

ÍPRÓTTASTARF ELDRI BORGARA Í FYLKI

Kynning á starfi

Íbúaráðsfundur Grafarholts og Úlfarsárdal

19.apríl 2021

FORSAGA

- Árið 2013 gerðu Reykjavíkurborg og Embætti landlæknis með sér samkomulag
- Borgarstjóri skipaði starfshóp um heilsueflingu eldri borgara árið 2015
- Hlutverk hópsins var að vinna tillögur að heilsueflingu
- Starfshópurinn horfði til hverfaskiptingar Reykjavíkurborgar í vinnu sinni.

FORSAGA

- Tillaga um heilsueflingu eldra fólks
- „Ellert skýrslan“ árið 2016 - Tillaga nr. 14 og nr. 17
- Þjónustumiðstöðvum í hverfum borgarinnar að leiða verkefnið
- Samstarfið beinist að heilsueflandi samfélagi, heilsueflandi skólum og heilsueflingu aldraðra
- Íbúðaráð í hverfum 110 og 113 styrkja verkefnið



ÁHRIFAÞÆTTIR HEILBRIGÐIS

- Lýðheilsa felur í sér markvissar aðgerðir hins opinbera og annarra sem miða að því að bæta heilsu, líðan og lífsgæði þjóða og þjóðfélagshópa (WHO, 1998).
- Fólk lifir lengur
- Áhrifaþætti heilbrigðis og vellíðunnar; félags-, efnahags- og menningarlegar aðstæður, manngert og náttúrulegt umhverfi
- Holla valið þarf að vera auðvelt – útrýma ójöfnuði í heilsu

ÁHRIFAÞÆTTIR HEILBRIGÐIS



- Hreyfing er lykillinn að heilbrigðri öldrun

LÝSING Á VERKEFNI

- Í verkefninu er lögð áhersla á að kynna og efla heilsueflingu eldri íbúa.
- Boðið verður upp á fjölbreytta hreyfingu
- Í hverjum tíma er boðið upp á 2-3 ólík viðfangsefni
- Spjall eftir hverja æfingu.



MARKMIÐ VERKEFNISINS

- Markmið; er að gefa eldra fólki í samfélaginu tækifæri á að tilheyra íþróttafélagi
- Leiðarljós verkefnisins er;
 - að auka heilsueflingu eldra fólks
 - að opna íþróttahúsin fyrir eldra fólki
 - að eldra fólk verði iðkendur almenningsíþróttanna innan íþróttafélaga
 - að eldra fólk fái tækifæri til þess að kynnast ólíkum greinum íþróttanna
 - að rjúfa einangrun og félagslega vanvirkni eldra fólks
 - að mæta eldra fólki af virðingu

HEILDRÆN NÁLGUN

- Verkefnið vinnur eftir heildrænni nálgun heilsueflandi samfélags Embætti landlæknis, heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna
- Unnið er eftir mannréttindastefnu borgarinnar
- Samstarfsaðilar þessa verkefnis munu eins og í Mannréttindastefnu borgarinnar miða starfið sitt að virkri þátttöku í íþróttastarfi eldri borgara
- Fyrirmynd verkefnisins er Vítamín í Valsheimili og Kraftur í KR.

AÐ LOKUM

- Einmanaleiki hjá konum
- Áfengisneysla aukist hjá karlmönnum
- Hagir og líðan eldri borgara í Reykjavík 2021- Lýðheilsuvakt Embætti landlæknis
- Mikilvægt að efla fræðslu og starf innan íþróttafélaganna.
- Margar skráningar komnar
- Tómstundabíllinn
- Samstarf á milli íþróttafélaga – ókeypis þjónusta = jöfnuður

