

Kæru þjálfarar og aðrir sem sjá um hreyfiúrræði 60+

Verkefnið Bjartur lífsstíll sem er samstarfsverkefni Landssambands eldri borgara og Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands leggur áherslu á að varanlegt hreyfiúrræði standi öllu fólki 60 ára og eldra til boða í helstu byggðarkjörnum landsins. Til þess að svo megi verða er mikilvægt að núverandi hreyfiúrræði vaxi og dafni og sjá til þess að önnur verði til sem munu þrífast til langframa. Æskilegt er að hreyfiúrræði sem eru í boði fyrir eldra fólk séu sýnileg og vel auglýst.

Verkefnastjórar Bjarts lífsstíls eru að fara af stað með kynningarherferð þar sem markmiðið er að kynna fjölbreytt úrval hreyfingar víðs vegar um landið. Ávinningur slíkrar kynningarherferðar er bæði fyrir þjálfara, hreyfiúrræðið sjálft og samfélagið í heild.

Kynningarherferðinni er þannig háttað að þjálfarar og aðrir sem sjá um hreyfiúrræði eru beðnir um að taka stutt myndband af þeirra starfsemi. Öll myndbönd munu fara í dreifingu á heimasíðu Bjarts lífsstíls www.bjartlif.is auk annarra samfélagsmiða. Með von um að myndböndin geti hvatt eldra fólk til að hreyfa sig og að kynna sér hreyfinguna sem er í boði í þeirra nærumhverfi.

Leikreglur:

- Tilkynna iðkendum varðandi upptökur og tilgang verkefnisins.
- Láta vita að þetta mun fara í dreifingu og fá samþykki iðkenda.
- Fá samþykki sjálfboðaliða til að taka örstutt einstaklingsviðtal.
- Taktu upp myndband og deildu því með Björtum lífsstíl.
- Senda myndband í gegnum www.wetransfer.com á bjartlif@isi.is eigi síðar en 1. apríl.

Myndbands leiðbeiningar

- Ef notaður er farsími til að taka upp myndband skal stilla honum í „landscape“ (á hlið).
- Í myndbandinu skal skimað yfir hóp iðkenda framkvæma hreyfingu í hvers lags formi.



Einstaklingsviðtal

- Iðkandi er spurður nokkurra spurninga varðandi þeirra upplifun á hreyfiúrræðinu sem slíku og hvernig er að stunda reglubundna hreyfingu (m.a. ávinningur).
- Nafn og aldur þeirra iðkenda sem taka þátt í einstaklingsviðtölum þurfa að fylgja með í pósti.

Dæmi um spurningar:

Hvað kom til að þú fórst að hreyfa þig reglubundið/taka þátt í þessu verkefni (hreyfiúrræði)?

Hver finnst þér vera ávinningur þess að hreyfa þig reglubundið?

Hvaða ráð myndir þú gefa þeim sem eiga erfitt með að stíga fyrsta skrefið og byrja hreyfa sig?

Verkefnastjórar vonast eftir góðri samvinnu á komandi ári og hvetjum við ykkur eindregið að taka þátt með því að koma ykkar hreyfiúrræðum á framfæri á þessum grundvelli.

Frekari fyrirspurnir má senda á netfangið bjartlif@isi.is

Með fyrir fram þökk og kærri kveðju,

Verkefnastjórar heilsueflingar

Ásgerður Guðmundsdóttir (Landssamband eldri borgara)

Margrét Regína Grétarsdóttir (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands)