Ókeypis falltrygd fyri eldri

Ert tú komin upp í árini, og hevur tú hug at hjúkla um tína rørslugleði leingi afturat?

Arbeiðir tú við rørsluførleika hjá eldri fólki ella fólki við rørslutarni, og hevur tú hug at fáa íblástur til venjingar og amboð, sum gera mun bæði kropsliga og mentalt?

So kom til eina **ókeypis venjing í falltrygd**, har vit læra at detta uttan at fáa mein - og at koma upp aftur sjálvstøðugt óansæð førleika og møgulig rørslutarn.

Øll detta, men eldri eru í størri vanda fyri álvarsligum skaða og longri eftirbata. Tíbetur kunnu øll **læra at detta trygt** uttan at fáa mein, og hetta eru vit judoíðkarar serfrøðingar í.

Vit leggja okkara bleytu judomottur á gólvið og hava **ókeypis undirvísingar** hesi støðini. Eingin tilmelding krevst, og ikki er neyðugt at vera limur í ymsu feløgunum fyri at luttaka. Eftir tiltøkini er ein lítil drekkamunnur og høvi at práta við undirvísararnar.

Mikudag 22. oktobur	**Hósdag 23. oktobur**	**Fríggjadag 24. oktobur**
Vestmanna Kl. 15:00 til 16:00 Gomlu sýslumanshúsini	**Giljanes** Kl. 15:00 til 16:00 Fimleikahøllin í skúlanum á Giljanesi	**Klaksvík** Kl. 13:30 til 14:30 Fimleikahøllin í skúlanum á Skúlatrøð
Tórshavn Kl. 18:00 til 19:00 Høllin á Hálsi (niðriundir)		**Oyrarbakki** Kl. 16:00 til 17:00 Fimleikahøllin í skúlanum við Streymin

Fyriskiparar eru Judo Føroyar, Landsfelag Pensjónista, Havnar Judofelag, Vága Judofelag, Klaksvíkar Judofelag, Sunda Judofelag og pensjónista- og eldrafeløgini í Vestmanna, Tórshavn, Klaksvík, Vágum og á Oyri.

Stuðlað tiltøkunum hava breiddarpuljan hjá ÍSF og evropeiska judosambandið.