



BJARTUR LÍFSSTÍLL

Öldungaráð Reykjavíkurborgar

Ráðhús Reykjavíkur

14. Desember 2022

VERKEFNASTJÓRAR HEILSUEFLINGAR

Ásgerður Guðmundsdóttir

Sjúkrapjálfari

Íþróttakennari

Starfsmaður LEB

Margrét Regína Grétarsdóttir

Íþróttافرæðingur

Starfsmaður ÍSÍ



UPPSPRETTA VERKEFNISINS

- Í janúar 2021 skilaði starfshópur, skipaður af Heilbrigðisráðherra, skýrslu með tillögum um fyrirkomulag samstarfsverkefna í heilsuefningu eldra fólks með það að markmiði að gera eldra fólki kleift að búa í heimahúsum eins lengi og kostur er.
- Í kjölfar skýrslunnar lagði Félagsmálaráðuneytið til fjármagn til Landssambands eldri borgara (LEB) og Íþróttta- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí) til að setja af stað sameiginlegt verkefni sem stuðlar að heilsuefningu eldra fólks.

MARKMIÐ

- Stuðla að betri lýðheilsu eldra fólks á landsvísu með því að auka heilsulæsi í gegnum hreyfingu og fræðslu.
- Að veita þjálfurum og öðrum sem sjá um hreyfingu eldra fólks faglegan stuðning.
- Að varanlegt hreyfiúrræði standi öllum 60 ára og eldri til boða í öllum byggðarkjörnum.



BJARTUR LÍFSSTÍLL

ÁHERSLA Á ÞVERFAGLEGA SAMVINNU

- Helstu tengiliði sveitarfélagsins,
 - Félög eldri borgara,
 - Íþróttahéruðin, íþróttafélög, líkamsræktarstöðvar
 - Heilsugæslur,
 - Þjálfara hreyfiúrræða sem nú þegar eru í gangi til að efla varanlegt fyrirkomulag heilsuefningar
-
- Embætti landlæknir
 - Rauði krossinn



ÁHERSLA Á ÞVERFAGLEGT SAMSTARF

- Könnun um hreyfiúrræði lögð fram
- Heimsóknir og fundir með sveitarfélögum
- Myndun stýrihópa um landið
- Hvatning til frekari stefnumótunar innan hvers sveitarfélags



- Faglegur stuðningur í formi handbóka – verkfærakista
- Hreyfing í boði á landsvísu

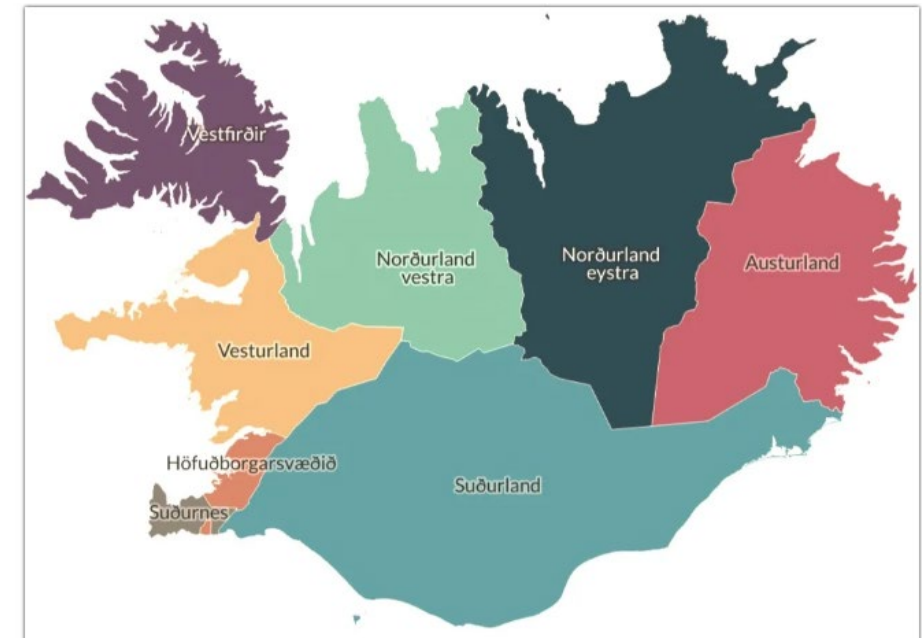
HANDBÆKUR

60+
FRÆÐSLUEFNI

Stýrihópur sveitarfélags
FRÆÐSLUEFNI

Þjálfari
FRÆÐSLUEFNI

HREYFING Í BOÐI Á LANDSVÍSU FYRIR ELDRA FÓLK 60 ÁRA OG ELDRI.



ÁSKORANIR OG FRAMTÍÐARSÝN

- Efla upplýsingaflæði og auka vitundarvakningu
- Að fá fólk sem er ekki að hreyfa sig til að stunda einhvers lags þjálfun
- Efla þverfaglegt samstarf
- Heilsukynning
- Heilsuherferð





WWW.BJARTLIF.IS



BJARTUR LÍFSSTÍLL



BJARTLIF@ISI.IS