

# VIRKIN OKTOBER 2022

## VAKSIN

MÁNADAGUR	TÝSDAGUR	MIKUDAGUR	HÓSDAGUR	FRÍGGJADAGUR	LEYGARDAGUR	SUNNUDAGUR
<b>*ABC vika</b>					Ger eitt hugnakvöld við familju og spæl eitt borðspæl <sup>1</sup>	Set tær eitt mál! Stórt ella lítið. Eitt mál, sum ber til at røkka <sup>2</sup>
Gev tær stundir til at ringja til ein vin í dag <sup>3</sup>	Vitja onkran eldri og hjálp teimum við onkrum, ella spyr um gamlar dagar <sup>4</sup>	Ger okkurt í dag, sum ger teg glaða/n <sup>5</sup>	Breiðka tína vitan! Lurta eftir einum poddvarpi, ella les og set teg inn í eitt nýtt evni <sup>6</sup>	Steðga á, smíl og sig hey við grannan ella tey, tú møtir í dag <sup>7</sup>	Ver kropsliga virkin! Tak lut í einum venjingartíma, dyppa á sjónum ella spæl bóltspæl <sup>8</sup>	Ver andaliga virkin á tín egna hátt. Far í kirkju, á møti, meditera, ella út í náttúruna <sup>9</sup>
Luttak í fletting, um tú hevur móguleikan ella lær teg um føroyska mentan hesa tíð <sup>10</sup>	Royn eina nýggja uppskrift, sum tú leingi hevur havt ætlanir um at royna <sup>11</sup>	Ver til staðar! Legg telefonina oftari til síðis í dag <sup>12</sup>	Vitja eitt savn og lær um list, mentan og søgu <sup>13</sup>	Gakk ein túr og tak ruskið upp, sum tú sært á vegnum. Tað er gott fyri teg og umhvørvið <sup>14</sup>	Lær teg okkurt nýtt: seyma, mála, byggja okkurt ella nøkur orð á einum øðrum máli <sup>15</sup>	Gev tær stundir at hjúkla um teg sjálva/n. Tað snýr seg um raðfesting, ikki luksus <sup>16</sup>
Eggja vinum ella familju at koma út og gera okkurt saman við tær <sup>17</sup>	Byrja ella enda dagin við at strekkja út <sup>18</sup>	Gakk ella súkkla til arbeiðis, ella har tú skalt í dag <sup>19</sup>	Nem tær vitan - les! - Eina bók, eina grein, ella eitt blað <sup>20</sup>	Sig trý góð orð um teg sjálva/n <sup>21</sup>	Baka okkurt og hugna um ein vin ella familju <sup>22</sup>	Ver kreativ/ur! Brúka títt handafimi: tekna, tak myndir, smíða ella veva <sup>23</sup>
Ger tað tú altíð hevur droymt um. Tær nýtist ikki at vera heimsmeistari <sup>24</sup>	Renn ella gakk ein túr fyri teg sjálva/n, ella við hundinum, ella einum vini <sup>25</sup>	Gleð ein vin ella starvsfelaga. Sig nøkur rósandi orð, ella skriva eina fitta heilsan <sup>26</sup>	Ver sálarliga virkin! Loys krossorðagátu, suduko, ella legg putlispæl <sup>27</sup>	Byrja dagin við takksemi. Hvørji 5 ting ert tú takksom/samur fyri? <sup>28</sup>	Hugna um heima við eini spurnakapping ella einum filmskvöldi við familju ella vinum <sup>29</sup>	Koyr tín yndistónleik hart frá og syng og dansa eins og eingin sær teg <sup>30</sup>
Hugsa um, hvussu tú vilt halda fram at vera virkin kropsliga, sosialt, sálarliga og andaliga <sup>31</sup>						

**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 fyri 4-6 persónar. Virði er 4500 kr. Tú ert eisini við til at geva øðrum íblástur til at vera virkin í oktober!**