

ÁFANGASKÝRSLA 2024



BJARTUR LÍFSSTÍLL

Verkefnastjórar heilsueflingar 60+

Ásgerður Guðmundsdóttir, Landssamband eldri borgara

Margrét Regína Grétarsdóttir, Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands



Stjórnarráð Íslands
Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið



Stjórnarráð Íslands
Mennta- og barnamálaráðuneytið

Efnisyfirlit

Inngangur	3
Bjartur lífsstíll	4
bjartlif.is	4
Verkefni Bjarts lífsstíls 2024	5
Lífshlaupið 2024	5
Samráðsverkefnashópur	5
Allt á einn stað	6
Eldra fólk og fjölskyldur þeirra	7
Íþróttafélög og þjálfarar	7
Sveitarfélög	7
Félög eldri borgara	7
Heilsugæsla og heilbrigðisstarfsfólk	7
Félagasamtök og sjálfboðaliðahópar	7
Almenningur og fjölmiðlar	8
Ríkisstofnanir og ráðuneyti	8
Rannsakendur og háskólasamfélagið	8
Ábyrgðaraðilar	9
Island.is	10
Hreyfing í boði	10
Málþing	14
Verkefnaáætlun 2025	14
Allt á einn stað – island.is	14
Áframhaldandi samvinna með ábyrgðaraðilum	15
Vitundarvakning – Hreyfing í boði auglýst	15
Áframhaldandi samvinna í samráðsverkefnahóp	16
Setja upp aðgengilegt kennslunámskeið um þjálfun eldra fólks.	16
Virkniping sem kynnir heilsustarfsemi fyrir 60+	17
Lokaorð	17

Inngangur

Haustið 2021 veitti Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið tveimur samböndum styrk, það er Íþróttá- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSí) og Landssambandi eldri borgara (LEB). Styrkurinn var veittur til eins árs til að setja af stað verkefni með það að markmiði að stuðla að heilsuefningu eldra fólks í kjölfar Covid-19.

Í janúarbyrjun 2022 hófu störf tveir verkefnastjórar, Ásgerður Guðmundsdóttir sjúkráþjálfari og íþróttakennari sem starfar fyrir LEB og Margrét Regína Grétarsdóttir íþróttáfræðingur sem starfar fyrir ÍSí.

Verkefnið hefur verið framlengt eitt ár í senn síðan verkefnastjórar hófu störf. Í lok árs 2023 gekk Mennta- og barnamálaráðuneytið til liðs við verkefnið, og voru þá tvö ráðuneyti sem að styrktu verkefnið árið 2024. Þá veitti Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið LEB styrk og Mennta- og barnamálaráðuneytið styrkti ÍSí, til að halda áfram þeirri vinnu sem hefur hlotist síðast liðin ár. Undir lok ársins 2024 framlengdi svo Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið samning sinn við LEB út árið 2025.

Verkefnið fékk nafnið Bjartur lífsstíll, með það að leiðarljósi að hreyfing verði að lífsstíl hjá eldra fólki. Megin markmið verkefnisins er liður í að auka lífsgæði eldra fólks um land allt í gegnum markvissa hreyfingu og þar með auka líkur á að fólk geti búið lengur í heimahúsum. Mikilvægt er að öllu fólki 60 ára og eldra standi til boða að stunda einhvers konar hreyfingu og tómsundur, í öllum helstu byggðarkjörnum landsins.

Til að ná meginmarkmiðinu hafa verkefnastjórar Bjarts lífsstíls verið að aðstoða sveitarfélög við að innleiða frekari heilsuefningu. Það er meðal annars gert með til að auka heilsulæsi eldra fólks og koma í veg fyrir félagslega einangrun.

Bjartur lífsstíll

Í gegnum árin hafa verkefnastjórar myndað gott tengslanet og stýrihópa í helstu byggðarkjörnum landsins sem samanstendur af fólki með breiðan bakgrunn í þágu heilsueflingar eldra fólks. Í stýrihóp eru m.a. bæjar/sveitarstjóri, aðilar frá ráðum og nefndum stjórnsýslu sveitarfélagsins, frá íþróttahreyfingunni, heilsugæslunni, formaður félags eldri borgara, tengiliður frá heilsueflandi samfélag og þeir aðilar sem stýra hvers lags þjálfun. Stærð stýrihópa er mismunandi og fer alfarið eftir stærð og umfangi sveitarfélagsins. Markvissir fundir hafa verið haldnir í þeim tilgangi að afla upplýsinga um hvernig staðan er í sveitarfélögum landsins, veita upplýsingar og góð ráð til að efla þjónustu við eldra fólk. Mikil áhersla er lögð á samvinnu innan sveitarfélaga og nýtingu á þeim innviðum sem að sérhvert sveitarfélag hefur upp á að bjóða.

Verkfærakista Bjarts lífsstíls, bjartlif.is hefur nýst sveitarfélögum sem sjá þörfina fyrir aðstoð, til dæmis við að búa til ný hreyfiúrræði eða efla það góða starf sem er í gangi, veita þjálfurum og öðrum sem koma að heilsueflingu eldra fólks faglegan stuðning.

bjartlif.is

Allt efni sem kemur frá verkefnisstjórum hefur verið sett inn á vefsíðu Bjarts lífsstíls, www.bjartlif.is. Þar er fjölbreytt efni sem getur nýst á mörgum sviðum heilsueflingar. Aðgengi að öllu efni er endurgjaldslaust fyrir hvern þann sem telur sig geta nýtt sér efnið. Dæmi um það sem hægt er skoða inn á vefsíðunni er:

- Nálgast verkfærakistu Bjarts lífsstíls.
- Upplýsingar um hvað önnur sveitarfélög eru að gera og hvernig heppilegt væri að gera eitt og annað sem tengist heilsueflingu eldra fólks.
- Fræðsla, leiðarvísir og hagnýt ráð fyrir þjálfara.
- Æfingasafn og útskýringar á framkvæmd líkamlegra mælinga.
- Niðurstöður og upptökur af málþingum sem hafa verið haldin.
- Fréttatilkynningar um það sem er í gangi og það sem er fram undan.

Verkefni Bjarts lífsstíls 2024

Lífshlaupið 2024

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Lífshlaupið hefst fyrsta miðvikudag febrúar mánaðar ár hvert.

Í Lífshlaupinu eru landsmenn allir hvattir til þess að huga að sinni daglegu hreyfingu og auka hana eins og kostur er þ.e. í frítíma, vinnu, í skóla og við val á ferðamáta. ÍSÍ styðst við ráðleggingar Embætti landlæknis um hreyfingu.

Lífshlaupið stendur fyrir: Grunnskólakeppni fyrir 15 ára og yngri í tvær vikur í febrúar. Framhaldsskólakeppni fyrir 16 ára og eldri í tvær vikur í febrúar og Vinnustaðakeppni í þrjár vikur í febrúar.

Það var fyrir tilstilli verkefnatjóra Bjarts lífsstíls og sviðsstjóra á fræðslu- og almenningsíþróttasviði ÍSÍ að nýr nýr keppnisflokkur bættist við árið 2024. Flokkurinn heitir hreystihópar 67+ þar sem miðað er við formlegan eftirlaunaaldur. En allir sem eru 60 ára og eldri geta skráð sig í þennan hóp, þar sem félög eldri borgara eru opin öllum sem náð hafa 60 ára aldri.

Bjartur lífsstíll hvetur alla þjálfara til þess að skrá sinn hóp / sína hópa til leiks. Einnig eru þeir sem eru að iðka hreyfingu í hópastarfi hvattir til þess að fá þjálfarann sinn til þess að skrá hópinn til leiks. Allir eru hvattir til að taka þátt og nota þannig tækifærið til að efla líkama og sál með því að hreyfa sig daglega.

Samráðsverkefnahópur

Stofnaður var samráðsverkefnahópur sem sameinaðist um að hrinda í framkvæmd þeim hluta aðgerðaráætlunar verkefnisins *Gott að eldast* sem heyrir undir Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið og Heilbrigðisráðuneytið (sjá frekari upplýsingar inn á [Stjórnarráð Íslands](#)). Samstarfið snýst um að finna sameiginlegan flöt fyrir aðgerðir B.1, C.1, C.3 og að finna leiðir til að tryggja varanleika efnis á bjartlif.is.

B.1 Alhliða Heilsuefling.

Aðgengi eldra fólks að alhliða heilsueflingu, það er andlegri, félagslegri og líkamlegri, verði tryggt um land allt og að unnið verði eftir áherslum WHO varðandi áratug heilbrigðrar öldrunar.

C.1 Vitundarvakning um heilbrigða öldrun.

Dregið verði úr félagslegri einangrun og aldursfordómum og þekking aukin meðal almennings á mikilvægi alhliða heilsueflingar, samveru og samskipta milli kynslóða ásamt því að vekja fólk til umhugsunar um hvernig það geti tryggt sér farsælt líf á efri árum.

C.3 Ein upplýsingagátt fyrir allt landið varðandi upplýsingar um þjónustu við eldra fólk og réttindi þess.

Að hægt verði að nálgast með einföldum hætti upplýsingar, viðeigandi umsóknareyðublöð og almenna ráðgjöf um allt það sem varðar þjónustu við eldra fólk, bæði Félagsþjónustu og heilbrigðisþjónustu.

Samráðsverkefnahópurinn saman stendur af:

Arna Steinarsdóttir, fagstjóri Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu (ÞÍH) síðan í október.

Auður Ólafsdóttir, fyrrum fagstjóri Þróunarmiðstöð Íslenskrar heilsugæslu (ÞÍH)

Ásgerður Guðmundsdóttir, Bjartur lífsstíll – verkefnisstjóri heilsueflingar hjá LEB

Birna Sigurðardóttir, sérfræðingur hjá Félags- og vinnumarkaðsráðuneytinu

Hildur Guðný Ásgeirsdóttir, verkefnisstjóri hreyfing og heilsuefling efri ára hjá Embætti landlæknis.

Margrét Regína Grétarsdóttir, Bjartur lífsstíll – verkefnisstjóri heilsueflingar hjá ÍSÍ

Allt á einn stað

„Allt á einn stað“ er heiti verkefnisins sem að mun spanna sameiginlegt verkefni sem að samráðshópurinn hefur verið að stefna að. Mikil áhersla hefur verið lögð á að bæta upplýsingaveitu til eldra fólks þar sem vöntun hefur verið á skilvirkum upplýsingum. Raunin er sú að erfitt er að nálgast upplýsingar um framboð á hreyfingu og tómstundum fyrir eldra fólk á einum stað.

Hópurinn sá fyrir sér að með því að safna upplýsingum um hreyfiúrræði á einn stað gæti það stuðlað að auknu aðgengi, bættri yfirsýn og skilvirkari nýtingu úrræða. Það myndi ekki bara gagnast eldra fólki heldur myndi það einnig styrkja samfélagið í heild.

Ávinningur þess að birta upplýsingar um hreyfiúrræði fyrir 60 ára og eldri á einum stað getur hagnast fjölbreyttum hópi einstaklinga og stofnana. Hér er tæpt á þeim helstu:

Eldra fólk og fjölskyldur þeirra

Eldra fólk getur auðveldlega fundið hreyfiúrræði í sínu nærumhverfi og valið úr fjölbreyttum kostum. Fjölskyldur geta aðstoðað eldri aðstandendur við að velja hreyfingu sem hentar þeirra áhuga og heilsufari.

Íþróttafélög og þjálfarar

Íþróttafélög og þjálfarar geta markaðssett þjónustu sína og náð til nýrra markhópa. Einnig verður hægt að fá betri yfirsýn yfir samkeppni og eftirspurn, sem getur leitt til nýrra og sérsniðinna úrræða.

Sveitarfélög

Sveitarfélög fá vettvang til að kynna sín hreyfiúrræði og verkefni. Þau fá betri yfirsýn yfir hvaða þjónusta er í boði annars staðar og hvernig þau geta bætt eigin þjónustu.

Félög eldri borgara

Félög geta kynnt sín hreyfiúrræði fyrir breiðari hópi og aukið þátttöku. Þau geta nýtt upplýsingarnar til að bæta þjónustu sína með því að skoða önnur fyrirmyndarverkefni.

Heilsugæsla og heilbrigðisstarfsfólk

Heilbrigðisstarfsmenn, t.d. læknar og sjúkraþjálfarar, geta bent eldra fólk á hreyfiúrræði í nær samfélaginu. Einnig séð hvað er í boði og vísað á viðeigandi úrræði byggt á heilsufari einstaklingsins.

Félagasamtök og sjálfboðaliðahópar

Félagasamtök sem vinna að heilsuefingu og hreyfingu geta nýtt upplýsingarnar til að finna samstarfsaðila og sjá hvar þörfin er mest. Einnig séð hvað er í boði og vísað á viðeigandi úrræði.

Almenningur og fjölmiðlar

Almenningur fær innsýn í hvaða úrræði eru í boði, sem getur aukið stuðning og áhuga á heilsuefningu eldra fólks. Fjölmiðlar geta miðlað fréttum og greinum sem auka vitund um mikilvægi hreyfingar fyrir eldra fólk.

Ríkisstofnanir og ráðuneyti

Félagsmálaráðuneytið, heilbrigðisráðuneytið og embætti landlæknis fá gögn og yfirsýn yfir hreyfiúrræði á landsvísu. Þetta hjálpar til við stefnumótun og úthlutun fjármagns til verkefna í þágu aldraða.

Rannsakendur og háskólasamfélagið

Rannsakendur geta nýtt gögnin til að greina útbreiðslu og árangur hreyfiúrræða fyrir aldraða. Gögnin geta stutt við þróun nýrra rannsókna á sviði lýðheilsu og samfélagsþjónustu.

Ábyrgðaraðilar

Í gegnum árin hafa verkefnisstjórar verið í samskiptum við stýrihópa sem voru myndaðir í öllum helstu byggðarkjörnum landsins út frá vinnufundum með verkefnastjórum. Markmiðið með myndun stýrihópa var að fá heildarsýn yfir aðila er koma að heilsuefningu 60+ og ná þannig að leggja áherslu á þverfaglega samvinnu innan sérhvers sveitarfélags.

Í samvinnu við samráðsverkefnahópinn var ákveðið að einfalda þyrfti boðleiðir til sveitarfélaga svo að samskipti væru markvissari. Verkefnastjórar biðluðu því til allra stýrihópa að tilnefna einn aðila, sem yrði „ábyrgðaraðili“ síns sveitarfélags og þar með tengiliður verkefnastjóra við sveitarfélögin. Þannig var hægt að hefja vinnu við að virkja sveitarfélögin í að betrubæta vefsíðuna sína, það er þá lendingarsíðu sem veitir upplýsingar um hreyfiúrræði fyrir fólk 60 ára og eldri.

Verkefnastjórar hafa unnið í góðri samvinnu við ábyrgðaraðila sveitarfélaga. Samvinnan felst í reglubundnum fundum, póstsamskiptum, upplýsingagjöf, almennri aðstoð, sem og að skapa vettvang í formi málþings. Til að einfalda ábyrgðaraðilanum verkin útbjuggu verkefnastjórar handbók fyrir ábyrgðaraðila með upplýsingum um verkferla. Hægt er að nálagast [handbókina](#) á vef Bjarts lífsstíls.

Hlutverk ábyrgðaraðilans er:

- Að taka virkan þátt í samstarfsverkefninu „Allt á einn stað“.
- Að virkja starfsmenn í sveitarfélaginu (stýrihóp) sem koma að heilsuefningu eldra fólks.
- Að mæta á reglubundna fundi með verkefnisstjórum yfir árið eða senda staðgengil í sinn stað komist viðkomandi ekki.
- Að safna upplýsingum um framboð á hreyfingu og tómsendum.
- Að tryggja að upplýsingarnar séu birtar á vefsíðu sveitarfélagsins og að þær séu ávallt uppfærðar eftir þörfum.

Samkvæmt Sambandi íslenskra sveitarfélaga eru sveitarfélög landsins 62 talsins. Verkefnastjórar miða við að ná til 53 ábyrgðaraðila í jafn mörgum sveitarfélögum. Níu sveitarfélög eru dreifbýl og íbúafjöldinn lágur, og þar með sækja íbúar þeirra sveitarfélaga hreyfingu og tómsundastarf hjá nærliggjandi stærri sveitarfélögum. Af 53 sveitarfélögum eru komnir 52 ábyrgðaraðilar fyrir jafn mörg sveitarfélög. Sjá yfirlit ábyrgðaraðila í viðauka.

Island.is

Lending samráðsverkefnahópsins fyrir aðgerðum B.1, C.1 og C.3 var að opna nýtt svæði inn á vefsíðu island.is þar sem vefurinn er aðal upplýsinga- og þjónustuveita opinberra aðila á Íslandi. Með því að búa til vettvang inn á island.is er verið að brúa bilið á milli þeirra sem leita eftir þjónustu og þeirra sem standa fyrir hreyfiframboðum.

Hreyfing í boði

Á vefsíðu island.is má sjá lífsviðburðinn „Að eldast“. Eitt af því sem hægt er að velja á forsíðunni er „[Hreyfing í boði](#)“. Inn á landingarsíðunni „Hreyfing í boði“ birtist flettistika með landshlutum þar sem hægt er að leita að sveitarfélögum landsins. Sem dæmi, þegar smellt er á „Suðurland“ birtast þau sveitarfélög sem eru á þeim landshluta. Nokkur skilyrði eru fyrir því að sveitarfélag verði birt á landingarsíðu island.is. Ábyrgðaraðili verður að vera búinn að framkvæma sem verkefnastjórar hafa úthlutað. Þar næst senda vefslóð vefsíðunnar á netfangið efriar@landlaeknir.is sem að tekur á móti vefslóðum og kemur þeim í ferli til birtingar á island.is.

Til að landingarsíðan á island.is verði sem skilvirkust er ætlast til að upplýsingarnar sem gefnar eru upp inn á vefsíðu sérhvers sveitarfélaga séu ávallt réttar. Vefslóð sveitarfélagsins er samstillt (e. Synchronizes) island.is. Það er því á ábyrgð ábyrgðaraðila að fylgjast með og uppfæra ef gerðar eru breytingar eru gerðar.

Sjá má skjáskot af vefsíðu island.is og hvernig hægt er að nálgast lendingarsíðuna „Hreyfing í boði“.

<https://island.is>

1.



2.

Að eldast

Sækja um ellilífeyri

Hreyfing í boði

Tölum saman - einmanaleiki



[Skoða lífsviðburð →](#)

Hreyfing í boði











Það hefur jákvæð áhrif á heilsu og líðan allra hópa, á öllum æviskeiðum, að takmarka kyrrsetu og stunda [reglulega hreyfingu](#).

Á efri árum er sérstaklega mikilvægt að varðveita vöðvastyrk og stunda styrktar- og jafnvægisþjálfun. Með reglulegri hreyfingu við hæfi má hægja á áhrifum og einkennum öldrunar og viðhalda getunni til að lifa lengur sjálfstæðu lífi.

Hreyfingin þarf ekki að vera tímafrek eða erfið til að hafa jákvæð áhrif. Öll hreyfing telur og betra er að hreyfa sig lítið eitt en ekki neitt. [Opinberar ráðleggingar um hreyfingu eldra fólks](#)

Á vefsíðunni [Bjartur lífsstíll](#) er einnig að finna ýmsar hagnýtar upplýsingar um hreyfingu.

Sveitarfélög bjóða upp á margskonar hreyfingu og þjálfun. Skoðaðu hvað þitt sveitarfélag býður upp á.

Höfuðborgarsvæðið	
Suðurnes	
Vesturland	
Vestfirðir	
Norðurland vestra	
Norðurland eystra	
Austurland	
Suðurland	

Sveitarfélög sem hafa birt upplýsingar um hreyfingu og tómstundastarf inn á vefsíðu sinni eru 23 talsins og birtast þar með inn á vefsíðu island.is. Sveitarfélögum fer ört fjölgandi þar sem verkefnið er enn í vinnslu.

4.

Höfuðborgarsvæði	
	Garðabær
	Hafnarfjarðarkaupstaður
	Mosfellsbær
Suðurnes	
	Reykjanesbær
	Suðurnesjabær
	Sveitarfélagið Vogar
Vesturland	
	Dalabyggð
	Grundarfjarðarbær
	Sveitarfélagið Stykkishólmur
Vestfirðir	
	Ísafjarðarbær
Norðurland vestra	
	Húnaþing
Norðurland eystra	
	Akureyrarbær
	Eyjafjarðarsveit
	Fjallabyggð
	Grýtubakkahreppur
	Hörgársveit
	Norðurþing
Austurland	
	Múlaþing
Suðurland	
	Hveragerðisbær
	Rangárþing eystra
	Sveitarfélagið Árborg
	Sveitarfélagið Ölfus
	Vestmannaeyjabær

Málþing

Síðast liðin tvö ár hafa verkefnastjórar haldið tvö málþing. Markmiðið með þeim er að skapa vettvang fyrir þjálfara hreyfiúrræða, skipuleggjendur og annað starfsfólk sem kemur að heilsuefningu eldra fólks. Málþingin eru nýtt í að efla fræðslu og annan faglegan stuðning til þeirra sem sækja þingið, sem og að fá heyrta frá fólki hvaða fræðslu vantar er varðar málefnið.

Fyrri málþingið var haldið 16. maí 2023 í samstarfi við Háskólann í Reykjavík. Það var fyrsti samráðsvettvangur fyrir þjálfara, sem var afar verðmætt fyrir starfsstéttina sem slíka. Í ár var málþing á vegum samráðsverkefnahópsins. Málþingið var haldið þann 19. nóvember í Hjálmakletti, sal Menntaskóla Borgarfjarðar í Borgarbyggð. Ástæða fyrir staðsetningu málþingsins í ár var til að koma á móts við fólkið á landsbyggðinni.

Rúmlega 40 manns mættu í sal og um 185 manns fylgdust með málþinginu á streymi. Mikil ánægja ríkti meðal þátttakenda. Helsti ávinningurinn var að fólkið sem er að vinna að heilsuefningu víðs vegar um landið gat fræðst og fengið hugmyndir frá hvort öðru. Málþing af þessum toga kemur vonandi til með að vera árleg hefð. Sjá frekari upplýsingar og niðurstöður af málþinginu inn á [Málþing 2024 | Bjartur lífsstíll](#).

Verkefnaáætlun 2025

Margt hefur áunnist frá þeim tíma er verkefnið Bjartur lífsstíll hófst. Lesa má nánar um það í skýrslum sem gefnar hafa verið út (sjá [Áfangaskýrslur | Bjartur lífsstíll](#)). Á nýju ári, 2025 verður byggt ofan á einstök verkefni sem hafa verið í gangi þannig að þau fái frekari fyllingu og ný sett af stað sem bíða hafa mátt betri tíma.

Allt á einn stað – island.is

Megináhersla ársins 2024 var að efla upplýsingaveitu um hreyfiúrræði landsins ætlað 60 ára og eldra fólki svo að allir geti fundið hreyfingu og tómstundir sem markhópnum stendur til boða í sínu nærumhverfi.

Eins og fram hefur komið voru aðilar fengnir til að gegna ábyrgðarhlutverki í öllum sveitarfélögum landsins. En eitt af hlutverkum þeirra er að skoða vefsíðu síns sveitarfélags með gagnrýnum augum. Í einhverjum tilvikum var farið í markvissar breytingar til að koma öllum upplýsingum um hreyfiúrræði á einn stað. Þessi þróunarvinna heldur áfram og á vonandi eftir að nýtast mörgum í náinni framtíð. Þegar öll sveitarfélög eru orðin sýnileg inn á island.is munu upplýsingarnar verða skilvirkar.

Áframhaldandi samvinna með ábyrgðaraðilum

Mikilvægt er að viðhalda góðri samvinnu við ábyrgðaraðila sveitarfélaganna til að koma þeirri vinnu í góðan farveg sem hefur áunnist á árinu 2024. Ábyrgðaraðilar og starfsfólk sveitarfélaga í stýrihópum hafa lýst yfir ánægju með samvinnuna og finna fyrir stuðningi og hvatningu af hálfu verkefnastjóra Bjarts lífsstíls. Það getur verið mikilvægt fyrir sveitarfélög, sérstaklega þau sem eru að stíga sín fyrstu skref í heilsueflandi aðgerðum, að halda reglulega stöðu- og fjarfundi líkt og viðgengst hefur undanfarin ár. Á fundum er reglulega verið að minna á mikilvægi þess að verið sé að sinna markhópnum 60+ á heilsueflandi máta. Stöðufundirnir nýtast ekki síður verkefnastjórum til þess að sjá hvernig landið liggur og hvar vöntun er á frekari aðstoð. Hér er átt við sem dæmi; þörf á sérhæfðari fræðslu fyrir þjálfara, hugmyndir að fjölbreyttari hreyfiúrræðum, virkja íþróttafélögin til frekari þátttöku eða möguleikann á að samþætta einhverja vinnu.

Vitundarvakning – Hreyfing í boði auglýst

Í ljósi þess að búið er að opna fyrir nýtt svæði inn á island.is, [Hreyfing í boði](#), sem sýnir framboð á hreyfingu og tómsund fyrir eldra fólk er mikilvægt að breiða út boðskapinn til sem flestra. Á nýju ári þarf því að auglýsa vefinn. Þá er mikilvægt að kynningarefnið sé fjölbreytt og geti þar að leiðandi höfðað til eldra fólks og aðstandenda, íþróttafélaga, þjálfara, heilsugæslu, heilbrigðisstarfsfólks, félaga eldri borgara og annarra viðeigandi félagasamtaka. Með öflugri auglýsingaherferð er verið að stuðla að vitundarvakningu, samfélagslegri ábyrgð, betri heilsu, aukinni þátttöku og félagslegri virkni eldra fólks um land allt.

Áframhaldandi samvinna í samráðsverkefnahóp

Áhersla verður lögð á að samráðsverkefnahópurinn haldi áfram þeirri samvinnu sem hófst í byrjun árs 2024. Hópurinn mun viðhalda reglulegum fundum til að klára verkefnið “Allt á einn stað”. Nú hafa 23 af 53 sveitarfélögum verið birt inn á island.is

Áhersla verður lögð á að samráðsverkefnahópurinn haldi áfram þeirri samvinnu sem hófst í byrjun árs 2024. Hópurinn mun viðhalda reglulegum fundum til að klára verkefnið “Allt á einn stað”. Nú hafa 23 af 53 sveitarfélögum verið birt inná island.is Áframhaldandi samvinna við samráðshópinn gefur tækifæri til að þróa fleiri verkefni sem styðja við heilsueflingu eldra fólks og styrkja samfélagslega innviði á árinu 2025.

Dæmi um fleiri verkefni:

- Mæling og greining á árangri verkefnisins "Allt á einn stað".
- Aðgangur að stafrænni hreyfipjálfun sem gerir eldra fólki kleift að stunda hreyfingu heima hjá sér.
- Fjölbreytt fræðsluverkefni fyrir eldra fólk.
- Hvatning og árangurssögur eldra fólks sem hafa bætt lífsgæði sín með þátttöku í hreyfiúrræðum.
- Tryggja áframhaldandi fjármögnun og sjálfbærni verkefna sem styðja við heilsueflingu eldra fólks. Ræða við stjórnvöld um langtímafjármögnun fyrir heilsueflandi verkefni.

Setja upp aðgengilegt kennslunámskeið um þjálfun eldra fólks.

Mikið magn af hagnýtum upplýsingum varðandi þjálfun eldra fólks er að finna á vefsíðu www.bjartlif.is undir „Handbækur“. Staðið hefur til að nýta efnið og setja það í einhvern farveg svo það geti nýst sem flestum. Hugmyndin er að setja saman kennslunámskeið sem tilheyrir þjálfaramenntun ÍSÍ. Námskeiðið væri einstök viðbót að því leitinu að vera sérhæfing í þjálfun eldra fólks. Með tilkomu námskeiðsins gætu þjálfarar og aðrir áhugasamir sótt námskeiðið til að auka við þekkingu sína á því sviði. Til að koma til móts við þær fyrirspurnir sem hafa borist verkefnisstjórum varðandi frekari aðstoð og fræðslu fyrir þjálfara gæti kennslunámskeið verið góð viðbót.

Virkniping sem kynnir heilsustarfsemi fyrir 60+

Árangursríkt væri fyrir sérhvert sveitarfélag að halda virkniping í samstarfi við ábyrgðaraðila í sínu sveitarfélagi. Markmið virknipingins er að vekja athygli á því hvaða virkni, þ.e. hreyfing og tómstundastarf stendur fólki til boða og í kjölfarið styrkja það starf enn frekar. Allir sem bjóða upp á virkniúrræði er boðið að kynna sína starfsemi og kynnast starfsemi annarra. Virknipingið gæti farið þannig fram að básar verða settir upp og fjölbreytt virkniúrræði frá sveitarfélaginu verða með sitt eigið kynningarefni. Dæmi um virkniúrræði eru velferðarþjónustan, heilbrigðisþjónustan, félagsþjónustan, líkamsræktarstöðvar, íþróttafélög, félag eldri borgara, félagsmiðstöðvar, rauði krossinn o.fl. Á slíkum viðburði gæfist kostur á að vera með dagskrá, svo sem, halda heilsutengda fyrirlestra 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.

Tillaga að dagsetningu fyrir virkniping væri vikan 23. – 30. september en þá er [Íþróttavika Evrópu](#). Nokkur sveitarfélög hafa nú þegar haldið virkniping, ýmist í þessari viku eða aðra daga, sem dæmi má nefna [Suðurnes](#), [Mosfellsbær](#) og [Sveitarfélagið Árborg](#).

Lokaorð

Árið 2024 markar tímamót í framvindu verkefnisins Bjartur lífsstíll, þar sem unnið hefur verið að því að styrkja stoðir heilsueflingar fyrir eldra fólk um land allt. Samstarf við sveitarfélög, stofnanir og félagasamtök hefur sannað gildi sitt og verið lykillinn að því að ná fram raunverulegum breytingum. Verkefnið "Allt á einn stað" inn á www.island.is er dæmi um nýsköpun sem mun auka jafnt aðgengi að þjónustu óháð búsetu.

Árangur verkefnisins Bjarts lífsstíls sýnir fram á mikilvægi þess að halda áfram að fjárfesta í heilsueflingu eldra fólks. Það er ekki aðeins fjárhagslega hagkvæmt fyrir samfélagið heldur einnig siðferðileg skylda að tryggja eldra fólki betri lífsgæði og virðingu. Með áframhaldandi stuðningi er hægt að byggja á þeim árangri sem þegar hefur náðst, efla útbreiðslu verkefnisins og tryggja sjálfbærni þess til framtíðar.

Viðauki: Ábyrgðaraðilar sveitarfélaga

Sveitarfélag	Nafn ábyrgðaraðila
Akraneskaupstaður	Laufey Jónsdóttir
Akureyrarbær	Héðinn Svarfdal Björnsson
Ásahreppur	Valtýr Valtýsson
Bláskógarbyggð	Gunnar Gunnarsson
Bolungarvíkurkaupstaður	Bryndís Elsa Guðjónsdóttir
Borgarbyggð	Guðbjörg Guðmundsdóttir
Dalabyggð	Jóna Björg Guðmundsdóttir
Dalvíkurbyggð	Jón Stefán Jónsson
Eyjafjarðarsveit	Karl Jónsson
Fjallabyggð	Ríkey Sigurbjörnsdóttir
Fjarðarbyggð	Helga Sól Birgisdóttir
Garðabær	Elín Þ. Þorsteinsdóttir
Grindavíkurbær	Stefanía Sigríður Jónsdóttir
Grímsnes- og Grafningshreppur	Óttar Guðlaugsson
Grundarfjarðarbær	Ólafur Ólafsson
Grýtubakkahreppur	Björn Andri Ingólfsson
Hafnafjarðarbær	Tinna Dahl Christiansen
Hrunamannahreppur	Gunnar Gunnarsson
Húnabyggð	Kristín Ingibjörg Lárusdóttir
Húnaþing vestra	Tanja Ennigarð
Hvalfjarðarsveit	Ása Líndal
Hveragerði	Kolbrún Tanja Eggertsdóttir
Hörgársveit	Daníel Ben Önnuson
Ísafjarðarbær	Svanlaug Björg Másdóttir
Kópavogsbær	Eva Katrín Friðgeirsdóttir
Langesbyggð	Sigurbjörn V. Friðgeirsson
Mosfellsbær	Guðleif Birna Leifsdóttir
Múlþing	Júlía Sæmundsdóttir
Mýrdalshreppur	Sunna Wiium
Norðurþing	Fanney Hreinsdóttir

Rangárþing eystra	Ólafur Örn Oddson
Rangárþing ytra	Jóhann G. Jóhannsson
Reykjanesbær	Hafþór Barði Birgisson
Reykjavíkurborg	Arna Hrönn Aradóttir Harpa Þorsteinsdóttir Hildur Guðný Ásgeirsdóttir Jóhannes Guðlaugsson Ragnar Harðarson Sigríður Arndís Jóhannsdóttir
Seltjarnarnesbær	Baldur Pálsson
Skaftárhreppur	Sigurður Eyjólfur Sigurjónsson
Skagafjörður	Þorvaldur Gröndal
Skeiða- og Gnúpverjahreppur	Gunnar Gunnarsson
Snæfellsbær	Kristfríður Rós Stefánsdóttir
Strandabyggð	Andri Freyr Arnarsson
Suðurnesjabær	Unnur Ýr Kristinsdóttir
Súðavíkurhreppur	Guðbjörg Ebba Högnadóttir
Sveitarfélagið Árborg	Bylgja Sigmarsdóttir
Sveitarfélagið Hornafjörður	Ragnheiður Rafnsdóttir
Sveitarfélagið Skagaströnd	Sara Lind Kristjánsdóttir
Sveitarfélagið Stykkishólmur	Magnús Ingi Bæringsson
Sveitarfélagið Vogar	Guðmundur Stefán Gunnarsson
Sveitarfélagið Ölfus	Jóhanna M. Hjartardóttir
Vestmannaeyjar	Thelma Rós Tómasdóttir
Vesturbyggð og Tálknafjarðarhreppur	Hafdís Helg Bjarnadóttir
Vopnafjarðarhreppur	Þórhildur Sigurðardóttir
Þingeyjarsveit	Myrra Leifsdóttir