

Heilsuefning 60+

SAMSTARFSVERKEFNI
LANDSSAMBANDS ELDRI BORGARA OG
ÍÞRÓTTA- OG ÓLYMPÍUSAMBANDS ÍSLANDS



BJARTUR LÍFSSTÍLL

Styrkt af



Stjórnarráð Íslands
Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið



Markmið

- Veita þjálfurum og öðrum sem koma að heilsuefningu eldra fólks faglegan stuðning.
- Stuðla að betri lýðheilsu eldra fólks á landsvísu með því að auka heilsulæsi í gegnum hreyfingu og fræðslu.
- Að varanlegt hreyfiúrræði standi öllu fólki 60 ára og eldra til boða í helstu byggðarkjörnum landsins.

Hlutverk verkefnastjóra

- Funda með sérhverju sveitarfélagi og mynda stýrihópa.
- Vekja athygli á mikilvægi þess að bjóða upp á hreyfingu fyrir eldra fólk og að upplýsingaveitan sé góð.
- Hvetja til frekari stefnumótunar – nýta alla innviði.
- Gjaldfrjáls og aðgengileg verkfærakista sem stuðningur til heilsueflingar.



www.bjartlif.is

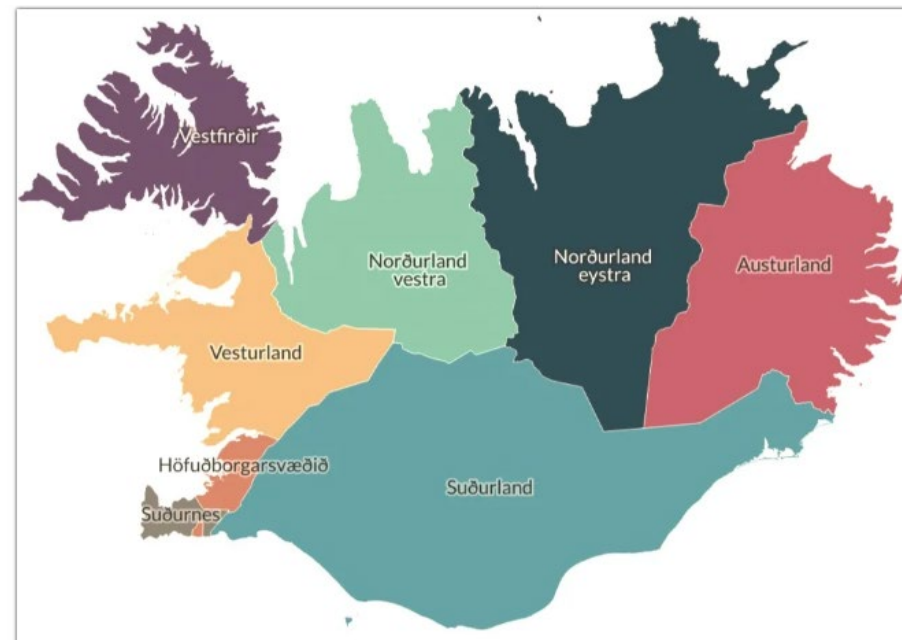
HANDBÆKUR

60+
FRÆDSLUEFNI

Stýrihópur sveitarfélags
FRÆDSLUEFNI

Þjálfari
FRÆDSLUEFNI

HREYFING Í BOÐI Á LANDSVÍSU FYRIR ELÐRA FÓLK 60 ÁRA OG ELÐRI.



HANDBÓK



FYRIR STJÓRNENDUR,
ÍÞRÓTTAKENNARA, ÞJÁLFARA
OG AÐRA SEM STANDA AÐ
HREYFIÚRRÆÐUM FYRIR 60+

[HANDBÓK 1: UM VERKEFNIÐ BJARTUR LÍFSSTÍLL](#)

[HANDBÓK 2. LEIÐARVÍSIR: FYRIR ÞJÁLFARA](#)

[HANDBÓK 3. FRÆÐSLA](#)

[HANDBÓK 4. FJÖLBREYTTAR ÞJÁLFUNARAÐFERÐIR](#)

[HANDBÓK 5. ÆFINGASAFN](#)

[HANDBÓK 6. MÆLINGAR](#)

[HANDBÓK 7. SKYNDIHLJÁLÞ](#)

[HANDBÓK 8. RAFRÆN HANDBÓK](#)

[FRÆÐSLUBÆKLINGAR](#)

Reykjavíkurborg

- Stýrihópar skiptast eftir póstnúmerum
 - All flestir voru að koma saman í fyrsta skiptið í sínu hverfi
 - Í haust þarf að taka upp þráðinn aftur til frekari stefnumótunar v/heilsueflingar 60+
- Öll íþróttafélög eru með einhvers konar starfsemi fyrir 60+ í gangi
 - Fjölbreytt þjálfun
 - Mismunandi kostnaður
 - Mis virkir þátttakendur





**RÁÐSTEFNA
FYRIR
ÞJÁLFARA
UM HREYFIÚRRÆÐI 60+
16. maí / 12:00–16:00**



Ráðstefna 16. maí 2023

Tími	Efni
12:00	Ráðstefna sett. Fundarstjórar: Ásgerður Guðmundsdóttir og Margrét Regína Grétarsdóttir, verkefnastjórar heilsueflingar 60+
12:07	Ávarp félags- og vinnumarkaðsráðherra, Guðmundur Ingi Guðbrandsson
12:16	Ávarp heilbrigðisráðherra, Willum Þór Þórsson
12:25	Helgi Pétursson formaður Landssambands eldri borgara
12:33	Lárus Blöndal forseti Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands
12:40	Gígja Gunnarsdóttir - Hreyfing og mataræði 60+ í Heilsueflandi samfélagi
12:50	Auður Ólafsdóttir - Hreyfiseðill: Skrifað upp á hreyfingu sem meðferð við sjúkdómum
13:00	Arnar Hafsteinsson - Æfing er meðal: Hugmyndin um að brúa bilið milli læknávisinda og þjálfraeðvisinda
13:10	Héðinn Svarfdal Björnsson - Virk efri ár (60+) á Akureyri
13:20	Guðrún Ósk Jakobsdóttir og Guðný Erla Jakobsdóttir - Betri borgarar Fylkis
13:30	Berglind Elíasdóttir - 60+ fyrir austan fjall
13:40	Fríða Karen Gunnarsdóttir og Kristján Valur Jóhannsson - Virkni og vellíðan í Kópavogi
13:53	Rut Rúnarsdóttir og Ágústa Einarsdóttir - Gleði og húmor
14:00	Gunnhildur Gunnarsdóttir og Gísli Pálsson - Heilsuhraustir hólmarar
14:06	Halla Karen Kristjánsdóttir og Berta Þórhalladóttir - Gleði og heilsa í fyrirrúmi



WWW.BJARTLIF.IS



BJARTUR LÍFSSTÍLL



BJARTLIF@ISI.IS