

Héðinn Svarfdal Björnsson  
Verkefnastjóri lýðheilsamála



Akureyrarbær  
Fræðslu- og lýðheilsusvið

# Heilsuefning 60+ íbúa Akureyrarbæjar



## VIRK EFRI ÁR

Akureyrarbær

vellíðan fyrir alla



# Samningur undirritaður 28. ágúst, 2015



# Hluti af víðara samhengi ...





**VIRK EFRI ÁR**

**Akureyrarbær**



Lágmarksviðmið

A.m.k.

**3 x 30 mín.**

í hverri viku.

(1/3 styrkarþjálfun.)



# Þrjár 12-vikna lotur yfir árið

Feb.-Maí.



Júní-Sept.



Sept.-Des.



# Feb.- Maí 2023


- Göngufótbolti
- Sundleikfimi
  - Pílukast
  - Leikir
- Gönguferðir
  - Blak
- Styrktaræfingar
- Dans (salsa)
- Frisbígolf
- Borðtennis
- Göngukörfubolti
- Jóga
- Fræðsla
- Badminton





## Æfingarátun: Febrúar – Maí 2023

Tími	Mánudaga	Þriðjudaga	Miðvikudaga	Fimmtudaga	Föstudaga
8:30-9:00				<b>Borðtennis</b> GLERÁRSKÓLI (8.30-9.30)	<b>Ganga og teygjur</b> BOGINN (8.30-9.30)
9:00-9:30	<b>Göngufótbolti</b> BOGINN (9-10)	<b>Leikir</b> BOGINN (9-10)	<b>Frisbígolf</b> BOGINN (9-10)		<b>Leikir</b> BOGINN (9.30-10.30)
9:30-10:00					
10:00-10:30					
10:30-11:00	<b>Sundleikfimi</b> (10.30-11.30)			<b>Göngukörfubolti</b> HÖLLIN (10.30-11.30)	
11:00-11:30		<b>Blak</b> KA (11.00-12.00)	<b>EBAK með Ringó-æfingu</b> <b>í SÍÐUSKÓLA</b> (11.30-13.00)		
11:30-12:00					
12:00-12:30					
12:30-13:00		<b>Styrktaræfingar</b> KA (12.30-13.30)			
13:00-13:30				<b>Jóga</b> KA (13-14)	<b>Badminton</b> HÖLLIN (13-14)
13:30-14:00					
14:00-14:30	<b>Píla</b> LAUGAGÖTU (14-15)				
14:30-15:00					
15:00-15:30		<b>Dans</b> HÖLLIN (15-16)	<b>Gönguferð</b> FRÁ HOFI (15-16)	<b>Fræðsla</b> (aðra hverja viku) HÖLLIN (15-16)	
15:30-16:00					



Þær átta  
greinar sem  
hafa verið  
vinsælastar til  
þessa

1



Gönguferðir með leiðsögn (og „whisper“-kerfi)



2



Pílukast

3



## Styrktaræfingar

4

Sundleikfimi



5



## Frisbígolf



6



Jóga



7

# Badminton



8



## Dansnámskeið (Salsa)

4.900 kr. á mánuði (engin binding)



# Dreifing fagnaðararerindisins



# Stuðningsþjónustan

## Árangursmat:

Samstarf við  
HSN & UNAK  
(Styrkur úr  
lýðheilsusjóði)



# Lærdómur og vangaveltur





**sportabler**

**\$**



Til grundvallar:

**Góðir hlutir gerast hægt ...**





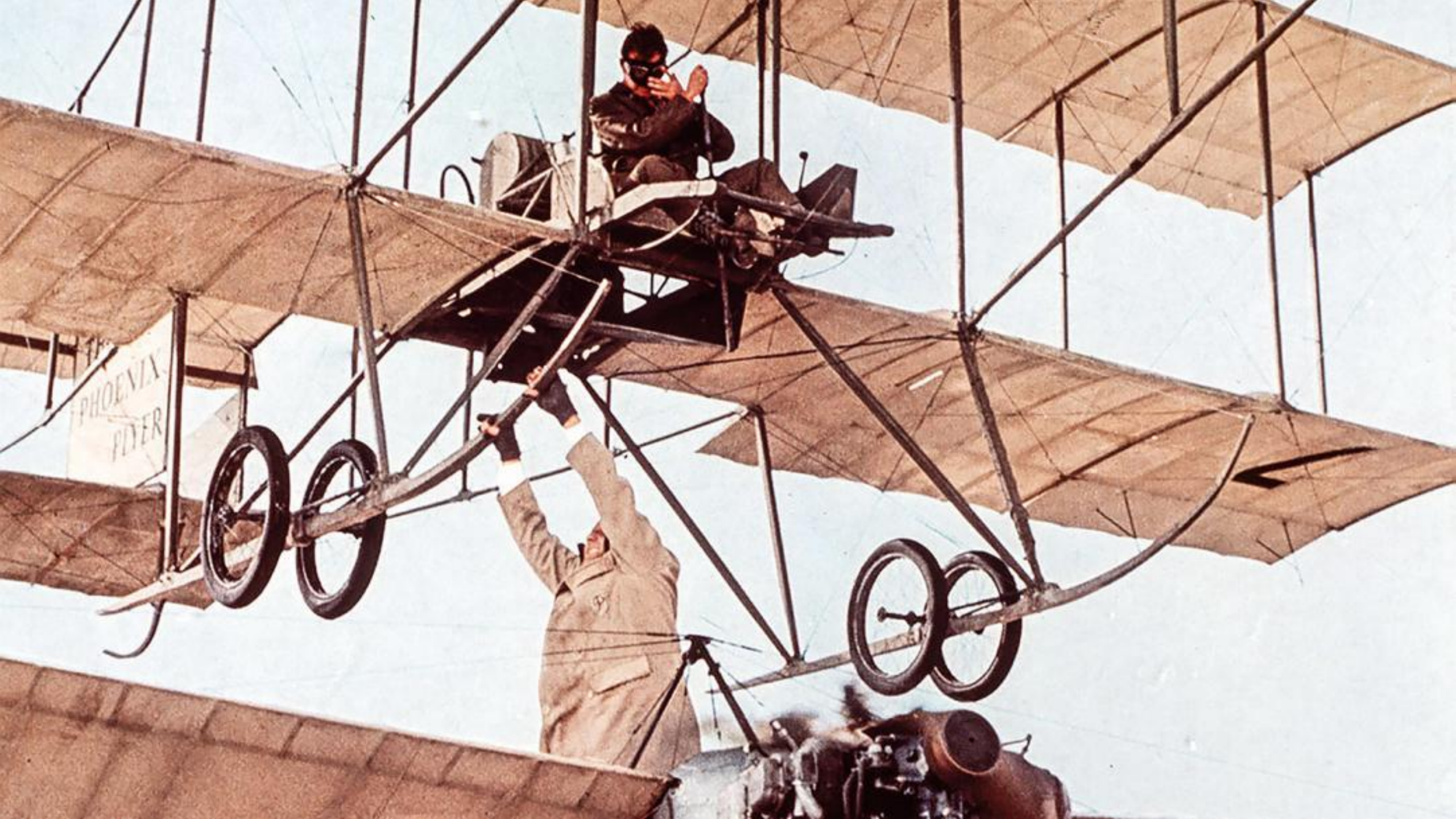
Vangaveltur um sjálfbærni ...



Hönnun.

Notkun.

Héðinn Svarfdal  
(2022)



Lýðheilsustefna  
næstu 5 ára  
í vinnslu



# Héðinn Svarfdal

Sími: 865-0913

Netfang: virkefriar@akureyri.is

„Virk efri ár – Akureyri“ á Facebook



**Akureyrarbær**  
Fræðslu- og lýðheilsusvið