HEILSUVIKA
27. NÓVEMBER – 1. DESEMBER 2017

Nú fer að líða að jólum með tilheyrandi konfekt- og smákökuflóði og því tilvalið að hressa aðeins upp á heilsuna áður en þessi yndislegi tími skellur á ☺ Við ætlum því að vera með HEILSUVIKU dagana 27. nóvember – 1. desember og verður eitthvað fyrir alla í boði þá viku. *(sjá nánar á stundaskrá)*

STUTT FRÆÐSLA

Verður alla morgna kl. 10:30

og verður boðið upp á heilsudrykk, ávexti og sykurlaust súkkulaði með fræðslunni

VIÐ BYRJUM ALLA MORGNA MEÐ FJÖRUGUM DANSI KL. 9:00 Í MENNINGARSAL

*(VIÐ MUNUM ÞJÓFSTARTA MEÐ DANSINUM OG **BYRJUM ÞANN 22. NÓVEMBER KL. 9:00**)*

Við hvetjum alla, starfsfólk og heimilismenn, að taka þátt. Við ætlum að dansa hressilega við eitt lag í morgunsárið og förum vel vakandi og fjörug inn í daginn ☺

Að auki verður boðið upp á:

Heilsubingó

Stólajóga

Stóladans

Aqua zumba

Skemmtilega fyrirlestra

VIÐ HVETJUM ALLA AÐ HREYFA SIG Í AÐ MINNSTA KOSTI 15 MÍNÚTUR HVERN DAG

Í samráði við deildarstjóra hverrar deildar, fáið þið 15 mínútur alla daga Heilsuvikunnar, til að huga að eigin heilsu. En skilyrðið er að fólk noti tímann vel og hreyfi sig í þessar mínútur ☺

Sjúkraþjálfunin býður ykkur velkomin í tækjasalinn milli kl. 11 og 12

Einnig eruð þið velkomin að taka þátt í:

Stólaleikfiminni kl. 11:00 alla dagana

Dansleikfiminni kl. 14:00 á mánudeginum í Menningarsalnum

Hugleiðslu og slökun kl. 13:15 á mánudeginum og fimmtudeginum

Og svo er auðvitað alltaf gaman að nota frjálsar aðferðir við hreyfinguna, nota stigann í stað lyftu o.s.frv ☺

LÍKAMSRÆKTARSTÖÐIN HRESS BÝÐUR STARFSFÓLKI AÐ ÆFA FRÍTT ÞESSA VIKU

Þið takið með ykkur starfsmannaskírteinin

og leiðin er greið ☺