

**LEIÐARVÍSIR
FYRIR ÁBYRGÐARAÐILA OG
STÝRIHÓPA**

VIRKNIÐING UM HAUSTIÐ 2025

Efnisyfirlit

Inngangur	3
Virkniping	4
Hvernig fer virkniping fram	4
Dæmi um kynningaraðila	5
Fyrir hverja	5
Verklag	6
Skipulag	6
Tenging við Íþróttaviku Evrópu og styrkumsókn	7
Auglýsingar	8
Dæmi um auglýsingu í pósti.....	8
Skráning kynningaraðila	9
Póstur til kynningaraðila	9
Dæmi um framkvæmd virknipings hjá öðrum sveitarfélögum	10

Inngangur

Í langflestum sveitarfélögum landsins er boðið upp á fjölbreytta og heilsueflandi virknipjónustu fyrir alla aldurshópa. Hér er átt við þjónustu á borð við hreyfingu, félags-, tómsundar- og menningarstarf o.þ.h. allt til þess að viðhalda heilbrigði og virkni einstaklingsins.

Leggja þarf sérstaka áherslu á markhópinn 60+ þar sem að markhópurinn fer ört stækkandi. Það er því mikil áskorun fyrir þjónustuaðila að ná til breiðs aldurshóps sem getur nýtt sér þjónustuna sem sérhvert sveitarfélag býður upp á.

Sýnileg og góð upplýsingaveita er lykilatriði.

Í þessari handbók verður fjallað um virkniping þar sem farið verður yfir leiðarvísi fyrir ábyrgðaraðila og stýrihópa.

Virkniping

Virkniping er eins konar kynningardagur eða vika sem er í umsjón sérhvers sveitarfélags.

Markmið virknipingsins er að vekja athygli á því hvaða virkni, þ.e. hreyfing og tólmstundastarf stendur fólki til boða. Hér er átt við frjáls félagasamtök, úrræði á vegum ríkis og sveitarfélaga, einkafyrirtæki eða allt það sem nýtist íbúum sveitarfélagsins.

Hvernig fer virkniping fram

Virknipingið fer þannig fram að básar verða settir upp í rúmgóðum sal/ íþróttahúsi og fjölbreytt virkniúrræði frá sveitarfélaginu verða með sitt eigið kynningarefni.

Einnig er hægt að vera með stand með kynningarefni í formi bæklinga o.þ.h.

Á virknipingi gefst möguleiki á að vera með dagskrá, svo sem, halda heilsutengdan fyrirlestur í sal með það að leiðarljósi að auka heilsulæsi eldra fólks.

Hreyfiúrræði gætu kynnt brot af sinni starfsemi, sem dæmi 10 mínútna zúmba tími í sal eða einhvers konar æfingar gerðar til að hvetja til þátttöku og kveikja áhuga fólks á fjölbreyttri hreyfingu.

Dæmi um kynningaraðila

Allir sem bjóða upp á virkniúrræði er boðið að kynna sína starfsemi og kynnast starfsemi annarra.

- Hreyfiúrræði (Sundleikfimi, styrktaræfingar, íþróttir o.þ.h.)
- Heilbrigðisþjónustan (Heilsufarsmælingar)
- Sjúkraþjálfunarstöðvar (Þjónusta og aðstaða í boði)
- Félagsþjónustan (Réttindamál og þjónustuúrræði)
- Líkamsræktarstöðvar (aðstaða og tímar í boði)
- Íþróttafélög (Tímar í boði og sjálfboðaliðastörf)
- Félag eldri borgara (Fjölbreytt starfsemi innan félagsins)
- Félagsmiðstöðvar (Tómstunda- og félagsstarf)
- Rauði krossinn (Sjálfboðaliðastörf og fræðsla)
- Fyrirtæki með vörur sem hentar markhópnum
(Dæmi: hjálpartæki og búnaður, næring, fæðubótarefni, vítamín, fatnaður)
- O.fl. úrræði.

Fyrir hverja

Fyrir alla þá sem vilja forvitnast um hvaða virkniúrræði eru í boði.

Stuðla þarf að samfélagslegri ábyrgð og hafa í huga að ná til aðstandenda eldra fólks. Eldra fólk sem býr eitt eða er félagslega einangrað eru mögulega líklegri til að sækja viðburði, kynningarfundum eða mæta í hreyfiúrræði í samfloti með aðstandenda.

Verklag

Ábyrgðaraðili þarf að virkja stýrihóp sveitarfélagsins. Gott skipulag þarf að vera til staðar og nauðsynlegt er að dreifa ábyrgðinni þannig að aðilar innan stýrihópsins hafi hlutverk sitt á hreinu. Þannig má tryggja að öll undirbúningsvinna samræmist tímaplani og að dagskrá virknipingins gangi upp.

Skipulag

Nokkur atriði sem þarf að skipuleggja með fyrirvara og hafa í huga:

- Dagsetning og tími
- Staðsetning og salur
- Huga að búnaði sem þarf að vera til staðar, fjöltengi, borð, límband, standur fyrir bæklinga o.fl.
- Hafa samband við þjónustuaðila/kynningarefni
- Búa til rafræna og útprentaða auglýsingu
- Verður kaffi og veitingar í boði
- Reikna útlagðan kostnað og hver stendur fyrir kostnaðinum
- Er básaleigugjald fyrir kynningaraðila eða ókeypis
- Hafa samband við kynningaraðila eftir skráningu og senda út frekari upplýsingar með fyrirkomulag.
- Sækja um styrk fyrir virknipinginu

Tenging við Íþróttaviku Evrópu og styrkumsókn

Tillaga að dagsetningu fyrir virkniping er haustið 2025. Íþróttavika Evrópu er haldin ár hvert 23.- 30. september. Markmið íþróttavikunnar er að kynna íþróttir og hreyfingu fyrir almenningi sem rímar svo vel við markmið virknipingsins. Því er kjörið tækifæri að nýta vikuna í að halda virkniping.

ÍsÍ hlýtur styrk frá Evrópusambandinu í gegnum Erasmus+ styrkjakerfið til verkefna sem munu tengjast vikunni. Vilji sveitarfélög tengja virknipingið við íþróttaviku Evrópu verður hægt að sækja um styrk fyrir viðburðinum til að nýta í tilfallandi kostnað svo sem, fyrirlesara, leigu á sal, auglýsingar o.þ.h. Virknipingið þarf að vera innan ákveðins tímaramma sem spannar allt frá ágúst – október, þó svo að Íþróttavikan sjálf sé í september. Umsóknareyðublað verður sent út í maí/júní og verður umsóknarfrestur til lok júlí mánaðar.

Í umsókn þarf að koma fram drög að dagskrá og fjárhagsáætlun. Nafn umsóknaraðila, sveitarfélag, ábyrgðaraðili verkefnisins og helstu upplýsingar, ásamt áætluðum fjölda þátttakenda. Hægt verður að hlaða upp gögnum til viðbótar.

Auglýsingar

Mikilvægt er að leggja svolítið upp úr því að auglýsa viðburðinn með góðum fyrirvara. Bæði á rafrænan máta og setja upp veggspjöld þar sem eldra fólk er á vegi.

Á auglýsingu þurfa allar helstu upplýsingar að koma fram og hún þarf að geta höfðað til breiðs aldurshóps þar sem markhópurinn er fjölbreyttur.

Það sem þarf m.a. að koma fram:

- Dagsetning
- Staðsetning
- Hvernig fer virknipingið fram
- Fyrir hverja er virknipingið
- Er ókeypis eða kostar á viðburðinn
- Er boðið upp á kaffi og meðlæti
- Við hvern má hafa samband (tengiliður virknipingsins)

Dæmi um auglýsingu í pósti

Sveitarfélag X stendur fyrir virknipingi þann *XX.XX 2025*. Þeir sem bjóða upp á virkniúrræði munu kynna sína starfsemi fyrir íbúum. Hér er átt við frjáls félagasamtök, úrræði á vegum ríkis og sveitarfélaga, einkafyrirtæki eða hvað annað sem nýtist íbúum.

Virknipingið verður haldið í *XstaðsetningX*. Það verður opið hús fyrir gesti og gangandi frá kl.*XX:XX – XX:XX* og boðið upp á *kaffi og kleinur*.

Skráning kynningaraðila

Til að halda utan um hóp kynningaraðila sem verða með á virknipinginu er gott að þeir skrái sig einhvers staðar til leiks, svo að hægt sé að hafa yfirsýn.

Hér er dæmi um einfalda forms skráningu:

[Skráning Virknipings Velferðarnets Suðurnesja](#)

Póstur til kynningaraðila

Virkniping verður haldið þann XX.XX.2025 þar sem markmiðið er að vekja athygli á því hvaða virkni, þ.e. hreyfing og tólmundastarf stendur fólki til boða. Allir sem bjóða upp á virkniúrræði er boðið að kynna sína starfsemi og kynnast starfsemi annarra. Virknipingið fer þannig fram að básar verða settir upp þar sem hver kynningaraðili kemur með eigið efni og sér um að standa vaktina. Einnig verður hægt að koma með og skilja eftir bæklinga í standi fyrir gesti.

Hægt verður að markaðssetja þjónustu sína og ná þannig mögulega til nýrra markhópa. Fá betri yfirsýn yfir hvaða þjónusta er í boði og sjá hvort hægt sé að bæta eigin þjónustu með samstarfsaðilum.

Til að skrá kynningaraðila þarf að fylla út eyðublað og skila inn eigi síðar en XX.XX.2025

Frekari upplýsingar veitir XXXXXX

Dæmi um framkvæmd virknipinga hjá öðrum sveitarfélögum

Nokkur sveitarfélög hafa nú þegar haldið virkniping, ýmist í þessari viku eða aðra daga. Önnur sveitarfélög hafa tengt virkniping við bæjarhátíðir. Dæmi um virkniping:

- [Suðurnes](#)
- [Mosfellsbær](#)
- [Sveitarfélagið Árborg](#)
- [Hafnafjarðarbær](#)