

ÁFANGASKÝRSLA 2023



BJARTUR LÍFSSTÍLL

Verkefnastjórar heilsueflingar 60+

Ásgerður Guðmundsdóttir, Landssamband eldri borgara

Margrét Regína Grétarsdóttir, Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands

Ketill Helgason, Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands

Styrkt af



Stjórnarráð Íslands
Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið



BJARTUR LÍFSSTÍLL

Efnisyfirlit

Myndaskrá.....	4
Orðaskrá.....	5
Inngangur	6
1 Bjartur lífsstíll.....	7
2 Markmið	7
3 Heimasíðan - verkfærakistan	8
3.1 Hreyfing í boði á landsvísu	8
3.1.1 Skilvirkar upplýsingar.....	8
3.2 Handbækur.....	8
3.2.1 Handbók fyrir stjórnendur.....	9
3.2.2 Handbækur fyrir þjálfara.....	9
3.2.3 Handbækur fyrir 60+ Heilsulæsi.....	9
3.2.4 Handbækur – hvað eru aðrir að gera.....	9
3.3 Facebook síður	9
4 Kynningar og verkefni árinu.....	10
4.1 Ráðstefna.....	10
4.2 Ársþing íþróttahéraða.....	10
4.3 Samband íslenskra sveitarfélaga	10
4.4 Embætti landlæknis.....	10
4.5 Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu.....	11
4.6 Háskólinn í Reykjavík og Háskóli Íslands.....	11
4.7 Öldungaráð Reykjavíkurborgar	11
4.8 Verkefnastjórar og formenn ráða Reykjavíkurborgar.....	12
4.9 Verkefnið Gott að eldast	12
4.10 Verkefni um eflingu almenningsíþróttastarfs	12
4.11 Kynningar og fræðsluöflun á ráðstefnum	13
5 Stýrihópur	13
5.1 Tengiliður.....	14
6 Fjar- og staðarfundir	14
6.1 Áherslupættir á fjar- og staðarfundum	15
6.1.1 Þjálfaramál	15
6.1.2 Upplýsingaveita	15
6.1.3 Virkja þverfaglegt teymi	15

6.1.4	Framtíðarplön varðandi heilsuefningu 60+	15
7	Höfuðborgarsvæðið	16
7.1	Íþróttafélögin á höfuðborgarsvæðinu	16
7.2	Félagsmiðstöðvar Reykjavíkurborgar	16
7.3	Sveitarfélög umhverfis höfuðborgarsvæðið	16
8	Landsbyggðin	17
8.1	Könnun	17
8.2	Samanburður 2022 og 2023	18
8.3	Samantekt landsbyggðin	20
9	Niðurstöður	22
10	Framtíðaráform 2024	23
10.1	Samstarf við Gott að eldast	23
10.2	Svæðisskrifstofur	24
10.3	Þjálfaranámskeið ÍSÍ	24
10.4	Heilsukynningar 60+	24
10.5	Nálgast hópa sem hafa ekki fundið sig í úrræðum	25
10.6	Virkja aðstandendur	25
10.7	Sameiginleg heilsuherferð	25
10.8	Könnun með tölfraðilegar niðurstöður	26
11	Samantekt	27
	Lokaorð	29
	Fylgiskjöl	31
	Fylgiskjal 1: Fundar- og ferðadagskrá	31
	Fylgiskjal 2: Könnun fyrir stýrihópa	35
	Fylgiskjal 3: Tafla sýnir niðurstöður úr könnun	36
	Fylgiskjal 4: Megináherslur og plön fyrir árið 2024	39

Myndaskrá

Mynd 1: Samanburður á hreyfiúrræðum árið 2022 og 2023	18
Mynd 2: Niðurstöður verkefnisstjóra af fundum á landsbyggðinni	19

Orðaskrá

60+ Fólk 60 ára og eldra.

Heilsuefling: Heilsuefling miðar að því að gera fólki kleift að lifa heilsusamlegu lífi við heilnæmar aðstæður. Leitast er við að skapa félagslegar, menningarlegar og efnahagslegar aðstæður og umhverfi sem hlúir að andlegri, líkamlegri og félagslegri heilsu og vellíðan fólks með ólíkar þarfir.

Heilsulæsi: Heilsulæsi má skilgreina sem getu einstaklings til að nálgast, skilja, hagnýta sér upplýsingar og taka skynsamlegar ákvarðanir varðandi sjúkdómavarnir, heilsueflingu og heilbrigðisþjónustu til að stuðla að góðri heilsu.

Hreyfiúrræði: Undir hreyfiúrræði er öll möguleg tegund af úti- og innihreyfingu líkt og ganga, hlaup, sund, líkamsrækt, golf, boccia og fleira.

ÍSí: Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands

LEB: Landssamband eldri borgara

FEB: Félag eldri borgara

Stýrihópur: Hópur fólks úr ólíkum áttum frá sérhverju sveitarfélagi sem hefur það hlutverk að taka ákvarðanir, koma með tillögur að breytingum, fylgja eftir aðgerðaáætlun og bera ábyrgð á efni málaflokksins. Stýrihópurinn er sá hópur fólks sem verkefnastjórar Bjarts lífsstíls hafa sett sig í samband við og verið í samvinnu með.

Tengiliður: Tengiliður eru aðili sem hefur verið valinn úr hópi stýrihóps af hálfu verkefnastjóra Bjarts lífsstíls. Mikilvægt er að eiga einn tengilið í hverjum stýrihópi til að auðvelda öll samskipti og boðleiðir. Tengiliður fer með skilaboð áfram til stýrihóps og að sama skapi getur stýrihópur leitað til tengiliðs varðandi þróunarvinnu verkefnisins Bjartur lífsstíll.

Verkfærakista: Heimasíðan www.bjartlif.is er hugsuð sem verkfærakista í þeim skilningi að veita upplýsingar og fræðslu varðandi heilsueflingu í formi handbóka.

Inngangur

Haustið 2021 veitti Félags- og vinnumarkaðsmálaráðuneytið tveimur samböndum styrk, það er Íþróttá- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSí) og Landsambandi eldri borgara (LEB). Styrkurinn var veittur til að setja af stað verkefni með það að markmiði að að stuðla að heilsuefningu eldra fólks í kjölfar Covid-19.

Í janúarbyrjun 2022 hófu störf tveir verkefnastjórar, Ásgerður Guðmundsdóttir sjúkraþjálfari og íþróttakennari sem starfar fyrir LEB og Margrét Regína Grétarsdóttir íþróttifræðingur sem starfar fyrir ÍSí. Lesa má áfangaskýrslu og markmið fyrir árið 2022 inn á forsíðu bjartlif.is

Upphaflega átti verkefnið að standa yfir í eitt ár, en Félags- og vinnumarkaðsmálaráðuneytið framlengdi samningnum um eitt ár. Um mitt árið 2023 fór Margrét Regína í fæðingarorlof og við hennar starfi tók Ketill Helgason íþróttifræðingur sem starfaði við verkefnið í hálf tveimur árum. Á árinu 2023 var lögð áhersla á að búa til vettvang fyrir þjálfara sem sjá um hreyfiúræði fyrir 60 ára og eldri og að efla enn frekar samstarf við stýrihópa sveitarfélaga sem hafa verið myndaðir og var megináhersla lögð á landsbyggðina.

Í lok árs fengu samböndin tvö, ÍSí og LEB þær gleðifregnir að enn væri búið að fá vilyrði fyrir eins árs framlengingu og var samningurinn undirritaður 14. desember. Að þessu sinni er það Félags- og vinnumarkaðsmálaráðuneytið sem gerir samning við LEB og Menntamálaráðuneytið gerir samning við ÍSí og UMFÍ. Verkefnastjórnir Ásgerður og Margrét deila áfram sínu starfi með vinnuástöðu hjá ÍSí.

Árið 2024 verður lögð áhersla á samstarf við teymi verkefnisins [Gott að eldast](#), um aðgerðaáætlun um þjónustu við eldra fólk. Einnig verður lögð áhersla á enn frekari fræðslu í gegnum verkfærakistu með tilliti til aukins heilsulæsis eldra fólks og skipulagða þjálfun sem og enn frekari samvinna við stýrihópa.

1 Bjartur lífsstíll

Bjartur lífsstíll er verkfærakista fyrir sveitarfélög, íþróttafélög og þjálfara sem sjá þörfina fyrir aðstoð til dæmis við að:

- búa til ný hreyfiúrræði eða efla það góða starf sem nú þegar er í gangi.
- skoða fjölbreyttari leiðir til að nálgast þá hópa sem hafa ekki fundið sig í þeim tilboðum sem eru í boði
- efla heilsulæsi hjá eldra fólki
- halda heilsukynningar þar sem fagfólk kemur saman og heldur örerindi um málefni er varða eldra fólk.

Verkefnastjórar hafa myndað stýrihópa í helstu byggðarkjörnum landsins sem saman stendur af hópi af fólki með breiðan bakgrunn. Markmiðið er meðal annars að hlusta og afla upplýsinga um hvernig staðan er varðandi heilsueflingu 60+ í samfélaginu og veita í framhaldinu góð ráð í gegnum verkfærakistu Bjarts lífsstíls sem finna má inn á heimasíðunni bjartlif.is.

Auk þess að styðjast við verkfærakistuna er lagt er upp með að vera í samstarfi við svæðisskrifstofur Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands og Ungmennafélags Íslands og við Landssamband eldri borgara. Áhersla er jafnframt lögð á samstarf við félög eldri borgara, íþróttafélög, líkamsræktarstöðvar um land allt og Heilsueflandi samfélag á vegum Embættis landlæknis.

2 Markmið

Markmið Bjarts lífsstíls er að aðstoða sveitarfélög um land allt við að innleiða heilsueflingu með því að:

- veita þjálfurum og öðrum sem koma að heilsueflingu 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.

3 Heimasíðan - verkfærakistan

Heimasíðan bjartlif.is hefur sýnt sig og sannað að vera það verkfæri og sú verkfærakista sem lagt var með í upphafi. Mikilvægt er að geta vitnað í hreyfiúrræði á landsvísu, handbækur, fræðslu og glærur frá þjálfurum. Á fundum með stýrihópum geta verkefnastjórar vitnað í hvað önnur sveitarfélög eru að gera og hvernig væri heppilegast að gera eitt og annað sem tengist heilsueflingu eldra fólks til þess að koma í veg fyrir að allir séu að finna upp hjólið. Aðgengi að öllu efni á síðunni er endurgjaldslaust fyrir hvern þann sem telur sig geta nýtt sér það.

3.1 Hreyfing í boði á landsvísu

Á heimasíðunni er að finna [handbók](#) með samantekt yfir hreyfingu sem er í boði á landsvísu, flokkað eftir póstnúmerum. Verkefnastjórar byggja upplýsingarnar á niðurstöður úr könnun sem framkvæmd var í mars 2022. Mikilvægt er að geta veitt upplýsingar um starfandi hreyfiúrræði í nærumhverfi hvers og eins til að auðvelda fólki að sjá hvað er í boði. Einnig eru þetta mikilvægar upplýsingar fyrir fagfólk, sem getur þá bent á hreyfiúrræði við hæfi og hvatt fólk til hreyfingar.

3.1.1 Skilvirkar upplýsingar

Áberandi vöntun er á skilvirkari upplýsingaveitu fyrir eldra fólk. Það virðist erfitt að nálgast rafrænar stundaskrár sem sýnir hvaða hreyfing er í boði. Í sumum tilfellum liggur djúpt á upplýsingum og í öðrum tilvikum áttar fólk sig ekki á hvar það á að leita. Það er því mikil áskorun fyrir alla; sveitarfélögin, íþróttafélögin, félög eldri borgara, þjálfara og aðra sem sjá um hreyfingu fyrir 60+ að sameina upplýsingar og vera með sýnilega og góða upplýsingaveitu. Að mati verkefnastjóra ætti að vera sýnilegur hnappur með öllum upplýsingum á heimasíðu sérhvers sveitarfélags.

3.2 Handbækur

Inn á heimasíðunni má finna gögn og efni framsett í fjölbreyttum handbókum sem skiptast í fjóra flokka; fyrir þjálfara, fyrir stýrihópa sveitarfélaga, fyrir 60+ og hvað eru aðrir að gera. Hver flokkur afmarkar fræðsluefni og annan faglegan stuðning sem við á um tilheyrandi flokk.

Fræðsluefnið sem er að finna í handbókunum inn á vef Bjarts lífsstíls er unnin af verkefnastjórum sem hafa menntun, þekkingu og reynslu frá fyrri störfum. Annað efni er birt með góðfúslegu leyfi og unnið í samvinnu við Embætti landlæknis, heilsuvera.is, rauða krossinn, ÍSÍ, LEB, starfandi íþróttufræðinga og -nema og aðra þjálfara, sjúkraþjálfara og fagfólk.

3.2.1 Handbók fyrir stjórnendur

Í [handbók fyrir stjórnendur](#) er lögð áhersla á fræðslu varðandi utanumhald og rekstur hreyfiúrræða sem og leiðarvísi með gátlistum sem mun koma sér að góðum notum ef hugur er á að setja nýtt hreyfiúrræði á laggirnar eða efla starfið sem fyrir er. Einnig er þar að finna [rafræna handbók](#) sem hentar vel fyrir stjórnendur að áframsenda til fagaðila.

3.2.2 Handbækur fyrir þjálfara

Í [handbók fyrir þjálfara](#) er lögð áhersla á að bæta öryggiskennd þess aðila sem sér um eða kemur til með að taka að sér þjálfun fyrir eldra fólk. Víða er vöntun á starfsfólki þrátt fyrir menntun og fyrri störf. Með handbókunum er hægt að afla sér upplýsinga, fræðast og nýta efni til þjálfunar á einfaldan máta.

3.2.3 Handbækur fyrir 60+ Heilsulæsi

Í [handbók fyrir eldra fólk](#) er lögð áhersla á að auka heilsulæsi. Hér má finna fræðslu um heilsutengd málefni þar sem farið er m.a. inn á hreyfingu, næringu, svefn, andlega þjálfun og fleira sem er aðlagð að markhópnum. Einnig er að finna æfingamyndbönd og heimaæfingar.

3.2.4 Handbækur – hvað eru aðrir að gera

Í [handbók hvað eru aðrir eru að gera](#) má finna slæður í pdf formi og innsend myndbönd frá þjálfurum víðs vegar af landinu. Hugmyndin með þessum upplýsingum er að veita öðrum hugmyndir og innblástur ef verið er að setja á laggirnar nýtt hreyfiúrræði eða hugur er á að bæta einhverju við.

3.3 Facebook síður

Facebook síðan [Bjartur lífsstíll](#) var sett á laggirnar í apríl 2022. Tilgangur verkefnastjóra er að færa fréttir um verkefnavinnu Bjarts lífsstíls og veita upplýsingar um önnur heilueflandi málefni er snerta 60 ára og eldri.

Verkefnastjórar hafa átt ótal samtöl við íþróttfræðinga, þjálfara og annað fagfólk í gegnum vinnuferli Bjarts lífsstíls. Umræður hafa skapast um vöntun á sameiginlegum vettvangi fyrir þjálfara og fagfólk. Í kjölfarið var stofnaður lokaður hópur á Facebook sem heitir [Hreyfing 60+ fyrir þjálfara](#), þar sem þjálfarar og aðrir áhugasamir um heilsueflingu 60 ára og eldri geta varpað fram spurningum og deilt upplýsingum sín á milli.

4 Kynningar og verkefni árinu

Fjölbreyttar kynningar á verkefninu Bjartur lífsstíll voru haldnar á árinu 2023. Bæði var verkefnastjórum boðið að kynna Bjartan lífsstíl á ráðstefnum, samkomum, á fundum, í útvarpi og með blaðaskrifum. Einnig héldu verkefnastjórar ráðstefnu í maí þar sem frír aðgangur var fyrir alla þjálfara og aðra fagaðila á opið málþing. Markmið með allri kynningu er að efla sýnileika verkefnisins og auka þverfaglegt samstarf á samfélagslegum grunni varðandi skipulagða þjálfun og aukið heilsulæsi eldra fólks.

4.1 Ráðstefna

Fyrst ber að nefna ráðstefnu sem verkefnastjórar stóðu fyrir þann 16. maí 2023 í samvinnu við Háskólann í Reykjavík og Embætti landlæknis. Dagskrá ráðstefnuna var sniðin fyrir þjálfara, skipuleggjendur og annað starfsfólk er kemur að heilsuefningu og þjálfun fyrir 60 ára og eldri. Markmiðið var að gefa þjálfurum og öðru fagfólki tækifæri til að hittast og miðla af eigin reynslu, læra hvort af öðru og kynnast verkfærakistu Bjarts lífsstíls.

Horfa má á ráðstefnuna í heild sinni, skoða dagskrá, slæður og allar niðurstöður úr vinnustofum inn á heimasíðu bjartlif.is

4.2 Ársþing íþróttahéraða

Ársþing íþróttahéraða eru haldin hvert ár. Í ár buðu verkefnastjórar framkvæmdastjórum íþróttahéraða að afhenda handbók verkefnastjórar á þinginu. Hér má finna rafrænt eintak af [handbókinni](#).

4.3 Samband íslenskra sveitarfélaga

Staðarfundur var haldin með sambandi íslenskra sveitarfélaga. Verkefnastjórar kynntu verkefnið og hugmyndina á bak við stýrihópana. Rætt var um mikilvægi þess að skapa fólki aðstæður í samfélaginu sem auðvelda því að stunda heilbrigða lífshætti og efla vitund fólks og vitneskju um mikilvægi þess.

4.4 Embætti landlæknis

Verkefnastjórar Bjarts lífsstíls hafa fundað þó nokkrum sinnum með verkefnastjóra [Heilsueflandi samfélags](#) (HSAM) hjá embætti landlæknis. Þá hefur verið lögð áhersla á að efla stýrihópa sveitarfélaganna í því að styðja sitt samfélag í að skapa enn betra umhverfi og

aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lifnaðarháttum, heilsu og vellíðan eldra fólks.

4.5 Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu

Verkefnastjórar hafa einnig fundað þó nokkrum sinnum með fagstjóra sjúkráþjálfunarþjónustu innan Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu (ÞÍH), varðandi [hreyfiseðla](#). Tilgangur hreyfiseðla er að draga úr áhrifum lífstílsjúkdóma og þar með lyfjanotkun, læknaheimsóknum og innlögnum.

Verkefnastjórar hafa einnig fundað með verkefnastjóra [heilsueflandi móttöku](#) þar sem sérstök áhersla er á þjónustu við aldraða. Markmið heilsueflandi móttöku er að þróa, leiða og samræma heildræna, þverfaglega og framvirka heilbrigðisþjónustu fyrir aldraða og einstaklinga með fjölþættan og/eða langvinnan heilsuvanda.

Hreyfingarleysi er einn af mikilvægum áhrifaþáttum algengra sjúkdóma. Hreyfing er mikilvæg sem meðferð eða hluti meðferðar þessara sjúkdóma. Mikilvægt er fyrir fagaðila að geta vísað fólki á [hvaða hreyfing er í boði á landsvísu](#).

4.6 Háskólinn í Reykjavík og Háskóli Íslands

Verkefnastjórar hafa fundað með deildarstjórum námsbrauta í íþróttá- og heilsufræði HR og HÍ. Á þeim fundi var rætt mikilvægi þess að auka fræðslu um hreyfingu 60+ Þetta er markhópur sem situr gjarnan á hakanum vegna áherslu á barna og unglíngastarf. Skoðaður var möguleiki á einhverskonar nálgun við íþróttáfræðinema til að þeir séu betur í stakk búnir til að taka að sér hreyfiúrræði fyrir aldurshópin 60 ára og eldri.

Í kjölfar þessara funda eru dæmi um að nemendur háskólanna hafi leitað til verkefnastjóra Bjarts lífsstíls til að fá heimildir um verkefnið til að skrifa um. Einnig hefur nemendahópur lagt út spurningalista í samstarfi við verkefnastjóra sem gengur út á að meta hreyfingu einstaklinga á Íslandi 65 ára og eldri.

4.7 Öldungaráð Reykjavíkurborgar

Öldungaráðið er meðal annars ráðgefandi fyrir starfsemi Reykjavíkurborgar eldra fólks og stuðlar, í samstarfi við þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar, að eflingu félagsauðs og kynningu á þjónustu borgarstofnana til borgarbúa sem eru 67 ára og eldri. Í tvígang hafa verkefnastjórar kynnt verkefnið fyrir öldungaráði Reykjavíkurborgar. Fyrst fyrir tilstilli

formanns félags eldri borgara í Reykjavík, þar sem verkefnastjórar kynntu verkfærakistu Bjarts lífsstíls og lögðu áherslu á handbók fyrir 60+.

Í seinna skiptið var haldin fundur fyrir tilstilli formanns öldungaráðsins, þar sem tenging komst á milli verkefnastjóra Bjarts lífsstíls, verkefnastjóra lýðheilsu hjá Reykjavíkurborg, stjórn Íþróttabandalags Reykjavíkur og menninga-, íþróttá og tómstundaráð.

4.8 Verkefnastjórar og formenn ráða Reykjavíkurborgar

Verkefnastjóra héldu fund með verkefnastjóra lýðheilsu hjá Reykjavíkurborg, aðila úr stjórn Íþróttabandalags Reykjavíkur (ÍBR), aðila frá menninga-, íþróttá og tómstundaráði (ÍTR) og formanni skóla- og frístundaráðs þar sem verkefnið Bjartur lífsstíll var kynnt og áhersla var lögð á upplýsingaöflun hreyfiúrræða á landsvísu. Fundargestir sáu hag sinn í að hittast fljótlega aftur á nýju ári þar sem samlegðaráhrif eru skýr. Mikill ávinningur er fyrir alla sem stuðla að aukinni velferð, heilsueflingu og heilbrigðri öldrun að bæta upplýsingaflæði og aðgengi að því sem bætir líkamlega, félagslega og andlega heilsu borgarbúa.

Í meirihlutasáttmálanum er skýr pólitískur vilji til að setja heilsueflingu eldra fólks á dagskrá en þar stendur „Við viljum styðja við heilsueflingu eldra fólks og miðla betur upplýsingum um það fjölbreytta úrval þjónustu og félagsstarfs sem stendur því til boða á vegum borgarinnar“.

4.9 Verkefnið Gott að eldast

Verkefnastjórar sátu á opnum kynningarfundum á vegum félags- og vinnumarkaðsráðherra og heilbrigðisráðherra um drög að aðgerðaáætlun til fjögurra ára um þjónustu við eldra fólk. Vinnuheiti verkefnisins er [Gott að eldast](#). Þeir sem vinna að verkefninu eru verkefnisstjórar þriggja ráðuneyta, LEB og Sambands íslenskra sveitarfélaga. Verkefnastjórar Bjarts lífsstíls kynntu sér verkefnið Gott að eldast og komust að því að liður B.1, er nefnist Alhliða heilsuefling, er í raun það sem búið er að vinna að stórum hluta til í gegnum verkefnið Bjartur lífsstíll. Í ljósi þessa óskuðu verkefnastjórar eftir fundi með teymi Gott að eldast til að geta miðlað upplýsingum (sjá kafla 10.1.).

4.10 Verkefni um eflingu almenningsíþróttastarfs

Verkefnastjórar voru boðaðir á fund með starfshópi um eflingu almenningsíþróttastarfs. Fundurinn var haldin í Menntamálaráðuneytinu. Verkefnið gengur meðal annars út á það að

skoða gildandi stefnur og aðgerðaáætlanir s.s. lýðheilsustefnu, íþróttastefnu og aðgerðaáætlanir um heilsuefningu eldri borgara sem [stjórnvöld hafa þegar samþykkt](#). Hópurinn mun leggja mat á hvort þau markmið sem þar eru tilgreind falli að markmiðum íþróttafélaga um almenninguþróttir. Verkefnastjórar Bjarts lífsstíls veittu upplýsingar um þá upplýsingaöflun um [hreyfiúrræði á landsvísu](#) sem finna má á vefsíðunni [bjartlif.is](#).

4.11 Kynningar og fræðsluöflun á ráðstefnum

Verkefnastjórar fengu boð um að kynna verkefnið Bjartur lífsstíll á:

- [Dagur byltuvarna](#) 22. september sem haldin var á Hótel Hilton Reykjavík Nordica.
- Norræn ráðstefna um fyrirtækjaíþróttir var haldin í Þrándheim, Noregi dagana 7. – 10. september. Hópurinn samanstóð af 24 þátttakendum sem komu frá 4 löndum, Danmörk (6), Svíþjóð (2), Noregur (12), Grænland (0) Finnland (2), Ísland (2). Verkefnið Bjartur lífsstíll var kynnt og möguleikar á hreyfingu fyrir fólk 60+. Kynning á verkefninu féll í góðan jarðveg því það kom í ljós að fleiri aðilar á Norðurlöndunum eru að skoða möguleika á hreyfingu fyrir eldra fólk.

Verkefnastjórar fóru einnig á ráðstefnur til að afla sér fróðleiks og læra af öðrum.

- 23. mars var haldin ráðstefna á Hótel Natura sem bar heitið [Dagur öldrunar](#)
- 13. apríl var haldin ráðstefna á Landakoti um [Heilsueflandi þjónustu](#) í Heilsugæslu
- 14. september var haldin ráðstefna í Hörpu sem bar heitið [Eldri og betri](#).

5 Stýrihópur

Snemma á ferlinu stofnuðu verkefnastjórar stýrihópa í öllum helstu byggðarkjörnum landsins. Áhersla er lögð á þverfaglegt samstarf innan sérhvers sveitarfélags og íþróttahreyfingarinnar. Æskilegt er að aðilar sem koma að heilsuefningu í samfélaginu komi reglubundið saman að fundarborðinu og haldi stefnumótunarfundi um heilsueflandi málefni fyrir eldra fólk.

Í stýrihópi eru starfsmenn sveitarfélagsins, svo sem aðili úr velferðarráði, öldungaráði, íþróttá- og tómstundaráði, frá félagsþjónustunni, dvalarheimilum og heilsugæslunni. Einnig aðili úr félagi eldri borgara, íþróttfræðingar, þjálfarar, íþróttakennarar, sjúkraþjálfarar og aðrir sem átt gætu hlut í máli.

Listi verkefnastjóra yfir stýrihópa landsins hafa verið gulls ígildi. Sama fólkið hefur að öllu óbreyttu verið að mæta á fjar- og staðarfundum, sem það hefur ekki verið að gera áður. Mikill samstarfsvilji hefur verið í að vinna í átt að sömu markmiðunum. Hér er átt við þjálfaramál, upplýsingaveitu, tölfræði og framtíðarsýn varðandi hreyfiúrræði og heilsueflingu fyrir eldra fólki. Starfsfólk finnur að það er auðveldara að tala saman innbyrðis, kasta fram hugmyndum og dreifa verkefnum og þar með álagi. Þetta á við langflest sveitarfélög, hvort sem um er að ræða sveitarfélag sem hafa litla sem enga hreyfingu í boði eða sveitarfélag sem hefur fjölbreytta hreyfingu í boði.

5.1 Tengiliður

Stýrihóparnir hafa margir hverjir reitt sig á verkefnastjórana hvað varðar fundarboð og þess háttar, sem er eðlilegt. Í ár var lagt upp með að skrá tengiliði frá hverjum stýrihópi. Mikilvægt er að sami tengiliður sé ávalt virkur ellegar finni staðgengil eða nýjan arftaka. Þetta einfaldar allar boðleiðir og samskipti.

Lögð verður áhersla á að tengiliður vinni sjálfstætt í því að boða til fundar í komandi framtíð því mikilvægt er að sveitarfélagið beri ábyrgð á að viðhalda starfi stýrihóps og þar með þessu þverfaglega samstarfi um heilsueflingu eldra fólks.

6 Fjar- og staðarfundir

Stór þáttur í vinnu verkefnastjóra er að vera í samskiptum við stýrihópa í helstu byggðarkjörnum landsins. Í ár var lögð áhersla á landsbyggðina. Þó áttu verkefnastjórar mjög þýðingarmikla fundi með aðilum á höfuðborgarsvæðinu. Fjarfundir hafa auðvelað fundargestum um land allt að hittast. Á þessum fundum er lagt kapp við að hvetja stýrihópinn áfram og skapa jákvætt og létt andrúmsloft.

Eftir Teams fundi fæst nokkuð skýr mynd af stöðunni í sveitarfélaginu. Sú mynd er nýtt vel á staðarfundunum og því hægt að ganga skrefinu lengra í að kafa dýpra í umræður sem verkefnastjórar hafa verið að leggja meiri og meiri áherslu á.

6.1 Áhersluþættir á fjar- og staðarfundum

Fyrir utan það að kynna verkefnið Bjartur lífsstíll var áhersla lögð á ákveðna þætti.

6.1.1 Þjálfaramál

Varðandi þjálfaramál er reynt að meta hversu vel gengur að manna stöður. Er þjálfari menntaður eða ómenntaður. Vantar þjálfara aðstoð. Er sveitarfélagið með farandsþjálfara á sínum snærum eða væri farandsþjálfari góð lausn fyrir einhverja. Ef þjálfari forfallast er sveitarfélagið með varaplan, þar sem plan A er skipulögð hreyfing undir umsjón þjálfara, plan B er að þjálfari hefur æfingar tilbúna t.d. í harðplasti og þátttakendur geta framkvæmt æfinguna upp á eigin spýtur eða plan C sem er fjarþjálfun.

6.1.2 Upplýsingaveita

Afar mikilvægt er að upplýsingaveita um framboð á hreyfiúrræðum sé einföld og sýnileg. Verkefnastjórar hafa verið í upplýsingasöfnun um hreyfiúrræði á landsvísu frá því að verkefnið hófst. Mælt er með að allar upplýsingar séu veittar inn á forsíðu sveitarfélagsins. Sum sveitarfélög er með þetta í lagi, önnur eru með verkefnið í vinnslu. Eru upplýsingar veittar á heimasíðu, á Facebook síðu (opinni eða lokaðri síðu), er notast við tölvupósta, dreifibréf í heimahús eða tilkynningar í bæjarblöð svo dæmi séu nefnd.

6.1.3 Virkja þverfaglegt teymi

Stýrihópar sem verkefnastjórar hafa sett á laggirnar eru misjafnlega vel á veg komin hvað varðar stefnumótun í íþróttamálum 60+. Hjá einhverjum sveitarfélögum er þetta svo að segja í lagi, hjá öðrum er þetta í vinnslu eða það vantar mikið upp á.

6.1.4 Framtíðarplön varðandi heilsueflingu 60+

Það að kanna framtíðarsýn hjá sveitarfélögum gefur verkefnastjórum færi á að skerpa enn frekar á áhersluþáttum fyrir árið 2024 líkt og tölfræði, stefnumótun heilsueflingar 60+ og nýting á verkfærakistu Bjarts lífsstíls.

7 Höfuðborgarsvæðið

Verkefnastjórar boðuðu til fjarfunda á höfuðborgarsvæðinu. Fundirnir voru flokkaðir eftir póstnúmerum. Í framhaldinu voru svæðin heimsótt. Sjá fundar- og ferðadagskrá (fylgiskjal 1) um höfuðborgarsvæðið.

7.1 Íþróttafélögin á höfuðborgarsvæðinu

Verkefnastjórar áttu fundi með forsvarsmönnum allra íþróttafélaga á höfuðborgarsvæðinu. Linkar sýna þá þjálfun sem er í boði fyrir 60+

1. Ármann: [Leikfimi fyrir 60+](#)
2. Fjölnir: [Frísk í Fjölni](#)
3. Fram: [Fit í Fram](#)
4. Fylkir: [Betri borgarar](#)
5. ÍR: [Íþróttir eldri borgara](#)
6. KR: [Kraftur í KR](#)
7. Leiknir – Austurberg 111 Breiðholt
8. Þróttur: [60+ Þrek](#)
9. Valur: [Vítamín í Val](#)
10. Víkingur: [Leikfimi eldri borgarar](#)

7.2 Félagsmiðstöðvar Reykjavíkurborgar

Verkefnastjórar áttu fjarfundi á Teams með aðilum frá hverfum Reykjavíkurborgar. Fundirnir voru flokkaðir eftir póstnúmerum. Inn á vef Reykjavíkurborgar er að finna [stundaskrá](#) sem sýnir félagsstarf sem boðið er upp á. Starfstaðirnir eru eftirfarandi: Aflgrandi 40, Árskógar, Borgir, Bólstaðarhlíð 43, Dalbraut 18-20, Dalbraut 21-27, Furugerði 1, Gerðuberg, Hitt Húsið, Hraunbær 105, Hvassaleiti 56-58, Hæðargarður 31, Langahlíð 3, Lindargata 59, Norðurbrún 1, Seljahlíð, Sléttan Vesturgata 7

7.3 Sveitarfélög umhverfis höfuðborgarsvæðið

Verkefnastjórar áttu fjarfundi með sveitarfélögum umhverfis höfuðborgarsvæðið: Hafnarfjörður, Garðabær, Kópavogur, Seltjarnarnes, Mosfellsbær. Inn á vef [bjartlif.is](#) er að finna [stundaskrá](#) sem sýnir þau hreyfiúræði sem boðið er upp á í hverju sveitarfélagi fyrir sig.

8 Landsbyggðin

Verkefnastjórar lögðu áherslu á staðarfundum með stýrihópum sveitarfélaga á landsbyggðinni í ár, 2023. Sjá fundar- og ferðadagskrá (fylgiskjal 1) um landsbyggðina. Í kjölfar heimsókna unnu verkefnastjórar lista yfir málefnalegar umræður sem hægt er að vinna með á framtíðarfundum á næsta ári, 2024 (sjá kafla 8.3. mynd 2: Niðurstöður á landsbyggðinni).

8.1 Könnun

Um mitt ár 2023 var framkvæmd könnun (fylgiskjal 2). Tilgangur könnunarinnar var að safna niðurstöðum um hvort upplýsingar um hreyfiúrræði séu aðgengilegar á einum stað og hvort að að einhver hreyfiúrræði hafi bæst við frá því árinu áður. Könnunin var send á alla aðila í sérhverjum stýrihópi sveitarfélaganna þar sem fleiri en einn úr hverjum stýrihópi gat svarað. Niðurstöður bárust frá 89 aðilum úr 49 sveitarfélögum (56 póstnúmerum). Sjá niðurstöður úr könnun (fylgiskjal 3).

Spurning 1:

Eru upplýsingar eða stundaskrá um hreyfiúrræði 60+ aðgengilegar á einum stað?

Fjöldi þeirra sem svöruðu Já: 41

Fjöldi þeirra sem svöruðu Nei: 46

Fjöldi þeirra sem svöruðu ekki spurningunni: 2

Út frá niðurstöðum könnunarinnar varðandi spurningu 1 má álykta að vöntun sé á að upplýsingar um hreyfiúrræði séu að finna á einum stað. Það kom fyrir að einstaklingar frá sama sveitarfélaginu ýmist svöruðu spurningunni með já eða nei. Af því má álykta að til séu fleiri en ein vefsíða og/eða Facebook síða í sveitarfélaginu sem innihalda upplýsingar um hreyfiúrræði birtast.

Spurning 2:

Hefur einhver hreyfing bæst við á árinu 2023 miðað við það sem er nú þegar inn á bjartlif.is?

Fjöldi þeirra sem svöruðu Já: 17

Fjöldi þeirra sem svöruðu Nei: 65

Fjöldi þeirra sem svöruðu Vantar núv. hreyfiúrræði inn á bjartlif.is: 2

Fjöldi þeirra sem svöruðu ekki spurningunni: 5

Út frá niðurstöðum könnunarinnar varðandi spurningu 2 má álykta að samræður við stýrihópa í gegnum fjar- og staðarfundi á árinu hafa hreyft við 17 póstnúmerum, þar sem bæst hafa við hreyfiúrræði fyrir 60 ára og eldri.

8.2 Samanburður 2022 og 2023

1. Til samanburðar við áfangaskýrslu fyrir árið 2022 settu tíu sveitarfélög af stað ný hreyfiúrræði.
2. Sama ár voru tólf sveitarfélög sem áætluðu að því að setja af stað ný hreyfiúrræði á árinu 2023.
3. Árið 2023 bættu 17 sveitarfélög við hreyfiúrræðum.

Af 12 sveitarfélögum (liður 2) sem áætluðu að setja af stað ný hreyfiúrræði á árinu 2023, voru 4 sveitarfélög sem bættu við sig (sjá grálitaða dálka í lið 2 og 3).

Mynd 1: Samanburður á hreyfiúrræðum árið 2022 og 2023

1.		2.		3.	
Sveitarfélög sem settu af stað ný hreyfiúrræði 2022	Hreyfiúrræði	Sveitarfélög sem áætluðu 2022 að setja af stað ný hreyfiúrræði á árinu 2023	Hreyfiúrræði	Sveitarfélög sem settu af stað ný hreyfiúrræði 2023	Hreyfiúrræði
104 Reykjavík Knattspyrnuf. Þróttur	Styrktarþjálfun			170 Seltjarnarnes	Gönguklúbbur
		190 Sveitarfélagið Vogar		190 Sveitarfélagið Vogar	Jóga, styrktarleikfimi og sundleikfimi
				221 Hafnarfjörður	Listi væntanlegur
		230 Reykjanesbær		230 Reykjanesbær	Listi væntanlegur
		Reykjanesbær 260 Njarðvík			
		300 Akranes			
				340 Stykkishólmur	Listi væntanlegur
				355 Ólafsvík, 356 Snæfellsbær, 360 Hellissandur	Listi væntanlegur
415 Bolungarvík	Leikfimi				
		Vesturbyggð 450 Patreksfjörður		Vesturbyggð 450 Patreksfjörður	Göngur og Boccia
		460 Tálknafjörður			
		Vesturbyggð 465 Bíldudalur			
470 Þingeyri	Styrktarþjálfun				
				Húnaþing vestra 530 Hvammstangi	Kynningu og kennslu í þrektækjasal
Húnaþing 540 Blönduós	Stólajóga				
		Skagafjörður 550 Varmahlíð			
		Fjallabyggð 580 Siglufjörður	Sundleikfimi		
		Akureyrarbær 600 Akureyri	Fjölbreytt íþróttastarf	Akureyrarbær 600 Akureyri	Virk efri ár
604 Hörgársveit	Styrktarþjálfun				
605 Eyjafjarðarsveit	Styrktarþjálfun			Eyjafjarðarsveit 605 Akureyri (dreyfbyli)	Listi væntanlegur
		Grytubakkahreppur 610 Grenivík			
620 Dalvík	Stólaleikfimi				
Norðurþing 640 Húsavík	Leikfimi og styrktarþjálfun				
Hornafjörður 780 Höfn	Leikfimi			Norðurþing 641 Húsavík (dreyfbyli)	Leikfimi
		Þingeyjarsveit 660 Mývatn			
Mýrdalshreppur 870 Vík	Leikfimi			Vopnafjarðarhreppur 690 Vopnafjörður	Morgunleikfimin
				Hornafjörður 780 Höfn	Líkamsrækt í Sporthöllinni
				Grímsnes- og Grafningshreppur 805 Minni Borg	Slitgigtarskólinn
				Sveitarfélagið Ölfus 815 Þorlákshöfn	Vatnsleikfimi, Jóga, Einkarþjálfun, spinning, þrektímar, golfnámskeið sumrin
				Hrunamannahreppur 845 Flúðir	Göngur
				Skaftárhreppur 880, 881 Kirkjub.kl	Listi væntanlegur

Vinnuskjalið hér að ofan sýnir litakóðað mat af því sem rætt var við stýrihópa á árinu 2023. Engin vísindaleg formúla er á bak við matið. Stuðst var við umferðarljósa litina rauður, gulur og grænn, þar sem rautt vegur minnst og grænt vegur mest.

Málefnum var skipt upp í fjóra megin flokka og undir hverjum flokki var snert á atriðum sem talið var vera gott viðmið til að meta stöðuna.

Rætt var við stýrihópa sveitarfélaga um:

1. Þjálfaramál

Varðandi þjálfaramálin var reynt að meta hversu vel hvert atriði er vegið: 1: þýðir lágmarksþjálfun í gangi, 2: fjölbreytt þjálfun, 3: fjölbreytt þjálfun og tímafjöldinn nær 3-4 dögum í viku.

2. Upplýsingaveita

Í Upplýsingaveitu var gefin einkunnin 3 í reitinn “í lagi”, einkunnin 2 í reitinn “ í vinnslu” og einkunnin 1 í “vantar”.

3. Virkja þverfaglegt teymi

Í þverfaglegt teymi var einnig gefin einkunnin 3 í reitinn “í lagi”, 2 í reitinn “ í vinnslu” og 1 í “vantar”

4. Framtíðarplön varðandi heilsueflingu 60+

Framtíðarsýn fær einkunn eftir því hvernig verkefnastjórar meta hvernig stýrihópar vinna í sinni stefnumótunarvinnu og hvort stýrihópar séu að gera kannanir á t.d. hvaða hreyfingu vill fólk stunda o.þ.h. Einkunnin 1 er gefin í reitinn „vantar tölfræði“. Einnig er gefin einkunn ef „verkfærakistan Bjartur lífsstíll (BL)“ er notuð. Þessi reitur var hafður með til þess að kanna stöðuna á notkunargildi verkfærakistunnar en hefur ekki vægi í loka formúlunni.

FEB

Reiturinn „FEB“ eða Félag eldri borgara er reitur fyrir verkefnastjóra til að kanna stöðu félaganna innan hvers sveitarfélags með tilliti til utanumhald hreyfingar og samráðs með sveitarfélaginu.

Jákvæðisformúla

Reiturinn „jákvæðisformúlan“ er uppsafnaður stigafjöldi og þannig fær sveitarfélagið þann lit sem við á.

Rautt er jákvæðisformúla frá 0-5

Gult er jákvæðisformúla frá 6-10

Grænt er jákvæðisformúla frá 11+

- Þau sveitarfélög sem eru máluð rauð í gegn gátu ekki mætt á fjarfund með verkefnastjórum og þess vegna er ekki gefin einkunn.
- Sveitarfélög sem eru rauð og fengu einkunnina 0-5 þýðir að umbótavinna er í gangi. Langflest þessara sveitarfélaga eru að vinna í þjálfaramálum, upplýsingaveitu og þverfaglegri vinnu. Þó eru sum hver með ýmist upplýsingaveituna eða þverfaglega vinnu í lagi. Það sem vegur þyngst hér og gefur rauða litinn eru þjálfaramálin.
- Sveitarfélög sem eru gul og fengu einkunnina 6-10 þýðir að þjálfaramál, upplýsingaveita, þverfagleg vinna og stefnumótum er eða stefnir í rétta átt. En alltaf má gera betur.
- Sveitarfélög sem eru græn eru með þjálfaramál í góðu lagi og flestir þjálfarar eru faglærðir. Upplýsingaveita er í mjög góðum farvegi, þverfagleg vinna á sér stað og framtíðarsýn er skýr.

Það er til mikils að vinna hjá verkefnastjórum að koma þessu í lag hjá þeim sveitarfélögum sem vilja vinna verkið áfram með Björtum lífsstíl á árinu 2024.

9 Niðurstöður

Frá því í ársbyrjun 2023 hafa verkefnastjórar hitt stýrihópa í alls 37 sveitarfélögum, miðað við 30 sveitarfélög árið 2022, og hvatt þau til enn frekari heilsueflingar. Áhersla var lögð á ákveðna þætti eins og þjálfaramál, upplýsingaveitu á hreyfiúrræðum og samvinnu hjá stýrihópum. Spurt var um aðkomu félags eldri borgara með tillit til utanumhald hreyfingar og samráðs með sveitarfélaginu og síðast en ekki síst var skimað hvort stýrihópar séu að nýta verkfærakistu Bjarts lífsstíls. Einnig var borið var saman hvort hreyfiúrræðum hafði fjölgað eða minnkað frá því í fyrra.

Í langflestum tilfellum eru aðilar sem tilheyra stýrihópi ánægðir með framtak verkefnisvinnunnar. Í fyrra voru flestir að koma saman að fundarborðinu í fyrsta skipti og í ár var meiri samhljómur um hvert hóparnir vilja stefna. Langflestir ef ekki allir vilja gera betur en vegna stærðarmunar sveitarfélaga, landlegu, mismun á strjálbýlis og þéttbýlis og fjölda íbúa eru þarfirnar og áherslurnar mismunandi.

Vefurinn www.bjartlif.is hefur fallið í góðan jarðveg hjá bæði fagfólki sem kemur að heilsueflingu eldra fólks sem og hjá fólki á öllum aldri. Verkfærakistan, það er handbækurnar og kortlagningin á hreyfingu sem er í boði á landsvísu hafa þegar verið vel nýttar af einstaka hópum, en leggja þarf meiri vinnu í að koma efninu í dreifingu. Þar kemur samvinna við verkefnið Gott að eldast sterk inn. Á ársþriðjungi 2024 munu verkefnastjórar Bjarts lífsstíls og Gott að eldast sameinast um þrjár aðgerðaáætlanir um þjónustu við eldra fólk sem Gott að eldast hefur nú þegar lagt upp með. Það eru aðgerðir B.1 og C.3 sem m.a. fjalla um leiðir til að tryggja varanleika efnis á bjartlif.is, og aðgerð C.1 um vitundarvakningu um heilbrigða öldrun.

10 Framtíðaráform 2024

Markmið Bjarts lífsstíls er að aðstoða sveitarfélög um land allt við að innleiða heilsueflingu þannig að varanlegt hreyfiúrræði standi öllu fólki 60 ára og eldra til boða í helstu byggðarkjörnum landsins. Markmiðið er stórt og því fylgja ýmsar áskoranir, eins og til dæmis fyrir ríkið, sveitarfélögin, einstaklinginn og samfélagið í heild. Sjá meginmarkmið fyrir árið 2024 (fylgiskjal 4).

Tillögur verkefnastjóra Bjarts lífsstíls að helstu framtíðaráformum í áframhaldandi vinnu að heilsueflingu eldra fólks á landsvísu árið 2024 eru:

10.1 Samstarf við Gott að eldast

Í kjölfar fundar verkefnastjóra á haustdögum með teymi verkefnisins [Gott að eldast](#), hefur samstarfi verið komið á varðandi aðgerðir B.1 og C.3 m.a. um leiðir til að tryggja varanleika efnis á bjartlif.is, og aðgerð C.1 um vitundarvakningu um heilbrigða öldrun.

Samstarfið hefst strax í byrjun nýs árs þar sem lögð verður áhersla á að gera allar upplýsingar um hvaða hreyfing er í boði á landsvísu skilvirkar. Þessar upplýsingar verða hýstar á vefsíðunni island.is. Áætlun um þessa tiltekna þrjá þætti er sem hér segir:

Liður B.1 gengur út á að aðgengi eldra fólks að alhliða heilsueflingu verði tryggt um land allt. Liður C.3 gengur út á að smíða eina upplýsingagátt fyrir allt landið varðandi upplýsingar um þjónustu við eldra fólk og réttindi þess.

Liður C.1 gengur út á vitundarvakningu um heilbrigða öldrun þar sem dregið verði úr félagslegri einangrun og aldursfordómum og þekking aukin meðal almennings á mikilvægi alhliða heilsueflingar, samveru og samskipta milli kynslóða.

10.2 Svæðisskrifstofur

Þann 18. desember 2023 var undirritaður samningur við ríkið um framlag til rekstur svæðaskrifstofa og eflingu íþróttastarfs á landsvísu. Þetta eru tímamótaskref fyrir íþróttir á Íslandi en með samningnum mun íþróttahreyfingin koma á fót átta svæðaskrifstofum með stuðningi stjórnvalda. Svæðisskrifstofurnar munu þjónusta öll 25 íþróttahéruð landsins og ná til tæplega 500 íþróttá- og ungmennafélaga um allt land og allra iðkenda á öllum aldri.

Verkefnastjórar Bjarts lífsstíls líta á þetta sem tækifæri í nýtingu á mannauði til að efla námskeið, fræðslu og annan faglegan stuðning til þjálfara og annarra sem koma að heilsueflingu eldra fólks eftir því sem við á í sveitarfélögum um land allt.

10.3 Þjálfaranámskeið ÍSÍ

ÍSÍ sér um þjálfaramenntun sem gefur réttindi til íþróttþjálfunar. Verkefnastjórar Bjarts lífsstíls hafa hug á því að sett verði á laggirnar sérhæft þjálfaranámskeið fyrir fólk sem langar að taka að sér þjálfun fyrir 60 ára og eldri. Markmið með náminu yrði að auka öryggiskennd þjálfarans því að ýmsu er að hyggja. Eldra fólk sem og hver annar geta verið á mismunandi getustigi. Þá er nauðsynlegt að geta úthlutað iðkendum mismunandi útfærslur á sömu æfingu eftir erfiðleikastigi, þannig að hver og einn geti æft eftir sinni eigin getu og á sýnum forsendum. Einnig þarf að gæta að ýmsum öryggisatriðum þegar kemur að þjálfun, eldra fólk er þar ekkert utanskilið, þar sem að slysin gera ekki boð á undan sér. Því er mælt með að allir þjálfarar kynni sér skyndihjálp.

10.4 Heilsukynningar 60+

Í nánustu framtíð væri upplagt að vera með einhvers konar heilsukynningu sem sérhvert sveitarfélag sér um. Heilsukynning fælist í því að fagfólk innan hvers sveitarfélags kæmi saman og yrði með örerindi um málefni er varðar eldra fólk. Hér má nefna heilsugæsluna,

velferðarráð, félag eldri borgara, þjálfara og aðra sem sjá um hreyfingu. Hugmyndin væri að þau kæmu sínum hreyfiúrræðum og starfsemi á framfæri. Þá væri aðdráttaraflíð ef til vill að fá fólk saman út úr húsi, hlusta á hvaða þjónusta og afþreying er í boði og jafnvel fá sér kaffi og léttar hressingu saman.

10.5 Nálgast hópa sem hafa ekki fundið sig í úrræðum

Leggja þarf áherslu á að ná til þeirra aðila innan markhópsins sem er óvirkur eða einangraðir. Stærsta áskorunin er líklega að ná til þeirra sem eru ekki að hreyfa sig. Með betri upplýsingaveitu gætu líkur aukist á því að eldri iðkendum fjölgi. Að sama skapi er ljóst úr frá niðurstöðum að fjölga þarf tækifærum eldra fólks til hreyfingar þar sem fjölbreytileikinn er hafður í fyrirrúmi. Þá er mikilvægt að þeir sem sjá um hverslags hreyfingu séu meðvitaðir um að upplýsingar skili sér til allra og sérstaklega þeirra sem ekki eru að hreyfa sig. Hér er átt við t.d. útvarpsleikfimi, sjónvarpsleikfimi, leikfimi á dvalarheimilum og í gegnum frístundastarf. Til að vinna enn frekar að lausnum og gera fleirum kleift að sækja sér hreyfingu væri til að mynda hægt að bjóða upp á akstur á milli staða fyrir þá sem þurfa.

10.6 Virkja aðstandendur

Mikilvægt er að skapa almennt jákvætt viðhorf til hreyfingar. Til þess að stuðla að samfélagslegri ábyrgð væri gott að leggja áherslu á að ná til aðstandenda eldra fólks til að virkja þá sem ekki eru að hreyfa sig. Þeir sem búa einir eða eru félagslega einangraðir væru mögulega líklegri til að sækja viðburði, kynningarfundum eða mæta í hreyfiúrræði í samfloti með aðstandenda.

10.7 Sameiginleg heilsuherferð

Til að ná til sem flestra sem tilheyra hópi eldra fólks væri ef til vill áhugavert að hrinda af stað heilsuherferð á landsvísu. Sú herferð fælist í því að hvetja eldra fólk til að hreyfa sig og efla sveitarfélög um land allt til að taka virkan þátt. Til þess að ná sem mestri útbreiðslu á árinu 2024 væri mikilvægt að stofna tengiliðahóp. Í tengiliðahópnum myndu sitja t.a.m. aðilar frá ÍSÍ bæði starfsmaður af almenningssviði og úr stjórn, aðili frá LEB, aðili frá Ungmennafélagi Íslands (UMFÍ) auk aðila frá Félags- og vinnumarkaðsráðuneytinu, Heilbrigðisráðuneytinu, Mennta- og barnamálaráðuneytinu, Þróunarmiðstöð íslenskra heilsugæslu, Sambandi íslenskra sveitarfélaga og frá Embætti landlæknis. Þá væri hægt að samþætta verkefni og birta upplýsing

miðlægt inn á t.d. island.is Hér væri markmiðið að auka heilsulæsi eldra fólks sem felst í getu einstaklings til að nálgast, skilja og nýta sér upplýsingar og taka skynsamlegar ákvarðanir varðandi sjúkdómavarnir, heilsueflingu og heilbrigðisþjónustu til að stuðla að góðri heilsu.

10.8 Könnun með tölfræðilegar niðurstöður

Áform eru um að setja á laggirnar könnun sem gefur tölfræðilegar niðurstöður. Þá yrði áhugavert að koma inn á þætti líkt og

- hversu margir í sveitarfélaginu eru að stunda sérhvert hreyfiúrræði
- fjölda þátttakenda
- mætingarlutfall
- kynjahlutfall
- ánægjuskor

Jákvæðar niðurstöður í slíkri könnun gæti skilað sér í auknum líkum á stuðningi af hálfu sveitarfélagsins því að ýmsu ber að hyggja þegar hreyfiúrræði fara að springa út. Einnig þyrfti að endurskoða stöðuna ef verið er að leggja styrk í ákveðin verkefni og nýtingin er lítil sem engin. Hér eru nokkur atriði sem vert er að rýna í út frá tölfræðilegum niðurstöðum sem tengjast núverandi hreyfiúrræðum.

Hvað kostar að reka núverandi hreyfiúrræði á árs grundvelli?

Kemur árlegt eyrnamerkt fjármagn frá sveitarfélaginu?

Getur iðkandi sótt um frístundastyrk frá sveitarfélaginu?

11 Samantekt

Á fjar- og staðarfundum eru þjálfaramál algeng umræða. Algengt er að það sé skortur á þjálfurum og þar af leiðandi erfitt að manna í stöður. Dæmi eru um að fólk sé að sinna þjálfun í aukavinnu, sumir hverjir í sjálfböðavinnu og einhverjir eru ófaglærðir. Önnur dæmi eru um að ákveðinn þjálfari hefur séð um hreyfiúrræði til fjölda ára en hættir t.d. sökum aldurs eða flytur jafnvel búferlum. Þá er ekkert sem tekur við og sveitarfélagið er ekki með plan B.

Í þessum efnum hefur verið gott að geta vísað í einstök sveitarfélög þar sem nágretta sveitarfélög nýta sér sama þjálfarann, sem fer á milli staða. Gagnlegt er að geta brúað bilið á milli sveitarfélaga/landshluta með því að vitna í hvað nágrettar hafa verið að gera og hvað önnur sveitarfélög á landinu hafa gert vel, sjá kafla 3.2.4.

Sveitarfélögin mættu styðja meira við bakið á fólki sem er að taka að sér þessi verkefni og koma þannig í veg fyrir að góð úrræði detti út af borðinu.

Upplýsingar um hreyfiframboð fyrir 60+ verða að vera aðgengilegar, sýnilegar og auðfínanlegar. Sveitarfélögin eru að gera sér meira grein fyrir því hversu mikilvægt það sé að vera með upplýsingarnar skilvirkar, sér í lagi þar sem eldra fólk er að verða öflugri í að nýta sér tæknina. Upplýsingar um hreyfiúrræði er oft á tíðum að finna á Facebook síðum og það þýðir að fyrir utanaðkomandi aðila er ekki hægt að nálgast þær upplýsingar auðveldlega.

Ekkert sveitarfélag hefur dregið úr hreyfiúrræðum frá því að verkefnið Bjartur lífsstíll hófst, sbr. samantekt frá árinu 2022. Nokkur sveitarfélög hafa leitast eftir að setja ný úrræði á laggirnar eða að hafa fjölbreyttari úrræði í boði og þá sérstaklega skipulagða styrktarþjálfun með faglærðum þjálfara en ná því ekki vegna skort á þjálfara eða vegna samskiptaleysis starfsmanna innan sveitarfélags.

Aðkoma allmargra sveitarfélaga varðandi hreyfiúrræða eldra fólks hefur verið ábótavant. Dæmi eru um að lítið sem ekkert þverfaglegt samstarf hafi ríkt í mörgum sveitarfélögum fyrir aðkomu verkefnisins Bjarts lífsstíls. Þá hafa sveitarfélög lagt mikla ábyrgð á félög eldri borgara (FEB) og hafa mörg hver þessara félaga ekki getu til að sinna nútíma upplýsingaveitu, finna þjálfara og búa til fjölbreytta stundaskrá. Sum staðar er félag eldri borgarar (FEB) öflugt félag sem kys og fær að sinna skipulagningu hreyfiúrræða, annað hvort eitt og sér eða með aðstoð sveitarfélagsins.

Aukið þverfaglegt samstarf er að ryðja sér meira til rúms innan sveitarfélaga eftir að fjar- og staðarfundir hófust og þar af leiðandi er ákveðin vilji til að hefja stefnumótun. Þó er það svo

að sveitarfélögin reiða sig enn á ábyrgð utanaðkomandi verkefnastjóra líkt og frá verkefninu Björtum lífsstíl í þessum efnum. Unnið er ötullega að því að ábyrgðin verði þeirra. Með fjar- og staðarfundum hefur heppnast með ágætum að opna fyrir þverfaglegt samstarf innan hvers sveitarfélags og auka samvinnu þeirra aðila sem koma að hreyfingu 60+. Á fjar- og staðarfundum hafa ólíkir aðilar fengið áheyrn og margar upplýsingar koma fram sem annars hefðu ekki skilað sér til réttu aðilanna.

Kjörið er að hvert sveitarfélag eignist tengilið út frá stýrihópi, sem væri ábyrgur og hefði vald til ákvörðunartöku. Þannig myndi sveitarfélagið bera ábyrgð á að kalla til fólk sem getur stuðlað að enn betri heilsueflingu 60+ í gegnum stefnumótun. Þá er hægt að dreifa verkefnum og álagi á fleiri hendur og þá næst til allra sem þurfa á aðstoð að halda, að meðtaldri félagsþjónustu, heimaþjónustu og heilsugæslunni svo dæmi séu nefnd. Flest sveitarfélög hafa gefið af sér tengilið sem hefur bein samskipti við sveitarfélagið, íþróttahreyfinguna og FEB. Ef ekki hefur náðst að festa tengilið er ástæðan meðal annars sú að það hafa átt sér stað breytingar á starfslýsingu, kosningar um sameiningu sveitarfélaga, viðkomandi hefur sagt upp störfum eða ekki verið ráðið í stöðuna.

Þegar innt er eftir því hvaða lausnir sveitarfélög eru með í sambandi við heilsueflingu 60+ eru svörin oft á þessa leið; það að vera heilsueflandi samfélag tryggir næga hreyfingu, það er frítt í sund eða félag eldri borgara sér um allt. En þegar rýnt er ofan í kjölinn, þrátt fyrir að fullyrt sé að fjölbreytt hreyfing sé í boði, er hlutfall iðkenda oft ekki nema sáralítið prósentuhlutfall af heildarfjölda 60+ í sveitarfélaginu.

Þegar umræðan hefur snúist um tölfræði, þá hafa sveitarfélög haft lítil sem engin svör, fyrir utan eitt sveitarfélag, Þingeyjarsveit. Dæmi eru um að sveitarfélög telja upp margt sem er í boði og nefna úrræði sem eru gjaldfrjáls líkt og t.d. sund, en geta svo ekki svarað nákvæmlega hversu margir eru að nýta sér þau. Auk þess þá hefur ekki átt sér stað nægileg greiningarvinna í að kortleggja hvað væri hægt að gera betur með innviðina, þá er aðallega átt við mannvirki og mannauð.

Lokaorð

Sveitarfélögin á landsbyggðinni eru ýmist með hreyfiúrræði rekin á vegum sveitarfélagsins, félags eldri borgara, íþróttahreyfingarinnar eða einkaaðila. Til að gera hreyfiúrræði varanleg er vænlegast til árangurs að sveitarfélagið taki ábyrgð á því að fylgja verkefnum úr vör til þess að hreyfiúrræði, hvort sem um ræðir ný eða núverandi megi vaxa og dafna til langframa.

Búið er að mynda stýrihópa í langflestum sveitarfélögum en einungis er búið að finna örfáa tengiliði. Það verkefni eru í vinnslu og stefnt er á að því verki verði lokið á fyrsta ársþriðjungi 2024.

Til að viðhalda þeirri vinnu sem átt hefur sér stað í samvinnu við stýrihópana er mikilvægt að aðili eða aðilar innan raða t.d. ÍSÍ, UMFÍ, LEB og Gott að eldast sé í reglubundnu sambandi við sveitarfélögin.

Verkfærakistan á heimasíðunni bjartlif.is hefur sýnt sig að vera nytsamleg fyrir þau sveitarfélög sem þurfa reglulega aðstoð. Hér er átt við gátlista, ýmis konar fræðslu, myndbönd, bæklinga, glærur og skilvirka upplýsingaveitu um öll þau hreyfiúrræði sem eru virk hverju sinni í helstu byggðarkjörnum landsins. Búið er að undirrita samning um framhald á verkefninu til eins árs (2024). Upplýsingar inná vefsíðu bjartlif.is verður tryggður varanleiki í samvinnu við verkefnið Gott að eldast inná vefsíðu island.is

Aðstaða til iðkunar er mjög góð í langflestum sveitarfélögum landsins og með heimasíðunni eru ótal tækifæri til að auka fjölbreytni í bæklingum/leiðbeiningum um hreyfiúrræði svo að hægt sé að bjóða upp á mun fjölbreyttari hreyfingu og auka heilsulæsi 60 ára og eldri.

Algennt er að núverandi hugsunarháttur sé „One size fits all“ (boccia fyrir 60-100 ára) og því hefur reynst erfitt að ná til fjöldans. Þessu má breyta með því að aðstoða sveitarfélögin, heilsueflandi fulltrúa, íþróttá- og tómsfundafulltrúa, þjálfara og sjúkraþjálfara til að nálgast hugmyndir og fræðslu til þess að auðveldara sé að ná til flestra.

Fjöldi sveitarfélaga hafa sett mikið traust og jafnvel of mikla ábyrgð á að félög eldri borgara sjái um allt er snýr að hreyfingu fyrir 60+. Þá mætti spyrja, hver er ímynd fólks á FEB. Því miður er staðreyndin sú að FEB nær ekki til allra sem eru 60 ára og eldri. Félagið þykir ef til vill ekki nógu heillandi og eru jafnvel ekki að bjóða upp á það sem yngri eldri eru að leitast eftir. Sveitarfélögin eru ekki að sjá þetta nógu skýrt og því gæti hættan verið sú að það myndist stórt gap frá 60+ og upp í 75+ sem að stunda enga hreyfingu. Þetta er vert að skoða.

Nú er tími fyrir almenningsíþróttir! Ef FEB á að vera það „íþróttafélag“ sem sveitarfélög ætla að nota þegar kemur að hreyfingu 60+ þá þarf FEB að fá mikla aðstoð. Íþróttahreyfingin þyrfti ef til vill að koma meira að þessu samstarfi og ekki er hægt að ná fram árangri nema að skoða hvað það er sem t.d. 50 ára og eldri ætla að gera sér til hreyfingar þegar eftirlaunaaldri er náð. Hér má sérstaklega benda á að Landsmót UMFÍ 50+ er sóknartækifæri á að vekja áhuga og jákvætt viðhorf til hreyfingar á öllu landinu.

Mikilvægt er að auka aðgengi að heilsusamlegum kostum, eins og hreyfingu, næringu og fræðslu, fyrir fólk á öllum aldri. Með bætту heilsulæsi má meðal annars stuðla að því að eldra fólk hafi betri forsendur til að taka góðar og skynsamlegar ákvarðanir varðandi eigin heilsu og líkamlega, andlega og félagslega líðan. Því verða öll bæjar- og sveitarfélög að vera vakandi fyrir þörfum eldra fólks varðandi heilsuefningu í samfélaginu í takt við tíð og tíma hverju sinni.

Fylgiskjöl

Fylgiskjal 1: Fundar- og ferðadagskrá

Verkefnastjórar tóku annars vegar fjarfundi, og hins vegar staðarfundi með stýrihópum.

Landshluti	Fjarfundur	Íþrótta-hérðar	Sveitarfélag	Bær/hreppur	Fjöldi íbúa	60+	%
	Staðarfundur						
Höfuðborgarsvæðið							
Mosfellsbær	16.01.	UMSK	Mosfellsbær kl. 11:30		13430	2387	18
Garðabær	18.01.	UMSK	Garðabær kl. 09:00		18891	4096	22
Seltjarnarnes	25.01.	UMSK	Seltjarnarnes kl. 11:00		4674	1179	25
Hafnarfjörður	26.01.	ÍBH	Hafnarfjörður kl. 11:00		30568	5746	19
Kópavogsbær	27.01.	UMSK	Kópavogsbær kl. 09:00		39810	8595	22
Reykjavíkurb.				Reykjavík, Kjalarnes, Grundarhverfi	139875	27157	19
Reykjavík	08.02.	ÍBR	Þróttur kl. 11:30				
Reykjavík	09.02.	ÍBR	KR kl. 11:00				
Reykjavík	10.02.	ÍBR	Valur kl. 11:30				
Reykjavík	14.02.	ÍBR	Víkingur kl. 11:00				
Reykjavík	15.02.	ÍBR	ÍR kl. 11:00				
Reykjavík	16.02.	ÍBR	Fylkir kl. 11:00				
Reykjavík	17.02.	ÍBR	Fjölnir kl. 11:00				
Reykjavík	21.02.	ÍBR	Ármann kl. 15:15				
Reykjavík	13.03.	ÍBR	Fram kl. 15:00				
Landsbyggðin							
Suðurland	10.01.	HSK	Sveitarfélagið Ölfus	Þorlákshöfn	2573	489	19
Suðurland	10.01.	HSK	Hveragerðisbær	Hveragerði	3196	869	27
Norðurland V	12.01.	USVH	Húnaþing vestra	Hvammstangi, Laugarbakki	1258	339	27
Austurland	13.01.	ÚÍA	Vopnafjarðar-hreppur	Vopnafjörður	661	193	29
Vesturland	23.01.	UDN	Dalabyggð	Búðardalur	653	195	30
Suðurland	23.01.	HSK	Árborg	Selfoss, Eyrarbakki, Stokkseyri	11239	2439	22
Suðurland	23.01.	HSK	Flóahreppur	Flóahreppur	708	162	23
Norðurland V	29.01.	ÍBA	Akureyrarbær	Akureyri, Hrísey, Grímsey	19893	4397	22
Norðurland V	29.01.	HSP	Grýtubakka-hreppur	Grenivík	379	101	27
Suðurland	30.01.	HSK	Hveragerðisbær	Hveragerði	3196	869	27
Suðurland	31.01.	HSK	Skaftárhreppur	Kirkjubæjarklaustur	680	153	23
Norðurland V	26.02.	HSP	Grýtubakka-hreppur	Grenivík - Ársþing HSP	379	101	27
Suðurland	21.03.	HSK	Hveragerðisbær	Hveragerði	3196	869	27
Suðurland	21.03.	HSK	Sveitarfélagið Ölfus	Þorlákshöfn	2573	489	19
Suðurland	21.08.	HSK	Skeiða- og Gnúpverjahreppur	Árnes, Brautarholt á Skeiðum	577	150	26
Suðurland	21.08.	HSK	Hrunamanna-hreppur	Flúðir	874	200	23
Suðurland	21.08.	HSK	Bláskógabyggð	Laugarvatn, Reykh., Arat., L.ás	1280	248	19
Suðurland	21.08.	HSK	Grímsnes- og Grafningsshr.	Írafoss, Borg, Sólheimar	535	168	31
Suðurland	22.08.	HSK	Rangárþing eystra	Hvolsvöllur	2035	460	23

Suðurland	22.08.	HSK	Rangárþing ytra	Hella	1866	468	25
Suðurland	22.08.	HSK	Ásahreppur	Ásahreppur	295	54	18
Austurland	23.08.	ÚÍA	Múlaping	Egilsstaðir, Seyðisfjörður, Djúpvogur, Borgarfj. Eystri	5208	1206	23
Austurland	23.08.	ÚÍA	Fljótsdals-hreppur	Fljótsdalshreppur	96	26	27
Austurland	23.08.	ÚÍA	Fjarðabyggð	Nesk.st., Eskifj., Reyðarfj., Fáskr.fj., Stöðvarfj., Mjóifj., Bdvík	5262	1102	21
Austurland	25.08.	ÚÍA	Vopnafjarðar-hreppur	Vopnafjörður	661	193	29
Norðurland E	25.08.	HSP	Langanesbyggð	Þórshöfn, Bakkafjörður	592	143	24
Norðurland E	28.08.	HSP	Norðurþing	Kópasker, Raufarhöfn			
Norðurland E	28.08.	HSP	Þingeyjarsveit	Reykjahlíð, Laugar, Mývatn	1393	394	28
Norðurland E	29.08.	HSP	Norðurþing	Húsavík	3156	769	24
Norðurland E	29.08.	HSP	Tjörneshreppur	Tjörneshreppur	60	30	50
Suðurnes	29.08.	ÍS	Suðurnesjabær	Garður, Sandgerði	3925	765	19
Suðurnes	30.08.	ÍBR	Reykjanesbær	Keflavík, Njarðvík, Hafnir	22059	3433	16
Suðurnes	30.08.	ÍS	Sveitarfélagið Vogar	Vogar	1396	260	19
Suðurnes	31.08.	ÍS	Grindavíkurbær	Grindavík	3669	609	17
Vesturland	01.09.	ÍA	Akranes-kaupstaður	Akranes	7997	1782	22
Vesturland	04.09.	HSH	Sveitarfélagið Stykkishólmur	Stykkishólmur og Helgafellssveit	1308	315	24
Vesturland	04.09.	HSH	Eyja- og Miklaholts-hreppur		114	37	32
Vesturland	05.09.	HSH	Grundarfjarðar-bær	Grundarfjörður	861	180	21
Vesturland	06.09.	UDN	Dalabyggð	Búðardalur	653	195	30
Suðurland	06.09.	HSK	Hveragerðisbær	Hveragerði	3196	869	27
Suðurland	07.09.	HSK	Sveitarfélagið Ölfus	Þorlákshöfn	2573	489	19
Suðurland	07.09.	HSK	Árborg	Selfoss, Eyrarbakki, Stokkseyri	11239	2439	22
Suðurland	07.09.	HSK	Flóahreppur	Flóahreppur	708	162	23
Suðurland	08.09.	HSK	Sveitarfélagið Hornafjörður	Höfn í Hornarf., Hof, Nesjahverfi, Fagurh.mýri	2547	492	19
Suðurland	08.09.	HSK	Skaftárhreppur	Kirkjubæjarklaustur	680	153	23
Suðurland	11.09.	HSK	Mýrdalshreppur	Vík í Mýrdal	877	131	15
Suðurland	11.09.	HSK	Vestmannaeyja-bær	Vestmannaeyjar	4523	1117	25
Vesturland	13.09.	HSH	Snæfellsbær	Ólafsvík, Hellissandur, Rif	1678	358	21
Vestfirðir	15.09.	HHF	Vesturbyggð	Bíldudalur, Patreksfjörður	1182	222	19
Vestfirðir	15.09.	HHF	Tálknafjarðar-hreppur	Tálknafjörður	268	39	15
Vestfirðir	15.09.	HSV	Ísafjarðarbær	Ísafjörður, Suðureyri, Flateyri, Þingeyri, Hnífsdalur	3864	874	23
Vestfirðir	15.09.	HSB	Bolungarvíkur-kaupstaður	Bolungarvík	997	251	25
Vestfirðir	15.09.	HSV	Súðavíkur-hreppur	Súðavík	235	63	27
Vestfirðir	18.09.	HSS	Strandabyggð	Hólmavík	428	147	34
Vestfirðir	18.09.	HSS	Árneshreppur	Árneshreppur	47	24	51
Vestfirðir	18.09.	HSS	Kaldrananes-hreppur	Drangnes	116	42	36
Vesturland	18.09.	UDN	Reykhólahreppur	Reykhólar, Króksfjarðarnes	242	85	35
Norðurland E	19.09.	USVH	Húnaþing vestra	Hvammstangi, Laugarbakki	1258	339	27
Norðurland E	19.09.	USAH	Húnabyggð	Blönduós	1295	336	26
Norðurland E	21.09.	USAH	Skagabyggð	Skagabyggð	89	21	24
Norðurland E	21.09.	USAH	Sveitarfélagið Skagaströnd	Skagaströnd, Höfðahreppur	484	115	24
Norðurland V	21.09.	UMSS	Skagafjörður	Sauðárkrókur, Hofsó, Varmahlíð, Hólar í Hjaltadal	4306	1060	25
Norðurland E	21.09.	ÍBA	Akureyrarbær	Akureyri, Hrísey, Grímsey	19893	4397	22

Norðurland E	21.09.	HSP	Svalbarðs- strandarhreppur	Svalbarðseyri	485	90	19
Norðurland E	21.09.	HSP	Grýtubakka-hreppur	Grenivík	379	101	27
Vesturland	25.09.	UMSB	Borgarbyggð	Borgarnes, Bifröst, Hvanneyri, Reykh., Varmaland, Kleppj.reykir	4090	993	24
Suðurland	25.09.	HSK	Grímsn- & Graf.hreppur	Írafoss, Borg, Sólheimar	535	168	31
Suðurland	25.09.	HSK	Skeiða- og Gnúpverjahreppur	Árnes, Brautarholt á Skeiðum	577	150	26
Suðurland	25.09.	HSK	Hrunamanna-hreppur	Flúðir	874	200	23
Suðurland	25.09.	HSK	Bláskógabyggð	Laugarvatn, Reykh., Arat., L.ás	1280	248	19
Austurland	26.09.	ÚÍA	Múlaping	Egilsstaðir, Seyðisfjörður, Djúpivogur, Borgarfj. Eystri	5208	1206	23
Austurland	26.09.	ÚÍA	Fljótsdals-hreppur	Fljótsdalshreppur	96	26	27
Austurland	26.09.	ÚÍA	Fjarðabyggð	Nesk.st., Eskifj., Reyðarfj., Fáskr.fj., Stöfj., Mjóifj., Breiðd.v	5262	1102	21
Austurland	26.09.	ÚÍA	Vopnafjarðar-hreppur	Vopnafjörður	661	193	29
Norðurland E	26.09.	HSP	Langanesbyggð	Þórshöfn, Bakkafjörður	592	143	24
Norðurland E	27.09.	HSP	Norðurþing	Kópasker, Raufarhöfn			
Norðurland E	27.09.	HSP	Þingeyjarsveit	Reykjahlíð, Laugar, Mývatn	1393	394	28
Norðurland E	27.09.	HSP	Norðurþing	Húsavík	3156	769	24
Norðurland E	27.09.	HSP	Tjörneshreppur	Tjörneshreppur	60	30	50
Norðurland V	29.09.	UMSE	Dalvíkurbyggð	Dalvík, Ársskógssandur, Hauganes	1906	483	25
Norðurland V	29.09.	UMSE	Eyjafjarðarsveit	Hrafnagilshverfi	1171	253	22
Norðurland V	29.09.	UMSE	Hörgársveit	Hörgárbyggð, Hjalteyri	780	179	23
Norðurland V	29.09.	UÍF	Fjallabyggð	Ólafsfjörður, Siglufjörður	1977	611	31
Vesturland	16.10.	HSH	Sveitarfélagið Stykkishólmur	Stykkishólmur og Helgafellssveit	1308	315	24
Vesturland	16.10.	HSH	Eyja- og Miklah.hreppur		114	37	32
Vesturland	16.10.	HSH	Grundarfjarðar-bær	Grundarfjörður	861	180	21
Vesturland	16.10.	HSH	Snæfellsbær	Ólafsvík, Hellissandur, Rif	1678	358	21
Vesturland	17.10.	UDN	Dalabyggð	Búðardalur	653	195	30
Vesturland	17.10.	UDN	Reykhólahreppur	Reykhólar, Króksfjarðarnes	242	85	35
Suðurland	18.10.	HSK	Sveitarfélagið Hornafjörður	Höfn í Hornarf., Hof, Nesjahverfi, Fagurh.mýri	2547	492	19
Suðurland	18.10.	HSK	Skaftárhreppur	Kirkjubæjarklaustur	680	153	23
Suðurland	19.10.	HSK	Mýrdalshreppur	Vík í Mýrdal	877	131	15
Suðurland	24.10.	HSK	Vestmannaeyja-bær	Vestmannaeyjar	4523	1117	25
Suðurnes	30.10.	ÍS	Grindavíkurbær	Grindavík	3669	609	17
Vestfirðir	31.10.	HSS	Strandabyggð	Hólmavík	428	147	34
Vestfirðir	31.10.	HSS	Árneshreppur	Árneshreppur	47	24	51
Vestfirðir	31.10.	HSS	Kaldrananes-hreppur	Drangsnæs	116	42	36
Norðurland V	06.11.	USVH	Húnaþing vestra	Hvammstangi, Laugarbakki	1258	339	27
Norðurland V	06.11.	USAH	Húnaþing	Blönduós	1295	336	26
Norðurland V	06.11.	USAH	Skagabyggð	Skagabyggð	89	21	24
Norðurland V	06.11.	USAH	Sveitarfélagið Skagaströnd	Skagaströnd, Höfðahreppur	484	115	24
Norðurland V	06.11.	UMSS	Skagafjörður	Sauðárkrókur, Hofsó, Varmahlíð, Hólar í Hjaltadal	4306	1060	25
Norðurland V	07.11.	ÍBA	Akureyrarbær	Akureyri, Hrísey, Grímsey	19893	4397	22
Norðurland V	07.11.	HSP	Svalbarðs- strandarhreppur	Svalbarðseyri	485	90	19

Norðurland V	07.11.	HSP	Grýtubakka-hreppur	Grenivík	379	101	27
Norðurland V	07.11.	UMSE	Dalvíkurbyggð	Dalvík, Ársskógssandur, Hauganes	1906	483	25
Norðurland V	07.11.	UMSE	Eyjafjarðarsveit	Hrafnagilshverfi	1171	253	22
Norðurland V	07.11.	UMSE	Hörgársveit	Hörgárbyggð, Hjalteyri	780	179	23
Norðurland V	07.11.	UÍF	Fjallabyggð	Ólafsfjörður, Siglufjörður	1977	611	31
Suðurland	08.11.	HSK	Rangárþing eystra	Hvolsvöllur	2035	460	23
Suðurland	08.11.	HSK	Rangárþing ytra	Hella	1866	468	25
Suðurland	08.11.	HSK	Ásahreppur	Ásahreppur	295	54	18
Vesturland	09.11.	ÍA	Akranes-kaupstaður	Akranes	7997	1782	22
Vestfirðir	13.11.	HHF	Vesturbyggð	Bíldudalur, Patreksfjörður	1182	222	19
Vestfirðir	13.11.	HHF	Tálknafjarðar-hreppur	Tálknafjörður	268	39	15
Vestfirðir	13.11.	HSV	Ísafjarðarbær	Ísafjörður, Suðureyri, Flateyri, Þingeyri, Hnífsdalur	3864	874	23
Vestfirðir	13.11.	HSB	Bolungarvíkur-kaupstaður	Bolungarvík	997	251	25
Vestfirðir	13.11.	HSV	Súðavíkur-hreppur	Súðavík	235	63	27
Suðurland	20.11.	HSK	Sveitarfélagið Ölfus	Þorlákshöfn	2573	489	19
Suðurnes	22.11.	ÍS	Suðurnesjabær	Garður, Sandgerði	3925	765	19
Suðurnes	22.11.	ÍBR	Reykjanesbær	Keflavík, Njarðvík, Hafnir	22059	3433	16
Suðurnes	22.11.	ÍS	Sveitarfélagið Vogar	Vogar	1396	260	19

Fylgiskjal 2: Könnun fyrir stýrihópa

BJARTUR LÍFSSTÍLL er samstarfsverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí) & Landssambands eldri borgara (LEB).

Verkefnastjórar heilsueflingar Ásgerður Guðmundsdóttir (LEB) og Ketill Helgason (ÍSí) eru um þessar mundir að vinna að því að kanna framvindu mála frá því er við töluðum saman síðast. Verkefnastjórar hafa nú starfað við verkefnið Bjartur lífsstíll í upb. 1 og 1/2 ár. Ketill er tekinn við af Margréti Regínu, sem er í barneignarleyfi.

Við viljum biðja þig vinsamlega um að svara neðangreindum spurningum eftir þinni bestu vitund og þar sem við á eins ítarlega og hægt er. Hægt er að lesa nánar um okkur og verkefnið inn á heimasíðunni www.bjartlif.is

Fullt nafn og starfsheiti:

Netfang:

Símanúmer:

Heiti sveitarfélags og póstnúmer:

- Eru upplýsingar eða stundaskrá um hreyfiúrræði 60+ aðgengilegar á einum stað?
Já
Nei

- Hefur hreyfing bæst við í á árinu 2023 miðað við það sem er nú þegar inn á Bjartlif.is síðan 2022?
Já
Nei

- Ef já, hvaða hreyfiúrræði hafa bæst við?

Fylgiskjal 3: Tafla sýnir niðurstöður úr könnun

	Starfsheiti þess sem svarar könnun	Sveitarfélag	Póst-númer	Spurning 1. Eru upplýsingar eða stundaskrá um hreyfiúræði 60+ aðgengilegar á einum stað?	Spurning 2. Hefur hreyfing bæst við í á árinu 2023 miðað við það sem er nú þegar inn á Bjartlif.is síðan 2022?	Ef já, hvaða hreyfiúræði hafa bæst við?
1	Virknipjálfi	Reykjavík	101	Nei	Nei	
2	Íþróttafulltrúi	Reykjavík	102	Já	Nei	
3	Þjónustustjóri Sléttunnar	Reykjavík	103	Já	Nei	
4	Íþróttastjóri Ármanns	Reykjavík	104	Já	Nei	
5	Formaður og framkvæmdarstjóri fimleikadeildar Fylkis	Reykjavík	110	Já	Nei	
6	x	Reykjavík	110	Já	Nei	
7	Sviðstjóri Velferðarsviðs	Reykjavík	110	Nei	Nei	
8	Félagsráðgjafi	Reykjavík	110	Nei	Nei	
9	Framkvæmdastjóri	Reykjavík	112	Já	Nei	
10	Þjálfari	Reykjavík	112	Já	x	
11	Þjálfari	Reykjavík	112	Já	x	
12	Skrifstofustjóri	Reykjavík	112	Nei	Nei	
13	Íþróttafræðingur (þjálfari)	Reykjavík	113	Já	Nei	
14	Eldri borgari	Seltjarnarnes	170	Nei	Já	Gróttuganga. Gönguklúbbur 60+, föstudögum kl.10:30, mæting við Félagsheimili Gróttu, kaffi á eftir í boði Björnsbakarís.
15	Eldri borgari	Sveitarfélagið Vogar	190	Já	Nei	
16	Verkefnastjóri	Sveitarfélagið Vogar	190	Nei	Já	Jóga, styrktarleikfimi og sundleikfimi bættist við í haust.
17	Íþrótt- og tómstundafulltrúi	Sveitarfélagið Vogar	190	Nei	Nei	
18	Verkefnastjóri Virkni og Velliðan	Kópavogur	200, 201,203	Nei	Nei	
19	Íþrótt-, tómstunda- og forvarnafulltrúi	Garðabær	210, 225	Já	Nei	
20	Félag eldri borgara í Garðabæ	Garðabær	210	Já	Nei	
21	Umsjónarmaður með félagsstarfi eldri borgara í Garðabæ	Garðabær	210	Já	Nei	
22	Hættur að vinna opinbera vinnu	Hafnarfjörður	220	Já	Já	Fleiri úrræði hafa verið til um langan tíma, svo sem: Golf hjá Golfklúbbunum Keili og Setbergi Göngu og hlaupahópar FH og Hauka
23	x	Hafnarfjörður	221	Já	Já	x
24	Bæjarstjóri Reykjanesbæjar	Reykjanesbær	230	Nei	Já	Það þyrfti einhver frá Reykjanesbæ að bera ábyrgð á að afla þessara upplýsinga og senda ykkur. Það vantar heilmikið inn í upptalninguna.
25	Sviðsstjóri fjölskyldusviðs	Suðurnesjabær	250	Já	Nei	
26	Deildarstjóri frístundaþjónustu	Suðurnesjabær	250	Já	Nei	
27	Form. Íþróttanefndar FaMos	Mosfellsbær	270	Já	Já	Heilsa og hugur er leikfimi 3 í viku. Þetta er vinsælast og mjög vel sótt. Frábærir kennarar. Bærinn styrkir alla heilsuefningu með frístundaávísun.
28	Þjálfari	Mosfellsbær	270	Nei	Nei	

29	Hjúkrunarfræðingur	Mosfellsbær	270	Já	Nei	
30	x	Borgarbyggð	311	Nei	Nei	
31	Forstöðumaður	Stykkishólmur	340	Já	Já	x
32	Frankvæmdarstjóri HSH	Stykkishólmur	340	Nei	Nei	
33	Íþróttá- og tómsfundafulltrúi	Grundarfjörður	350	Já	Nei	
34	Íþróttá- og æskulýðsfulltrúi	Snæfellsbær	355, 356,360	Já	Já	x
35	Íþróttá- og tómsfundafulltrúi	Dalabyggð	370	Já	Nei	
36	Deildarstjóri félagsþjónustu	Ísafjarðarbær	400	Nei	Nei	
37	Sjúkraþjálfari	Ísafjarðarbær	400	Nei	Nei	
38	Formaður Félags eldri borgara	Ísafjarðarbær	400	Nei	Nei	
39	Eftirlaunaþegi og með sjálfstæðan rekstur	Patreksfjörður	450	Nei	Nei	
40	Forstöðumaður Eyrasels	Vesturbyggð	450	x	Já	Göngur á mánudagsmorgnum, Boccia á miðvikudögum
41	Forstöðumaður Muggsstofu og menningar- og ferðamálafulltrúi	Vesturbyggð	450	Nei	Nei	
42	Þjálfari	Þingeyri Ísafjarðarbær	470	Já	Nei	
43	Eldri borgari	Hólmanvík	510	Nei	Nei	
44	Ellilífeyrisþegi	Strandabyggð	510	Já	Nei	
45	Þroskaþjálfari/sveitarstjórnarfulltrúi	Strandabyggð	510	Nei	Nei	
46	Formaður Félags eldri borgara	Húnaþing vestra	530	Já	Já	Boðið var tvívegis í vetur upp á kynningu og kennslu í þrektækjasal fyrir eldri borgara í 5x í hvort sinn á vegum sveitarfélags. Var vel sótt og margir stunda salinn enn.
47	Eldri borgari	Húnaþing vestra	530, 531,500	Já	Já	x
48	Verkefnastjóri Hátínds 60+	Fjallabyggð	580	Já	Nei	
49	Eldri borgari	Siglufjörður	580	Já	Nei	
50	Ráðgjafi	Akureyri	600	Nei	Nei	
51	Ellilífeyrisþegi	Akureyri	603	Nei	Nei	
52	Verkefnastjóri atvinnu-, upplýsinga- og menningarmála	Hörgársveit	604	Já	Nei	
53	Sveitastjórnarfulltrúi	Eyjafrjardarsveit	605	Já	Já	Ennþá verið að finna stað og stund sem hentar þjálfara, mikil aðsókn er í íþróttahúsið bæði hjá grunn/leikskóla og íþróttá-félaginu. Verið að byggja við skólann, eftir 2 til 3 ár verður kominn salur milli íþróttá-húss og skóla sem verður fjölnotarými. Bundnar vonir við að eldri borgarar geti nýtt sér vel.
54	Eldri borgari.	Eyjafrjardarsveit	605	Nei	Nei	
55	Sveitarstjóri	Eyjafrjardarsveit	605	Nei	Nei	
56	Lífeyrisþegi Grýtabakkahreppur	Grenivík	610	Nei	Nei	
57	Formaður Félags eldri borgara í Grýtabakkahreppi	Grenivík	610	Já	Nei	
58	Formaður FEBD	Dalvíkurbyggð	620	Já	Nei	
59	Íþróttakennari	Norðurþing	640	Nei	Nei	
60	x	Norðurþing	641	Já	Já	Leikfimi á vegum félags eldri borgara
61	Eftirlaunaþegi	Þingeyjarsveit Laugar	650	Nei	Nei	
62	Eftirlaunaþegi/sjálfstætt starfandi	Þingeyjarsveit Mývatn	660	Nei	Nei	
63	Æðarbóndi	Norðurþing	675	Já	Nei	
64	Eldri borgari	Vopnafirði	690	Nei	Nei	
65	Verkefnastjóri frístunda-æskulýðs og fjölmenningsmála.	Vopnafirði	690	x	x	

66	Eldri borgari með allskonar hatta	Vopnafirði	690	Nei	Nei	
67	Hjúkrunarfræðingur á heilsugæslu HSA	Vopnafirði	690	Nei	Já	Morgunleikfimin
68	Verkefnastjóri heimaþjónustu í Múlaþingi	Egilsstaðir	700	Nei	Nei	
69	Eftirlaukona Múlaþing	Egilsstaðir	700	Nei	Nei	
70	Heldri borgari	Fjarðabyggð	730	Nei	Nei	
71	Sjúkraþjálfari í heilsugæslu	Fjarðabyggð	750	Nei	Nei	
72		Djúpavogi	766	Nei	Nei	
73	Verkefnastjóri virkniúrræða	Hornafjörður	780	Nei	Já	Líkamsrækt í Sporthöllinni 2x í viku. Í Ekrunni er stólaleikfimi, en í Sporthöllinni eru tæki. Vel sótt bæði þar og líkamsræktin sem er í Ekrunni.
74	Húsasmiður	Selfoss	800	Já	Nei	
75	Heilsu- og tólmstundafulltrúi Grímsnes- og Grafingshreppur	Selfoss	805	Nei	Já	Tvisvar sinnum í viku er Slitgigtarskólinn með tíma í íþróttahúsinu á Borg, mánudaga og fimmtudaga kl 10:15-11:15. Hvert námskeið er 8 vikur, skráning hjá Þórfriði sjúkraþjálfara og kostar 26.000kr.
76	Forstöðumaður stuðningsþjónustu og málefna aldraðra (iðjuþjálfari)	Hveragerði	810	Nei	Nei	
77	Gjaldkeri FEB Hveragerði	Hveragerði	810	Nei	Nei	
78	Sviðsstjóri fjölskyldu- og fræðslusviðs	Þorlákshöfn	815	Nei	Já	Vatnsleikfimi 5 x í viku. -Jógahornið - Hatha jóga 3 x í viku. -Einkaþjálfun /spinning /prektímar í Ræktinni í íþróttamiðstöð Þorlákshafnar. -Golfnámskeið á sumrin.
79	Eldri borgari og formaður 60 plús í Laugardal	Bláskógabyggð	840	Nei	Nei	
80	Oddviti Hrunamannahreppur	Flúðir	845	Nei	Já	Göngur
81	Eldri borgari á eftirlaunum Hrunamannahreppur	Flúðir	845	Nei	Nei	
82	Sjúkraþjálfari og formaður lýðheilsu- og æskulýðsnefndar	Hrunamannahreppur	846	Nei	Nei	
83	Heilsu-, íþróttá- og tólmstundafulltrúi	Rangárþing ytra	850	Já	Nei	
84	Íþróttá og æskulýðsfulltrúi	Rangárþing eystra	860	Já	x	
85	Fyrirverandi bóndi og veðurathugunarmaður	Mýrdalshreppur	870, 871	Já	Nei	
86	Æskulýðs- og tólmstundafulltrúi	Mýrdalshreppur	870	Já	Nei	
87	Formaður ungmennafélagsins Ármanns	Skafthreppur	880, 881	Nei	Já	
88	Íþróttá-, tólmstunda- og æskulýðsfulltrúi	Vestmannaeyjabær	900	Já	Nei	
89	Eldri borgari	Vestmannaeyjabær	900	Nei	x	

Fylgiskjal 4: Megináherslur og plön fyrir árið 2024

1. Áhersla lögð á samstarfsvinnu

Samstarf við teymi um aðgerðaráætlun um þjónustu við eldra fólk 2023-2027 í samstarf við verkefnastjóra Gott að eldast um:

- aðgerðir B.1 og C.3 m.a. um leiðir til að tryggja varanleika efnis á bjartlif.is, og
- aðgerð C.1 um vitundarvakningu um heilbrigða öldrun, þar sem allar upplýsingar verða gerðar aðgengilegar á vefsíðunni island.is

2. Áhersla lögð á enn frekari fræðslu í verkfærakistu

- Auka heilsulæsi eldra fólks m.t.t. hreyfingar, næringar og annarra þátta sem skipta sköpum fyrir heilsu og líðan.
- Skipuleggja varanlega markvissa þjálfun
- Efla námskeið, fræðslu og annan faglegan stuðning til þjálfara og annarra sem koma að heilsueflingu eldra fólks eftir því sem við á í sveitarfélögum um allt land í samstarfi við:
 - Svæðisskrifstofur, Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí), Ungmennafélag Íslands (UMFÍ), Landssamband eldri borgara (LEB), Félag eldri borgara (FEB), Íþróttafélög, Líkamsræktarstöðvar, Heilsueflandi HSAM

3. Áhersla lögð á áframhaldandi samvinnu við stýrihópa

Viðhalda góðum samskiptum við þá staði sem heimsóttir voru árið 2023.

Kannaður verður áhugi hjá stýrihópum við að styðja svæði til að taka næstu skref við að:

- leggja áherslu á þau svæði sem ekki bjóða upp á skipulagða hreyfingu fyrir eldra fólk
- veita þeim byggðarkjörnum sem eru byrjaðir með ný hreyfiúrræði frekari aðstoð
- skoða fjölbreyttari leiðir til að nálgast þá hópa sem hafa ekki fundið sig í þeim tilboðum sem eru í boði
- efla heilsulæsi og þjálfun eldra fólks
- leggja áherslu á að flestir byggðarkjarnar haldi heilsukynningu sem felst í því að fagfólk kemur saman og haldi örerindi um málefni er varða eldra fólk. Hér má nefna heilsugæsluna, félagsþjónustu og félag eldri borgara og jafnframt þjálfara og aðra sem sjá um hreyfingu til þess að koma sínum hreyfiúrræðum á framfæri.

Verkefnastjórar munu skila skýrslu við lok samningstíma um framvindu mála sem og gera ítarlega reikningsskil og/eða í hvert skipti sem ráðuneytin óska eftir upplýsingum og gögn um verkefnin, eins fljótt og auðið verður.

Verkefnastjórar Bjarts lífsstíls

Ásgerður Guðmundsdóttir, verkefnastjóri Landssambands eldri borgara (LEB)

Margrét Regína Grétarsdóttir, verkefnastjóri Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí)