



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Öldungaráð 22. júní 2020 um:

SUMARIÐ 2020

**FÉLAGSTARF UMFRAM HEFÐBUNDIÐ
SUMARSTARF**

Pórhildur Egilsdóttir
deildarstjóri

MARKMIÐ AÐ RJÚFA FÉLAGSLEGA EINANGRUN SEM ORÐIÐ HEFUR VEGNA COVID-19.

- Félags- og barnamálaráðherra hvetur sveitarfélög til að efla enn frekar félagsstarf fullorðinna í sumar. Eldri borgarar og öryrkjar hafa víða þurft að þola skerta samveru og félagslega einangrun að undanfögnu m.a. vegna sjálfsskipaðrar sóttkvíar. Af þeim sökum er sérstaklega mikilvægt að leggja aukna áherslu á **frístundaiðkun, geðrækt, hreyfingu og forvarnir** með það að markmiði að **auka lífsgæði og heilbrigði, fyrirbyggja og draga úr félagslegri einangrun.**
- Félagsmálaráðuneytið hefur samþykkt að styðja við Reykjavíkurborg sem, vegna COVID-19, hyggst auka við starfsemi og þjónustu í félagsstarfi fullorðinna sumarið 2020 **umfram hefðbundið sumarstarf.**

MARKHÓPUR

- Félagslega einangraðir eldri borgarar og öryrkjar sem þurfa hvatningu til að stunda félagsstarf að nýju. Þeir sem einangruðust vegna skorts á tæknilæsi. Þeir sem gætu einangrast við nýja Covid bylgju.

VERKEFNISÁÆTLUN

- **Farandleikhús og leiklistarnámskeið:** Fjórir nemar við Sviðslistadeild Listaháskóla Íslands búa til leiksýningu og fara á milli félagsmiðstöðva og hjúkrunarheimila. Standa fyrir leiklistarnámskeiðum fyrir eldri borgara.
Tæknilæsinámskeið: Hóptímar og einstaklingþjálfun, fjarþjálfun, myndbönd. Byggt upp svipað og einkaþjálfun í líkamsrækt. Námskeiðið er í samstarfi við LEB, með kennsluefni sem samtökin hafa þýtt og staðfært.
- **Námskeið um kvíða;** sérstaklega í tengslum við Covid-19. Sálfræðingur kennir hvernig hægt er að takast á við kvíða og á samtöl við þáttakendur.
- **Dansleikfimi;** sérsniðin fyrir eldri borgara, dansinn eflir félagsfærni, líkamslæsi og fólk safnar kröftum í gegnum hreyfingu og tónlist.
- **Námskeið um að auka vellíðan á tímum Covid-19;** byggt á jákvæðri sálfræði þar sem kenndar eru hagnýtar leiðir til að auka vellíðan og vægi jákvæðra tilfinninga til að bæta lífsgæði.
- **Hreyfing- jafnvægi- styrkur;** námskeið úti og inni undir leiðsögn sjúkraþjálfara. Stöðvaþjálfun, jafnvægisæfingar, æfingar á dýnu eða grasi og teygjur.
- **Hlátursnámskeið;** fræðsla um áhrif hláturs á líðan. Sérsniðið fyrir eldri borgara. Mikið verður hlegið og jafnframt slakað á.
- **Kynningarefni;** Fræðsluáttak um mikilvægi félagslegrar heilsu og þess að einangrast ekki. Viðburðirnir verða auglýstir sem samstarf ríkis og borgar. Umsjónaraðili verkefnisins lætur útbúa m.a. myndbönd sem gagnast á landsvísu. Kemur þeim á framfæri m.a. í fjölmiðlum. Námskeiðin verða haldin á félagsmiðstöðvum undir leiðsögn fagfólks