

VIRKIN OKTOBER 2022

UNG



MÁNADAGUR	TÝSDAGUR	MIKUDAGUR	HÓSDAGUR	FRÍGGJADAGUR	LEYGARDAGUR	SUNNUDAGUR
					1 Skipa fyrri hugnakvöldi við familju og spæl eitt borðspæl	2 Set tær eitt mál, sum ber til at rökka - stórt ella lítið
*ABC vika						
3 Ring til ein vin, sum tað er langt síðan, tú hevur sæð og avtalið at møtast skjótt	4 Vitja ommu, abba ella onkran eldri og hjálp teimum við onkrum, ella spyr um gamlar dagar	5 Ger okkurt í dag, sum ger teg glaða/n	6 Breiðka tína vitan! Lurta eftir einum poddvarpi, ella les og set teg inn í eitt nýtt evni	7 Smíl og sig hey við tey, sum tú møtir í dag	8 Ver kropsliga virkin! Svim í sjónum, spæl fótbólt ella stutt á rennifjøl	9 Ver andaliga virkin á tín egna máta. Meditera, far í kirkju, á møti ella út í náttúruna
10 Far ein hagatúr ella luttak í fletting, um tú fært møguleikan	11 Royn eina nýggja uppskrift, ella lær teg at gera mat	12 Ver til staðar! Legg telefonina oftari til síðis í dag og vita, hvat tú finnur uppá ístaðin	13 Vitja eitt savn og lær um list, mentan og søgu	14 Far ein túr við einum vini og tak ruskið upp, sum tit síggja á vegnum	15 Lær okkurt nýtt: seyma, baka, smíða, ella nøkur orð á einum fremmandamáli	16 Gev tær stundir at fjálga um teg sjálva/n.
17 Eggja vinum ella familju at koma út og gera okkurt saman við tær	18 Byrja ella enda dagin við at strekkja út	19 Gakk ella súkkla í skúla ella til arbeiðis	20 Les! - Eina bók, eina grein, eitt blað ella fakligt innihald á sosialu miðlunum	21 Sig trý góð orð um teg sjálva/n	22 Baka okkurt til ein vin ella familju og hugna um tey	23 Ver kreativ/ur! Mála, tekna, tak myndir ella arbeið við leiri
24 Ger tað, tú altíð hevur droymt um. Tær nýtist ikki at vera heimsmeistari	25 Gakk ein túr við einum vini ella far túr við hundinum hjá grannanum	26 Gleð onkran! Sig nøkur góð orð, ella skriva eina lítla fitta heilsan á ein seðil	27 Ver sálarliga virkin! Loys sudoku, telva ella legg putlispæl	28 Byrja dagin við takksemi. Hvørji fimm ting ert tú takksom/samur fyrri?	29 Bjóða onkrum við til eitt tiltak	30 Koyr tín yndistónleik hart frá og syng og dansa eins og eingin sær teg
31 Hugsa um, hvussu tú vilt halda fram at vera virkin kropsliga, sosialt, sálarliga og andaliga						

G.G. Vís okkum á Instagram, hvussu tú ert virkin í oktober við at leggja eina mynd sum uppslag út á tín profil (ikki sum "story") og nýt: #virkinoktober2022 og #abcfyrisálarligaheilsu. So ert tú við í lutakastinum um tvær nætur í einum av smáttunum hjá "Múlafossur Cottages" í Gásadali fyrri 4-6 persónar. Virði 4500 kr. Tú ert eisini við til at geva øðrum íblástur til at vera virkin í oktober!