

Heilsuefning 60+

SAMSTARFSVERKEFNI
ÍPRÓTTA- OG ÓLYMPÍUSAMBANDS ÍSLANDS
OG LANDSSAMBAND ELDRI BORGARA



Heilsuefning eldra fólks á Íslandi

Í janúar 2021 var skipaður starfshópur af Heilbrigðisráðherra. Hópurinn skilaði skýrslu um heilsuefningu eldra fólks með það að markmiði að gera eldra fólki kleift að búa sem lengst í heimahúsum.

Í framhaldi lagði Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið til fjármagn til Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands (ÍÓÍ) og Landssambands eldri borgara (LEB) til að setja af stað sameiginlegt verkefni sem stuðlar að heilsuefningu eldra fólks. Verkefninu var gefið nafnið Bjartur lífsstíll.

Verkefnastjórar heilsueflingar eldra fólks höfu störf hjá LEB og ÍSÍ í ársbyrjun 2022

Ásgerður Guðmundsdóttir

Sjúkraþjálfari

Íþróttakennari

Starfsmaður LEB

Margrét Regína Grétarsdóttir

Íþróttافرæðingur

Þjálfari

Starfsmaður ÍSÍ



Markmið

- Veita þjálfurum og öðrum sem koma að heilsueflingu eldra fólks faglegan stuðning.
- Stuðla að betri lýðheilsu eldra fólks á landsvísu með því að auka heilsulæsi í gegnum hreyfingu og fræðslu.
- Að varanlegt hreyfiúrræði standi öllu fólki 60 ára og eldri til boða í helstu byggðarkjörnum landsins.

Hlutverk verkefnastjóra

- Funda með sérhverju sveitarfélagi og mynda stýrihópa.
- Vekja athygli á mikilvægi þess að bjóða upp á hreyfingu fyrir eldra fólk og að upplýsingaveitan sé góð.
- Hvetja til frekari stefnumótunar.
- Bjartur lífsstíll er ekki heyfiúrræði heldur eins konar verkfærakista



Heimasíðan www.bjartlif.is

- Hagnýtar upplýsingar fyrir alla sem hafa gagn af málefnum er tengjast heilsueflingu fólks 60 ára og eldra
- Yfirlit á hreyfingu sem er í boði fyrir 60+ á landsvísu
- Faglegur stuðningur og fræðsla í formi handbóka
 - Handbækur fyrir 60+
 - Handbækur fyrir stýrendur
 - Handbækur fyrir þjálfara

Bjartur lífsstíll er ekki hreyfiúrræði.
Bjartur lífsstíll er verkfærakista.

www.bjartlif.is

 **BJARTUR LÍFSSTÍLL**

HEILSUEFLING ELÐRA FÓLK

HREYFING Í BOÐI Á LANDSVÍSU FYRIR ELÐRA FÓLK
60 ÁRA OG ELÐRI.

Heim

Bjartur lífsstíll

Handbækur

Hreyfing í boði á landsvísu

Verkefnastjórar

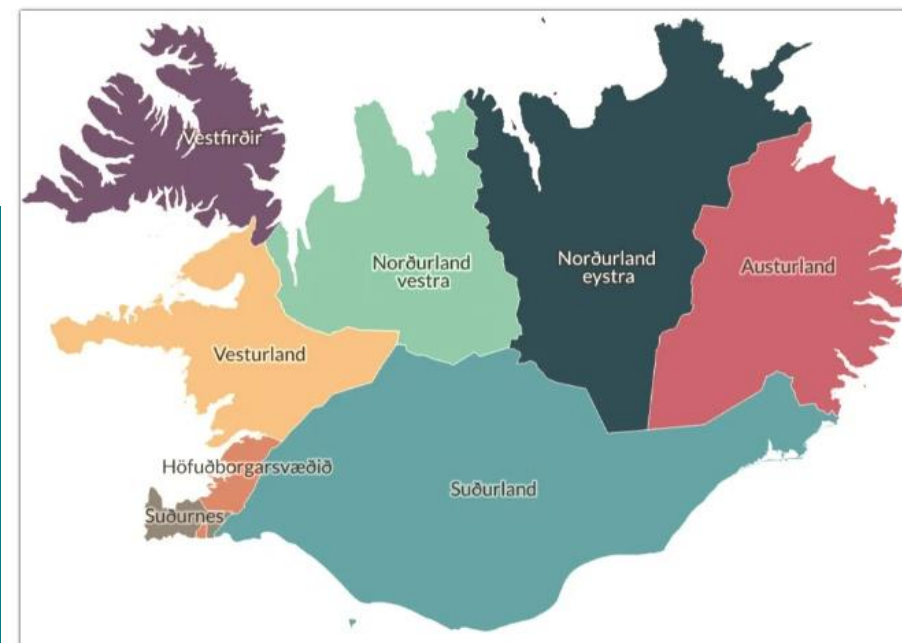
Hafðu samband

HANDBÆKUR

60+
FRÆÐSLUEFNI

Stýrendur
FRÆÐSLUEFNI

Þjálfari
FRÆÐSLUEFNI



Framtíðarsýn

Verkefnastjórar gáfu verkefninu nafnið Bjartur lífsstíll sem að lýsir markmiði og tilurð verkefnisins. Það er að hreyfing hjá eldra fólki verði af lífsstíl.

Hugsunin á bak við Bjartan lífsstíl er að geta verið einskona verkfærakista fyrir þau sveitarfélög sem sjá þörfina fyrir aðstoð, líkt og að búa til nýtt hreyfiúrræði eða efla það góða starf sem er nú þegar í gangi. Það skal sérstaklega tekið fram að Bjartur lífsstíll er ekki hreyfiúrræði út af fyrir sig og heldur ekki hugsað sem samkeppni við hreyfiúrræði sem eru nú þegar til staðar.

Mikilvægt er að fjölga tækifærum eldra fólks til hreyfingar og hafa fjölbreytileikann í fyrirrúmi þar sem að eitt gengur ekki yfir alla. Stærsta áskorunin er að ná til þeirra sem ekki eru að hreyfa sig.

Í framtíðarsýn verkefnastjóra er lögð áhersla á tvennt.

- Annars vegar, að ná til þess markhóps m.a. með því að vera með heilsukynningu á landsvísu svo eldra fólk fái fræðslu og hvatningu til að stunda hreyfingu.
- Hins vegar, heilsuþing ætlað þjálfurum og öðrum sem koma að heilsuefningu eldra fólks sem hafa áhuga á faglegum stuðning í formi fræðslu og leiðsagnar hvernig hægt er að nýta svokallaða verkfærakistu Bjarts lífsstíls.

Það er samfélagsleg ábyrgð okkar allra að fylgja því eftir að núverandi hreyfiúrræði vaxi og dafni og sjá til þess að önnur verði til sem munu þrífast til langframa. Þannig náum við að efla varanlegt fyrirkomulag heilsuefninga.

Það er einlæg ósk verkefnastjóra að allir 60 ára og eldri geti fundið hreyfiúrræði við sitt hæfi, í sínu nærumhverfi, alls staðar á landinu.



BJARTUR LÍFSSTÍLL

„Við viljum að hreyfing hjá eldra fólki verði að lífsstíl“