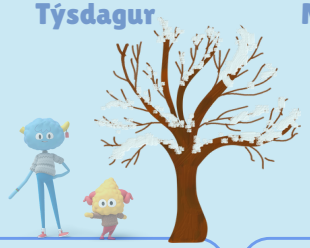
VIRKIN JANUAR 2026

Ver virkin **Ver saman** **Ver hugbundin**

Vaksin

Ver virkin kropsliga, sálarliga, sosialt og andaliga. Tað er gott fyri sálarligu heilsuna at vera virkin uppá ymiskar mátar, saman við øðrum og hugbundin í onkrum, sum gevur meining fyri teg.

Mánadagur	Týsdagur	Mikudagur	Hósdagur	Fríggjadagur	Leygardagur	Sunnudagur
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU

Ver virkin Ver saman Ver hugbundin

Heilsustýrið

Útfyll álmanakkan við 31 uppskotum um, hvussu tú vilt vera virkin á ymsan hátt, gera okkurt saman við øðrum og fáast við virksemi, ið gevur meining fyri teg.