

# Heilsuefling aldraðra

Unnur Margrét Arnardóttir, SBB  
Þórhildur Guðrún Egilsdóttir, VEL



# Hreyfing og virkni

- Félagsstarf - dans, gönguhópar, jóga, zumba, qi gong o.s.frv.
- Hreyfing – leiðsögn sjúkráþjálfra
- Kraftur í KR, Vítamín í Valsheimilinu, o.fl.
- Inniganga - Egilshöll og ÍR
- Útiæfingataeki, leikaðstaða (t.d. púttvellir og pétanque)
- Bekkir á helstu gönguleiðum
- Frístundaakstur – í sumum hverfum



# Mataræði og næring

- Næringarráðgjöf
  - ráðgjöf fyrir starfsfólk endurhæfingarteyma
  - tengd framleiðslueldhúsi
- Mötuneyti
  - Heimsendur matur – úttektir á fjölbreytni/næringargildi og viðhorfi til matarins
  - Matarstefna borgarinnar



# Húsnæði og umhverfi aldraðra

- Velferðartækni - gerir öldruðum kleift að búa lengur heima
- Iðjupjálfun - endurhæfingarteymi og iðjupjálfar heimahjúkrunar
- Hákuvarnir – söndun, söltun, mokstur, upphitaðir göngustígar
- Lýsing



# Fræðsla og upplýsingasöfnun

- Félagstarf – ýmis námskeið
- Tæknilæsi – verkefni velferðartæknismiðja
- Miðlun upplýsinga um þjónustu borgarinnar
  - vefsíða
  - hverfablöð
  - Facebook-síður
  - síminn

