12 heilræði

öldungaráðsins í Kópavogi

1. Á heimilum okkar geta leynst hættur og slysagildrur. Förum varlega.
2. Ekki standa of hratt á fætur, þá er auðvelt að missa jafnvægi, hrasa eða detta.
3. Hreyfing er grunnur góðrar heilsu og besta heilsuræktin (og þar ókeypis að auki)
4. Drekktu eitt vatnsglas í byrjun dags og samanlagt 1.5 lítra á hverjum degi.
5. Það situr púki á öxlinni á þér sem segir: Þú ert ung(ur), getur allt og mátt allt en á hinni öxlinni situr engill sem segir: ekki reyna að gera það sem þú getur sennilega ekki. Hlustaðu á engilinn.
6. Söfnum ekki veraldlegum hlutum, minningasafnið er miklu verðmætara.
7. Fjölskyldan er æ dýrmætari eftir því sem við eldumst (og þroskumst)
8. Góð ævi skiptir meira máli en löng ævi.
9. Afi og amma gegna oft mikilvægu hlutverki í lífi barnabarnanna og það eru forréttindi að fá að elska og hlúa að þeim og sjá þau þroskast.
10. Ef eitthvað bjátar á og gangi einhver á þinn hlut er betra að skilja og fyrirgefa en ala á ósættinu. Það sama gildir ef þú þarft að fyrirgefa sjálfum/sjálfri þér.
11. Segðu eitthvað fallegt á hverjum degi við þá sem þér þykir vænt um og helst alla sem þú hittir.
12. Það er gott að gráta, sérstaklega úr hlátri.

Heilræðin hér að ofan eru til gamans gerð. Stjórn öldungaráðsins óskar ykkur gleðilegs nýs árs og munið að við erum að vinna fyrir ykkur.

Skjal sótt af '00000000' dags: 19.08 2026