

**“Eg venji ikki fyri at gerast yngri,  
- men fyri at gerast eldri”**



- Konditiónsvenjing
- Styrkivenjing
- Samvera
- Lívsgóðska

### **Runavík**

Mána – og mikudag kl 11 - 12

*Byrjað verður 19 februar 2018*

### **Skála**

Týs – og hósdag kl 11 - 12

*Byrjað verður 20 februar 2018*



**RODIN**  
ØKISTÆNASTAN

Friðartún 1,  
620 Runavík

Telefon 478200  
Fax 478202  
rodin@rodin.fo

**RODIN**  
ØKISTÆNASTAN

**Bjóðar borgarum,  
sum eru 67 ár og eldri  
til venjing og samveru**



**Venjingin fer fram**

Í Bylgjuni í Runavík  
&  
Í Ítróttarhøllini á Skála

## Venjing og samvera

**Ert tú 67 ár ella eldri og hefur hug at gera eitthvørt gott fyri egna heilsu og samstundis hava eina góða løtu saman við øðrum, - so er hetta tilboð júst til tín.**

### Tilboðið:

Vit bjóða venjingar upp í tvær ferðir um vikuna í ein tíma, við tí fyri eyga, at økja konditiúnina og vøddastyrkina og betra balansuna. Hetta kann fyrbygja fall og lívstíllssjúkur og kann stuðla undir vælveru og lívsgleði.

Dentur verður lagdur á, at venjingarnar eru fjølbroyttar og at øll kunnu vera við.

Tíð og høvið verður eisini til samveru aftaná venjingina



### Tilboðið kann stuðla undir:

- at megna gerandisdagin
- størri lívsgleði
- longri lív
- meira orku
- betri svøvn
- sunnari- og fastari kropp
- betri minni



### Vit vænta at tit:

- mæta væl upp
- eru í klæðum, sum tit kunnu røra tykkum í



### Tilmelding er ikki neyðug.

### Møtið bara upp :)

### Gjald

Goldið verður sjálvvirkandi, tá samtykki, sum verður útflyggjað í høllini, er undirskrivað.

mánaðarligi kostnaðurin er:

170,- um mánaðin fyri 2 ferðir um vikuna

130,- um mánaðin fyri 1 ferð um vikuna

*Ongin venjing er í juni, juli, august og desember. Hesar mánaðir verður ikki goldið fyri.*

### Terapeuttoymi stendur fyri venjingunum

