

HANDBÓK FYRIR ÁBYRGÐARAÐILA SVEITARFÉLAGA



ALLT Á EINN STAÐ
Hreyfiúrræði 60+

 island.is

Útgefið í september 2024

Verkefnastjórar heilsueflingar 60+

Bjartur lífsstíll

Ásgerður Guðmundsdóttir sjúkrabjálfari og íþróttakennari,
Landssamband eldri borgara (LEB)

Margrét Regína Grétarsdóttir, íþróttافرæðingur,
Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí)

www.bjartlif.is – bjartlif@isi.is



Stjórnarráð Íslands
Félags- og vinnu-
markaðsráðuneytið



Stjórnarráð Íslands
Mennta- og barnamálaráðuneytið

Efnisyfirlit

Meginskref ábyrgðaraðila	5
Ávinningur.....	5
Hvernig lítur vefsíða sveitarfélagsins út?	6
1. Finndu svæðið sem birtir upplýsingar um hreyfingu fyrir eldra fólk	6
2. Skoðaðu lendingarsíðuna	6
3. Hvaða upplýsingar eru til staðar og hvað vantar.....	6
3.1 Dæmi um „eigendur“ sem veita upplýsingar	6
Söfnun á upplýsingum.....	7
4. Hvernig má safna saman upplýsingum frá „eigendum“	7
4.1 Búa til gagnagrunn fyrir upplýsingar	7
4.2 Dæmi um bréf til „eigenda“	8
Birting upplýsinga.....	9
5. Að birta upplýsingar á lendingasíðu sveitarfélagsins	9
5.1 Samstarf við upplýsingafulltrúa/vefstjóra	9
Senda vefslóðina til birtingar á island.is	10
6. „Tilbúin“ lendingasíða	10
6.1 Skilvirk lendingasíða.....	10
Viðauki 1. Sýnisdæmi um vefsíður og ábendingar.....	11
Viðauki 2. Sýnisdæmi um tilbúnar vefsíður	22
Viðauki 3. Microsoft Forms leiðbeiningar	25
Viðhengi 1. Nafna- og netfangalisti stýrihópa	38
Viðhengi 2. „Hreyfing í boði á landsvísu“	38

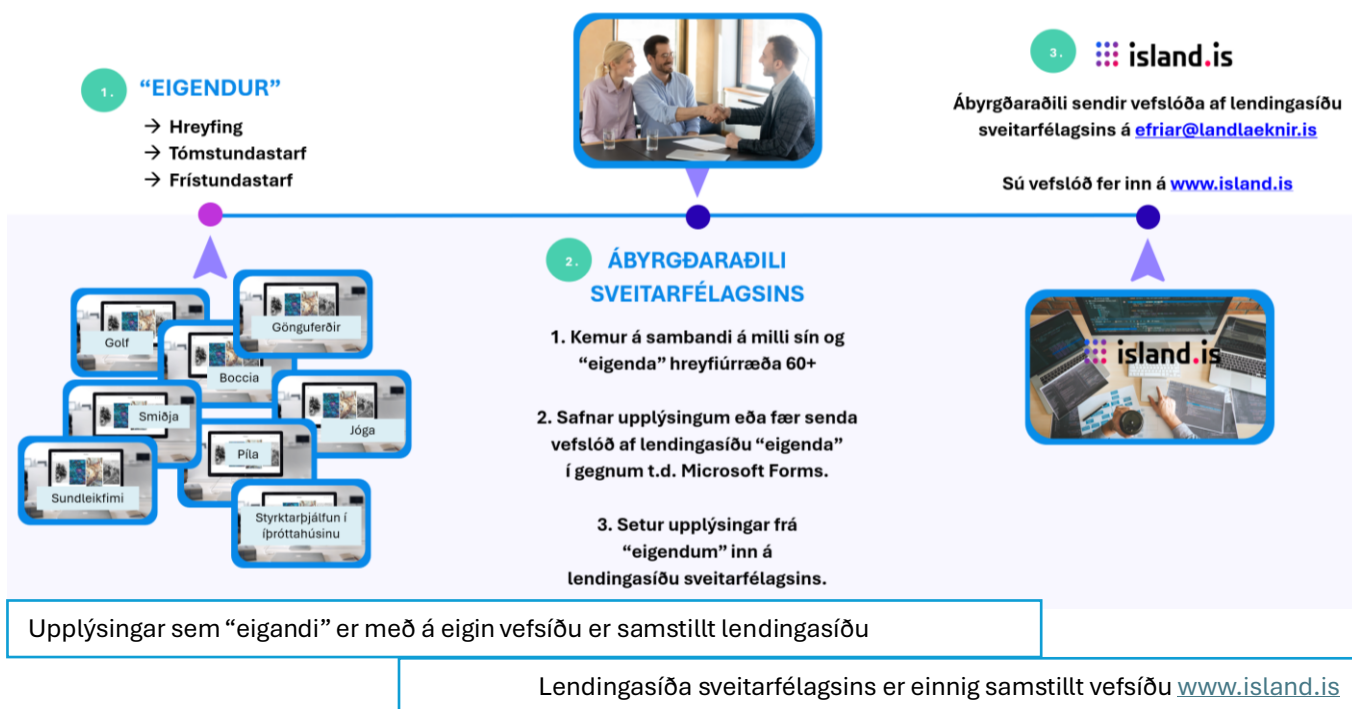
Formáli

Verkefnið “Allt á einn stað – Hreyfiúrræði 60+” er samstarfsverkefni verkefnastjóra frá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ), Landssambandi eldri borgara (LEB), Embætti landlæknis, Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu og Sambandi íslenskra sveitarfélaga.

Verkefnastjórar Bjarts lífsstíls hafa leitt verkefnið frá því það hófst í ársbyrjun 2024. Bjartur lífsstíll er samstarfsverkefni ÍSÍ og LEB og er styrkt af Félags- og vinnumarkaðsráðuneytinu og Mennta- og barnamálaráðuneytinu.

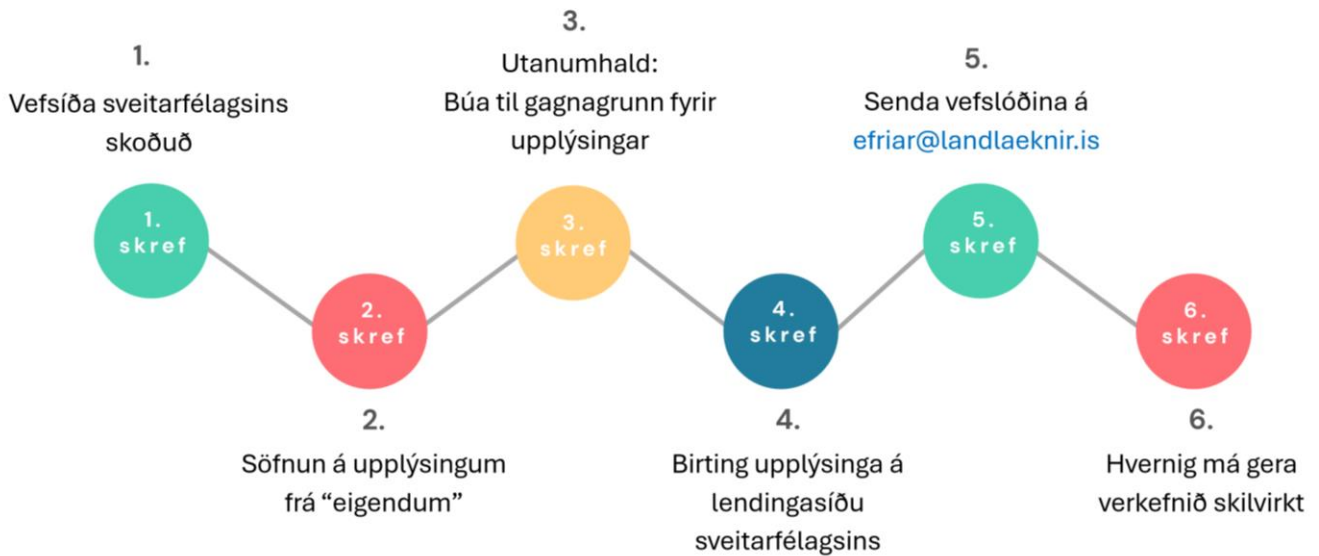
Verkefnastjórar hafa úthlutað verkefninu á einn ábyrgðaraðila frá hverju sveitarfélagi. Verkefnið felur í sér að birta hreyfiúrræði 60+ á einn stað, www.island.is sem er ein þekktasta upplýsinga- og þjónustuveita opinberra aðila á Íslandi.

Hlutverk ábyrgðaraðila er að tryggja að lendingasiða sveitarfélagsins, sem inniheldur upplýsingar um hreyfiúrræði fyrir 60+, sé uppfærð í samvinnu við “eigendur” hreyfiúrræða. Þannig má gera verkefnið skilvirkt og sjálfbært.



Mynd 1. Skipurit flæðis frá einni vefsíðu yfir á aðra

Meginskref ábyrgðaraðila



Mynd 2. Skref fyrir skref

Þessi handbók inniheldur ítarlegar upplýsingar, skref fyrir skref, fyrir ábyrgðaraðila til að tryggja að öll sveitarfélög séu að vinna á sambærilegan máta. Þannig getur notandi fengið svipaða upplifun þegar leitað er eftir upplýsingum á vefsíðum sveitarfélaga.

Farið verður nánar út í 6 megin skref ábyrgðaraðila (sjá mynd 2) til að bæta vefsíðu sveitarfélagsins og aðgengi að upplýsingum fyrir 60+.

Með því að fylgja skrefunum eftir mun vefsíða sveitarfélagsins á endanum ná markmiði verkefnisins, þ.e. að halda utan um allar upplýsingar um hreyfiúrræði 60+ á einum stað. Mikilvægt er að hafa í huga að standa þarf fyrir reglulegri uppfærslu þar sem þetta er svokallað lifandi verkefni.

Ávinningur

Ávinningur þess að birta öll hreyfiúrræði á einum stað, inn á www.island.is



Fyrir eldri borgara að finna hreyfingu við sitt hæfi í sínu nærumhverfi



Fyrir aðila sem vilja koma sínum hreyfiúrræðum á framfæri



Fyrir fyrirtæki og stofnanir sem vilja benda á æfingar við hæfi

Hvernig lítur vefsíða sveitarfélagsins út?

Ábyrgðaraðili þarf að byrja á að fara inn á vefsíðu sveitarfélagsins og skoða lendingasíðuna með tilliti til þess að allt sé á einum stað.

Sjá viðauka 1 [Sýnisdæmi um vefsíður og ábendingar](#)

1.
skref

1. Finndu svæðið sem birtir upplýsingar um hreyfingu fyrir eldra fólk

Er hnappurinn aðgengilegur og með lýsandi heiti?

Dæmi: „Þjónusta > Velferð > Eldra fólk > *Heilsuefling*“

2. Skoðaðu lendigarsíðuna

Eru upplýsingarnar uppfærðar til dagsins í dag?

Er of mikill óþarfa texti?

Geta upplýsingarnar verið hnitmiðaðri og skýrari?

3. Hvaða upplýsingar eru til staðar og hvað vantar

Er allt listað upp sem er í boði í sveitarfélaginu?

Er afþreying og tómstundastarf einnig listað upp?

Ef ekki, mætti setja fleiri upplýsingar inn?

3.1 Dæmi um „eigendur“ sem veita upplýsingar

Gagnlegt væri að kanna hvort eftirfarandi listi innihaldi einhvers konar hreyfiúrræði fyrir 60+ sem væri hægt að bæta við á lendingasíðu sveitarfélagsins.

Í sumum tilfellum eru nú þegar til vefslóðar sem vísa í þessi úrræði. Nýta má sömu slóð og gera hana aðgengilega í yfirlitinu á lendingasíðunni.

- Íþróttamiðstöðin
- Íþróttafélög
- Sundlaugar
- Félag eldri borgara
- Félagsmiðstöðvar
- Dvalarheimili
- Gönguleiðir
- Útisvæði
- Líkamsræktarstöðvar
- Sjúkraþjálfarastöðvar
- Einkareknir aðilar
- Ef við á, upplýsingar um frístundastyrk

Söfnun á upplýsingum

2.
skref

4. Hvernig má safna saman upplýsingum frá „eigendum“

- Senda út tilkynningu, á viðeigandi miðlum, að ábyrgðaraðili sé að safna annað hvort vefslóðum eða skriflegum upplýsingum um hreyfiúrræði fyrir 60+. Þannig að hægt sé að leita til ábyrgðaraðilans.
- Biðla til „eigenda“ að senda frá sér upplýsingar (dæmi um „eigendur“ er að finna í viðhengi [Nafna- og netfangalisti stýrihópa](#)). Í þeim upplýsingum þarf eftirfarandi að fylgja: Hvers langs hreyfing/heiti hreyfiúrræðis, hvaða daga, tímasetning, staðsetning, kostnaður ef við á, tímabil ef hreyfingin stendur yfir í ákveðin tíma o.þ.h.
- Skoða lið 4.2 “[Dæmi um bréf til eigenda](#)”
- Gagnlegt er að halda utan um þá „eigendur“ sem senda frá sér upplýsingar á svokölluðum „eigendalista“. Þannig er hægt að nýta listann til að senda reglulega pósta og falast eftir uppfærslum á haustönn/vorönn.
- Til hliðsjónar má skoða viðhengi 2 “[Hreyfing í boði á landsvísu](#)” eða inn á [bjartlif.is](#)
- Mikilvægt er að setja sig í samband við stýrihóp sem verkefnastjórar hafa myndað varðandi heilsuefingu 60+ og viðhalda þeirri góðu samvinnu sem hefur áunnist. (Sjá viðhengi 1 [Nafna- og netfangalisti stýrihópa](#)).

4.1 Búa til gagnagrunn fyrir upplýsingar

3.
skref

- Safna upplýsingum frá “eigendum” á einn stað sem verða settar síðar inn á vefsíðu sveitarfélagsins.
- Dæmi um forrit sem hægt er að nota er m.a. Microsoft Forms (Sjá viðauka 3 [Leiðbeiningar Microsoft forms](#)) til að halda utan allar upplýsingar.
- Mælt er með því að ábyrgðaraðilar búi til sitt eigið yfirlit með upplýsingum um „eigendur“ og stýrihóp sveitarfélagsins þar sem hægt er að bæta við tengiliðum eftir því sem við á. Hægt er að afrita [nafna- og netfangalista stýrihópa](#) skjalið.

4.2 Dæmi um bréf til „eigenda“

Bréfið er hægt að nýta í póstsamskiptum við „eigendur“ og einnig sem texta í Microsoft forms eyðublað kjósi ábyrgðaraðili að safna upplýsingum sínum á þann máta.

Sjá sýnisdæmi af eyðublaði í viðauka 3 **Leiðbeiningar í Microsoft forms**.

Kæri „*eigandi*“ / *þjálfari*

Nýverið hófst vinna sem stuðlar að samfélagslegu verkefni hjá sveitarfélaginu **xxxx**. Verkefnið er unnið í samvinnu við Bjartan lífsstíl, heilsuefingu 60+.

Ég heiti **xxxxx** og er ábyrgðaraðili fyrir hönd sveitarfélagsins.

Nú stendur yfir söfnun á upplýsingum um öll hreyfiúrræði fyrir 60+.

Við munum þurfa upplýsingar frá þér, annað hvort skriflegar upplýsingar eða vefslóða af vefsíðu sem þú birtir þínar upplýsingar á.

1. Upplýsingarnar þínar verða birtar inn á lendingasíðu sveitarfélagsins okkar.
2. Vefslóði af lendingasíðu sveitarfélagsins verður svo samstillt vefsíðunni island.is

Þar sem þú ert "eigandi" er það í þínum höndum að ábyrgjast að allar upplýsingar séu reglulega uppfærðar svo þú getir verið með í þessu verkefni.

Ef þú vilt vera með, vinsamlega fylltu út meðfylgjandi **form*** sem allra fyrst.

VEFSLÓÐI:

Þú þarft að senda vefslóða af lendingasíðu þinni til að hægt sé að birta upplýsingar um þitt/þín hreyfiúrræði.

SKRIFLEGAR UPPLÝSINGAR:

Ef þú ert ekki með vefsíðu fyrir hreyfiúrræði þitt þá þurfum við skriflegar upplýsingar.

Í þeim upplýsingum þarf eftirfarandi að fylgja: Hvers lags hreyfing/heiti hreyfiúrræðis, hvaða daga, klukkan hvað, staðsetning, kostnaður ef við á, tímabil ef hreyfingin stendur yfir í ákveðið tímabil o.þ.h.

Birting upplýsinga

Þegar „eigendur“ hafa svarað og sent frá sér upplýsingar er hægt að uppfæra landingasíðu sveitarfélagsins, hvort sem það er gert á ákveðnum tímabilum yfir árið eða jafnóðum sem nýjar upplýsingar berast.

Það er undir hverju sveitarfélagi komið hvaða upplýsingar birtast, þ.e.a.s. hvaða hreyfiúrræði og frá hvaða „eigendum“.

Ýmist eru einungis birt hreyfiúrræði sem heyra undir sveitarfélagið (svo sem íþróttamiðstöð, sundlaug og félagsmiðstöð) eða það eru birtar upplýsingar úr ýmsum áttum og frá einkareknum aðilum.

5. Að birta upplýsingar á landingasíðu sveitarfélagsins

- Þarf að búa til nýtt svæði inn á vefsíðunni?
- Hvers konar útlit hentar fyrir þessar upplýsingar?
- Væri hægt að birta upplýsingarnar í flettistiku?
- Er hægt að linka aðrar vefsíður á bak við?
- Ef notast er við vefslóð er mikilvægt að það sé sýnilegt að hægt sé að smella á vefslóðina til að komast í frekari upplýsingar. Eins og að notast við annan lit eða undirstrika.
- Passa þarf að hafa texta hnitmiðaðan
- Gera upplýsingarnar eins skilvirkar og hægt er

4.
skref

5.1 Samstarf við upplýsingafulltrúa/vefstjóra

Vert er að birta upplýsingarnar í samstarfi við upplýsingafulltrúa/vefstjóra þ.e. þann sem stýrir vefsíðu sveitarfélagsins og kemur upplýsingum á framfæri.

Einnig er mikilvægt að láta þann aðila vita ef vöntun er á uppfærslu á haustönn/vorönn sem dæmi.

Senda vefslóðina til birtingar á island.is

5.
skref

6. „Tilbúin“ lendingasíða

Þegar búið er að setja upplýsingar um hreyfingu í á lendingasíðu sveitarfélagsins má senda vefslóðina áfram á netfangið; efriar@landlaeknir.is

Um leið og ábyrgðaraðili hefur sent frá sér vefslóðina verður hún sett inn á island.is.

Lendingasíða sveitarfélagsins verður samstillt vefsíðu island.is.

*Inn á island.is munu einungis birtast þau sveitarfélög sem hafa lendingasíðu í lagi.
Þ.e. ábyrgðaraðili hefur farið í gegnum skrefin og lagfært vefsíðuna skv. handbók, að allar upplýsingar um hreyfiúrræði 60+ sé á einum stað!*

Skoðið viðauka 2 **Sýnisdæmi um tilbúnar vefsíður**

6.
skref

6.1 Skilvirk lendingasíða

Vert er að taka það fram að ef ábyrgðaraðili hættir störfum er nauðsynlegt að finna staðgengil og koma honum inn í verkefnið.

Mikilvægt er að ábyrgðaraðili sé vakandi fyrir breytingum og uppfærslum á upplýsingum.

Sem dæmi ef breytingar eru gerðar á vefslóðinni eftir að búið er að senda hana frá sér, þarf að senda nýjan staðfestingarpóst með nýrri vefslóð á sama netfang; efriar@landlaeknir.is.

Ef þetta er ekki gert mun koma upp villa.

Úps!! Villa

404

Við biðjumst velvirðingar

Umbeðin síða finnst því miður ekki, þetta getur stafað af eftirfarandi atriðum:

- Vefsíðan hefur hugsanlega verið færð annað
- Upplýsingarnar gætu hafa verið fjarlægðar
- Vefslóðin sem þú fylgdir gæti hafa verið rangt skrifuð

Viðauki 1. Sýnisdæmi um vefsíður og ábendingar

Þegar kemur að vefsíðu sveitarfélagsins er mikilvægt að hafa lendingasíðuna eins einfalda og hægt er. Með lendingasíðu er átt við baksíðu sem birtist eftir að búið er að fara í gegnum leitarvél og smella á eftirfarandi dálk sem inniheldur yfirlit um þá hreyfingu sem er í boði.

Mælt er með að lendingasíðan innihaldi helstu upplýsingar á einum stað um hreyfingu, tómsunda-, frístunda- og félagsstarf eldra fólks eða það sem gæti haft jákvæð áhrif á líkamlega, andlega, og félagslega heilsu.

Með því að setja allt á einn stað þurfa þeir sem eru að leita sér af þjónustu ekki að fara inn á mörg svæði inn á vefsíðu sveitarfélagsins.

Fjallabyggd.is

Fjallabyggð

ÞJÓNUSTA STJÓRNSÝSLA MANNLÍF ÞJÓNUSTUGÁTT



Forsíða / Þjónusta / Velferð og fjölskyldan / Eldri borgarar

Málefni eldri borgara



Félagsþjónusta skal stuðla að því að aldraðir geti búið við eðlilegt heimilislíf í umgengni við aðra svo lengi sem verða má meðal annars með heimaþjónustu, félagsráðgjöf og heimsendingu matar. Jafnframt skal öldruðum tryggður aðgangur að félags- og tómsundastarf við hæfi. Aldraðir eiga rétt á allri almennri þjónustu sveitarfélags að öðru leyti fer um málefni þeirra samkvæmt lögum um málefni aldraða.

Til að sækja um þjónustu er farið í gegnum [Þjónustugátt](#) og til þess notuð rafræn skilríki eða Íslykill. Aðstoðarmaður getur sótt um fyrir viðkomandi á sínum rafrænum skilríkjum eða Íslykli en þá þarf að muna eftir að breyta upplýsingum inni á svæðinu.

Nánari upplýsingar um þjónustu Fjallabyggðar má lesa með því að smella á hlekkina hér neðar.

Félagsleg heimaþjónusta

Færni- og heilsumat

Leiguíbúðir fyrir aldraða


Gjaldskrá félagsþjónustu 2024

Tómsunda- og íþróttastarf eldri borgara

Hátindur 60+ heimasíða

Þennan hnapp mætti einnig færa undir Tómsunda- og íþróttastarf eldri borgara.

Ef smellt er á “Tómsunda- og íþróttastarf eldri borgara“ kemur upp önnur lendingasíða hjá sveitarfélaginu (sjá bls.12)



ÞJÓNUSTA STJÓRNSÝSLA MANNLÍF ÞJÓNUSTUGÁTT

Forsíða / Þjónusta / Velferð og fjölskyldan / Eldri borgarar / Tómstunda- og íþróttastarf

Tómstunda- og íþróttastarf eldri borgara

Vetrardagskrá tómstunda- og íþróttastarfs eldri borgara

Tómstunda- og íþróttastarf fyrir eldri borgara fer fram á virkum dögum frá kl. 9:00-15:30.

Boðið er upp á fjölbreytta dagskrá, tómstundaiðju, samveru, holla næringu og fjölbreytta hreyfingu með það að markmiði að viðhalda eða efla almenna heilsu og félagslega virkni.

Á Siglufirði fer starfið fram í Skálarhlíð og í íþróttamiðstöð þar sem boðið er upp á lokaða tíma í rækt, boccia og vatnsleikfimi.

Í Ólafsfirði verður starfsemi í Hornbrekku og er dagskrá í boði fimm virka daga.

Eftir sem áður verður íþróttastarf: lokaðir tímar í rækt, stóla-leikfimi, boccia, ganga og vatnsleikfimi í íþróttamiðstöðinni í Ólafsfirði.

Akstursþjónuta er í boði samkvæmt mati félagsþjónustu.

Starfsmenn í tómstunda- og íþróttastarfi eru starfsmenn félagsþjónustu Fjallabyggðar og Hornbrekku:

Helga Hermannsdóttir forstöðumaður félagsstarfs, Skálarhlíð
 Berglind Gyfladóttir starfsmaður félagsstarfs, Skálarhlíð
 Ásdís E. Baldvinsdóttir starfsmaður félagsstarfs, Skálarhlíð
 María B. Leifsdóttir íþróttafraeðingur
 Sýlvía Halldórsdóttir iðjupjálfi, Hornbrekku
 Gerður Ellertsdóttir félagsliði, Hornbrekku



Gjaldskrá félagsþjónustu í Fjallabyggð

ÞJÓNUSTA

Velferð og fjölskyldan

Eldri borgarar

- Félagsleg heimabjónusta aldraðra
- Leiguíbúðir fyrir aldraðra
- Tómstunda- og íþróttastarf**
- Færni- og heilsumat
- Félagsleg heimabjónusta
- Félagsleg ráðgjöf
- Fjárhagsaðstoð
- Barnaverndarþjónusta Mið - Norðurlands
- Barnavernd - Tilkyrning til barnaverndar
- Málefni fatlaðra
- Félagslegt leiguhúsnæði
- Farsæld barna í Fjallabyggð
- Hreyfing, heilsuefning, tómstunda- og íþróttastarf eldra fólks
- Menntun
- Íþróttir og tómstundastarf
- Skipulags- og byggingarmál
- Umhverfismál
- Veitur, hafnir og Þjónustumiðstöð
- Ertu að flytja í Fjallabyggð?

Gott yfirlit af starfsemi sem er í boði fyrir eldra fólk

Skálarhlíð - Vetrardagskrá. Gildir frá 9. september 2024 +

Hornbrekka - Vetrardagskrá. Gildir frá 9. september 2024 +

Mjög flott!
Sjá frekari upplýsingar úr flettistikunni á **bls.13**

Dagdvöl aldraðra

Dagdvöl aldraðra er starfrækt í Skálarhlíð á Siglufirði og á Hornbrekku á Ólafsfirði.

Dagdvöl er stuðningsúræði við þá sem að staðaldri þurfa eftirlit og umsjá til að geta búið áfram heima. Í dagdvöl aldraðra er veitt hjúkrunarþjónusta og aðstoða til þjálfunar og læknisþjónustu. Boðið er upp á flutningsþjónustu að og frá heimili einstaklingsins, þjálfun, tómstundaiðju, félagslegan stuðning, fræðslu, ráðgjöf og aðstoð við athafnir daglegs lífs.

Í tengslum við dagdvöl er einnig starfrækt félagsstarf fyrir aldraða þar sem boðið er upp á félagskap, næringu, hreyfingu, tómstundaiðju og skemmtun.

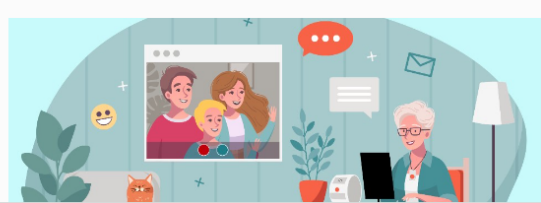
Greitt er fyrir þjónustu samkvæmt gjaldskrá.

Nánari upplýsingar veita:
 Helga Hermannsdóttir, Skálarhlíð, í síma 467-1147 og 898-1147
 Birna Sigurveig Björnsdóttir, Hjúkrunarforstjóri og forstöðumaður Hornbrekku, í síma 466-4060 og 663-5299

Hátindur 60+ er heilsueflingar vekefni sem býður upp á alls kyns hreyfingu.

Hátindur 60+

Á heimasíðu Hátinds 60+ er einnig að finna upplýsingar um afþreyingu og félagsstarf 60 ára og eldri. Verið velkomin að kíkja við þar með því að klicka á myndina hér fyrir neðan.



Velkomin á heimasíðu Hátinds 60+

Fjallabyggð yfir úr vor afar metnadarfullu þriggja ára samstarfsvekefni sem ber heitið Hátindur 60+. Áherslur verkefnisins miða sérstaklega að auknum lífsgæðum íbúa sveitarfélagsins sem nág hafa sextugsaldri.

Þegar smellt er á myndina fer maður inn á forsíðu Hátinds 60+ en inná því svæði þarf svo að leita eftir upplýsingunum. Sjá bls.14

Handbók fyrir ábyrgðaraðila sveitarfélaga

Skálarhlíð - Vetrardagskrá. Gildir frá 9. september 2024

Nánari upplýsingar hjá Helgu Hermannsdóttur forstöðumanni félagsstarfs í síma 898-1147

Ath. greitt er fyrir bingóspjald, morgunmat, hádegismat og kaffi samkvæmt gjaldskrá félagsþjónustu Fjallabyggðar.

Mánudagur

9:00 Morgunmatur

10:00-11:00 Boccia (íþróttamiðstöð). Helga Hermanns og Berglind Gyldadóttir

12:00-13:00 Hádegismatur

13:00-15:30 Félagsvist. Helga Hermannsdóttir

14:30 Kaffi

Þriðjudagur

9:00 Morgunmatur

10:00-11:00 Tækjasalur (íþróttamiðstöð, lokaður tími) María B. Leifsdóttir

10:30 Leikfimi (salur Skálarhlíð) Helga Hermannsdóttir

11:00 Vax og heitir leirbakstar. Helga Hermannsdóttir og Berglind Gyldadóttir

11:00-12:00 Vatnsleikfimi (íþróttamiðstöð, lokaður tími) María B. Leifsdóttir

12:00-13:00 Hádegismatur

13:00-15:30 Handavinna (handavinnustofa) / Samvera salur

14:30 Kaffi

Einfalt yfirlit af dagskránni í dagdvöl Skálarhlíðar. Inniheldur bæði líkamlegt og félagslegt starf.



Skálarhlíð - Siglufirði

Félagsstarf aldraðra og dagdvöl
Dagskrá gildir frá 9. september 2024

Upplýsingar gefur Helga í síma 467-1147 / 898-1147

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
09:00	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur	Morgunmatur
10:00	Boccia (íþróttamiðstöð)	Tækjasalur (íþróttamiðstöð, lokaður tími)		Tækjasalur (íþróttamiðstöð, lokaður tími)	Boccia (íþróttamiðstöð)
10:30		Leikfimi Skálarhlíð-salur	Myndasýning	Leikfimi Skálarhlíð-salur	
11:00		Vax og heitir leirbakstar		Vax og heitir leirbakstar	
11:00		Vatnsleikfimi (íþróttamiðstöð, lokaður tími)		Vatnsleikfimi (íþróttamiðstöð, lokaður tími)	
12:00	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur
13:00	Félagsvist	Handavinna / Samvera salur		Handavinna / Samvera salur	Bæjarferð
13:30			Bingó		Síðarkaffi samverustund Salthúshu
14:30	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi	Kaffi

Vatnsleikfimi leiðbeinandi María B. Leifsdóttir
Handavinna leiðbeinandi Ásdís Baldvinsdóttir
Tækjasalur íþróttamiðstöð leiðbeinandi María B. Leifsdóttir
Akstur er í boði samkvæmt mati félagsþjónustu þ.e hálfur eða heil dagur í dagdvöl ekki í einstaka líði félagsstarfs.

Frábært yfirlit.

Þegar smeltt er á „+“ í fletstíkkunni þá birtist þessi tafla.

Hafa skal í huga að töflur í pdf formi þarf reglulega að skipta út og uppfæra.

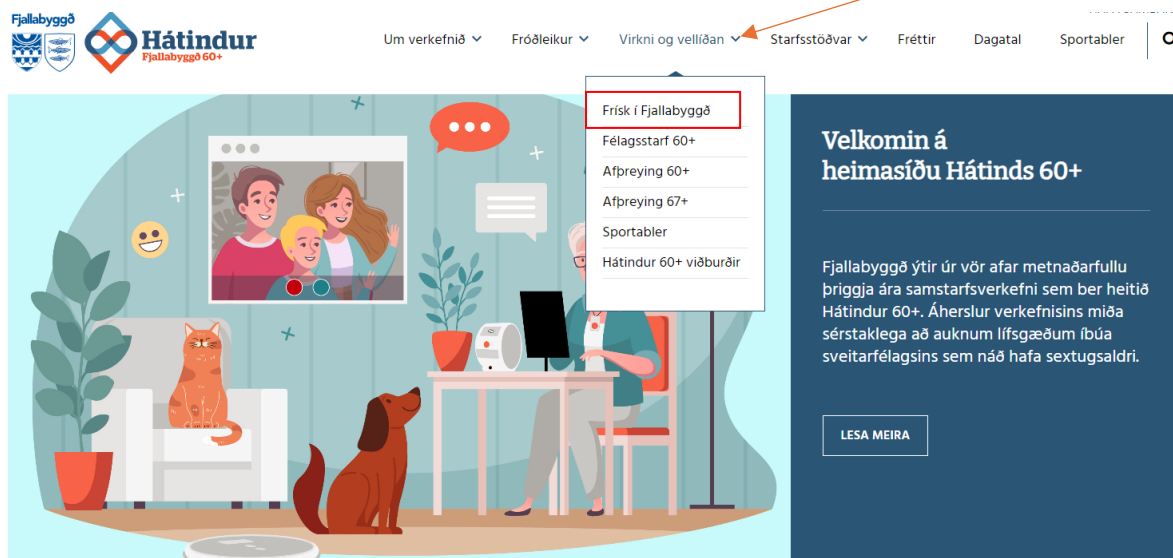
Væri hægt að gera þetta skilvirkara? Jú mögulega en það þyrfti kannski flóknari forritun.

Sjá dæmi: [Dagatal - Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni \(FEB\)](#)

Hornbrekka - Vetrardagskrá. Gildir frá 9. september 2024



Forsíða Hátinds 60+



Það væri mikil hagræðing í því ef að vefslóðin á bak við myndina á lendingasíðu sveitarfélagsins myndi beina fólki beint inn á „Virknir og vellíðan“ lendingarsíðuna. Í stað þess að þurfa leita svæðin uppi eins og dæmi sýnir hér að ofan.

FORSIÐA / VIRKNI OG VELLÍÐAN

Virknir og vellíðan

HÁTINDUR 60+

Frísk í Fjallabyggð

Í Fjallabyggð viljum við auka lífsgæði íbúa m.a. með því að stuðla að góðri andlegri, félagslegri og líkamlegri heilsu. Meðal markmiða Hátinds 60+ er aukinn sveigjanleiki í þjónustu, fjölbreyttari afþreyingarmöguleikar og síðast en ekki síst að hámarka hamingjuna á hátindi lífsins.

VALMYND

- Frísk í Fjallabyggð
- Félagsstarf 60+
- Afpreying 60+
- Afpreying 67+
- Sportablar
- Hátindur 60+ viðburðir

FORSIÐA / VIRKNI OG VELLÍÐAN / AFBREYING 60+

Afpreying 60+

Heilsa og líkamsrækt

Öll afþreying fyrir 60 ára og eldri verður gerð aðgengileg á þessari síðu.

- + Jóga
- + Stólajóga
- + Skriðsund
- + Styrktarþjálfun í Ólafströi
- + Styrktarþjálfun á Siglufröi
- + Vatnsleikfimi
- + Dans
- + Golf
- + Gönguskiði

Leikur og annað gaman

- + Krulla/boccia
- + Handavinnna
- + Lestur
- + Myndasýningar
- + Bridge
- + Bingó
- + Félagsvist

Það sem er að finna í Valmynd, Afþreying 60+ og Afþreying 67+ mætti sameinast undir eitt svæði svo að allar upplýsingar séu aðgengilegar á einum stað.

Dæmi um síðu sem vantar í yfirlitið á bls.12:

 Forsíða > Þjónusta > Íþróttir og tómstundastarf > [Íþróttamiðstöðvar/sundlaugar](#)

Siglufjörður 5.9° SV 2 Ólafsfjörður 5.4° S 4

Fjalabyggð

ÞJÓNUSTA STJÓRNSÝSLA MANNLÍF ÞJÓNUSTUGÁTT

inni sundlaug og líkamsrækt

Íþróttamiðstöðvar Fjalabyggðar				
Ólafsfjörður 14. og 15. september 2024				
	Sundlaugar opnunartíma	Íþróttir LÖGKÉLFISSTÖÐVA	Opnunartíma	Líkamsrækt Líkur
Mánudagur	06.30 - 19.45		06.30 - 19.45	
Tududagur	06.30 - 19.45	08.00 - 12.00	06.30 - 19.45	10.00-11.00
Miðvikudagur	06.30 - 19.45	12.30 - 13.30	06.30 - 19.45	
Þrusudagur	06.30 - 19.45	08.30 - 13.30	06.30 - 19.45	10.00-11.00
Friðudagur	06.30 - 19.45		06.30 - 19.45	
Löndudagur	14.00 - 18.00		14.00 - 18.00	
Sunnudagur	10.00 - 14.00		10.00 - 14.00	

Ólafsfjörður				
	Sundlaugar opnunartíma	Íþróttir LÖGKÉLFISSTÖÐVA	Opnunartíma	Líkamsrækt Líkur
Mánudagur	06.30 - 19.45		06.30 - 19.45	
Tududagur	06.30 - 19.45	08.00 - 12.00	06.30 - 19.45	08.30-09.30
Miðvikudagur	06.30 - 19.45	08.30 - 12.00	06.30 - 19.45	08.30-09.30
Þrusudagur	06.30 - 19.45	08.30 - 13.15	06.30 - 19.45	08.30-09.30
Friðudagur	06.30 - 19.45		06.30 - 19.45	
Löndudagur	10.00 - 14.00		10.00 - 14.00	
Sunnudagur	14.00 - 18.00		14.00 - 18.00	

Gjaldskrá 2024

Tariff 2024

Vefverslun Íþróttamiðstöðva

Þessi síða (íþróttamiðstöðvar/sundlaugar) ætti t.d að vera linkuð inn á lendingasíðuna hjá sveitarfélaginu (*Tómstunda- og íþróttastarf eldri borgara*)

Sundhöllin á Siglufirði

Hvanneyrarbraut 52
Sími: 464 9170 / 866 9136

Sundhöllin á Siglufirði er innlaug 10 x 25 metrar. Á útsvæði er stór pottur með nuddi, kalt kar og sauna.

ATH! Sölu ofan í laugarnar lýkur 15 mínútum fyrir lokun.

Á Siglufirði er fjölnota íþróttasalur, tækjasalur.

[Staðsetning sundlaugar á korti](#)

Sundlaugin í Ólafsfirði

Tjarnarstig 1
Sími: 464 9250 / 866 9136

Á Ólafsfirði er úti sundlaug 8x25m, tveir heitir pottar annar 38" og hinn 40" og er 38" potturinn með nuddi. Sauna og kalt kar. Einnig er góð aðstaða fyrir barnafólk og hægt að velja að fara í fosslauginna og barnalauginna og síðast en ekki síst rennibrautirnar tvær. Önnur er snákur sem er 3,5 metrar en sú stærri er 52,5 metrar og er svarthol.

ATH! Sölu ofan í laugarnar lýkur 15 mínútum fyrir lokun.

Í Ólafsfirði er löglegt íþróttahús og ágætis tækjasalur.

Akureyri.is

Forsíða / Þjónusta / Velferð og fjölskyldan / Eldri borgarar

Eldri borgarar

Hlusta

Akstursþjónusta

Búsetukostir

Félagsstarf

Heilsuefling

Heilsugæsla

Heimaþjónusta

Klippikort

Matarþjónusta

Umsóknir

Útgefið efni

Öldrunarheimili

Öldungaráð

Velferð og fjölskyldan

Atvinnumál ungs fólks

Barnvænt sveitarfélag

Börn og unglingar

Eldri borgarar

Akstursþjónusta

Dagþjálfun í Hlíð

Félag eldri borgara

Félagsleg ráðgjöf

Félagsmiðstöðvar fólksins

Heimsendur matur

Ráðgjöf iðjuþjáfa

Stuðnings- og stoðþjónusta

Tímabundin dvöl á Hlíð

Útgefið efni varðandi eldri

borgara

Virk efri ár

Öldrunarheimili Akureyrar

Öldungaráð

Fatlað fólk

Félagsþjónusta

Forvarnir

Húsnæði

Kynbundið ofbeldi - aðstoð og

úrræði

Samvinna eftir skilnað - SES

Túlkar á Akureyri

Um velferðarsvið

Umsóknir

Virk efri ár

Hlusta

Virk efri ár er verkefni sem er ætlað íbúum Akureyrarbæjar sem eru 60 ára og eldri.

Hægt er að mæta í alla þá valkosti sem fólk hefur áhuga á, hvort sem það er tilfallandi eða reglubundið. Þátttakendur eru hvattir til að prófa sem flest með því að leitast við að finna að lágmarki þrennt sem höfðar til þeirra.

Hægt er að skrá sig í einn mánuð í senn, án frekari skuldbindinga.

Lota 1: Janúar – maí

Blak, styrktaræfingar, borðtennis, dans, boccia, ringó, zumba, pokavarp (e. Cornhole), jóga, leikir, badminton, frísbíggolf (folf) innandyra, pílukast, gönguferðir, sundleikfimi. Sjá [dagskrá sumarsins 2024](#) (pdf-skjal).

Nánari upplýsingar:

Netfang: virkefriar@akureyri.is

Símanúmer: 414-3788 / 865-0913

Facebook: [Virk efri ár - Akureyri \(@facebook.com/virkefriar\)](https://www.facebook.com/virkefriar)

Mánaðargjald: 4.900 kr. (Greitt í gegnum Sportabler.)

Nánari dagskrá og skráning í einstaka viðburði er gerð í gegnum

[Sportabler](#)



Undir Heilsueflingu birtist einungis verkefnið Virk efri ár. Það væri mikil hagræðing í að vera með flettistiku eða yfirlit hér, þar sem hægt er að skoða hvað:

- Virk efri ár eru að bjóða upp á
- Félag eldri borgara eru að bjóða upp á
- Félagsmiðstöðvar bæjarinn
- og fleira, [sjá lið 3.1 á bls.6](#)

Sem dæmi: Hér þarf að fara út úr Virk efri ár og inn í efnisyfirlit aftur til að sjá hvað Félag eldri borgara er að bjóða upp á:

Velferð og fjölskyldan

- Atvinnumál ungs fólks
- Barnvænt sveitarfélag
- Börn og unglingar
- Eldri borgarar**
- Akstursþjónusta
- Dagþjálfun í Hlíð
- Félag eldri borgara
- Félagsleg ráðgjöf
- Félagsmiðstöðvar fólksins
- Heimsendur matur
- Ráðgjöf iðjuþjálfara
- Stuðnings- og stuðþjónusta
- Tímabundin dvöl á Hlíð
- Útgefið efni varðandi eldri borgara
- Virk efri ár
- Öldrunarheimili Akureyrar
- Öldungaráð

Fatlað fólk

Félagsþjónusta

Forvarnir

Húsnæði

Kynbundið ofbeldi - aðstoð og úrræði

Samvinna eftir skilnað - SES

Túlkar á Akureyri

Um velferðarsvið

Umsóknir

Þessi síða þyrfti að vera linkuð inn á lendingasíðu sveitarfélagsins þar sem yfirlitið sýnir hvað er í boði.

Allt á einn stað!

Félag eldri borgara

Hlusta

Félag eldri borgara á Akureyri ([ebak](#)) var stofnað 3. október 1982. Það er eitt af aðildarfélögum Landssambands eldri borgara. Í stjórn félagsins sitja 7 aðalmenn og 3 varamenn. Fastanefndir félagsins eru 9. Aðalfundur er haldinn í lok mars.

Meginmarkmið með starfi Félags eldri borgara á Akureyri er að bjóða félagsmönnum uppá ýmsa tólmundaiðju og afþreyingu. Má þar nefna fræðslufundi, námskeið, ýmsar kynningar, skemmtikvöld (kráarkvöld), bíngó, félagsvist, bridds og ýmsar kynningar. Vegna þróunar í velferðartækni er þeim sem lítið kunna á tölvur kynnt notkun spjaldtölva.

Félag eldri borgara á Akureyri mun áfram stuðla að eflingu og þróun á starfi félagsins í samvinnu við félagsmenn og starfsmenn Akureyrarbæjar

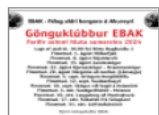
Allir 60 ára og eldri eru velkomnir í félagið.

- Heimilisfang: Bugðusíðu 1, skrifstofa opin þriðjudaga, miðvikudaga og fimmtudaga 13-15
- Heimasíða: [ebak.is](#)
- Félsbókarhópur: [EBAK Félag eldri borgara](#)
- Netfang: ebakureyri@gmail.com
- Sími: 462 3595
- Formaður: Karl Erendsson, sími 865-1346

Skoðum síðu EBAK:

Félagsmiðstöðvarnar Birta og Salka

FRÉTTIR OG FRÓÐLEIKUR



31.07.2024

Gönguklúbbur EBAK

Ferðir í ágúst, september og október 2024



18.07.2024

Mývatnssveit - Þeistareykir - Húsavík

Ferð 30.júlí.

10.07.2024

Skrifstofa EBAK

Skrifstofa EBAK verður lokuð vegna sumarleyfa frá 15. júlí n.k. til 1. ágúst.

Á DÖFINNI

12.04.2024 - 31.08.2024

Innanlandsferðir sumarsins 2024

31.07.2024 - 01.11.2024

Gönguklúbbur EBAK

YFIRLIT

Stjórn og nefndir 2024-2025

Dagskrár Birtu og Sölu vor 2024

Aflsláttaskrá EBAK

Þegar farið er inn á dagskrá Birtu og Sölku, þá birtis nýtt efnisyfirlit.
Þar er að finna „Heilsuefling 60+“

Um félagsmiðstöðvarnar Birtu og Sölku



Félagsmiðstöðvarnar eru lifandi staðir sem bjóða upp á huggulega og fjölbreytta dagskrá sem gestir okkar taka þátt í að móta og framkvæma. Sem dæmi má nefna: vinnustofur, listasmiðjur, leshópa, mömmuhópa, hreyfingu, fræðslu, Pálínukaffi, leirvinnu, spilamennsku, boccía, snóker og pílu. Hjá okkur er alltaf heitt á könnunni, nýjustu blöðin liggja frammi ásamt krossgátum og stöku vísnum eða vísnaátum. Flesta daga er heimabakað bakkelsi með kaffinu sem er um kl.14.30

Einnig eru ýmsir árlegir viðburðir og/eða tilfallandi, svo sem grillveislur, októberfest, þorraskemmtun, páskamarkaður og pizzu-og súpuhádegis.

Lögð er áhersla á sjálfspróttu félagsstarf þar sem hver og einn getur haft áhrif á þróun þess. Hér kemur fólk t.d. saman til að lesa, spila, smíða, sauma, þrjóna, ganga og hvað annað sem því dettur í hug að gera.

Við hvetjum ykkur til að kíkja til okkar í kaffi og spjall, hingað eru allir velkomnir.

Hér fyrir neðan er hægt að lesa meira um aðstöðu og stundaskrár í félagsmiðstöðvunum Sölku (Víðilundi 22) og Birtu (Bugðusiðu 1)

Frístundastarf

Frístundastyrkur

Félagsmiðstöðvar fólksins

Um félagsmiðstöðvarnar Birtu og Sölku

Heilsuefling 60+

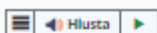
Sumarfrístundir barna

Ungmennahús

Æskulýðs- og tómstundastarf

Í „Heilsuefling 60+“ er mjög góð flettistika, sem birtir alls kyns hreyfingu sem mætti vera undir lendingasíðunni „Heilsuefling“, sjá bls.16

Heilsuefling fyrir 60+



Heilsuefling fyrir 60 ára og eldri á Akureyri

- + Leikfimi - róleg
- + Pútt (á mottu)
- + Píla
- + Pool
- + Snóker
- + Boccía
- + Pútt
- + Ringó
- + Göngur í Kjarnaskógi
- + Göngur - lengri
- + Sundleikfimi
- + Dans
- + Leikfimi fyrir 60 ára og eldri

Samantekt:

Inn á vef Akureyrarbæjar er að finna margar lendingarsíður sem vísa í íþróttir og tómstundastarf.

Mikil hagræðing væri í því að hafa þær allar í yfirliti inn á einni lendingarsíðu.

Með því að hafa allt á einni lendingarsíðu er ekki þörf á að fara út af hverri síðu fyrir sig til að finna aðrar upplýsingar eða dagskrá.

Ef farið væri í gegnum eftirfarandi skref:

Þjónusta > Velferð og fjölskyldan > Eldri borgarar > Heilsuefning

Myndi birtast **yfirlit** um hvað er í boði hjá Akureyrarbæ fyrir 60 ára og eldri.

Hér fyrir neðan eru dæmi um „eigendur“ sem hægt væri að birta í yfirliti.

Tekið skal fram að það fer alfarið eftir hverju sveitarfélagi fyrir sig hvaða úrræði eru birt.

Ef til vill væri hægt að setja smá texta til útskýringar og hafa vefslóðina á bakvið.

Þegar smellt er á eftirfarandi úrræði þá dettur maður inn á viðkomandi lendingarsíðu og hægt er að lesa sig til nánar.

[Virk Efri ár](#)

[Dagskrá félagsmiðstöðvarnar Birtu og Sölku](#)

[Sundlaugar](#)

[Félag eldri borgara](#)

[Hóptímar í Sjúkraþjálfun Akureyrar](#)

[World Class á Strandgötu](#)

[Gönguleiðir](#)

[Hjólaleiðir](#)

[Hlíðarfjall - Skíðasvæðið á Akureyri](#)

[Viðburðadagatal Akureyrarbæjar](#)

Ef til vill væri hægt að setja smá texta til útskýringar og hafa vefslóðina á bakvið. Þegar smellt er á eftirfarandi úrræði þá dettur maður inn á viðkomandi lendingarsíðu og hægt er að lesa sig nánar til.

Isafjordur.is

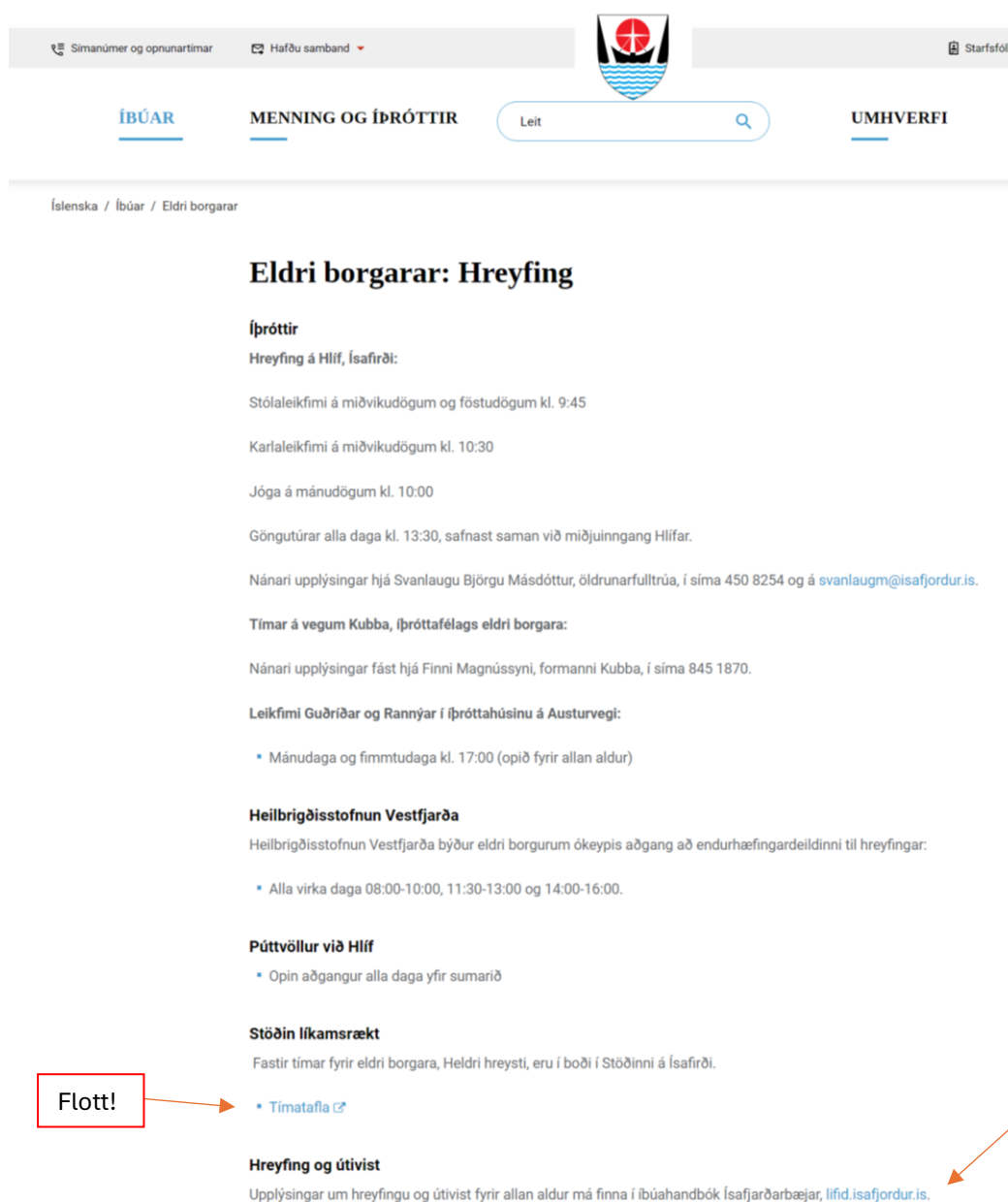
Inn á vef Ísafjarðarbæjar má finna upplýsingar um hreyfingu fyrir eldra fólk með því að fara í gegnum eftirfarandi skref:

„Íbúar > Eldri borgarar > Hreyfing“

Hér er einföld útfærsla af yfirliti sem sýnir hvað er í boði.

Einnig má sjá hvernig linkað er inn á aðrar vefsíður sem hafa enn frekari upplýsingar.

Þegar upplýsingar eru í skriflegu formi eins og þessu, þarf að passa að uppfæra breytingar t.d. á haust og vorönn. Einnig að fjarlægja hreyfiúrræði ef það á við.



Simanúmer og opnunartímar Hafðu samband Starfsfólk

ÍBÚAR MENNING OG ÍDRÓTTIR Leit UMHVERFI

Íslenska / Íbúar / Eldri borgarar

Eldri borgarar: Hreyfing

Íþróttir
Hreyfing á Hlíf, Ísafirði:

- Stólaleikfimi á miðvikudögum og föstudögum kl. 9:45
- Karlaleikfimi á miðvikudögum kl. 10:30
- Jóga á mánudögum kl. 10:00
- Göngutúrar alla daga kl. 13:30, safnast saman við miðjuinngang Hlífar.

Nánari upplýsingar hjá Svanlaugu Björgu Másdóttur, öldrunarfulltrúa, í síma 450 8254 og á svanlaugm@isafjordur.is.

Tímar á vegum Kubba, íþróttafélags eldri borgara:

Nánari upplýsingar fást hjá Finni Magnússyni, formanni Kubba, í síma 845 1870.

Leikfimi Guðriðar og Rannýar í íþróttahúsinu á Austurvegi:

- Mánudaga og fimmtudaga kl. 17:00 (opið fyrir allan aldur)

Heilbrigðisstofnun Vestfjarða
Heilbrigðisstofnun Vestfjarða býður eldri borgurum ókeypis aðgang að endurhæfingardeildinni til hreyfingar:

- Alla virka daga 08:00-10:00, 11:30-13:00 og 14:00-16:00.

Þúttvöllur við Hlíf

- Opin aðgangur alla daga yfir sumarið

Stöðin líkamsrækt
Fastir tímar fyrir eldri borgara, Heldri hreysti, eru í boði í Stöðinni á Ísafirði.

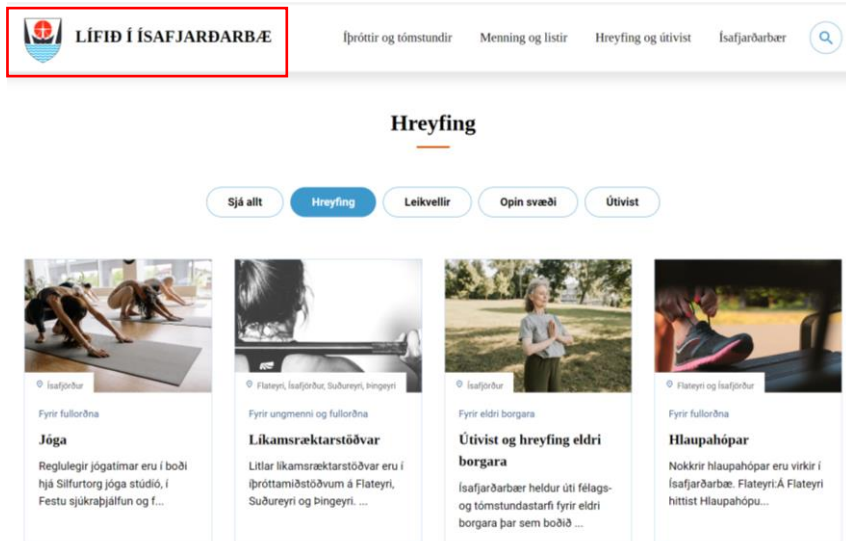
- Tímatafla

Hreyfing og útivist
Upplýsingar um hreyfingu og útivist fyrir allan aldur má finna í íbúahandbók Ísafjarðarbæjar, lifid.isafjordur.is.

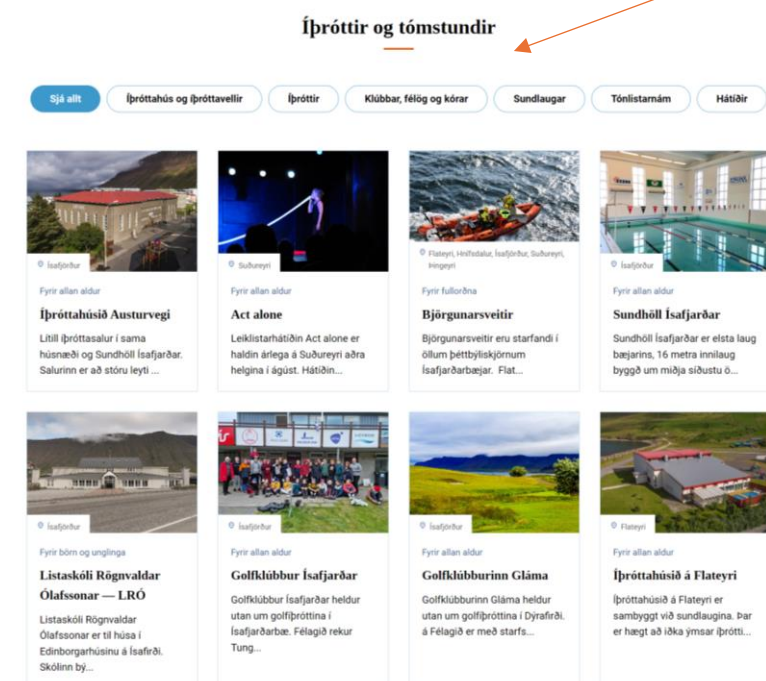
Flott!

Ef smellt er á „lifid.isafjordur.is“ dettur maður inn á síðu sem inniheldur yfirlit af alls kyns tómstundastarfi Sjá bls.21

Lífid.isafjordur heldur utan um alls kyns íþrótt- og tómstundastarf fyrir allan aldur. Linkað er inn á þessa síðu í yfirlitinu sem er frábært!



Inn á lendingasíðu Ísafjarðarbæjar „Eldri borgarar >Hreyfing“ sjá á bls.20, mætti ef til vill bæta við Sundlauginni og fleiri tilheyrandi starfsemi er heyrir undir [Íþróttir og tómstundir | LÍFIÐ Í ÍSAFJARÐARBÆ \(isafjordur.is\)](#)



Dæmi um vefslóðir og upplýsingar sem ættu heima á lendingarsvæðinu:

[Sundlaugar](#)

[Endurhæfing og iðjubjálfun Heilbrigðisstofnun Vestfjarðar](#)

[Félagsmiðstöð Félags eldri borgara](#)

[Göngu- og skíðasvæðið](#)

[Íþróttir og tómstundir | LÍFIÐ Í ÍSAFJARÐARBÆ \(isafjordur.is\)](#)

[Útvist og náttúra | Ísafjarðarbær \(isafjordur.is\)](#)

Viðauki 2. Sýnisdæmi um tilbúnaðar vefsíður

Hér eru dæmi um vefsíður sveitarfélaga sem uppfylla helstu skilyrði sem þarf til að vera birt inn á island.is.

Ábyrgðaraðili/vefstjóri gæti haft þessi dæmi sér til hliðsjónar.

Ýttu á „Ctrl“ og smelltu á eftirfarandi sveitarfélag til að skoða nánar:

Árborg

Fjallabyggð

Ísafjarðarbær

Rangárþing ytra

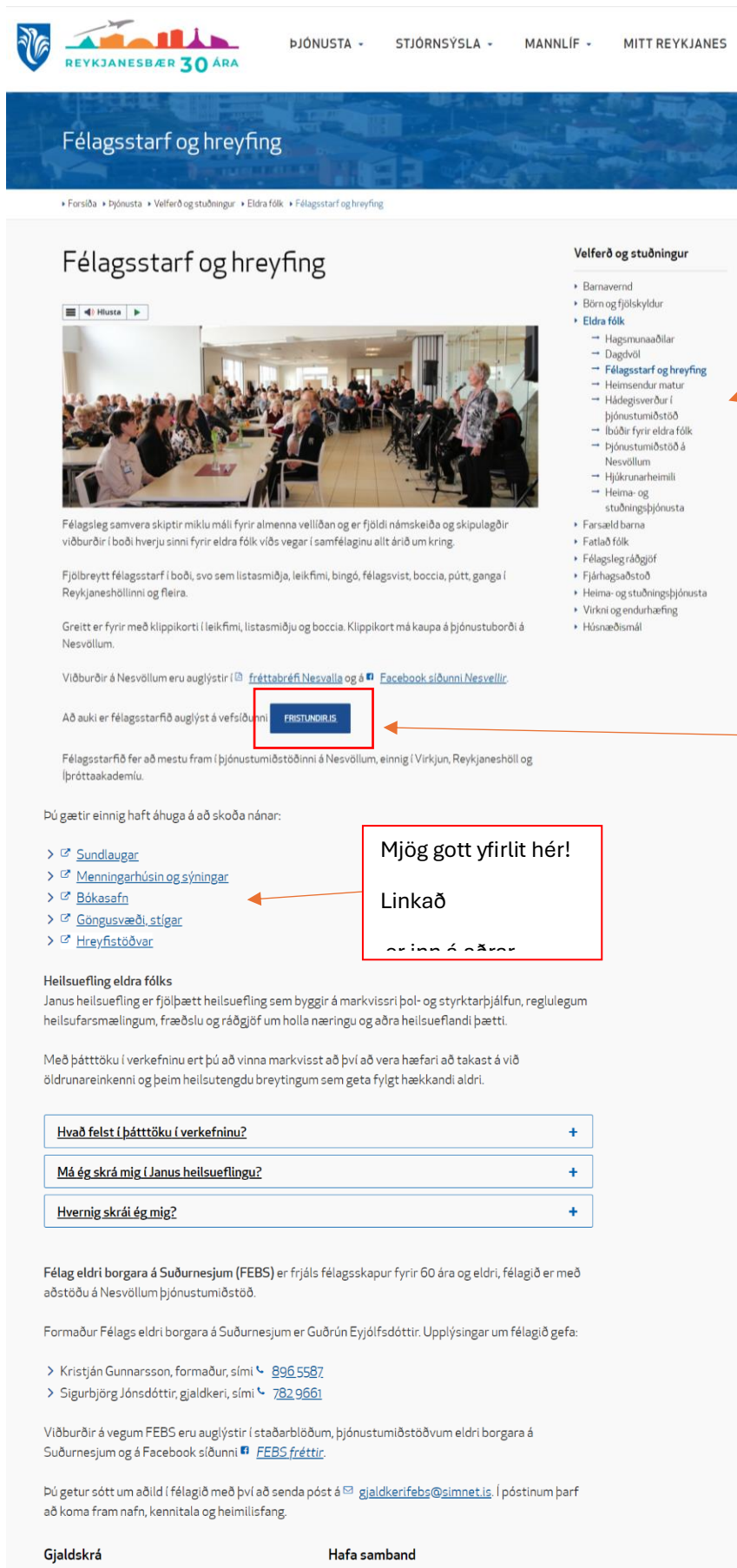
Reykjanesbær

Suðurnesjabær

Vogar

Reykjanesbaer.is

Inn á vef Reykjanesbæjar má finna upplýsingar um hreyfingu eldra fólks með því að fara inn á eftirfarandi: „Þjónusta > Eldra fólk > Félagstarf og hreyfing“



The screenshot shows the website interface for 'Félagstarf og hreyfing'. At the top, there is a navigation menu with 'ÞJÓNUSTA', 'STJÓRNSÝSLA', 'MANNLÍF', and 'MITT REYKJANES'. Below the navigation is a blue header with the title 'Félagstarf og hreyfing'. A sidebar on the right lists 'Velferð og stuðningur' with sub-items like 'Barnavernd', 'Eldra fólk', and 'Félagstarf og hreyfing'. The main content area features a photo of a group of people at a meeting, followed by text describing the organization's goals and services. A blue button labeled 'FRÍSTUNDIR.IS' is highlighted with a red box. Below the main text, there are several links and a form with three questions: 'Hvað felst í þátttöku í verkefningu?', 'Má ég skrá mig í Janus heilsuefningu?', and 'Hvernig skrái ég mig?'. At the bottom, there is contact information for FEBS and a 'Hafa samband' button.

Þessi lendingasiða er linkuð inn á island.is

Flott efnisyfirlit sem gæti höfðað til eldra fólks, svo sem hjúkrunarheimili og þjónustumiðstöð.

Þegar smelt er á hnappinn „Frístundir.is“ dettur maður inn á lendingasiðuna sem heldur utan um allt frístundastarf á sérstökum vef. Sjá bls. 24

Mjög gott yfirlit hér!
Linkað



Góð og innihaldsrík vefsíða sem er unnin á skilvirkan hátt.

Hægt er að sía sveitarfélag og aldursflokk til að leita eftir upplýsingum.

Haka við „Reykjanesbær“ og „eldri borgarar“

Frístundir.is

Hugaðu að heilsunni og kynntu þér fjölbreytt framboð af frístundastarfi á Suðurnesjum. Frístundavefur okkar hefur að geyma upplýsingar um allar þær íþróttir og tómstundir sem í boði er á öllum sveitarfélögum á Suðurnesjum. Hægt er að skoða framboð eftir aldri og staðsetningu og allir ættu að geta fundið sér eitthvað við hæfi. Á vefnum má einnig finna hugmyndir að skemmtilegum stöðum fyrir útivist og samveru.



Öll Reykjanesbær Grindavík Vogar Suðurnesjabær

Sjá allt 0-2 ára 2-5 ára 6-7 ára 8-9 ára 10-11 ára 12-13 ára 14-15 ára 16 ára + Eldri borgarar

Útivist og samvera



Reykjanesbær

Vatnaveröld Reykjanesbæ !

Glæsileg sundlaug sem vert er að kynna sér...

Fyrir: Allur aldur



Reykjanesbær

Borðtennisfélag Reykjanesbæjar !

Æfingar eru hafnar hjá Borðtennisfélagi Reykjanesbæjar. Æfingar fara fram í húsnæðifélagsins að Hringbraut 125...

Fyrir: Allur aldur



Reykjanesbær

Eldrey kór eldri borgara á Suðurnesju...

Eldrey kór eldri borgara á Suðurnesjum er félagsskapur fólks frá +60 ára.

Fyrir: Eldri borgara



Reykjanesbær

Slökun í vatni með Aqua Jóga

Slökun í vatni með Aqua Jóga...

Fyrir: 16 ára og eldri og eldri borgara



Reykjanesbær

Félagsstarf í Keflavíkurkirkju veturi...

Félagsstarf í Keflavíkurkirkju veturinn '24-'25.

Fyrir: Allur aldur



ALFA MED ÖN

Nýtt tímabil hefst ísept. 2024
Árgjald: 50.000 kr.
Innfalið árskort í sund.
Stök grein: 30.000 kr.

SKRÁNING Á Sportablar

Reykjanesbær

Þríprautardeild UMFN kynnr !

Við hjá þríprautardeild UMFN...

Fyrir: ungmenni og fulloröna



Reykjanesbær

Æskulýðsstarf NjarðvíkurPrestakalls

NjarðvíkurPrestakall kynnr...

Fyrir: Allur aldur



Reykjanesbær

Sporthúsið á Ásbrú kynnr !

Fjölbreytt námskeið og geggjáður tækjasalur...

Fyrir: 16 ára og eldri

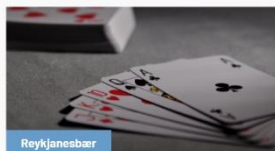


Reykjanesbær

Göngufélagar er nýr gönguhópur i...

Göngufélagar er nýr gönguhópur í Reykjanesbæ og allir eru velkomnir.

Fyrir: Öll velkomin



Reykjanesbær

Félagsstarf eldra fólks !

Kynntu þér metnaðarfullt félagsstarf eldra fólks...

Fyrir: Eldri borgarar



Reykjanesbær

Pilufélag Reykjanesbæjar kynnr !

Pilufélag Reykjanesbæjar býður

Fyrir: 8 ára og eldri



Reykjanesbær

Hvað verður um að vera í vetur i...

Hvað verður um að vera í vetur í Reykjanesbæ 2024 - 2025 ?

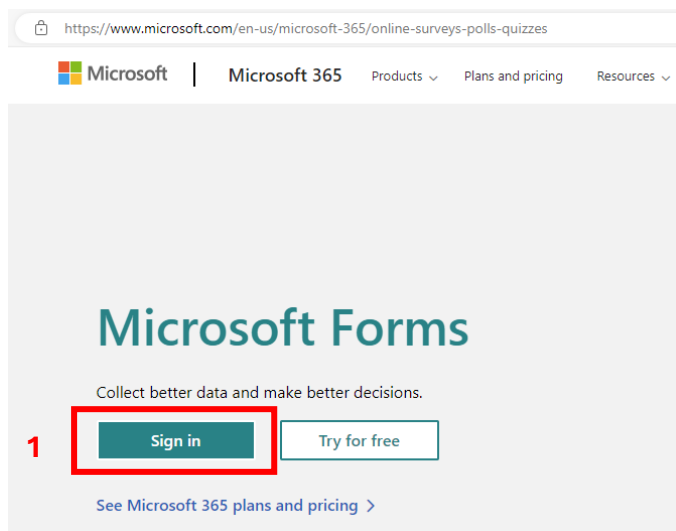
Fyrir: Allur aldur

Viðauki 3. Microsoft Forms leiðbeiningar

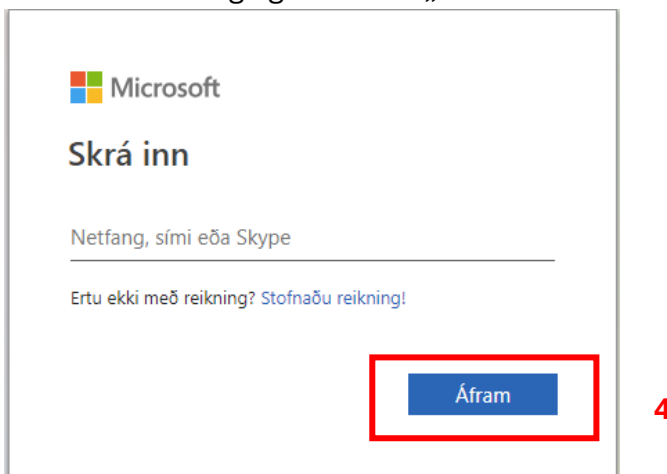
Hér má sjá skref fyrir skref hvernig hægt er að búa til eyðublað í gegnum forritið Microsoft Forms. Eyðublaðið er hægt nota í gagnaöflun, frá t.d. „eigendum“ til að safna saman upplýsingum um hreyfiúrræði í sveitarfélaginu. Niðurstöður úr gagnaöfluninni verða svo aðgengilegar á einum stað fyrir ábyrgðaraðilann.

Innskráning

1. Farðu inn á www.microsoft.com og smelltu á „Sign in“ til að skrá þig inn.



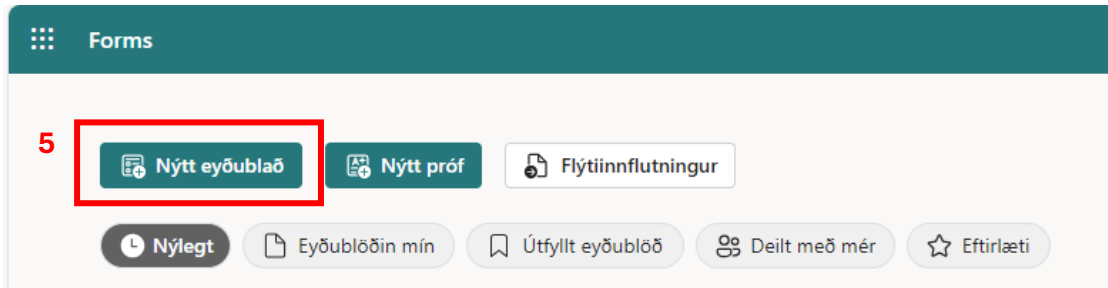
2. Sláðu inn netfang og smelltu á „Áfram“



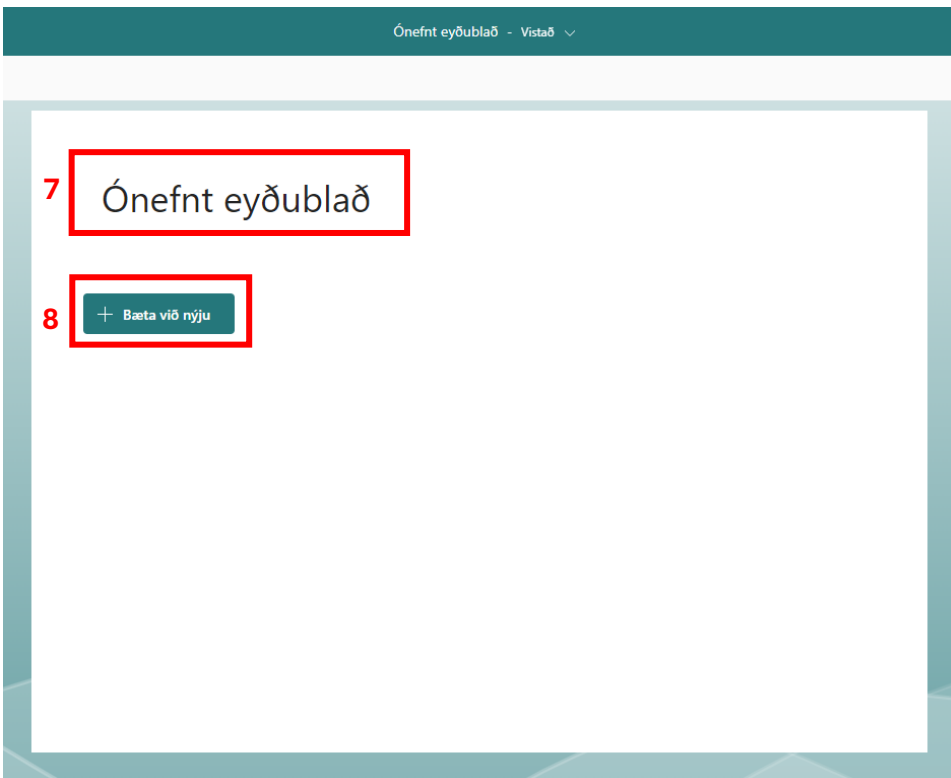
3. Sláðu inn lykilorð
4. Veldu reikning og smellu á „Áfram“

Búa til nýtt spurningarform

- Þegar innskráningu er lokið ferðu inn á landingasíðu Forms.
Þar er smeltt á „Nýtt eyðublað“



- Nýtt eyðublað opnast.
Þar sem hægt er að setja inn spurningar sem viðkomandi vill safna svörum við.



- Smelltu á „Ónefnt eyðublað“ og gefðu eyðublaðinu nafn.
Einnig hægt að setja eyðublaðslýsingu um hvað efnið snýst.
- Smelltu síðan á „Bæta við nýju“.
Þá koma upp nokkrir valmöguleikar.
Í hvert sinn sem bæta á við nýrri spurningu þarf að smella á „Bæta við nýju“

Ónefnt eyðublað

Eyðublaðslýsing



8.1 „Valkostur“ gefur svarendum möguleikann á að að haka í eftirfarandi valkosti sem gefnir eru upp.

Skrifa þarf inn í reitina „Valkostur 1“ og „Valkostur 2“. Svo má bæta við fleiri valkostum með því á smella á „Bæta við valkosti“. Auk þess sem hægt er að smella á „Bæta við valkostinum „Annað“.

Hægt er að haka við „Mörg svör“ en þá gefst svarendum möguleikinn á að haka í fleiri en einn valkost.

8.1

3. Spurning

Valkostur 1

Valkostur 2

+ Bæta við valkosti Bæta við valkostinum „Annað“

Mörg svör Áskilið

8.2 „Texti“ gefur svarendum möguleikann á að skrifa svörin sín.

Hægt er að haka við „Langt svar“ þá er hámarks stafafjöldi hærri.

Ónefnt eyðublað

Eyðublaðslýsing



8.2

1. Spurning

Færðu inn svar

Langt svar Áskilið

+ Bæta við nýju

8.3 „Einkunn“ gefur svarendum möguleikann á að gefa einkunn upp í 10.

Valkostur Texti **Einkunn** Dagsetning

Hægt er að gefa einkunn með hvers lags tákni (stjörnur, númer, hak, þumall o.s.frv.).

8.3

2. Spurning

☆☆☆☆☆

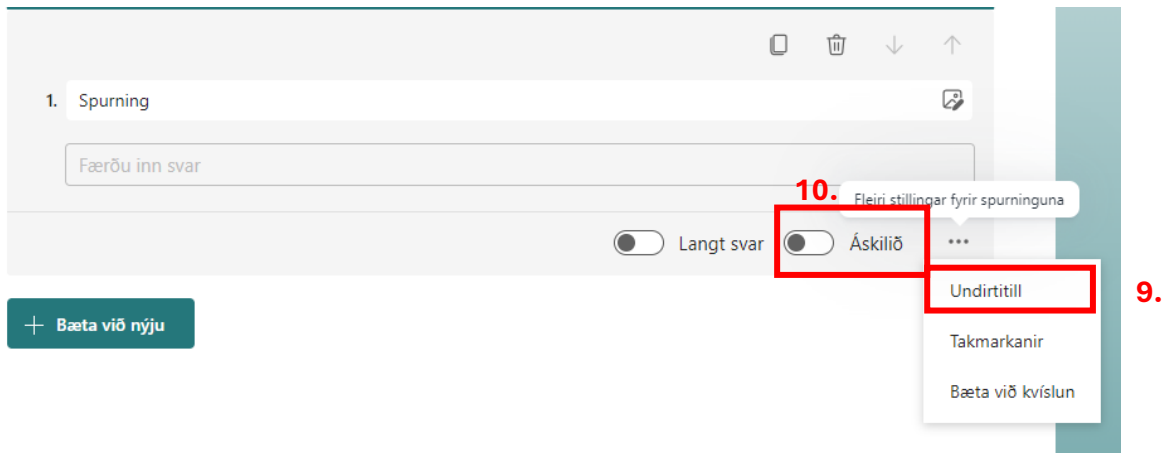
Stig: 5 Tákn: ☆ Stjarna

Áskilið

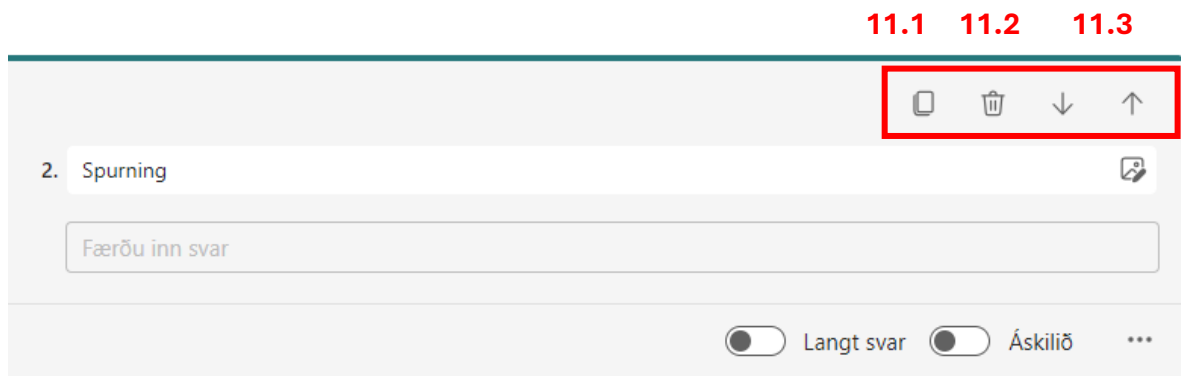
8.4 „Dagsetning“ gefur svarendum möguleikann á að svara með ákveðinni dagsetningu þar sem slegið er inn dags.mánuð.ártal. (Þessi valmöguleiki er kannski lítið notaður).

Valkostur Texti Einkunn **Dagsetning**

9. Fyrir hverja spurningu er hægt er að smella á þrjá punkta „...“ fyrir fleiri stillingar varðandi spurninguna.
Þá kemur m.a. valmöguleiki á að bæta við undirtitli á spurningu, oft notað til að skrifa dæmi.

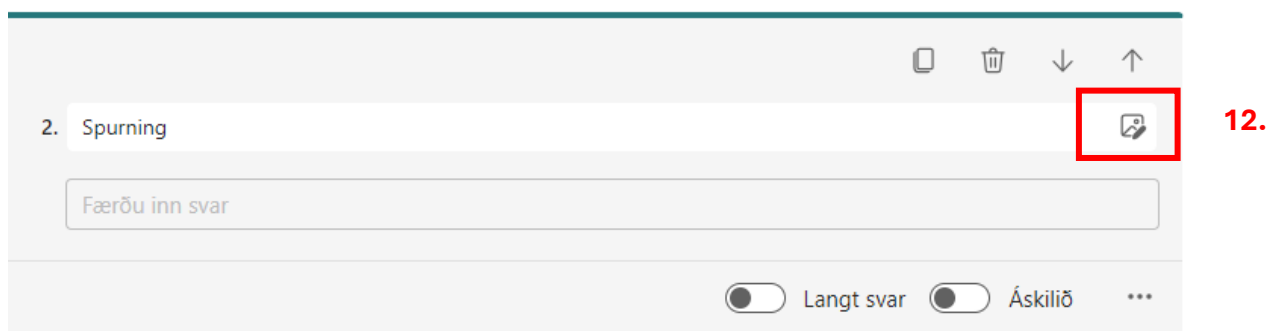


10. Fyrir hverja spurningu er hægt er að haka við „Áskilið“ sem þýðir að svariandi þarf að svara eftirfarandi spurningu, og verður sú spurning þá sjönnumerkt**



11. Þegar verið er að vinna inn í spurningu koma upp nokkrir hnappar.

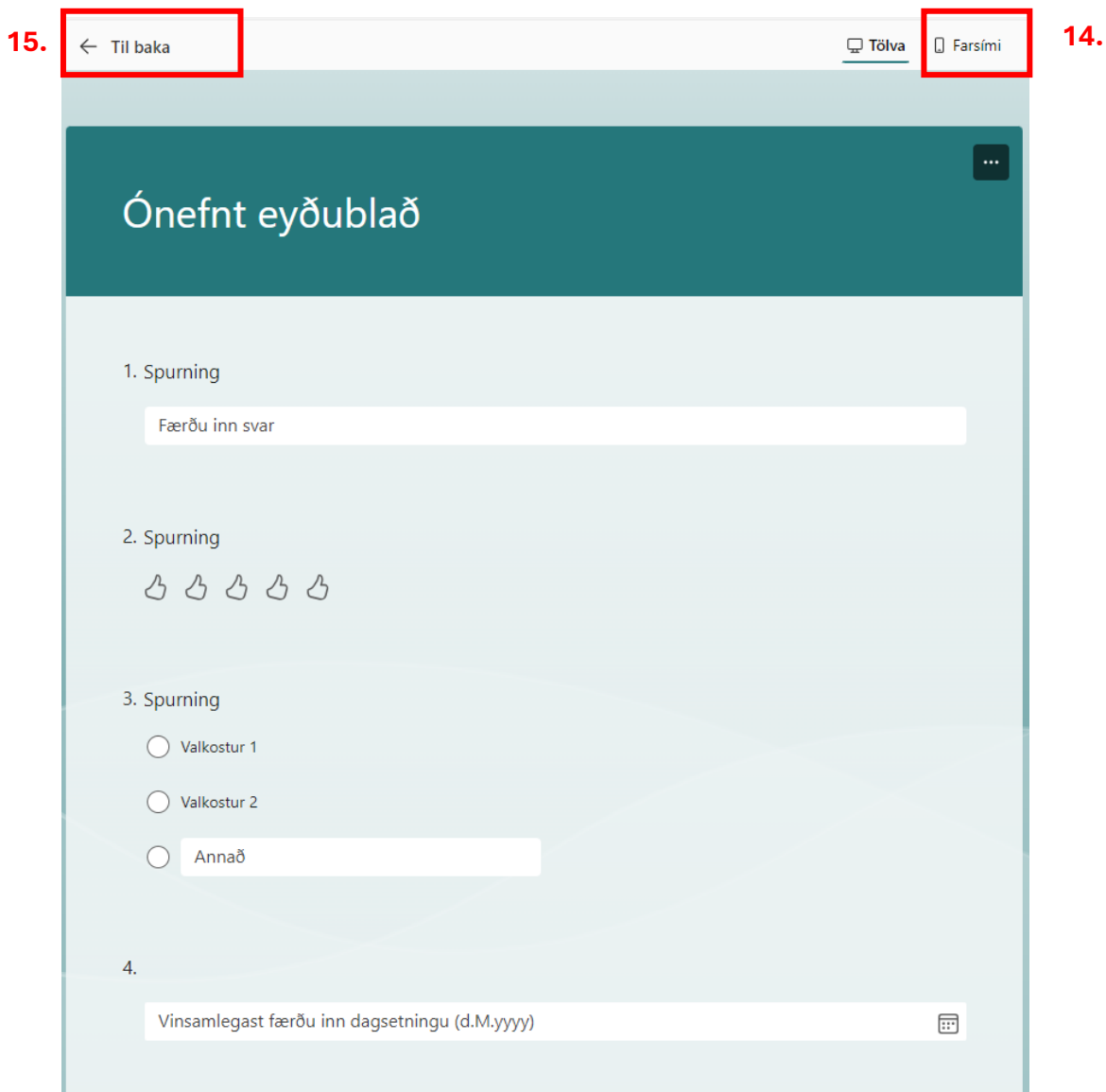
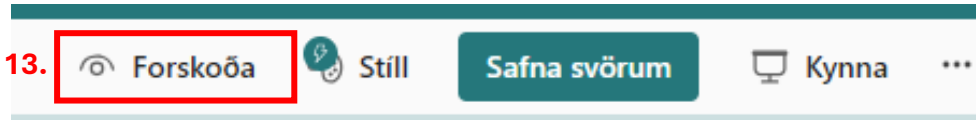
- 11.1 „Afrita spurningu“ er merkt eins og tvö skjöl. Þegar smeltt er á það kemur upp nýr gluggi með sömu spurningu og svörum, sem hægt er að breyta að vild, oft notuð sem flýtleið.
- 11.2 „Eyða spurningu“ er merkt eins og ruslafata.
- 11.3 Örvagnar eru notaðar til að færa spurningu ofar eða neðar í eyðublaðinu.



12. Hægt er að smella á „Setja inn, líma eða draga efni“, sem er merkt eins og mynd og litur. Leyfilegt er að setja inn mynd eða myndband í spurningu.

Forskoða tilbúið spurningarform

13. Þegar búið er að bæta við öllum þeim spurningum sem eiga að vera á eyðublaðinu er hægt að smella á „Forskoða“ sem er uppi í hægra horninu á síðunni. Þá sér maður hvernig spurningareyðublaðið lítur út.



14. Smelltu á „Farsími“ til að skoða hvernig útlitið er á spurningareyðublaðinu í farsíma, þar sem að formið getur litið öðruvísi út en í tölvu vegna stærð á skjám.

15. Smelltu á „Til baka“ til að fara aftur á stillingarsíðu.

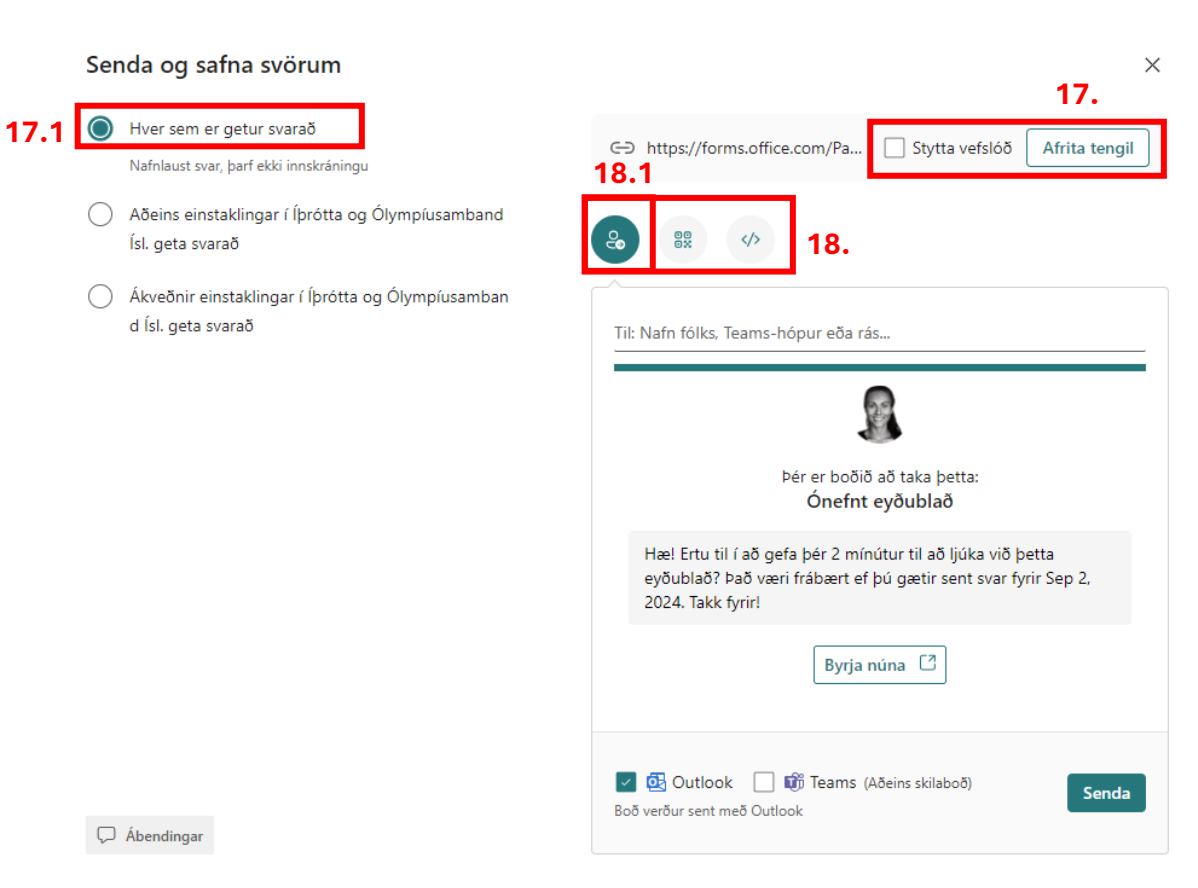
Safna svörum

16. Þegar spurningareyðublaðið er tilbúið þarf að nálgast vefslóðina inn á eyðublaðið svo svarendur komist inn í það. Smelltu á „Safna svörum“ sem er efst í hægra horni á síðunni.



17. Til að afrita vefslóða á eyðublaðið smelltu á „Afrita tengil“.
Hægt er að stytta vefslóðan með því að haka í „Stytta vefslóð“.

17.1 Passa þarf að haka við „Hver sem er getur svarað“ svo að allir eigi kost á því að svara óháð hvaðan svarendur koma.



17.1

17.

18.1

18.

Senda og safna svörum

Nafnlaust svar, þarf ekki innskráningu

Hver sem er getur svarað

Aðeins einstaklingar í Íþrótt og Ólympíusamband Ísl. geta svarað

Ákveðnir einstaklingar í Íþrótt og Ólympíusamband Ísl. geta svarað

Ábendingar

https://forms.office.com/Pa... Stytta vefslóð

Til: Nafn fólks, Teams-hópur eða rás...

Þér er boðið að taka þetta:
Ónefnt eyðublað

Hæ! Ertu til í að gefa þér 2 mínútur til að ljúka við þetta eyðublað? Það væri frábært ef þú gætir sent svar fyrir Sep 2, 2024. Takk fyrir!

Outlook Teams (Aðeins skilaboð)

Boð verður sent með Outlook

18. Sjá má þrenns konar leiðir til að safna svörum, tvær leiðir eru þó algengastar.

18.1 Hægt er að senda tölvupóst beint á aðila í gegnum Forms með því að slá inn netföng eða nafn hóps í gegnum Teams.

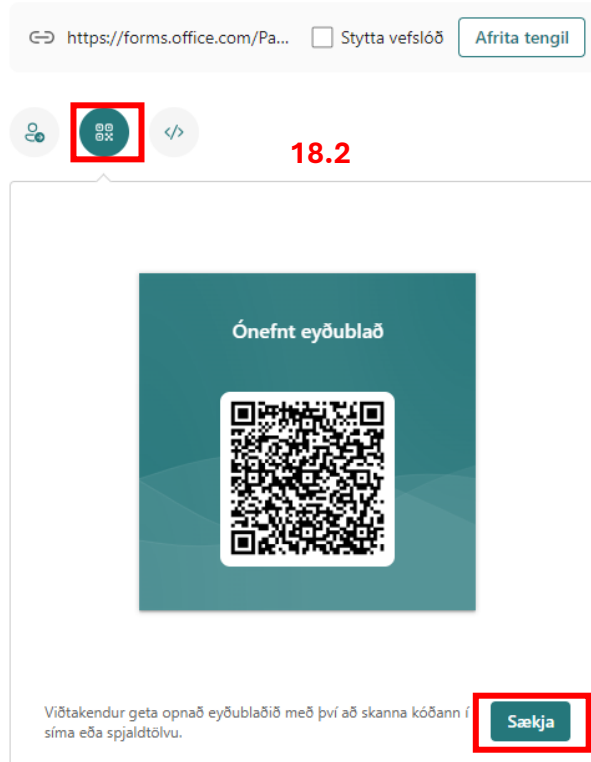
Algengast er að afrita tengilinn og líma hann eftir því sem við á.

18.2 Hægt er að smella á „QR-kóði“. Þá birtist QR-kóði sem hægt er að fá með því að smella á „Sækja“. Þá geta viðtakendur opnað eyðublaðið með því að skanna kóðann í síma eða spjaldtölvu.

Senda og safna svörum

- Hver sem er getur svarað
Nafnlaust svar, þarf ekki innskráningu
- Aðeins einstaklingar í Íþróttá og Ólympíusamband Ísl. geta svarað
- Ákveðnir einstaklingar í Íþróttá og Ólympíusamband Ísl. geta svarað

Ábendingar



Skoða niðurstöður

19. Ef til kemur að þú vilt breyta spurningum, þá er alltaf hægt að smella á „Spurningar“ og fara inn í þær sem á að laga og breytingarnar vistast jafnóðum.



20. Þegar búið er að senda spurningareyðublaðið á viðtakendur þá er hægt að fylgjast með svörum með því að smella á „Svör“ sem er efst í vinstra horni á stillingarsíðu.

21. Smellu á „Svör“ til að skoða niðurstöður

Ónefnt eyðublað

6 Svör

21.1

00:09 Meðallengi próftíma

21.2

Virkt Staða

Samstillu niðurstöður við Excel á vefnum sjálfkrafa og greina með frekari upplýsingum og sveigjanleika.

Opna niðurstöður í Excel

Samantekt niðurstaðna **21.3**

21.5 Skoða niðurstöður

1. Nafn

[Frekari upplýsingar](#)

6

Svör

Nýjustu svör

"Gunnar"

"Tóta"

"Siggi"

2. Spurning

1 Já

2 Nei

3 Veit ekki

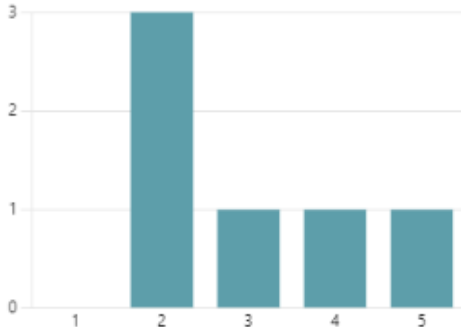
3. Spurning

[Frekari upplýsingar](#)

21.4

3.00

Meðaleinkunn



Spurning	1	2	3	4	5
Meðaleinkunn	0	3	1	1	1

- 21.1 Hægt er að sjá hversu mörg svör hafa borist
- 21.2 Hægt að sjá hver meðallengi próftíma er hjá svarendum að fylla út eyðublaðið.
- 21.3 Samantekt á niðurstöðum birtist á síðunni eða þrjú nýjustu svörin. Tekið er meðaleinkunn og meðaltal eftir því sem við á fyrir hverja spurningu.
- 21.4 Ef smellt er á „Frekari upplýsingar“ má skoða nánar öll svör fyrir tiltekna spurningu.

1. Nafn

6 Svör **21.4**

ID ↑	Nafn	Svör
1	anonymous	Haraldur
2	anonymous	Rósa
3	anonymous	Óli
4	anonymous	Siggi
5	anonymous	Tóta
6	anonymous	Gunnar

21.5 Ef smellt er á „Skoða niðurstöður“ þá opnast niðurstöður fyrir sérhvert eyðublað og það opnast eins og svarendur skiluðu því inn.

Samantekt niðurstaðna

21.5

Skoða niðurstöður

...

21.6

21.6 Ef smellt er á punktana þrjá „...“ við hliðin á „Skoða niðurstöður“ er hægt að skoða fleiri valkostir fyrir svör. Svo sem eins og að eyða öllum svörum, prenta samantekt og deila samantektartengli.



Samstillu niðurstöður við Excel á vefnum sjálfkrafa og greina með frekari upplýsingum og sveigjanleika.

Opna niðurstöður í Excel

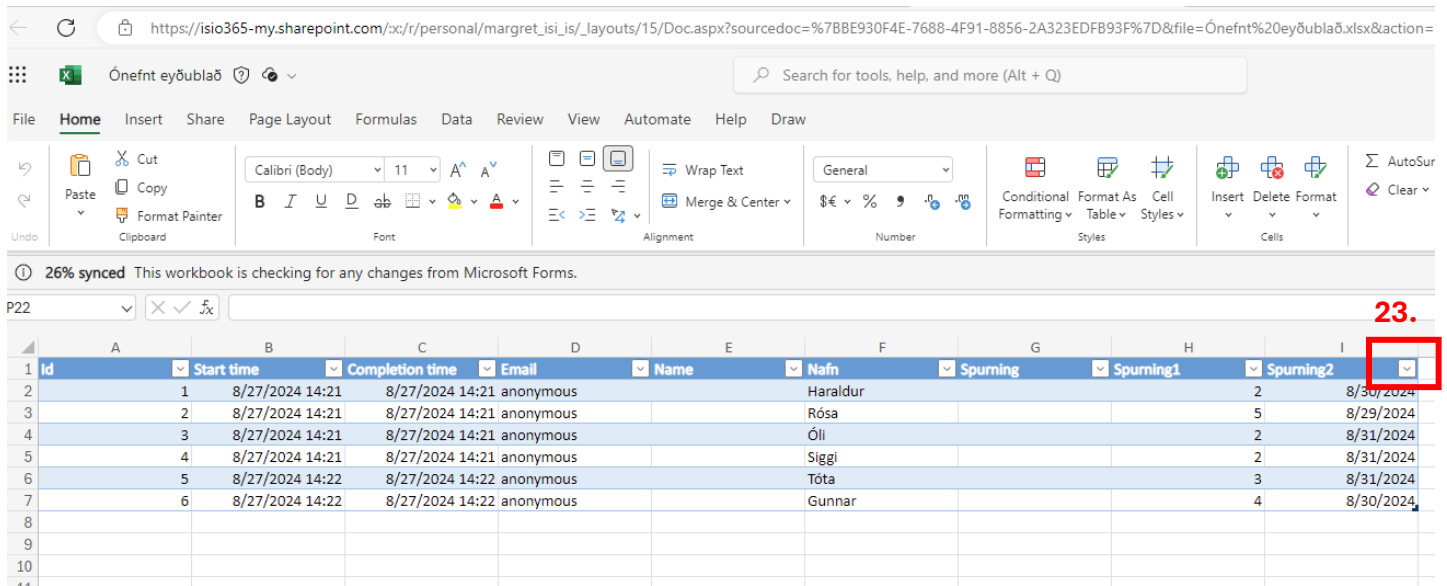


22.

22. Hægt er að hlaða niður og opna niðurstöðum í Excel:

- Með því að smella á „Opna niðurstöður í Excel“ er hægt að skoða niðurstöðurnar.
- Ef smellt er á örina sem vísar niður, við hliðin á hnappinum þá er hægt að velja „Sækja afrit“, þar með hlaðast niðurstöður í downloads.

Handbók fyrir ábyrgðaraðila sveitarfélaga



26% synced This workbook is checking for any changes from Microsoft Forms.

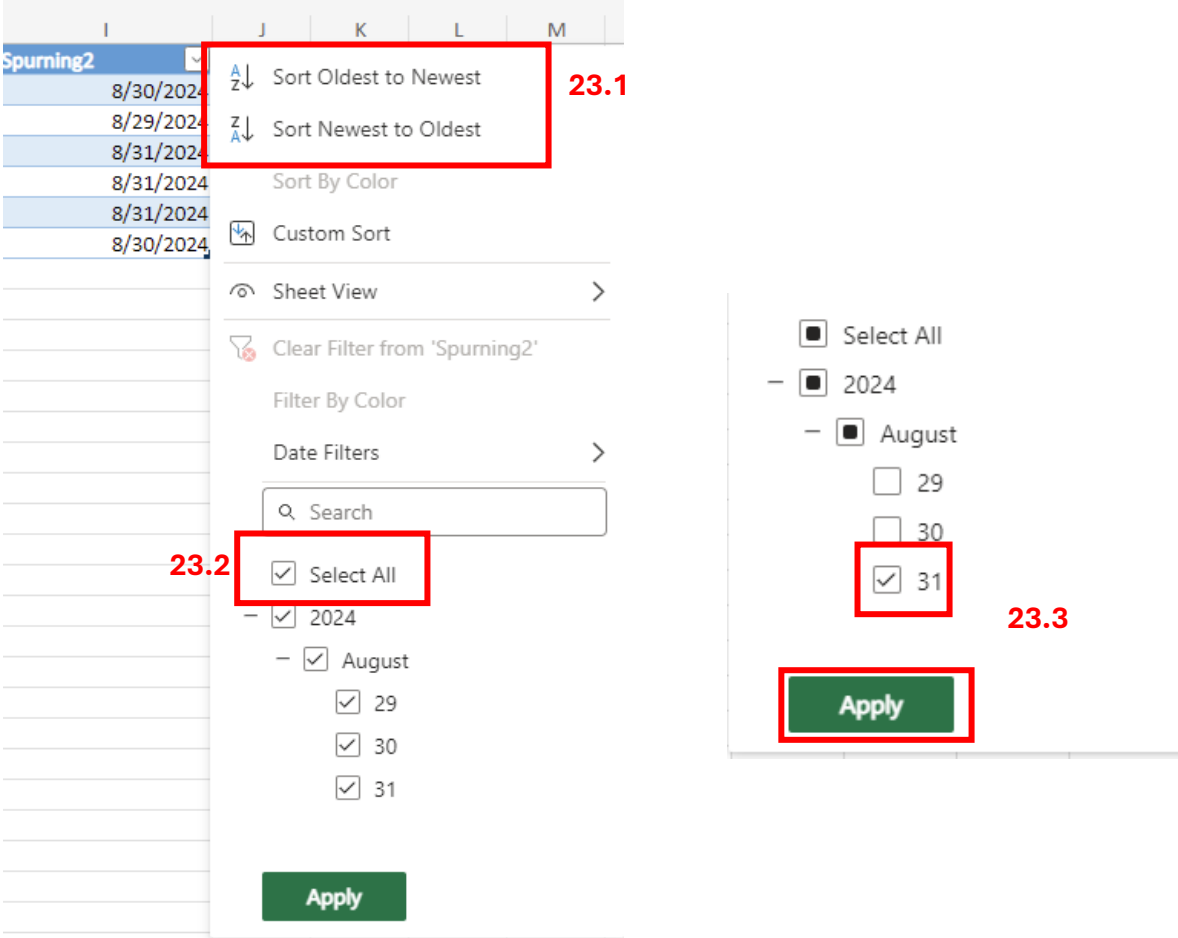
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Id	Start time	Completion time	Email	Name	Nafn	Spurning	Spurning1	Spurning2
2	1	8/27/2024 14:21	8/27/2024 14:21	anonymous		Haraldur			2
3	2	8/27/2024 14:21	8/27/2024 14:21	anonymous		Rósa			5
4	3	8/27/2024 14:21	8/27/2024 14:21	anonymous		Óli			2
5	4	8/27/2024 14:21	8/27/2024 14:21	anonymous		Siggi			2
6	5	8/27/2024 14:22	8/27/2024 14:22	anonymous		Tóta			3
7	6	8/27/2024 14:22	8/27/2024 14:22	anonymous		Gunnar			4
8									
9									
10									

23. Ef smellt er á örina sem tilheyrir hverjum dálk er hægt að flokka svörin og raða þeim.

23.1 „Sort oldest to newest“ og „Sort newest to oldest“ raðar svörum eftir því hvenær eyðublaðið var sent inn. Þ.e. eldri efst og nýjustu neðst eða öfugt.

23.2 Hakað er í „Select All“ sem þýðir að öll svör sem hafa borist eru sýnileg.

Handbók fyrir ábyrgðaraðila sveitarfélaga



The screenshot shows a Google Forms filter menu for a sheet named 'Spurning2'. The menu is divided into two sections. The top section, labeled 23.1, contains sorting options: 'Sort Oldest to Newest' and 'Sort Newest to Oldest', both highlighted with a red box. Below these are 'Sort By Color' and 'Custom Sort'. The bottom section, labeled 23.2, contains filtering options: 'Select All' (highlighted with a red box), '2024', 'August', '29', '30', and '31'. A search bar is also present. To the right, a separate view of the filter settings is shown, labeled 23.3, with '2024', 'August', and '31' selected. The 'Apply' button at the bottom is also highlighted with a red box.

23.3 Hægt er að flokka svörin með því að taka hakið út í „Select All“ og haka í þann svarmöguleika sem viðkomandi vill skoða nánar.

Dæmi haka í „31“ og smella svo á „Apply“.

23.4 Þá birtast einungis svör þeirra sem svöruðu „31“ við spurningu 2.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Id	Start time	Completion time	Email	Name	Nafn	Spurning	Spurning1	Spurning2
4	3	8/27/2024 14:21	8/27/2024 14:21	anonymous		Óli			2
5	4	8/27/2024 14:21	8/27/2024 14:21	anonymous		Siggj			2
6	5	8/27/2024 14:22	8/27/2024 14:22	anonymous		Tóta			3
8									
9									

23.5 Til að fá öll svörin birt aftur þarf að fara sömu leið og haka aftur í „Select all“.

24. Microsoft forms er einfalt form sem heldur vel utan um niðurstöðurnar og uppfærast reglulega. Skjalið er lifandi en ef því er hlaðið niður þarf ávallt að hlaða nýju niður til að sjá nýjustu svör.

Sýnidæmi af eyðublaði

Hér er dæmi um eyðublað í Microsoft forms sem ábyrgðaraðili getur nýtt sér til hliðsjónar þegar verið er að safna saman upplýsingum frá „eigendum“.

Söfnun upplýsinga um hreyfingu fyrir 60+

Kæri þjálfari,
Nýverið hófst vinna sem stuðlar að samfélagslegu verkefni hjá sveitarfélaginu xxxx
Verkefnið er unnið í samvinnu við Bjartan lífsstíl, heilsuefningu 60+.

Nú stendur yfir söfnun á upplýsingum um öll hreyfiúrræði fyrir 60+.
Við munum þurfa upplýsingar frá þér, annað hvort skriflegar upplýsingar eða vefslóða af vefsíðu sem þú birtir þínar upplýsingar á.

Upplýsingarnar þínar verða birtar inn á lendingarsíðu sveitarfélagsins okkar.
Vefslóði af lendingarsíðu sveitarfélagsins verður svo samstillt vefsíðunni [island.is](#)

Vinsamlega fylltu út skjalið sem allra fyrst, ef þú vilt vera með.

* Áskilið

1. Nafn *

2. Netfang

3. Heiti hreyfiúrræðis

4. Skrifðu hér upplýsingar um hreyfiúrræðið þitt

Eftirfarandi þarf að fylgja: Hvers langs hreyfing/heiti hreyfiúrræðis, hvaða daga, klukkan hvað, staðsetning, kostnaður ef við á, tímabil ef hreyfingin stendur yfir í ákveðið tímabil o.þ.h.

5. Límdu hér vefslóðina af hreyfiúrræðinu þínu, ef við á.

Senda inn

Viðhengi 1. Nafna- og netfangalisti stýrihópa

Viðhengið „Nafna- og netfangalisti stýrihópa“ er að finna í pósti sem sendur var á ábyrgðaraðila með handbókinni. Pósturinn var sendur frá verkefnastjórum Bjarts lífsstíls, sent frá netfanginu bjartlif@isi.is.

Viðhengi 2. „Hreyfing í boði á landsvísu“

Viðhengið „[Hreyfing í boði á landsvísu](#)“ er að finna í pósti sem sendur var á ábyrgðaraðila með handbókinni. Pósturinn var sendur frá verkefnastjórum Bjarts lífsstíls, sent frá netfanginu bjartlif@isi.is. Einnig má finna viðhengi 2 inn á vefsíðu www.bjartlif.is