágum innihaldi av mettaðari fiti og nógvari frukt og grønmeti er við til at fyrirbyrgja hjartasjúkur, typu 2 diabetes, fleiri ymisk sløg av krabbameini og aðrar sjúkur, sum vera settar í samband við stóra yvirvekt og fiti. Tað er fyrst og fremst ósunnur kostur, ið er ein av teimum stóru syndarunum, tá tað kemur til at fitna.





MATUR, HEILSA OG LÍVSSTÍLUR GANGA Í STÖRRI OG STÖRRI MUN HOND I HOND...

KOKKASKEIÐ Í HEILSUGÓÐUM MATI

Týsdagin 13. maí verður skipað fyri skeiði í heilsugóðum mati úr fiski. Og talan er um sera, sera, SERA vælsmakandi fiskarættir...

FRAMÚRSKARANDI LÆRARI

Lærari á skeiðinum verður Jákup Ziskason, ið er útbúgvinn kokkur. Og Jákup hevur drúgvan royndir. Hann hevur undirvíst í matgerð síðani sekstíárin, og talan er um fjóltáttaða frálæru við gerandismati, fínari matgerð, dessertum eins og bæði heilsugóðum eins og klænki-mati. Harumframt hevur hann gjørt mat til eina ørgrynna av tiltøkum, har av tey størstu eru trygðar matskrár til yvir 1000 fólk.

TILMELDING OG KOSTNAÐUR

Tilmelding fer fram hjá Klaksvíkar Sjómans-skúli, telefon nr. 456128 og skeiðið er ókeypis. Skeiðið vendur sær serliga til tey, sum starvast sum skipskokkar, men í tann mun pláss er, eru onnur eisini vælkomnir.

NÆR OG HVAR

Skeiðið verður týsdagin hin 13. maí frá kl. 15.00 og fer fram á Klaksvíkar Sjómannsskúla.

ÓKEYPIS SMAKKIROYNDIR TIL ØLL!

Kl. 18.00 eru øll – eisini tey, ið ikki hava verið á skeiðinum, vælkomnir til smakkiroyndir á Klaksvíkar Sjómannsskúla.

Skeiðið er partur av 100 ára føðingardagshaldi Klaksvíkar Kommunu.





Uttan at sveitta

UTTAN AT SVEITTA

- KLD-Body

Lykilin til venjingarnar hjá KLD-Body eru motiÓN og venjing – og væl at merkja, motiÓN og venjing, ið tekur støði í hvørjum einstøkum luttakara og har venjingarnar fara fram við størsta varsemi, soleiðis at tú hvørki sveittar ella gerst púra fyrilagstur.

HVUSSU ERU VENJINGARNAR SKIPAÐAR?

Venjingarnar fara fram á tynnri máttum á sløttum gólvi og eru skipaðar soleiðis, at tú í hvørjum venjingartíma arbeiður við øllum vødd-um... Eisini eru venjingarnar uppbygdar soleiðis, at so at siga øll kunnu gera hesar venjingar, eisini fólk við breki eins og kvinnur, ið eru við barn.

Tað sera sjáldsama við hesum venjingunum, sum Kristian sjálvur hevur ment, er at tú venur allar vøddarnar, fært motiÓN og, um vektin er í meira lagi, so klænkar tú eisini – og væl at merkja, uttan at sveitta ella gerast fyrilagstur av møði...

HVAR FINNUR TÚ KLD-BODY?

KLD-Body hevur høli í Klaksvík, men venjingar fara eisini fram um landið, eitt nú hava venjingar verið í Sældafirði, á Strondum, Oyrabakka, í Haldórsvík, Kvívík, vesturi í Vágum og í Havn. Og í vetur hava umleið 400 fólk vænt hjá KLD-Body, har av yngsti luttakararin er 2 ár og hin elsti 98.

Harumframt eru fleiri fyritøkur og arbeiðspláss, ið hava seravtalu við KLD-Body, teirra millum eru Kósin og Vaðhorn. Eisini byrja venjingar í eitt nú barnagørðum og skúlum komandi heyst.

FØRLEIKI OG VENJARAR

Kristian Ludvík Dam er stigtakari og leiðari í KLD-Body og er venjari í Klaksvík eins og hann eisini, í ávísan mun, er við um landið. Kristian hevur hollar royndir innan tílíka venjing, eitt nú er hann útbúgvinn fitnessinstruktørur, hevur starvast innan hetta økið bæði í Føroyum og Danmark, eins og hann eisini hevur verið kroppsvenjari hjá formuladeildarliðinum hjá

NSÍ og í dag er kroppsvenjari hjá formuladeildarliðinum hjá ÍF. Og tú fært fatur á Kristiani á telefon nr. 591906.

Umframt Kristian Ludvík Dam eru eisini aðrir venjarar tengdir at KLD-Body. Hesir eru Annlis Dam Petersen, ið er útbúgvinn heilsuhjálpari og sum starvast á Eldrasambýlinum Vesturskin á Toftum. Annlis hevur venjingar í Sældafirði, Eydhuni á Oyrabakka, í Avhaldshúsinum í Haldórsvík eins og hon eisini hevur venjingar á seks sambýlum. Annlist hevur telefon nr. 447207.

Guri Mørkøre er útbúgvinn sjúkrarøktarfrøðingur og starvast á Landssjúkrahúsinum. Guri hevur venjingar í Føroya Fólkaháskúla í Havn og hevur telefon nr. 215384.

Björg av Kák Olsen er útbúgvinn námsfrøðingur og starvast í barnagarðinum í Hósvík. Björg hevur venjingar á Føroya Fólkaháskúla í Havn og hevur telefon nr. 521176.

Eydna Festirstein er í fulltíðarstarvi hjá KLD-Body og hevur venjingar um landið saman við Kristiani Ludvík Dam. Eydna kann røkkast á telefon nr. 252450.



Ein av "loynidómunum" handan venjingarnar hjá Kristiani Ludvík Dam, er bólturin og hvussu hesin verður brúktur undir venjing. Við bóltvenjingum fært tú eitt nú eitt betri blóðrensl eins og "balancen" gerst betri.

DVD-FILMUR

KLD-Body hevur eisini framleitt ein venjingarfilm, ið kann keypast sum dvd og har allar venjingarnar fara fram í vakra umhvørvinum úti í Grøv í Klaksvík. Og tað sjáldsama við hesari venjingar dvd er, at tveir av venjarunum í filminum eru við barn, tá upptøkurnar fara fram, onnur enn-tá við tvíburum. Filmurin kann keypast um alt landið og prísurin er 199 kr. Sølustøðini finnur tú á heimasíðuni kld-body.com

Higartil er 2.400 filmar seldir og í næstum verður filmurin eisini at fáa í Danmark.



VENJINGARTÍÐIR OG BÍLEGGING

Til ber at bíleggja serligar venjingartíðir eins og tú kanst fáa tína egnu venjingarskrá - ella program, ið verður gjørt til tín og júst tín tørv. Hetta kostar 300 kr.

Eisini kunnu serligar avtalur gerast við eitt nú barnagarðar, skúlar, ítróttarfeløg, fyritøkur, arbeiðspláss og bindiklubbar...

KLD-Body
Stoksoyravegur 37
FO-700 Klaksvík
telefon 591906
www.kld-body.com
kld-body@hotmail.com



MOTIÓN FYRI FÓLK VIÐ YVIRVEKT

Hvørt týskvöld er fimleikur fyri fólk við yvirvekt. Tað er Haldis Karlsdóttir og Herfrí Niclasen, sum skipað fyri, og tær siga, at skeiði er fyri øll.

- Vit eru ikki undir nakrari skipan, men hava fingið hetta sjálvar í lag. Vit hava roynt at samla fólk, sum halda seg viga ov nógv og so royna vit í felag at gera nakað við tað. Talan eru um fimleik, har øll kunnu luttaka, siga tær báðar Haldis Karlsdóttir og Herfrí Niclasen.

Skeiði er hvørt týskvöld frá kl. 19.30 til 21.00 í gomlu fimleikarhøllini í Skúlanum á Ziskatrø. Tey sum ynskja at frætta meira um skeiði kunnu ringja tel. 227968.

Øll eru hjartaliga vælkomn!



HÚSARHALDSSKÚLI FØROYA

Húsarhaldsskúli Føroya varð stovnaður í 1974 og hevur í dag ein breiða víftu av longri og styttri skeiðum...

ALT Á EINUM STAÐ

Húsarhaldsskúli Føroya er ein vistarskúli, og tað merkir, at næmingarnir eisini eru búsitandi á skúlanum, ið hevur búpláss fyri 21 næmingum.

Í frítíðini er virksemini og sosial samvera ein týðandi partur av uppihaldinum, og tí verður skipað fyri hugnakvöldum eina ferð um mánaðin eins og stórir dentur annars verður lagdur á felagslívið, at næmingarnir hava tað gott saman og læra at virða hvønn annan eins og at vísa ábyrgd hvør fyri øðrum.

Føroyskur matur og føroysk matmentan er nakað heilt serligt og Húsarhaldsskúli Føroya ger eisini sera nógv burtúrur hesum parti, ið er ein fjóltáttaður partur av føroyskari mentan, samleika og tilvitsku.

VANLIGA HÚSARHALDSSKEIÐIÐ

Á tí 26 vikur langa húsarhaldsskeiðinum, ið er frá miðskeiðis í august til seinast í februar mánað, er frálæra í lærugreinum sum matlæra, føðslulæra, reinføri, samfelags- og brúkaralæra og hondarbeiði. Onnur evni: finari matgerð, borðreiðing, føroyskur matur, matur til ítróttarfólk, matur úr fremmandum londum, fyrstahjál, brandskeið og útferðir og hugnakvöld

MATGERÐ

Heilsugóður kostur, vælsmakandi rættir, matur úr fremmandum londum, føroyskur matur – og tú fært innlit í eina fjølbroytta matmentan, har tú lærir, ikki bert at matgera, men eisini at síta sum gestur við væl dekkad borð!

Undirvíst verður eisini í brúkaralæru, reinføri, samfelagslæru, fyrstuhjál, eldsløkking eins og eisini verður kunnað um onnur evni í samráð við næmingarnar.

Frálæra er eisini í aerobic og drama, og arbeið verður tvørfakliga við ymiskum verkætlanum. Á hondarbeiðsøkinum eru fjølbroyttar lærugreinar sum eitt nú seyming, leður- og skinnarbeiði, brodering, føroysk bond, silkimáling og patchwork.

Stórir áhugi er fyri húsarhaldsskeiðinum, hvørs umsóknarfreist er hálvan november, men umsóknir kunnu latast inn alt árið.

STYTTRI SKEIÐ

Húsarhaldsskúli Føroya hevur eisini eina øgrinnu av styttri skeiðum, ið eitt nú umfata heilsugóðan mat, hondarbeiði, klænking, diabetes og matvørureinføri.

HEILSUGÓÐUR MATUR OG YMISKT HONDARBEIÐ

Her verður undirvíst um heilsugóðan mat, bæði ástøðiliga eins og við at gera – og ikki minst, smakka fjóltáttaðar, heilsugóðar og vælsmakandi rættir. Harumframt fæst frálæra í ymiskum hondarbeiði, har frálæran er skipað sum ein workshop, har næmingarnir sjálvir velja tað tey halda vera áhugavert. Hetta kann eitt nú vera seyming, brodering, føroysk bond, silkimáling og patchwork.



Trý skeið eru á skránni í ár og hesi eru frá 5. til 9. mai, frá 26. til 30. mai, og frá 9. til 13. juni. Kostnaðurin er 1.600 kr.

KLÆNKISKEIÐ

Klænkiskeiðini, ið hava verið fastur tåttur síðani 1997, eru sera vælumtøkt. Talan er um tvey ymisk skeið, eitt fyri byrjarar og eitt fyri tey, sum ynskja at halda á, eftir at tey hava tikið fyrsta skeiðið.

Endamálið við skeiðunum er at broyta matvanarnar við vekttaði fyri eyga eins og at varðveita røttu vektina framyvir. Hetta verður gjørt við støði í teimum 8 kostráðunum.

Klænkiskeiðini, ið byrja miðskeiðis í mars og enda seinast í mai mánað, fevna yvir 8 skeiðsdagar. Fyri byrjarar er hvørt skeiði 1½ tími og kostar 700 kr tilsamans, meðan hvørt skeiðið fyri tey, ið halda fram eftir at hava tikið fyrsta skeiðið, er 45 minuttir og tilsamans kostar 500 kr.



Skeiðsdagar fyri byrjarar (8 vikur)

Týsdag	kl. 09.00
Týsdag	kl. 13.00
Týsdag	kl. 17.00
Mikudag	kl. 09.00
Mikudag	kl. 17.00
Hósdag	kl. 09.00
Hósdag	kl. 13.00



Skeiðsdagar fyri tey, ið halda fram (8 vikur)

Týsdag	kl. 11.00
Mikudag	kl. 11.00
Mikudag	kl. 13.00

Aðrir upplýsingar um klænkiskeiðini

Byrjarar

Hvørt skeiði er 1½ tíma til longdar og kostnaðurin fyri alt skeiðið er kr. 700,-

Tey, ið halda fram:

Hvørt skeiði er 45 min. til longdar og kostnaðurin fyri alt skeiðið er kr. 500,-

Skeiðsdagar fyri T2D (Diabetes typ 2)

Ábendingar eru um, at fleiri og fleiri fáa Diabetes typ 2, ið bæði kann vera ættarbreði eins og ein lívsstíllssjúka. Og kanska hevur húsarhaldsskúlin eisini verið frammanfyri sína tíð á hesum øki, tí longu í 2007 varð farið undir hesi skeið, har tú fært holla frálæru um kost- og motiónsvanar.

Hesi skeið eru hósdag kl. 13.00, fevna yvir 8 skeiðsdagar, byrja miðskeiðis í mars og enda seinast í mai mánað. Kostnaðurin er 700 kr.

Húsarhaldsskúli Føroya,
Stoksoyravegur 29, FO-700 Klaksvík, Tel. 456974, Næmingatel. 455974, Fax 457664
www.husarhaldsskulin.fo, hsf@post.olivant.fo

Kontaktpersónur:

Jóhanna á Tjaldrafløtti, skúlastjóri,
tel. heima 457895 og fartel. 216974.



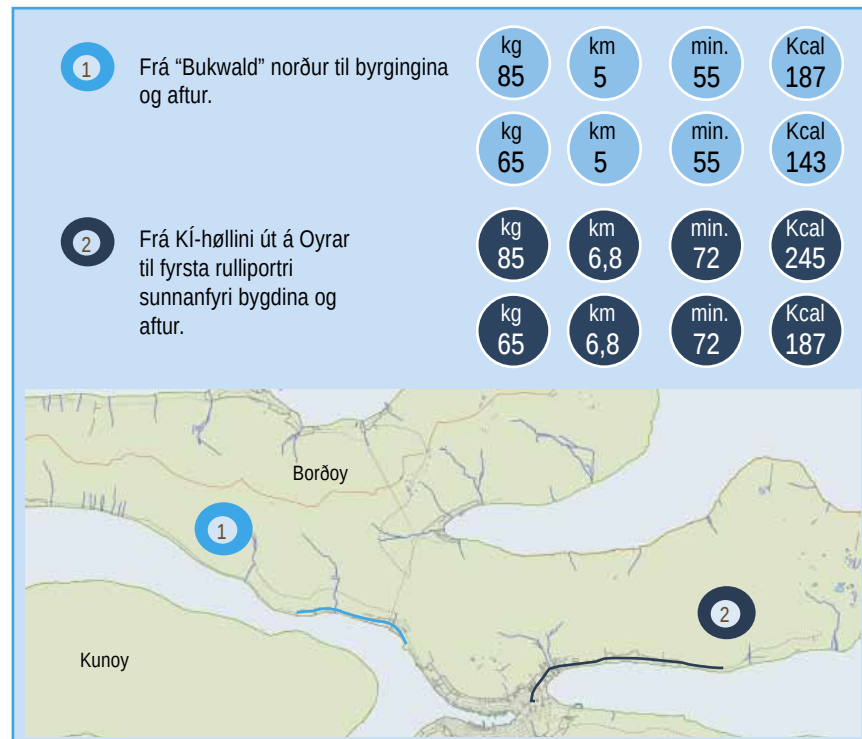
Øll rørsla ger gagn
bæði við at fyrirbygja
liviháttarsjúkum og hjá
teimum, sum longu eru
vorðin sjúk

GEVANDI GONGUTÚRAR

Einki er sum ein gongutúrur í okkara vøkru náttúru, har tú kanst anda djúpt inn og lata ta frísku luftina fylla lunguni og njóta friðsæluna. Ein gongutúrur kann verða góður fyri kropp og sál, og tú kanst fullkomiliga stressa av frá dagsins trupulleikum og tíðarpressi. Og ikki nýtist tær at fara langt fyri at uppliva stórsigna og óspilta náttúru, nei hana finnur tú, so skjótt tú fert út um dyr.

Norðoyingar elska náttúruna, og tey seinastu árin hava tað verið fleiri og fleiri, ið hava funnið gonguskógvarnar fram og dellutúrar niðan á Háls og morguntúrar út á Oyrar, Norður á Strond er vorðin gerandiskostur hjá mongum. Eitt tíðarrák, vit øll kunnu glaðast um.

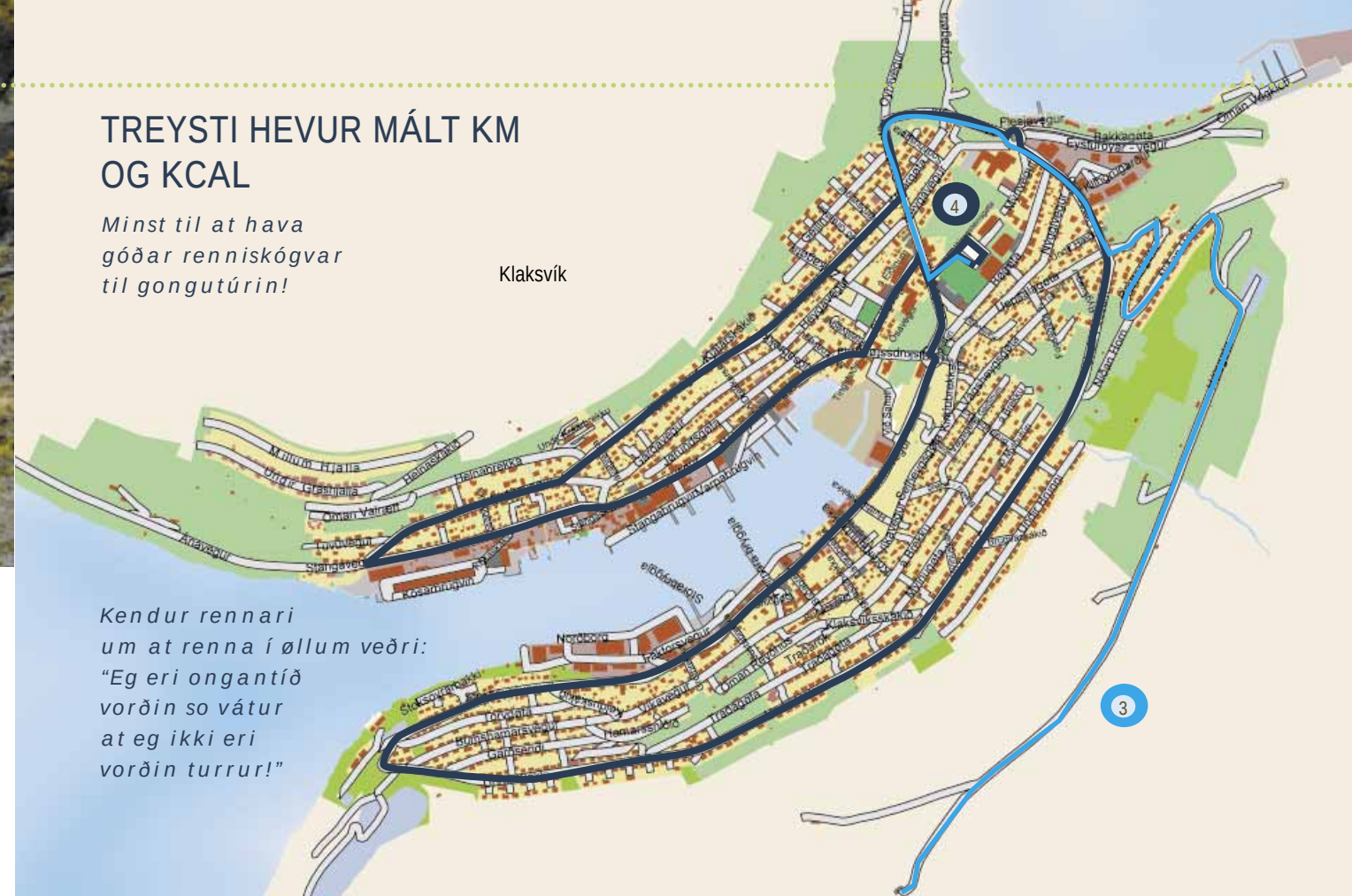
Her eru nøkur uppskot til gongutúrar, har mált er upp km, tíð og Kcal.



TREYSTI HEVUR MÁLT KM OG KCAL

Minst til at hava
góðar renniskógvar
til gongutúrin!

Klaksvík



Kendur rennari
um at renna í øllum veðri:
"Eg eri ongantíð
vorðin so vátur
at eg ikki eri
vorðin turrur!"

3 Frá KÍ-høllini, runt Eið, niðan á Háls og omanaftur

Tølini eru útroknaði við einari ferð uppá 6 km/t. ella 10 minuttir pr. km

Um tú smárennur
(joggar) ístaðinfyri
at ganga, kanst
tú falda Kcal-talið
við fýra

x4

Treysti : Renniprogramm
fyri nýbyrjarar

RENN LÆTTLIGA 5 KM EFTIR BERT 6 VIKUR OG 10 KM EFTIR 12 VIKUR

VIKA 1
Leygard.: Gang 4 min. róligt, renn 2 min. hav stutta hvíld, vend við og endurtak heimaftur.
Sunnud.: Frí
Mánad.: Gang ein túr í hálfan tíma
Týsd.: Gang 5 min. róligt, renn 2 min. hav stutta hvíld, vend við og endurtak heimaftur.
Mikud.: Gang 5 min. skjótt, renn í 2-3 min. vendi við og gang heim.
Hósd.: Hald frí. Ella gang ein róligan túr.
Fríggjad.: Gang 5 min. róligt, renn 2 min. hav stutta hvíld, vend við og endurtak heimaftur.

VIKA 2
Leygard.: Gang ein túr í minsta lagi í 30 min. við høgari ferð.
Sunnud.: Gang 5 min., renn 3 min. Vend við. Gang 5 min. og renn 3 min.
Mánad.: Frí... var tað nakar sum segði DVD-film? (tað er uppiborið)
Týsd.: Gang 3 min., renn 4 min. Hav stutta hvíld, vend við og renn 4 min. og gang 3 min.
Mikud.: Gang ein túr í 45 min. Gjarna við høgari ferð.
Hósd.: Gang 5 min. róligt, renn 4 min. vendi við og endurtak heimaftur.
Fríggjad.: Frí. Aftur ein vika er gjøgnumførd.

VIKA 3
Leygard.: Gang 5 min., renn 4 min. vend við og endurtak heimaftur.
Sunnud.: Gang ein túr í hálfan tíma.
Mánad.: Gang 3 min., renn 4 min. Hav stutta hvíld, vend við og renn 4 min. og gang 3 min.
Týsd.: Frí ... (aftur nú!)
Mikud.: Gang 2 min., renn 5 min., hav stutta hvíld, vend við og renn 5 min. og gang 2 min.
Hósd.: Frí. Túrun er longu blivin 2 kilometrar.
Fríggjad.: Gang ein túr í 45 min. gjarna so at sveitti kemur á pannuna.

VIKA 4
Leygard.: Gang 2 min., renn 6 min. hav stutta hvíld, vend við og renn 6 min. og gang 2 min.
Sunnud.: Gang 1 min., renn 5 min. hav hálfan min. hvíld, vend við og renn 5 min. og gang 1 min.
Mánad.: Frí. Heilt frí. Púrast frí.
Týsd.: Gang 1 min., renn 7 min., gang 2 min., renn 7 min. Vend við og gang heim við høgari ferð.
Mikud.: Frí.
Hósd.: Nú kanst tú renna 2,5 km út í eitt og túrun er blivin 5 km!
Fríggjad.: Gang ein túr í mesta lagi hálfan tíma.
Renn 15. min við róligari ferð. Vend við og gang heimaftur við høgari ferð.

VIKA 5
Leygard.: Frí. Heilt og aldeilis frí. Tú kundi hugsa tær ein túr, men frídagur.
Sunnud.: Renn 7½ min. Vend við – onga hvíld – og renn 7½ min. heimaftur.
Mánad.: Gang ein túr í hálfan tíma.
Týsd.: Renn 10 min. út, vend við og 10 min. heimaftur – róligt og avslappað.
Mikud.: Frí. Beinini uppá sofaborðið og slappa av.
Hósd.: Renn 15 min. við róligari ferð, vend við og skiftivís gang og renn heimaftur.
Fríggjad.: Slappa av. Frídagur!

VIKA 6
Leygard.: Renn 9 min. vend við – onga hvíld – og renn 9 min. heimaftur.
Sunnud.: Gang ein túr í hálfan tíma – róligt.
Mánad.: Renn 12 min. út, vend við og renn 12 min. heimaftur, utan hvíld.
Týsd.: Frí. Ger so lítið sum móguligt.
Mikud.: Gang ein túr í hálfan til heilan tíma.
Hósd.: Renn ein lítlan túr við róligari ferð.
Fríggjad.: Mátu ein túr uppá 5 km, renn hann. Í dag er komið á mál :-)

VIKA 8
Leygard.: Frí. Sum tað var væl klárað av mær í gjár!
Sunnud.: Gang ein túr, ein hálfan tíma ella meira.
Mánad.: Renn 20 min. Ger intervallir, 5 x 1 min. í høgari ferð, renn róligt ímillum.
Týsd.: Frí, tað er væl uppiborið!
Mikud.: Renn 5 km + 5 min. eyka – út í eitt.
Hósd.: Gang ein túr í ein tíma.
Fríggjad.: Renn ein róligan túr í 20 min.

VIKA 9
Leygard.: Frí. Hygga tær. Kanska við sjónvarp og slikk?
Sunnud.: Renn 5 km túrin + 5 min eyka, vend við og renn aftur 5 min. og heim.
Mánad.: Gang ein túr í hálfan tíma.
Týsd.: Frí. Í morgin verður tað hart!
Mikud.: Renn 5 km túrin við temposkifti fyri hvønn min, bæði stór og smá.
Hósd.: Frí. Njót innsatsin í gjár.
Fríggjad.: Renn ein róligan túr í 30 min.

VIKA 10
Leygard.: Frí. Í dag er tað bannað at røra seg.
Sunnud.: Renn 5 km túrin + 10 min eyka, vend við og renn 10 min. róligt og heim.
Mánad.: Frí.
Týsd.: Gang ein túr í hálfan tíma.
Mikud.: Renn intervallir av valfríari longd og nøgd í 30 min.
Hósd.: Frí. Slappa heilt av. Fá vøddamyking til beinini, tað hava tey tørv á!
Fríggjad.: Renn 40 min. púra róligt. 20 min. út, vend við og renn heimaftur.

VIKA 11
Leygard.: Frí.
Sunnud.: Gang ein túr í hálfan tíma.
Mánad.: Renn intervallir í 20 min. ½ min. hart og 1½ min. róligt.
Týsd.: Frí.
Mikud.: Gang ein túr í 45 min.
Hósd.: Renn 5 km túrin. Ger fartleg og skift ferð, bæði upp og niður í hvønn 2. min.
Fríggjad.: Renn 30 min. hvíldarrenning. Tvs. RÓLIGT!

VIKA 12
Leygard.: Frí. Nú ert tú við at koma í mál!
Sunnud.: Gang ein túr í hálfan tíma.
Mánad.: Renn intervallir í 30 min. 1 min. hart og 2 min. róligt í 30 min.
Týsd.: Frí!!!
Mikud.: Gang ein túr í hálfan tíma við høgari ferð.
Hósd.: Gang ein lítlan túr og løð. Í morgin skalt tú standa royndina!
Fríggjad.: Renn 5 km túrin tvær ferðir á rað – utan stöðg. Nú klárar tú at renna 10 km :-)

Renn fyri heilsuna

Hvønn leygardag frá 17. mai til 6. sept. skipar Treysti fyri heilsurenning í Klaksvík

Tiltakið er fyri øll - børn sum vaksin - og fólk kunnu renna ella ganga.

Guttorm Sørensen sigur, at runnið verður frá Sportmaster út á Skarðhamar og heimaftur. Teinurin er 5 km og byrjað verður kl. 14.

- Endamálið er at fáa fólk út at røra seg, og tí kunnu tey sjálvi velja, um runnið verður tríggar ella fimm kilometrar.

TILMELDING
Tað er bara at mæta upp hvønn leygardag kl. 14 uttan fyri Sportmaster í Klaksvík.



10 km

5 km



Svimjihøllin er staðið, har tað er trygt, gott og stuttligt at vera.



KLAKSVÍKAR SVIMJIHØLL

- Baðilandið við heilsukliva og øku

Sum onga aðrastaðni í Føroyum hevur svimjihøllin latið seg í nýggjan búna við fantastiskum møguleikum, so sum vatnlandi og heilsukliva, og hon verður eisini vitjað sum ongantíð fyrr. Og her fært tú upplivingar, sum ikki kunnu fáast aðrastaðni í landinum. - Svimjihøllin er avgjørt eitt stað, ið er vert at vitja!

VATNLAND

Vatnlandið hevur tveir fossar, trýggjar vatnkanónir, bobluøki, 44 metrar langa økubreyt við tíðtakingaruri eins og undirvatnsljós við lytspæli í hylinum. Vatnhitin í vatnlandi er 30 hitastig.

KAPPINGARHYLUR

Stórihylur er 25 metrar langur, hevur 6 geilir og verður ofta brúktur til svimjikappingar. Vatnhitin er 27 hitastig.

HEITVATNSHYLUR

Heittvatnshylurin er serliga vælhóskandi til at venja børn í eins hylurin eisini riggar sera væl hjá teimum, ið dáma væl hita. Vatnhitin er 32-33 hitastig.

SAUNA, SÓL OG HEILSUKLIVAR

Bæði kvinnu- og mannfólkadeildin eru útgjörðar við sauna og sól, eins og svimjihøllin eisini hevur tveir heilsuklivar, ið eru útgjördir við infrareyðum strálum og dagsljósi, útvarpi og fløguspælara. Heilsuklivarnir eru serliga giktsjúkum at gagni eins og teir avstressa og veita linna fyri alt likamið.

KIOSK

Í kioskini kanst tú keypa leskidrykkir, góðgæti og svimjiútgerð av ymskum slag.

NÝTSLA AV SVIMJIHØLLINI

Svimjifelagið Ægir hevur sínar dagligu venjingar í høllini. Eisini verður høllin leigað út til skúlar, barnagarðar og aðrar stovnar. Nú síðani undirsjóvartunnin er komin, eru eisini nógv vitjandi úr meginøkinum og tað merkir eisini, at svimjihøllin verður leigað út til skúlar og stovnar úr øllum Føroyum.

Faroe Dive hevur frøskundirvísing, høllin verður leigað út til svimjikappingar og ymsk tiltøk sum eitt nú barnaføðingardagar og familíuhugna.

Mánakvöld frá kl. 20-22 er kvinnusvimjing á skránnið, har – umframt allar teir føstu møguleikarnar, eisini ber til at íðka vatnaerobic við útbúnum fitnessvenjara. Og kvöldið er "bara" fyri kvinnur, eisini tá talan er um starvsfólk.

Leygarmorgnar frá kl. 9-10 er pensjonistasvimjing, har til ber at svimja, fara í sauna, nýta sól og heilsukliva eins og tey eldru eisini eru glað fyri vatnlandið, ikki minst tí at har kunnu tey mýkja vøddarnar við vatnfoosum og vatkanónum.

Og so sjálvandi sosiala samveran við góðum práti og ikki at gloyma – kaffi er altíð í kannini...

ONNUR TILTØK

Av og á verður skipað fyri øðrum tiltøkum, eitt nú økukapping, kajakvenjing og kapprógv. Hetta verður kunngjørt so hvørt á heimasíðuni hjá svimjihøllini, www.svim.fo

TØKNI OG REINSIVERK

Reinsiverkið í svimjihøllini líkur øll nútíðarkrøv. Vatnið verður reinsað við 8 sandfiltrum og 3 kolfiltrum eins og klor og flokkingarevnið verður tilsett fyri at halda vatnið reint og klárt.



Upp- og afturlatingartíðir

Mánadag:	20.00 - 22.00 (Kvinnusvimjing)
Týsdag:	15.00 - 20.00 (Børn og vaksin)
Mikudag:	06.45 - 08.45 (Børn og vaksin)
	15.00 - 17.00 (Børn og vaksin)
Hósdag:	15.00 - 20.00 (Børn og vaksin)
Fríggjadag:	15.00 - 20.00 (Børn og vaksin)
Leygardag:	09.00 - 10.00 (Pensjonistar)
	10.00 - 17.00 (Børn og vaksin)
Sunnudag:	08.00 - 10.00 (Børn og vaksin)
	14.00 - 17.00 (Børn og vaksin)

Alt verður sera neyvt stýrt við nútímans elektroniskari útgerð.

TRYGD, STARVSFÓLK OG RINFØRI

Í svimjihøllini starvast fimm fólk, sum eru í føstum starvi. Harumframt eru 6 avloysarar, sum loysa av um vikuskiftini.

Nú tá vitjunartalið er økt munandi eins og krøvini gerast størri, er ikki minni umráðandi at trygðin er í hásæti. Øll starvsfólkini hava tí fyrstuhjálparaskeið og lívbjargaraskeið, sum verða dagförd eina ferð um árið. Lívbjargaraskeiðið inniheldur lívbjarging í hyli og vanliga fyrstuhjál.

Og óneyðugt er kanska at siga, at stórir dentur verður lagdur á reinførið.

VÆLKOMIN

Tú ert vælkominn í svimjihøllina og – skal sigast, tú fært altíð ein ókeypis kaffimun eisini...



Prísir
Børn kr. 15,-
Vaksin kr. 30,-
Pensjonistar kr. 20,-



Kort 20 ferðir
Børn kr. 240,-
Vaksin kr. 420,-
Pensjonistar kr. 240,-



www.svim.fo



Fæðsluvirði 1666 kJ / 397 Kcal		
Protein	19,8 g	21 %
Feitt	10,7 g	24 %
Kolvæta	49,6 g	52 %

Tilfar

80 g av breyði, grovt
10 g av minarine
25 g av fiskapylsu
14 g av hamburgarpyggi

50 g av banan
14 g av skerpikjøti
40 g av gularótum
2 dl av lættimjólki



Fæðsluvirði 2594 kJ / 618 Kcal		
Protein	15 g	10 %
Feitt	13,2 g	19 %
Kolvæta	105,5 g	69 %

Tilfar

50 g av rugbreyði, ljóst
5 g av minarine
25 g av fruktviðskera
50 g av skúlabreyði
(úr "Lætt & Leskilipt")
20 g av smyrjosti, 8%

15 g av gurku
35 g av kjötfrikadellum
15 g av piparfruktum
50 g av blömmu
2 dl av appelsindjúsi

Heilsumyndugleikarnir mæla til, at tú etur 600 gramm av frukt og grønmeti um dagin; etur fisk og fiskavið-skera fleiri ferðir um vikuna; etur epli, rís ella pastu og grovt breyð hvønn dag; ert sparin við sukri, serliga úr sodavatni, góðgæti og køkum; ert sparin við feitti, serliga tí, ið kemur frá mjólkaúrdráttum og kjøti; etur fjølbroytt og sløkkir tostan við vatni.

TANN GÓÐI MATPAKKIN

- TIL ØLL BØRN

At smyrja matpakkar er vorðin gerandiskostur hjá føroyskum foreldrum, og er tað eisini av stórum týdningi, at børnini fáa gott í beini frá dagsbyrjan. Matpakkin, ið verður etin á middegi í skúlnum kring landið, umboðar ein fjórðing av dagskostinum hjá barninum, og er tað tí sera umráðandi, at matpakkin ikki einans er smurdur í skundi, men at hugsa er um hvat matpakkin inniheldur, soleiðis at barnið fær rætta kost.

Tað er ikki altíð lætt at finna hugskot til, hvat matpakkin skal innihalda, og tí hevur Fólkaheilsuráðið skipað fyri átakinginum "Tann góði matpakkin" sum skal geva íblástur til at smyrja spennandi matpakkar til børnini, soleiðis at teimum verður givin kostur, ið bæði er leskiligur, fjøltáttaður og so heilsugóður sum gjørligt.



"Okkara tilráðing er, at foreldrini tosa við børnini um, hvussu ein góður matpakki er, og taka tey við bæði at keypa inn og at smyrja góðar matpakkar," sigur Bente Kjer.



Tað eru tær báðar Bente Kjer og Hannilena Jacobsen, ið hava ment hugskotini til tann góða matpakkan, og sum ein liður í átakinginum vitja tær skúlar kring landið, har tær greiða frá um heilsugóðar matpakkar og kostvanar. Tað er eisini møguligt hjá øðrum skúlum ella stovnum at fáa vitjan av teimum báðum við at seta seg í samband við Bente, Hannilenu ella Fólkaheilsuráðið.

Eisini hevur Fólkaheilsuráðið givið út faldara við hugskotum til 10 góðar matpakkar eins og eina plakát, ið skal eggja børnunum til góðar kostvanar. Teir 10 matpakkarir verða nevndir: Sólín, Merkur, Venus, Jørðin, Jupiter, Mars, Saturn, Uranus, Pluto og Neptun.



Plakat
"Tann góði matpakkin",
stødd: 50x70 cm

Fær barnið ov
nógv sukur,
er tað sum at
kasta bensin á
bál.

Barnið "blussar
upp", fyri síðani
at dovna skjótt
burtur aftur,
gerst ófriðarligt
og fær ikki hug-
savnað seg.

Meiri fæst at vita
við at seta seg í samband við:



Eirargarður 2, 2.
FO-100 Tórshavn
Tel. 304015 / 215165
fhr@folkaheilsa.fo
www.folkaheilsa.fo



TEAM KLAKSVÍK

- HONDBÓLTUR FYRI ØLL

Eftir fleiri ár uttan manshondbólt í Klaksvík er manshondbólturin endiliga aftur á skránni. Og mong munnu tey vera, sum fegnast um tað. Team Klaksvík hevur eitt sera spennandi kappingarár fyri framman, har venjarar og leikarar hava sett sær stór mál fyri komandi kappingarár. Team Klaksvík vil víðari og ger alt fyri at flyta upp í bestu deildina. Nú skal tað verða!

Team Klaksvík er handbóltur fyri øll og hevur tí sjálvsagt eisini motiónshondbólt. 2. deild menn venja 2 ferðir um vikuna, og er hetta fyri teir, ið ynskja at uppfríska handbóltsførleikan ella ynskja at røra seg eitt sindur. Handbóltur er jú ein stuttligur og krevjandi ítróttur, men samstundis skal tað eisini verða tíð til tað sosiala í Team Klaksvík.

Heimavøllur hjá Team Klaksvík er Klaksvíkar Badmintonhøll, og her hevur felagið eisini sína skrivstovu. Um tú ynskir at verða ein partur av Team Klaksvík, ella um tú vilt frætta nærri um virkni hjá felagnum, ert tú hjartaliga vælkominn at seta teg í samband við formann felagsins, Fríðin Ziskason Fartel. 21 66 79.

Tey 8 kostráðini

1. Et frukt og grønmeti (6 stk. um dagin)
2. Et ofta fisk og fiskaviðskera
3. Et epli, rís ella pasta og grovt breyð hvønn dag
4. Ver sparin við sukri, serliga úr sodavatni, góðgæti og køkum
5. Ver sparin við feitti, serliga úr mjólk, mjólkaúrdrátti og kjøti
6. Et fjølbroytt og halt eina hóskandi vekt
7. Slækk tostan við vatni
8. Rør teg í minsta lagi 30 min. dagliga

Kostkumpassi vísir tey 8 kostráðini. Kumpassi er tín vegvísari til heilsugóðan javnvág millum kot og motión. Umframt at vísa tað, ið er heilsugott, sært tú eisini tað tú skalt spara uppá. Tað er upp til tín, hvørja leið tú velur at ganga, men øll 8 kostráðini skulu takast við.



Fossafitness

- VIÐ Í FITNESS BYLGJUNI

Fitness bylgjan tykist at hava fingið rættliga fatur á norðoyingum. Fossafitness byrjaði fyrri uml. 2 árum síðani, og hevur havt eina støðuga framgongd av fólki, sum koma til venjing. Vibeke Simonsen, ið hevur dagligu leiðsluna av Fossafitness, sigur, at tey hava nógvar vitjanir hvønn dag, men at tey eru meir enn fús at taka ímóti enn fleiri gestum.

Á Fossafitness eru trý høli, við ymskum sløgum av venjingartólum. Í eina rúminum eru tól, sum hjálpa fólki við at styrkja ryggin og búkvøddarnar og eitt tól til at stramma rumpuna. Eisini eru sokallaðu ultratónarnarir vælumtøktir. - Tað eru fleiri, ið dáma serstakliga væl ultratónarnar, sum gevur eina fjølbroytta líkamsvenjing. Dámurnar koma og tendra fyri videomaksimumi, har ein instruktørur leiðbeinir og m.a. økir um skjótleikan á venjingini. - Eitt annað tól sum eisini er vælumtøkt er 'rumpu ristarinn'. Hann er serstakliga góður til at stramma endan við og hjálpir eisini við at minka um appilsinhúð, sigur Vibeke.

Í næsta rúminum eru tól til rygg- og styrki-venjing. Her er móguleiki at økja um styrkina í teimum ymsku vøddunum. Um tú ætlar at fáa størri vøddar á kroppin, ella um tú ynskir at styrkja teir, so kanst tú gera tað í hesum rúminum. Eisini eru amboð sum td. swissbólta, sum eru góðir til ymsk sløg av venjingum.

Vibeke sigur, at runt í venjingarhølinum eru skelti sett upp, sum greiða frá, hvussu tey ymsku venjingaramboðini kunnu brúkast. Harafturat finnur tú eisini leiðbeiningar til eina fullfíggaða líkamsvenjing, sum kemur runt til ymsku vøddarnar á kroppinum. Um tær tó tørvar hjálp til eitthvørt, so er altíð móguleiki at fáa fatur á Vibeke, sum sjálv býr saman við manninum Gunnari í ovaru hæddini á húsinum har Fossafitness heldur til.

Eg eri næstan altíð í húsinum. Um eg ikki eri í venjingarhølinum, so er ein ringiklokka, sum tú kanst trýsta á og so eri beinanvegin fús til at hjálpa og leiðbeina, sigur Vibeke.

Í triðja rúminum eru steppmaskinur, rennibond, kondisúklur og rógvimaskinur. Ikki kann sigast annað, enn at móguleikarnir fyri einari hollari líkamsvenjing eru sera góðir í Fossafitness. Róðrarfólk í Norðdepils og Hvannasunds Róðrarfelag brúka eisini javnan rógvimaskinurnar fyri at halda seg í góðari venjing. Eisini hava vit fingið tveir flatskíggjar og parabol, soleiðis at vitjandi kunnu iðka meðan tey fylgja við hvat fyriferst runt heimin.

Umframt sjálv venjingarhølini er eisini ein køkur, sum tey vitjandi kunnu hvíla í, samstundis sum tey fáa sær okkurt leskandi.

Tey, sum kanska ikki eru so væl fyri líkamliga, dáma væl at sita í køkinum eina løtu ímillum tær ymsku venjingarnar. Tær eldru dámurnar, sum ofta venja um morgnarnar, sita og práta og hava tað hugnaligt saman í køkinum, áðrenn tær fara til næstu venjingina á skránni. Tey ungu enda ofta við at fáa sær okkurt at drekka, áðrenn tey fara heim eftir lokna venjing, sigur Vibeke at enda.

Aldursmark: 16 ár
Kostnaður: kr. 40,- fyri 1 tíma
kr. 300,- fyri mánaðarkort

Fossafitness hevur dagliga opið frá kl. 10.00 – 22.00.
Sunnudag er tó soleiðis opið: 14.00 – 18.00

Vibeke Simonsen
Fartel. 28 2131



KÍ, EITT FELAG VIÐ VISIÓNUM OG MENNING FYRI TANN EINSTAKA

Klaksvíkar Ítróttarfelag er eitt tað størsta av sínum slag í landinum við umleið 500 aktivum limum. Virksemið felagsins umfatar fótbólt og handbólt og hevur felagið síðan miðskeiðis í 90unum útgivið eina venjarahondbók - nevnd BLÁA BÓK.

Í Bláu bók verða orð sett á, hvat tað er fyri fótbólt/ítrótt KÍ ynskir at virka fyri og sjálvt virðisgrundarlagið undir felagnum er niðurfelt. Við at lesa Bláu Bók og VISIÓN 2009 (les á heimasíðu felagsins www.ki.fo) fáa foreldur, ítróttar fólk o.o. eina greiða mynd av hvørjar reglur eru galdandi fyri felagsskapin - umframt hvørji mál felagsskapurin hevur sett sær.

Bláa Bók verður eisini brúkt av øðrum feløgum í landinum og hvørjaferð hon er endurskoðað og prenta av nýggjum hava venjarar kring um í

landinum ogna sær hana. Hon er ein góð hjálp í dagliga arbeiðinum hjá øllum sum daglig fáast við ungdómsarbeiði í ítróttarfelagsskapum.

Venjarahondbókin hjá KÍ hevur nú 12 ára á baki og var einasta av sínum slagi til FSF fyri tveimum árum síðan gav út eina venjarahondbók.

KOSTUR OG ÍTRÓTTUR

Hvussu nógvar máltíðir eigi eg at eta? Hvat og nær? - Altavgerandi fyri teg sum ítróttar fólk er, at tú fært ein góðan morgunmat t.d. groft breyð, havragreyt og frukt, og um tú ert á ítróttarferð, at tú fært ein góðan matpakka við frukt, grønmeti og breyði.

Tað er umráðandi at eta 5-6 máltíðir um dagin. *Áðrenn venjing:* 2-3 tímar áðrenn: høvuðsmál-

tíð, sum inniheldur nógva kolvætu (groft breyð, frukt, grønt). 0-1 tíma áðrenn: okkurt skjóttvirkandi, t.d. bollar við súltutoy.

Eftir venjing: 0-2 tímar eftir: skjóttvirkandi kolvætu, t.d. rosínir, bananir, franskbreyð, saft ella juice, (½ sodavatn). Eftir venjing sera umráðandi við mati, tí at tá eru vøddarnir mest móttøkuførir fyri kolvætu. (økir bindindi og orku umleið 20 %).

HVAT ER RÆTT AT ETA

1. Nógv breyð og grýn hvønn dag.
2. Frukt og grønmeti hvønn dag.
3. Epli, rís ella pasta hvønn dag.
4. Vel soltið kjøt og viðskera.
5. Vel soltna mjólk og ost.
6. Lítið av smøri og margarini.

BÝTIÐ HEVUR MEST TÝDNING

Um tú fær tær meira uppá, so minst til býtið av matinum. Er maturin fjølbroyttur, so fær kroppurin á tann hátt tey neyðugu føðsluevnini, sum hann hevur brúk fyri.

Kroppurin brúkar alla tíðina orku. Fleiri líkamligar rørslur tú brúkar, tess meira orku hevur kroppurin og serliga vøddarnir brúk fyri. Við mati og vætu fær kroppurin neyðugu orkuna. Kroppinum tørvar kolvætu 55-60 %, feitt 20-25 % og proteinir 10 - 15 %.

KOLVÆTA

Kolvæta er sera týdningarmikil orka og virkar millum annað, at blóðsukurið er javnt, og kann tað goymast í vøddunum og livrini, sum glytogen. Etur tú ov lítið av kolvætu, missir tú skjótt bindindi, og úthaldni verður minni. Kolvætu kanst tú fáa úr breyði, eplum, rísi, pasta, grønmeti, frukt, saft, sukuri, hunangi o.ø.

FEITT

Kroppurin fær eisini orku úr feitti, og er feittið eisini gott fyri at uppløysa vitaminir. Um tú fær ov feitan mat, verður torført at fáa nóg mikið av kolvætu, og tú verður eisini skjótt feitur. Feitt fært tú mest úr smøri, margarini, olju, + 45% osti, róma, mjólk, súrróma, reyðpysu, mayonnaise, feittum kjøti, sós, dressingi, kipsi, grill-mati o.ø.

PROTEIN

Etur tú færoyskan mat, fært tú nóg mikið av protein. Tað týdningarmesta við proteinum er, at viðlíkahalda og uppbyggja kyknurnar í kroppinum (eisini vøddakyknurnar). Protein fær tú úr soltnum kjøti, fugli, fiski, eggi, lættari og skúmaðari mjólk, bønum, + 30% osti, ertrum o.ø.

Venjarar brúka bláu bók í sínum dagliga arbeiði. Umframt høvuðsvenjara í ovastu deildini hevur felagið eisini ein Ungdómsvenjara í fulltíðarstarvið, Pætur Clementsen.



PLÁSS ER EISINI FYRI SOSIALARI SAMVERU OG MOTIÓNSFÓTBOLTI

Hóast elituítróttin er fremst hjá KÍ, so hevur felagið altíð havt pláss fyri teimum, sum ynskja at luttaka við sosialari samveru og motión fyri eyga. - Í einum felagsskapi hevur sosiala samveran sera stóran týdning - tí hon stimbrar tann einstaka og heildina.

Í KÍ eru bólkar av fólki í aldrinum 30 til 70 ár, sum hava sín týdningarmikla leiklut. Tann meira formelli parturin av hesum arbeiðinum eru innkrevjarar, dómarar, vaktir, trygdar fólk og leiðslupersónar annars.

Men harafturat hevur felagið eitt ruddingarlið, sum til hvønn heimadyst hjá Formuladeildini møtist at rudda vøllin sunnumorgnar. Eftir ruddingina er kaffi og rundstykki á loftinum í høllini, og her verða øll lívsins viðurskipti viðgjørð.

Í ítróttarliga partinum hevur felagið tilmeldaði lið í øllum deildum, og partur av hesum eru eisini sokallaði motiónslið. M.a. hevur KÍ Oldboys og Oldgirls, sum luttaka í vikuskiftiskappingum kring um í landinum.

Í samband við Oldboys/girls kappingarnar verður nógv gjørt við sosiala partin, har dagurin endar við einari hugnaløtu við góðum ábiti.

Harafturat hevur felagið lið meldaði til í 2.deild og 3.deild og eru hesi liðini mannaði av leikarum í aldrinum 20 til 40 ár.

2. og 3.deild venja tvær ferðir um vikuna og tá er møguleiki hjá fólki at mæta til venjing - hóast ein ikki beinleiðis hevur dreyamar um at gerast fót bólt sleikari.

VIÐAREIÐISLIÐIÐ

Eitt av 3. deildarliðunum er nógv umtalaða Viðareiðis liði, sum Manni Høgnesen hevur staði á odda fyri - og sum fyri størsta partin hevur verið mannað av viðingum.

Kí hevur eisini tilboð til tey yngstu (undir skúlaaldrir). Deildin er fyri foreldur, sum eiga børn undir skúlaaldrir og meira fæst at vita um hetta við at venda sær til ungdómsvenjara felagsins á telefon nr. 286184 - ella við at senda teldupost til ki-klaksvik@ki-klaksvik.fo

MOTIÓNSDAGUR

Í samband við 100 ára haldið hjá Klaksvíkar Kommunu, skipar felagið fyri einum tiltakið, har ætlanin er at aktivera viðhaldsfólk felagsins. Felagið er stovnað tann 24. august 1904 og ætlanin er hava ein stóran motiónsdag í samband við føðingardagin.

Byrjað verður við, at venjarar felagsins skipa fyri motiónsvenjing á vøllinum og síðani verður farið ein gongutúr. Dagurin endar við einari flottari frukt- buffé í KÍ-høllini.

ROYKISTEÐGISKEIÐ

- TÍN BYRJAN TIL EITT ROYKFRÍTT LÍV

Um tú velur at liva roykfrítt, er tað uttan iva besta avgerðin tú hevur tikið fyri teg sjálva/án. Og hetta er samstundis ein tann størsta gávan, tú kanst geva tínum maka, børnum og familju, ið øll fáa eitt roykfrítt umhvørvi, ið aftur hevur við sær betri trivna og heilsu. Hetta er ein avgerð, ið veruliga fer at broyta títt lív, og sum fer at hava nóg gott við sær.

Tá tú ikki roykir, verður tú skjótt yngri, vakrari og frískari at líta á, hóast tu kanska skalt gera eitt sindur fyri at halda vektina, men hinvegin verður tú betri fyri á øllum økjum. - Tú verður eisini bilsin yvir, hvussu nógvan eykapening tú hevur tøkan, nú tú ikki skalt keypa sigarettir.

Sum roykjari eru eiturevnini í tubbakkinum farin illa við heilsuni í nú kanska fleiri ár og versna um tína útsjónð við m.a. at skaða andavegirnar og tálma blóðrenslí í kyknunum.

HVAT ER CO?

CO er eitt litleyst, luktleyst og eitrandi luftevni, ið eitt nú er at finna í luftdálking og tubbaksroyki. CO knýtir seg at teimum reyðu blóðlíkamunum, soleiðis at súrevnið minkar.

HVAT VÍSIR EIN KOLILTUMÁTING?

- ppm vísir CO-virðini í lungunum
- COHb mátar CO-virðini í blóðinum
- ppm = CO partur fyri hvørja milliún eindir luft
- COHb = reyð blóðlíkam, ið innihalda CO ístaðin fyri súrevni.

HVUSSU GERIST EG ROYKFRÍ-/UR?

At gerast roykfrí-/ur kemur ikki av sær sjálvum, men krevur sterkan vilja og góða tilrættislegging. Tú veitst kanska frá vinum og starvsfeløgum, at tað er torført at leggja av at roykja, ella kanska hevur tú sjálv-/ur roynt at sleppa sigarettunum fyri síðani at byrja aftur.

*Tá tú ert tilreiðar
at leggja av at roykja
er hjálp at heinta:-)*

Men hevur tú av heilhugaðum hjarta avgjört at gerast roykfrí-/ur, samstundis sum tú leggur eina góða ætlan fyri hvussu hetta skal eydnast, er tað sera sannlíkt, at tú gerst roykfrí-/ur fyri lívið.

Á roykisteðgiskeiðinum fært tú vegleiðing og hjálp, soleiðis at tú lættari kanst leggja av at roykja, samstundis sum tú fært nøkur amboð, sum gera tað sera sannlíkt, at tú verður verandi roykfrí-/ur.



Livur tú roykfrítt fært tú skjótt:

Betri andlitslit, Færri rúkkur, Vakrari smíl við hvítari tonnum og sunnari tannkjøti, Reinari rødd, Vakrari negl, Betri anda og lukt, Lættari andadrátt. Minni hosta, hark og spýtt



Maria Olsen, roykisteðgvegleiðari

ROYKISTEÐGISKEIÐ

- Einstaklingar
- Bólkar, 8 fólk
- Arbeidspláss

Skeiðini eru eina ferð um vikuna í 6 vikur.
1,5 tími hvørja ferð.

Vika 1-2 er fyrireiking til at leggja av at roykja
Vika 3-6 eru fundir, har tú lærur at halda fast við ikki at roykja.
Kostvegleiðing og koliltumáting verður gjørd.

TILMELDING

Skeiðini verða hildin eftir nærri avtalu.

KOSTNAÐUR

kr. 1.000 fyri hvønn skeiðluttakara.

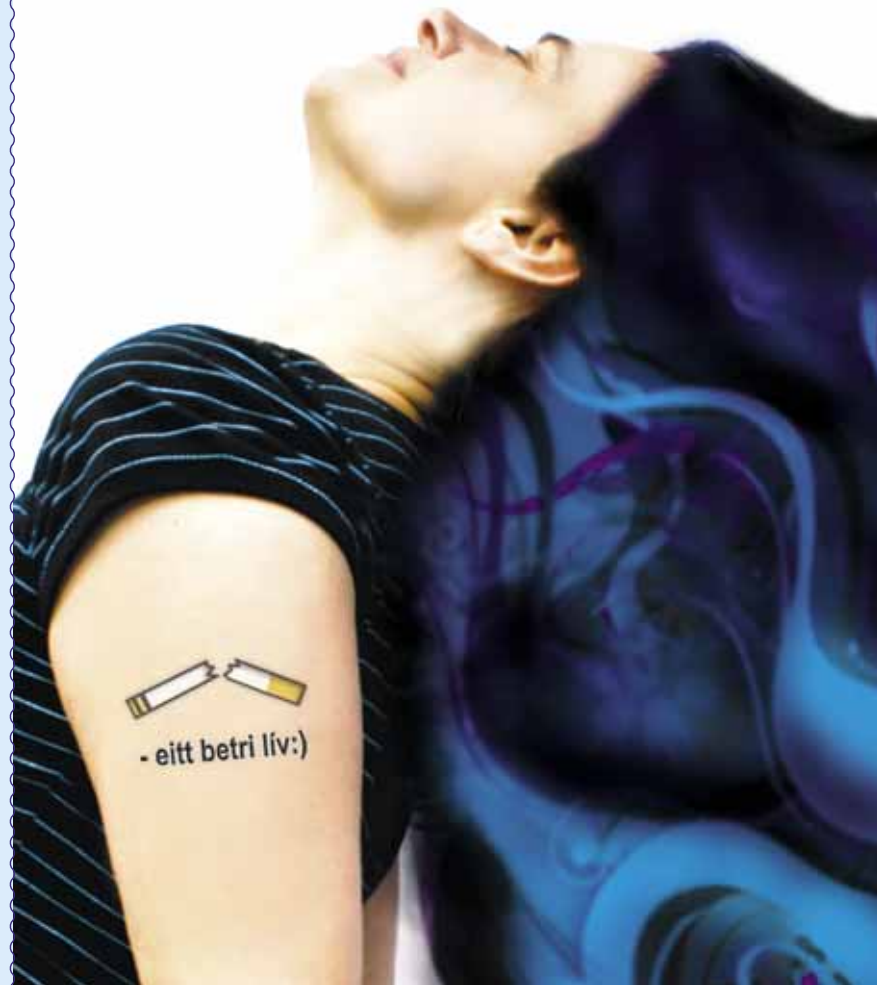
Hevur tú eithvørt at spyrja um, ert tú vælkominn at ringja, sms'a ella senda teldupost til:

Mariu Olsen
Geilin 34
FO-700 Klaksvík
Tel 456171 / 455055
Fartel. 282171
t-postur:
farroetek@hotmail.com
maria.olsen@apotek.fo



Fólkaheilsuráðið

“ja, eg vil eisini liva roykfrítt”





MOTIÓNSHONDBÓLTUR

- STJØRNAN 3. DEILD KVINNUR

Stjørnan er eitt virkið hondbóltsfelag. Virksemið hjá felagnum umfatar fyrst av øllum kappingarhondbólt fyri gentur/kvinnur í øllum aldursbólkkum. Men felagið hevur í mong ár havt hondbólt fyri kvinnur, sum ikki hava hug at leika á høgum støði ella eru komnar nakað upp í árinum, men tó hava hug at røra seg eitt sindur og annars koma saman at hugna sær. Vit kunnu kalla tað motiónshondbólt.

Vant hevur verið tvær ferðir um vikuna, og hevur undirtøkan verið góð. Leiktir verða onkrir dystir móti motiónsliðum hjá øðrum feløgum, og hevur tað verið ógvuliga stuttligt.

Ætlanin hjá Stjørnuni er eisini komandi vetur at hava motiónshondbólt. Byrjað verður umleið 1. septembur, og verður hildið á til umleið 1. apríl.

Stjørnan letur heilsa og sigur, at allar kvinnur, sum hava hug at hugna við at leika hondbólt og røra seg eitt sindur, eru vælkomnar, tá motiónshondbólturin byrjar aftur.



DANSIHUGNI

- PARDANSUR OG FÓLKADANSUR

Dansihugni er felagskapur fyri tey, ið dáma væl at dansa pardans og annars fólkadans eins og tú eisini kanst læra at dansa í Dansihugna.

Talan er um "enskan dans", tað veri seg vals, foxtrot, polka, rheinlender, mazurka og eina øgrinnu av øðrum dansum.

Umleið 40 limir eru í Dansihugna og eru hesir frá seinast í 20'unum til umleið 70 ár. Og dansað verður eina ferð um vikuna frá mánaðarskiiftinum september/oktober til mánaðarskiiftið apríl/mái.

Eisini luttekur Dansihugni á ymiskum dansitiltøkum um landið og her er vert at nevna, at stóra dansistevnan 2009 verður hildin í Klaksvík í mai 2009. Til dansistevnuna luttaka van-

liga eini 200 fólk úr feløgum úr øllum landinum.

NEVND

Marni Isaksen, formaður
Marjun Simonsen, næstforkvinna
Álvur Rasmussen, skrivari
Jón Egholm Jacobsen, kassameistari
Sigrun Joensen, nevndarlimur

Samband
Dansihugni
Undir Brúnni 37
FO-700 Klaksvík
Tel. 457497 og 215145
marni-isaksen@hotmail.com

Heilsu myndugleikarnir ráða til, at menn drekka í mesta lagi 21 alkoeindir um vikuna, og kvinnur í mesta lagi drekka 14 alkoeindir um vikuna. Harafturat verður viðmælt, at ikki verður drukkið meira enn fimm alkoeindir í senn - td. eitt kvøld. - Ongantíð betur um tú drekkur minni enn tað. Ein alkoeind er tað sama sum til dæmis eitt glas av víni, ein flaska av pilsnarøl ella ein snapsur.



MJØLNIR - SIGURSVANDA FLOGBÓLTSFELAGIÐ

- EISINI FYRI MOTIÓNISTAR

Tað var sannur hátíðardámur, tá hundraðtals ungdómar møttust til Mjølínirkapping, sum felagið skipaði fyri í bæði KÍ- og Badmintonhøllini tann 26. januar í ár. Sum eitt av mest vinnandi ítróttarfeløgum í færoyskari ítróttarsøgu, er Mjølínir ein ímynd av Norðoyggjum.

Tey sum luttaka í Mjølni eru úr 7 ára aldri og uppeftir - bæði gentur og dreingir. Í vaksmanadeildunum hevur felagið umboðan í meistara-deildini og í 1. og 2. deild sum partvíst eru motiónsdeildir.

Umframt hetta hevur felagið eisini eitt motiónslið fyri bæði kvinnur og menn, og her eru motiónistar úr 30 til 60 ára aldur.

Motiónsliðið venur einaferð um vikuna og luttekur onkuntíð í Mjølínirkappingini um áhugi er fyri tí.

Hóast Mjølínir í flest øllum deildum dyrkar elituna, so eru eisini lið í yngri deildunum, sum leggja størri dent á breiddina og tað sosiala.

Tey, sum ynskja at hoyra meira um motiónsmøguleikarnar, sum flogbóltsfelagið Mjølínir stendur fyri - kunnu seta seg í samband við Marjun Kalsø tel. 216602 ella Tinu Purkhús tel. 228777.





Fimleikur fyri øll!

KLAKSVÍKAR FIMLEIKARAFELAG

Klaksvíkar Fimleikarafelag varð upprunaliga stovnað fyrrapartin í farnu øld og eftir at hava ligið stillt í eini 20 ár, endurstovnað í november 1998 og telur í dag umleið 270 limir.

Klaksvíkar Fimleikarafelag er virkið frá august til páskar, tá veturin verður avrundaður við einari stórar fimleikarframsýning.

Talan er um 14 lið, ið venja eina ferð um vikuna og liðini umfata børn frá 1. flokki til kvinnu- og mansunglingar, altso, frá 7 til umleið 22 ár.

Venjingartíðirnar eru frá kl. 16.00 um dagin til 21.00 á kvøldið og fara fram í fimleikarhallum

skúlans. Felagið hevur umleið 20 venjarar av báðum kynum og talan er um bæði rytmiskan og amboðsfimleik.

Fimleikur, ið er bæði lívsjáttandi og heilsugóður

Felagið hevur sína stóru framsýning í marsmánaða á hvørjum ári, og er ítróttarhøllin hvørjaferð meira enn fullsett við hundraðtals áskoðarum, ið fáa eitt serstak upplivisi við lívsjáttandi fimleiki, eina framsýning við yndi og sjálvsáliti. Umframt at verða heilsugóður er fimleikur bæði yndisligur og lívsjáttandi ítróttur, har dentur verður lagur á rørslur og kraftaravrik undir væl skipaðum og tryggum umstøðum.

NEVND

Katrin Jacobsen, forkvinna
Beinta Klakkstein, næstforkvinna
Omi Joensen, skrivari
Dora Fredriksberg, nevndarlimur
Marni Isaksen, nevndarlimur

Klaksvíkar Fimleikarfelag
Gravarbø
FO-700 Klaksvík
Kontaktpersónur:
Katrin Jacobsen
Telefon 455381 og 224161
mtkj@email.fo



MOTÍÓNSFIMLEIKUR FYRI KVINNUR OG MENN

Klaksvíkar Kvøldskúli bjóðar frá motiónsfimleik til menn og kvinnur

Á skránni hjá Klaksvíkar Kvøldskúla er m.a. Aerobic fimleikur fyri kvinnur og lærarar eru tær báðar Malan Berg Johansen og Tóra Lassen.

STÓRUR EFTIRSPURNINGUR

Malan Berg sigur at Aerobic fimleikur er vælumtøktur í norðoyggjum.

Tað er stórur eftirspurningur eftir at sleppa á skeiði sum er hvørja viku í fimleikarhøllini, vetrarhálvuna.

Vit hava pláss fyri 30 luttakarum og vanliga standa eini 30 á bíðilista.

Tað eru kvinnur sum eru um 20 til 40 ára aldur og talan er um Aerobic á byrjunarstøði. Tað er stórur mangul uppá útbúna venjarar, og vit sum standa fyri skeiðinum eru sjálvlærðar. Talan er um eina sera krevjandi fimleikagrein - men vit royna at leggja á einum støði, har øll kunnu verða við, sigur Malan Berg Johansen.

MOTÍÓNSFIMLEIKUR FYRI MENN

Hvørt mánakvøld og hóskvøld skipar Klaksvíkar Kvøldskúli fyri motiónsfimleiki fyri menn. Skeiðini hava nógv ár á baki, og hava lærarar sum Magnús Mikkelsen og Ólavur Niclasen staðið fyri.

Seinastu tvey árin hevur Símun Gullaksen verið lærari, og hann sigur, at tímarnir eru serliga ætlaðir miðalaldrandi monnum.

- Vit leggja stóran dent á, at skeiðið er fyri menn í øllum aldri - men tað eru serliga miðalaldrandi menn, sum meldað til.

- Vit byrja hvønn motiónstíma við at gera fimleik og síðani verður spælt flogbólt ella hockey.

- Vanaliga eru umleið 15 mans á skeiðnum og sigast má, at vit leggja stóran dent á sosialu samveruna, sigur Símun Gullaksen.

Tilmelding til motiónsfimleik fyri kvinnur og menn er gjøgnum Klaksvíkar Kvøldskúla.

GÓÐ RÁÐ TIL FÓLK, IÐ VIGA OV NÓGV

- Hav fastar máltíðir
- Gev tær góðar stundir at eta í
- Et 3 høvuðsmáltíðir og 2-3 millummáltíðir
- Drekk eitt glas av vatni áðrenn hvørja máltíð
- Drekk vatn 1 til 2 litr um dagin
- Sker tjúkkar rugbreyðsflýsar
- Nýt ikki smelt aftur við døgurðanum.
- Ver mett áðrenn farið verður til handils
- ½ tíma av rørslu um dagin er gott fyri likam og sál.



Sjokoláta, rein 49 gr. 1133 kJ	= 4 - 5 súreplir el. 4 - 5 appelsinir el. 3 bananir
Sjokoláta, rein 100gr. 2313 kJ	= 9 súreplir el. 9 appelsinir el. 6 bananir.
Sjokoláta við nøtum 100gr 2526 kJ	= 10 súreplir el. 10 appelsinir el. 7 bananir.
Mars bar 1220 kJ	= 5 súreplir, 5 appelsinir el. 3 bananir.
Gummibomm 100gr 743 kJ	= 3 súreplir el. 3 appelsinir el. 2 bananir.
Bomm hørð 100gr. 1595 kJ	= 6-7 súreplir el. 6-7 appelsinir el. 4 bananir.
1 stk vinarbreyð 1500 kJ	= 6 súreplir el. 6 appelsinir el. 3 - 4 bananir.
1 stk rómakøka 1400 kJ	= 6 súreplir el. 6 appelsinir el. 3 - 4 bananir.



Klaksvík
- ein heilsubýur!
www.klaksvik.fo



Kundi tú hugsa tær at broytt lívsstíl,
og tapt nøkur kg, ert tú vælkominn
at bíleggja tíð

- Kostráðgeving
- Kostætlan eftir tínum tørvi
- Vigast regluliga

Hannilena Jacobsen
Tel. 45 65 94
Fartel. 75 65 94

Passiv royking

*Passiv royking er til ampa fyri
eygu og slímhinnur og elvir
til hosta og høvuðþínu. Passiv
royking økir eisini um vandan
fyri sjúkum sum t.d. krabba-
meini í lungunum, hjartasjúk-
um og sjúkum í andaleiðini.
Roykir tú, meðan tú gongur við
barni undir belti, ávirkar tað
menningina hjá barninum og
vandin fyri sjúkum veksur!*



*At svimja í
sjónum er nakað
øll skuldu roynt
minst einaferð
í lívinum, sigur
Ása K. Danielsen*



*Ása og Birgith reinsa
føturnar í sjógvi í neystinum,
klárar til gongutúr*

KAVAROK, REGN OG VINDUR GERA IKKI MUN

65 ára gamla Ása Klakkstein Danielsen hevur nú í umleið sjei ár svomið á sjónum nærum hvønn dag. Hóast brim, regn, kava og illveður, so fer Ása, viljastærk sum hon er, oman móti sjóvarmálan og tekur sín dagliga svimjítúr í sjónum, har hon og aldurnar eiga dagin.

Tað er heilt ótrúliga lekkurt, at eg tók stig til at svimja á sjónum, ið hevur verið gott fyri meg og hevur tað gingist væl. Eg eri nokk typan, ið er við upp á alt, og hetta ljóðaði sera spennandi tá dóttir mín Malan, spurdi meg, um vit báðar ikki skuldi fara ein túr at svimja í sjónum. Eisini eri eg sera glað fyri at hava funnið Birgith Reinert Petersen at koma við mær, tí síðani hon eisini byrjaði at svimja, er tað vorðið nógv hugnaligari og hugaligari at svimja. Tá vit hava verið í sjónum, er einki sum ein góður gongutúrur, har tú fært hitan aftur í kroppin.

Einaferð setti eg meg í ein bil, beint eftir at eg var komin upp úr sjónum, og tað var eitt sera óhugnaligt upplivi. Kroppurin dovnaði burtur, og eg kendi meg tungan og uttan orku.

Tað er sera kalt á sjónum, og tískil er umráðandi ikki at vera ov leingi í kalda sjónum og soleiðis køla seg heilt inn á kropp og harvið seta lívið í váða. Heldur ikki loysir tað seg at fara útí, um aldurnar eru ov stórar, sum er sera vandamikið, og ein kann vera slongdur ímóti strondini.

Ein svimjítúrur á sjónum skal verða umleið 30 til 40 tøk, ið er nóg mikið til at køla likamið uttan, og sum eisini er sera gott fyri blóðrensl.

Ása lærði seg at svimja í Klaksvík úti í grøv og sigur, at hon hevur svomið fleiri ferðir á Boroyarvík og norðuri á Strond, ið eru sera væl egnaði svimjipláss. At svimja í sjónum er nakað, øll skuldu roynt minst einaferð í lívinum og hevur heilt víst eisini verið mær til heilsubót. Eg troysti mær væl, og eri sera sjáldan forkølað, sigur Ása K. Danielsen at enda.



BADMINTONHÖLLIN Í KLAKSVÍK

- EIN SONN PERLA

17. november 2007 varð Badmintonhöllin í Klaksvík tikin í brúk, og hefur hon tvífaldað möguleikarnar hjá ítróttarfólkum og motiðnistum í norðoyggjum.

Tað var eitt satt bragd, sum Klaksvíkar Badmintonfelag megnaði, tá nýggja og prýðiliga Badmintonhöllin bleiv bygd. Serliga, var tað fyrrverandi formaðurin í Badmintonfelagnum, Jákup Antoniusen, sum var ímyndin av verkætlanini, ið tók nøkur ár at fremja.

Høllin var fyrst og fremst ætlað til feløg í norðoyggjum, ið ikki høvdu tak yvir høvðið. Hetta vóru feløg sum KBF, Mjøltnir, Klaksvíkar Fimleikarfelag, Treysti og nýggja hondbóltsfelagið Team Klaksvík. Nevndu feløg hava eisini sett pening í høllina, saman við øðrum. Í høllini er hondbóltsvøllur, badmintonbanar, flogbóltsbanar o.a. Talið á limunum, sum myndað feløgini aftan fyri Badmintonhöllina, er umleið 500.

lini er hondbóltsvøllur, badmintonbanar, flogbóltsbanar o.a. Talið á limunum, sum myndað feløgini aftan fyri Badmintonhöllina, er umleið 500.

UMSTØÐURNAR FYRI MOTIÓNSÍTRÓTTI SERA GÓÐAR

Erland Frederiksberg, er formaður í badmintonfelagnum umframt hallarvørður og sigur at tey feløg, sum fyri størsta partin brúka høllina í dag høvdu sera truplar karmar áðrenn høllin bleiv tikin í brúk. Badmintonfelagið, sum í dag hefur einar 70 limir, helt til í fimleikarhöllini hjá skúlanum og tað var har hugskotið kom at byggja eina nýggja høll.

Umframt sokallaðu elitu-ítróttina eru góðir möguleikar hjá motiðnistum at leiga seg inn í

höllina. Tað verið seg til innandurafótbólt, flogbólt, badminton, hockey o.a..

Vit venja badminton týsdag og hósdag og hósdagurin er serliga avlagdur ørum. Summarhálvárið eru framúr góðir möguleikar hjá motiðnistum at leiga seg inn í høllina. Tað er bert hugflogið, ið setur mörk fyri hvørja motiðnistrótt fólk kunnu dyrka í høllini, og hetta er galdandi fyri fólk í øllum aldri.

Umstøðurnar eru framúr góðar og tey sum ynskja at luttaka kunnu seta seg í samband við okkum á telefon 229944, sigur Erland Frederiksberg, formaður í Klaksvíkar Badmintonfelag og hallarvørður í Badmintonhöllini.

SVIMJIFELAGIÐ ÆGIR

Svimjifelagið Ægir varð stovnað í 1975 og hefur heilt frá fyrsta takið svomið seg til eina ørgrynna av stórsligum úrslitum í føroysku svimjisøguni og var fyrstu mongu árin mest sum einaráðandi í føroyskari svimjing.

Í dag er aðaltáttur felagsins at geva øllum limum eina grundleggjandi frálæru í svimjiførleika.

UMFATANDI BARNA- OG UNGDÓMSVIRKSEMI VIÐ SVIMJISKÚLA OG VENJINGUM Á HØGUM STØÐI

Svimjifelagið Ægir leggur stóra orku í at menna børnini til góðar svimjarar. Fyri børn, ið eru í aldursbólkinum 5 til 7 ár skipar Ægir fyri svimjiskúla. Stórir dentur verður lagdur á, at foreldrin eru nøgd við frálærana og støðið svomið verður á, hetta sæst eisini eitt nú aftur á venjarunum, ið annaðhvørt eru útbúnir lærarar ella svimjilærarar.

Men svimjifrálæran steðgar ikki her, tí eftir “grundskúlan” kunnu børnini byrja at venja til at gerast góðir kappsvimjarar.

Umleið 150 børn venja í felagnum og eru hesi í aldrinum 5 til 14 ár. Svímjiskúlin eins og venjingarnar eru samsvarandi skúlaárinum.



NEVND

Símun Akursmørk, formaður
Astrid Johannesen, næstforkvinna og skrivari
Kaj Dam, kassameistari

SVIMJINEVND

Carsten Andersen
Olaf Petersen
Sigrun Eysturdal

VENJARAR

Høvuðsvenjari: Jóan Martin Poulsen
Høvuðsvenjari hjá yngri børnum: Oluffa á Høvdanum
Venjari bólkur 1: Sigrun Eysturdal
Venjari bólkur 2: Sigrun Eysturdal
Venjari bólkur 3: Nathalia Reinhardt
Venjari hjá yngri børnum: Carsten Andersen
Venjari hjá yngri børnum: Tummas Joensen
Venjari hjá yngri børnum: Jonva Joensen

SAMBAND

Svimjifelagið Ægir
postboks 342
FO-710 Klaksvík
Símun Akursmørk
telefon 216424
hjasimun@post.olivant.fo



Kropsliga virkin og liv longri

Fólk, ið eru kropsliga virkin, eru betur fyri æði sálarliga og likamliga og liva longur enn tey, ið ikki eru virkin. Tey, ið ikki eru kropsliga virkin, doyggja í miðal 5-6 ár fyrr enn tey, ið eru kropsliga virkin og mugu harafturat rokna við fleiri lívi-árum við drúgvri darvandi sjúku.

BMI

Tað finnst ymiskar rokni- og yvirlitstalvur, sum kunnu vera til hjálpar fyri at finna útav, um ein vigar passaligt, ov nógv ella ov lítið. Hesar talvur eru altíð vegleiðandi. Tær vísa tað, ið verður nevnt “normalvektsøki”. BMI stendur fyri Body Mass Index og er eitt mál fyri hvussu stór kropsmongdin er. Tú kanst við at nýta hendan frimil finna títt BMI-tal:

Frimil:

Vekt(kg) / (Hædd(m) x Hædd(m)) = BMI-tal

Dømi: 70 kg / 1,6m x 1,6m = 27

Aldur	Undirvektssøkið	Gott økið	Yvirvektssøkið	Feitt økið
Yvir 35 ár 18 - 34 ár	BMI: undir 19 BMI: undir 19	BMI: 18 - 26 BMI: 19 - 24	BMI: 27 - 30 BMI: 25 - 30	BMI: 30+ BMI: 30+



FÓLKAHEILSUKANNINGIN MARK

- FYRI FÓLK Í ALDRINUM 40 TIL 70 ÁR

MARK fólkaheilsukanningin er ein umfatandi kanning av livimátanum hjá færoyingum. Kanningin kallast MARK, tí hon snýr seg um Motión, Alkohol, Royking og Kost.

MARK-fólkaheilsukanningin fer fram ymsastaðni í landinum. Byrjað var í januar 2008 og hildið verður fram út á heysti. 2000 tilvaldarliga útvald fólk í aldrinum frá 40 ár til 70 ár vera boðin til kanningar. Umframt eina líkamskanning, umfatar kanningin eisini eitt spurnablað um livimátan og heilsuvaran.

Kanningin gevur eina mynd av heilsustøðuni hjá landsins borgarum og er góðkend av Dátueftirlitinum og Vísundasiðsemisnevndini. Úrslitini av kanningin vera almannakunngjørd soleiðis at ongin kennir seg aftur. Upplýsingar um einstaklingar, sum luttaka, verða goymdar á Deildini fyri Arbeiðs og Almannaheilsu í Sjúkrahúsverkið Føroya, Sigmundargøta 5, Tórshavn. Øll kanningin er umfatað av tagnarskyldu.

HVUSSU GONGUR KANNINGIN FYRI SEG?

Sjálv kanningin varar umleið 1½ tíma og tá kanningin er liðug, færst tú ein faldara við úrslit-

unum og eisini upplýsingar um hvat úrslitini siga um tína heilsu.

KANNINGIN ER BÝTT UPP Í FIMM STATIÓNIR:

1. Blóðtrýstmátan, miðju- og mjadnamát, umframt vekt, hædd og feittprocent.
2. Blóðroynd verður tikin við einum lítlum priki í oyralippuna. Blóðsukur, kolesterol og triglycerid verður kannað.
3. Mátan av lungnafunktiðini við spirometri, sum er eitt rør tú blæsir í. Eisini mást styrki í hondum og ørmum, umframt ein samansett beinstyrki- og balansuroynd. Um tú ert 60 ár ella eldri, verður eisini balansa og gonguferð máta.
4. Konditiðsroynd á súklu.
5. Hereftir færst tú ein faldara við úrslitunum av tíni kanning, umframt eina frágreiðing um, hvat úrslit siga um tína heilsu. Eisini færst tú upplýsing um, hvat tú móguliga kanst gera fyri at bæta um heilsuna.

Í SAMBAND VIÐ LUTTØKU TIL KANNINGINA MÆLA VIT TIL AT:

- Tú ert í klæðum sum sita leyst á kroppinum, móguliga venjingarklæðum
- Hava klæðir at skifta við og eitt lítið hand-

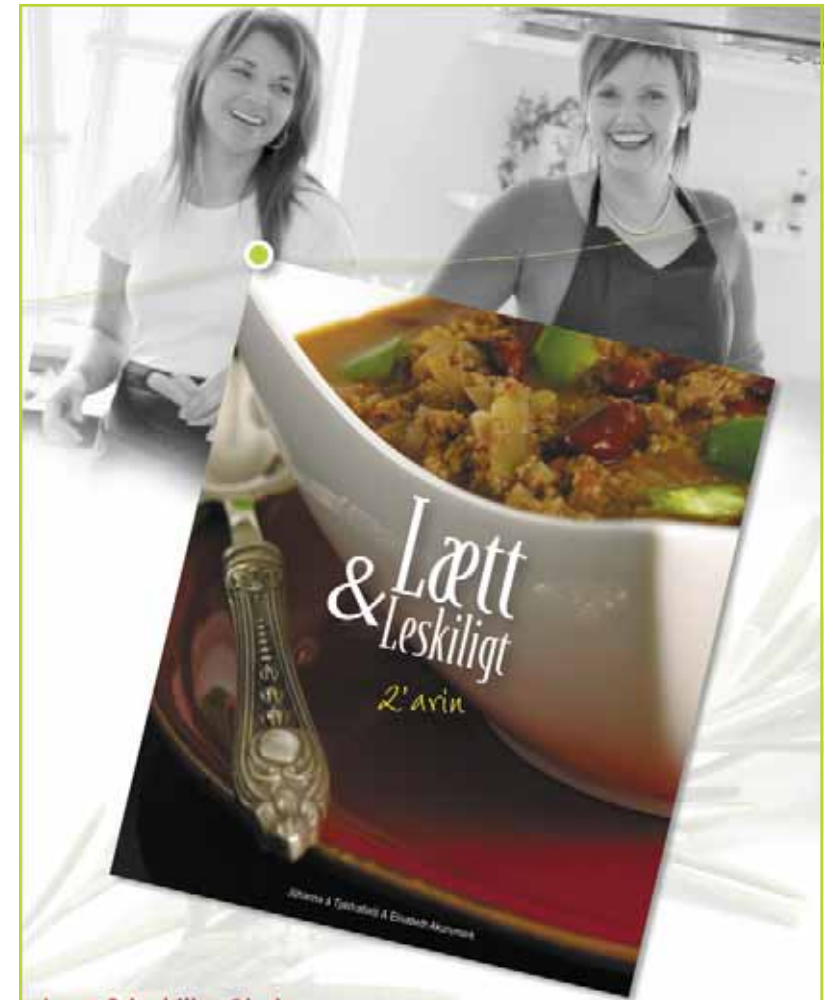
klæði til at turka sveittan burtur við

- Hava góðar skógvar, móguliga venjingar skógvar
- Tú ikki ert í sokkabuksu
- Tú heldur teg frá kaffi og alkoholi kvøldi fyri kanningina
- Um tú tekur heilivág, vinaliga skriva niður navn og nøgd á hesum

Áðrenn tú kanst luttaka í kanningini, eigur tú at hava svara spurnarblaðnum. Eisini verður eitt samtykkiskjal undirskrivað.

HVUSSU LUTTEKUR TÚ?

Tú kanst fáa meira at vita ella bíleggja tíð til kanningina á tel. 304015, 591021, 515155. Eisini ber til at senda teldupost til okkum til erika@folkaheilsa.fo ella malan@folkaheilsa.fo. Tú kanst lesa meira um MARK-fólkaheilsukanningina á www.folkaheilsa.fo



Lætt & leskiligt 2'arin

2'arin avspeglar matrakið í nútímarsamfelagnum við nýggjum og spennandi uppskriftum og við fjóltáttaðum rávøruúrvali. Bókin hevur eins og tann fyrri, uppskriftir uppá hvussu tú á ein einfaldan hátt kanst gera mat, sum bæði er lættur og leskiligur. Talan er um soltnan og heilsugóðan mat, ið er ætlaður øllum, eisini teimum, ið hava diabetes og hjarta- og aðrasjúkur.

- enn ein móguleiki at broyta matvanar og betra um heilsuna!





Eitt gott yvirlit
FELØG OG HEILSUTILTØK



MOTIÓN

Árnafjarðar Róðrarfelag
Postboks 230
FO-727 Árnafjarður
Tel. 45 95 95
Fartel. 59 95 95
arf@arf.fo
www.arf.fo

Kontaktpersónur:
Atli Steinbjørn Justinussen
Fartel. 75 75 75

Badmintonhøllin
Bøgøta 9
FO-700 Klaksvík

Kontaktpersónur:
Erland Frederiksberg
Tel. 22 99 44

Dagtilhaldið Sóljan
Klaksvíksvegur 35
FO-700 Klaksvík
Tel. 45 90 91
Fax.45 90 91
soljan@post.olivant.fo

Dansihugni
undir Brúnni 37
FO-700 Klaksvík
Tel. 45 74 97
marni-isaksen@hotmail.com

Kontaktpersónur:
Marni Isaksen
Fartel. 21 51 45

Fimleikarahøllin
Skúlin á Ziskatrøð,
Skúlav. 6
FO-Klaksvík
Tel. 45 50 25
Fossafitness
Fossavegur 7
FO-730 Norðdepil

Kontaktpersónur:
Vibeke Simonsen
Fartel. 28 21 31

Íðka
Stangavegur 53
FO-700 Klaksvík
Tel. 45 46 47

KLD-Body
Stoksoyravegur 37
FO-700 Klaksvík
kld-body@hotmail.com
www.kld-body.com

Kontaktpersónur:
Kristian L. Dam
Fartel. 59 19 06

KÍ
Postboks 204
FO-700 Klaksvík
Tel. 45 61 84
Fax 45 61 67
ki-klaksvik@ki-klaksvik.fo
www.ki.fo

Kontaktpersónur:
John William Joensen
Fartel. 22 96 82

Kl. Billiardfelag
Uppsalaðgøta 29
FO- 700 Klaksvík
Tel. 45 56 81
Kontaktpersónur:
Allan Larsen

Kl. Dansifelag
Bøgøta 11,
FO-700 Klaksvík
Tel. 45 77 72

Kontaktpersónur:
Heini Mohr

Kl.Sjónleikarafelag
Bøgøta 5
Postboks 279
FO-710 Klaksvík
Tel 45 68 70
kls@kls.fo
www.kls.fo

Kontaktpersónur:
Rudolf Joensen, form.
Fartel. 27 12 70
Tel. 31 84 11

Klaksvíkar Badmintonfelag
Bøgøta 9
FO-700 Klaksvík

Kontaktpersónur:
Erland Fredriksberg
Fartel. 22 99 44

Klaksvíkar Bridgefelag
Tingstøðin

Kontaktpersónur:
Odd Fjallsbak

Klaksvíkar Fimleikarafelag
Gravarbø
FO-700 Klaksvík

Kontaktpersónur:
Katrín Jacobsen
Tel. 45 53 81
Fartel. 22 41 61
mtkj@email.fo

Klaksvíkar Róðrarfelag
Tingstøðin
FO-700 Klaksvík
Tel. 45 80 50
www.krf.fo

Kontaktpersónur:
Oddur Olsen
Fartel. 77 61 77

Klaksvíkar Svímjikhøll
Jógvan Waagsteinsgøta 5
Tel. 45 60 37
svimjihollin@klaksvik.fo
www.svim.fo

Kontaktpersónur:
Torkil Mørkøre,
Fartel. 21 97 12

KÍ-høllin
Postboks 165
FO-710 Klaksvík
Tel. 45 57 29
http://hollin@ki.fo
www.hollin.ki.fo

Kontaktpersónur:
Kristoffur Ragnarsson
Fartel. 21 57 29

Klaksvíkar Talvfelag
Gerðagøta 3
FO-700 Klaksvík
Tel. 45 73 19

Kontaktpersónur:
Petur Hans Poulsen

Kunningarstovan
í Norðoyggjum
Nólsoyar Pálsgøta
FO-700 Klaksvík
Tel. 45 69 39
Fax 45 65 86
info@klaksvik.fo
www.visitnordoy.fo

Mjølínir
FO-700 Klaksvík
http://mjolnir.fo

Kontaktpersónar:
Marjun Kalsø
Tel. 21 66 02
Tina Purkhús
Tel. 22 87 77

Motión fyri fólk
við yvirvekt
Kontaktpersónar:
Haldis Karlsdóttir
Tel. 22 79 68
Herfrí Niclasen
Tel. 25 37 13

MC-felagið
Kontaktpersónur:
Nicolas Olsen

NFÍ
Garðsendi 8
Tel. 75 67 31
Kontaktpersónur:
Jákup Anthoniussen

RC-felagið
Kontaktpersónur:
Signar Kallsberg

Stjørnan
Postboks 343
FO-700 Klaksvík
Tel. 45 57 04
Fax 45 57 34
stjernen@post.olivant.fo
www.stjornan.fo

Kontaktpersónur:
Kristoffur Ragnarsson,
form.
Fartel. 21 62 13

Svimjifelagið Ægir
postboks 342
FO-710 Klaksvík

Kontaktpersónur:
Simun Akursmørk
Fartel. 21 64 24
hjasimun@post.olivant.fo

Team Klaksvík
Niðan Horn 8
FO-700 Klaksvík
fz@team-klaksvik.fo
team-klaksvik.com

Kontaktpersónur:
Fríðin Ziskason
Fartel. 21 66 79

Treysti
Postboks 274
FO-710 Klaksvík
Tel. 23 02 10
treysti@treysti.fo
www.treysti.fo

Kontaktpersónur:
Guttorm Sørensen
Tel. 45 70 67

ALKOHOL

Felagið Glottin
á Reyðhús 2
FO- 700 Klaksvík
Tel. 45 77 33

Kontaktpersónur:
Kristian Fríðrik Olsen

Mikladals Sóknar
Fráhaldfelag
FO-797 Mikladalur
Tel. 45 66 33
www.mikladal.fo

Kontaktpersónur:
Markus Suni í
Norðrnastovu

Blákrossheimið
Lyngg. 12
FO-100 Tórshavn
Tel. 31 55 75
Fax 31 55 67

Heilbrigdið
Velbastaður
Tel. 32 80 55
Fax 32 81 02
Fartel. 21 80 55

ROYKING

Roykisteðgiskeið
v/ Mariu Olsen
Geilin 34
FO-700 Klaksvík
Tel 45 61 71 / 45 50 55
Fartel. 28 21 71
faroetek@hotmail.com
maria.olsen@apotek.fo

Norðoya Apotek
Fornagarðar
FO-700 Klaksvík
Tel. 45 50 55
Fax 45 60 55
nordoya@apotek.fo
www.apotek.fo

Apotekarin
Tel. heima 45 53 62

KOSTUR

Húsarhaldsskúli Føroya
Stoksoyrav. 29
FO-700 Klaksvík

Tel. 45 69 74
Næmingar Tel. 45 59 74
Fax 45 76 64
hsf@post.olivant.fo
www.husarhaldsskulin.fo

Kontaktpersónur:
Jóhanna á Tjaldrafløtti,
leiðari,
Tel. heima 45 78 95
Fartel. 21 69 74

Kokkaskúlin
Klaksvíkar Sjómans-
skúli
Garðav. 11,
FO-700 Klaksvík
Tel. 45 61 28
Fax 45 61 28
klaknav@klaknav.fo

Kostráðgeving
Hannilena Jacobsen
FO-700 Klaksvík
Tel. 45 65 94
Fartel. 75 65 94





Fólkaheilsuráðið

Eirargarður 2,2.
FO-100 Tórshavn
Tel. 304015 / 215165
fhr@folkaheilsa.fo
www.folkaheilsa.fo



Klaksvíkar Kommuna

N. Pálsgøta 32
FO-700 Klaksvík
Tel. 410000
Fax. 410001
klaksvik@klaksvik.fo
www.klaksvik.fo