



GLEÐI & HÚMOR

HEILSUEFLING 60+ Í GRUNDARFIRÐI

RUT & ÁGÚSTA

September 2020.

Áhugasvið.

Metnaður.

Ávinningur.

Ánægja.

Nærandi.





HEILSUEFLINGIN OKKAR

Tvisvar í viku í líkamsrækt.

Tvisvar í viku í íþróttasal.

Fyrirlestrar.

Heilsufarsmælingar.

Facebook síða og skilaboð.

Viðburðir.

Uppörvandi tal / pep talk.

SJÁLFTAUST

- **Að taka pláss**
- **Hrósa**
- **Samkennd**
- **Gildi**
- **Heiðarleiki**
- **Sjálfsást / Sjálfsöryggi**



Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast.

ÆFINGAR

Styrkur

Líkamsstaða

Jafnvægi

Fallviðbrögð

Viðbragðshraði

Snerpa

Liðleiki

Leikir

Dans

Teygjuæfingar

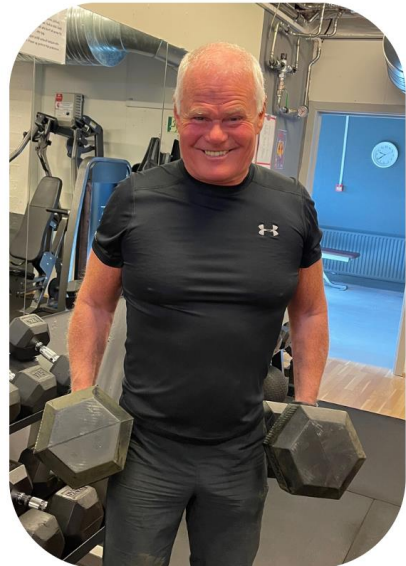
Sjálfstraust

Jákvæðni

Gleði

Skyndihjálp





ÁRANGUR

Meiri styrkur og úthald

Liðleiki

Sjálfstraust

Meiri gleði og vellíðan

Færri kvillar

Opnari með tilfinningar

Betri rúttína

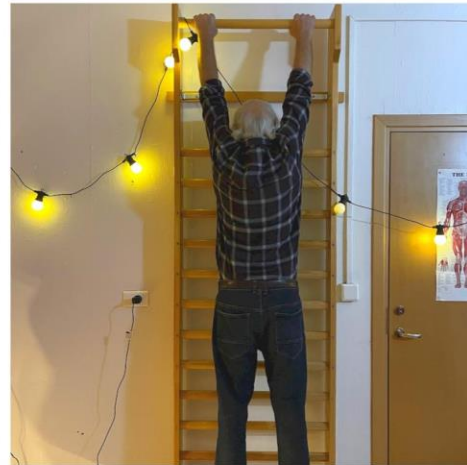
Umburðarlindi

Vinátta

Traust

Hamingja

Rúttína



ÞAÐ SEM STENDUR UPP ÚR

Öll gleðin,

Fíflaskapurinn og sjá
fólkið okkar stíga útúr
boxinu.

Vináttan sem hefur
myndast, samhugurinn
og styrkurinn.

Fallegt umtal.

Endurspeglast í
samfélaginu.

TAKK FYRIR OKKUR

Munið eftir húmornum, hann kemur okkur langt.

Það erum við sjálf sem ákveðum að vera glöð og hamingjusöm, það gerir það enginn fyrir okkur.

Þegar upp er staðið erum við bara að dila við okkur sjálf.

Rut og Ágústa

