

Ábyrgðaraðilar sveitarfélaga

10. september 2024

Birting á upplýsingum um hreyfiúrræði 60+



ALLT Á EINN STAÐ
Hreyfiúrræði 60+



Hvað erum við að gera - BJARTUR LÍFSSTÍLL



Stuðningur

Handbækur fyrir þjálfara og aðra sem koma að heilsueflingu.



www.bjartlif.is

Vefurinn er verkfærakista fyrir sveitarfélög sem sjá þörf fyrir aðstoð.



Fundir

Mynda tengiliðahópa í hverju sveitarfélagi og fá þá í samstarf - ábyrgðaraðilar.



Í gangi núna

Verkefnahópur hennar vettvang sem birtir öll hreyfiúrræði fyrir 60+ á Íslandi.

Verkefnahópur



1



2



3



Stjórnarráð Íslands
Félags- og vinnu-
markaðsráðuneytið

4



Stjórnarráð Íslands
Mennta- og barnamálaráðuneytið

5



6



7



8



SAMBAND ÍSLENSKRA SVEITARFÉLAGA

Ávinningur af

 **island.is**



ALLT Á EINN STAÐ
Hreyfiúrræði 60+



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

Til að gera verkefnið skilvirkt →

Skipurit

Verkefnahópur

Félagsmálastjóri
Íþróttá- og tómstundarfulltrúi
Verkefnastjóri sveitarfélagsins

Ábyrgðaraðili sveitarfélags

Vefstjóri sveitarfélagsins

“Eigendur”

Þeir aðilar sem standa fyrir þjálfuninni / stýra hreyfiúrræðinu / félag eldri borgara

Sjúkraþjálfari heilsugæslunnar

Forstöðumaður íþróttamiðstöðvarinnar

Líkamsræktarstöðvar / einkaaðilar

- Hvers lags styrktar- og liðleikaþjálfun
 - Stólayoga
 - Yoga
 - Boccia
 - Gönguhópar
 - Sundhópar
 - O.s.frv.

- Opnir tímar sem eru í boði
 - í tækjasal
 - í leikfimisal
- Sjúkraþjálfari þarf einnig að vita hvað er í boði annars staðar svo hægt sé að beina skjólstaðingum í viðeigandi hreyfiúrræði

- Sér samböndin
 - Skokk- og gönguhópar
 - Golf / Sund
 - Keila / Píla
 - Bumbubolti / Blak
 - Box / Styrktarþjálfun
 - O.s.frv.

- Opnir tímar sem eru í boði í tækjasal eða í leikfimisal
 - Yoga
 - Gönguhópar
 - Styrktarþjálfun
 - O.s.frv.

Samstarf allra og lifandi verkefni sem mun vaxa og dafna með tímanum, samfélaginu til góða!

Sýnishorn

Skref 1

https://island.is

 island.is

Lífsviðburðir

Skref 2

Eignast barn

Umsókn um fæðingarorlof

Barnabætur

Leit í mannanafnaskrá

[Skoða lífsviðburð →](#)



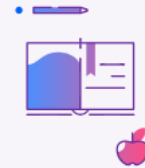
Hefja nám

Leit að háskólanámi

Húsnæði námsmanna

Námslán

[Skoða lífsviðburð →](#)



Að eldast

Sækja um ellilífeyri

Íbúðir fyrir eldra fólk

Sérkjör og afslættir

[Skoða lífsviðburð →](#)



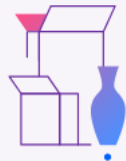
Flytja

Tilkynna flutning

Flutt til Íslands

Lögheimili barns

[Skoða lífsviðburð →](#)



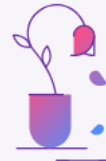
Missa ástvin

Dánarvottorð

Andlátstilkynning

Erfðamál og dánarbú

[Skoða lífsviðburð →](#)



Fara á eftirlaun

Sækja um ellilífeyri

Persónuafsláttur

Tryggingastofnun

[Skoða lífsviðburð →](#)



Skref 3

Að eldast

Sækja um ellilífeyri

Íbúðir fyrir eldra fólk

Sérkjör og afslættir

[Skoða lífsviðburð →](#)



Skref 4

Efnisyfirlit

Að eldast

Farsæl efri ár

Heilsuefning

Hreyfing í boði

Heilsufar eldra fólks

Eftirlaun og lífeyrir eldra fólks

Fjármál og sérkjör fyrir eldra fólk

Skref 5



Hreyfiúrræði fyrir eldra fólk
Sláðu inn nafn sveitarfélags eða veldu úr lista

Akureyrarbær

Borgarbyggð

Húnabyggð

Ísafjarðarbær

Múlaþing

Reykjanesbær

Skaftárhreppur

Í flettistikuna munu einungis birtast sveitarfélög sem eru búin að setja inn yfirlit um hreyfiúrræði inn á vefsíðu sveitarfélagsins!

Verkefnahópur

- Auður Ólafsdóttir, fagstjóri Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu (ÞÍH)
- Ásgerður Guðmundsdóttir, Bjartur lífsstíll - verkefnastjóri hjá Landssambandi eldri borgara (LEB)
- Birna Sigurðardóttir, sérfræðingur hjá Félags- og vinnumarkaðsráðuneytinu
- Hildur Guðný Ásgeirsdóttir, verkefnastjóri hreyfing og heilsuefling efri ára hjá Embætti landlæknis
- Margrét Regína Grétarsdóttir, Bjartur lífsstíll, verkefnastjóri hjá Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí)

Ábyrgðarmaður: Berglind Magnúsdóttir, verkefnastjóri *Gott að eldast*

Upplýsingar veita: bjartlif@isi.is & hildur.gudny.asgeirsdottir@landlaeknir.is



Stjórnarráð Íslands
Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið



Gott að eldast



LEB
Landssamband
eldri borgara



ÍÞRÓTTA- OG
ÓLYMPIUSAMBAND
ÍSLANDS



Þróunarmiðstöð Íslenskrar

heilsugæslu



Samband íslenskra sveitarfélaga



Heilsueflandi samfélag



BJARTUR LÍFSSTÍLL

bjartlif@isi.is