

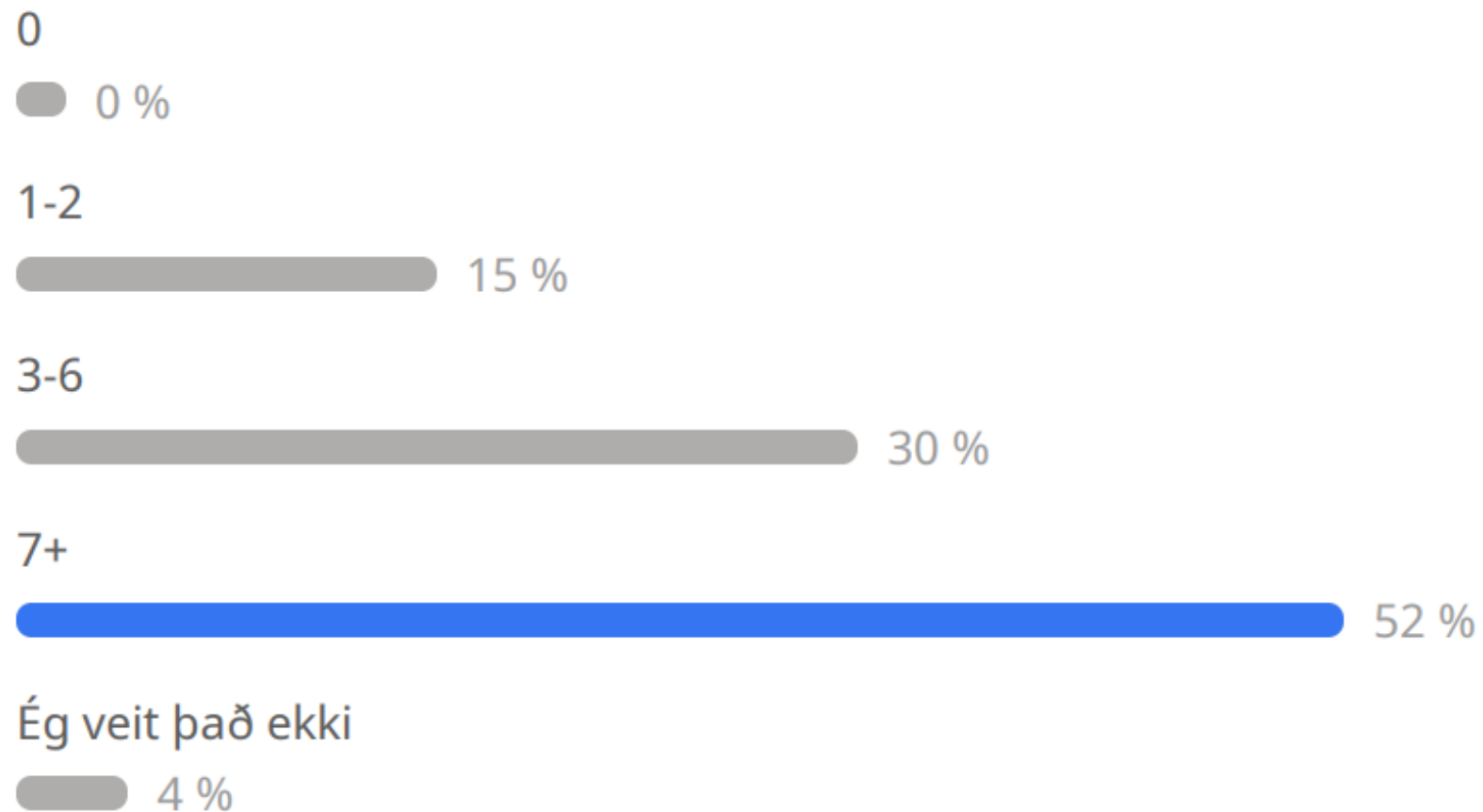
Niðurstöður Málþing Hreyfing 60+

19. Nóvember 2024 , Borgarbyggð

Svör SLIDO spurninga

1. Hvað eru mörg hreyfiúrræði fyrir 60+ í þínu sveitarfélagi?

0 2 7



2. Eru upplýsingar um hreyfiúrræði 60+ aðgengilegar á vef sveitarfélagsins og linkur kominn inn á island.is?

030

Já



Nei



Þekki það ekki



Það er í vinnslu



3. Hvað teljið þið vera stærsta hindrun þess að fólk mæti í þjálfun? (Fleiri en eitt orð / setning velkomin)

039



4. Hafið þið vísað eldra fólki á heilsugæslustöð í viðtal hjá sjúkráþjálfara? (Til dæmis í viðtal vegna hreyfiseðils eða stoðkerfismóttöku)

030

Já



Nei



Vissi ekki af þessum möguleika



Mun klárlega hafa í huga í framtíðinni



Hvað er skemmtilegast við hreyfingu / við að þjálfra fólk 60+ ?

0 2 0



Svör úr vinnustofu

Hvernig förum við að því að virkja fólk til hreyfingar?

- ▶ Gott aðgengi.
- ▶ Hafa kostnað í lágmarki eða ekkert gjald.
- ▶ Hafa fjölbreytt úrval af hreyfingu í boði.
- ▶ Að ná til hópsins sem er að hætta á vinnumarkaði.
- ▶ Vera með fræðslu varðandi starfslok og hvað er í boði. Gæti verið í gegnum verkalýðsfélögin.
- ▶ Stofna íþróttafélög sem eru sérstaklega fyrir 60+
- ▶ Betra upplýsingaflæði á því sem er í boði og sýnileiki (auglýsingar).

Hvernig förum við að því að virkja fólk til hreyfingar? (frh.)

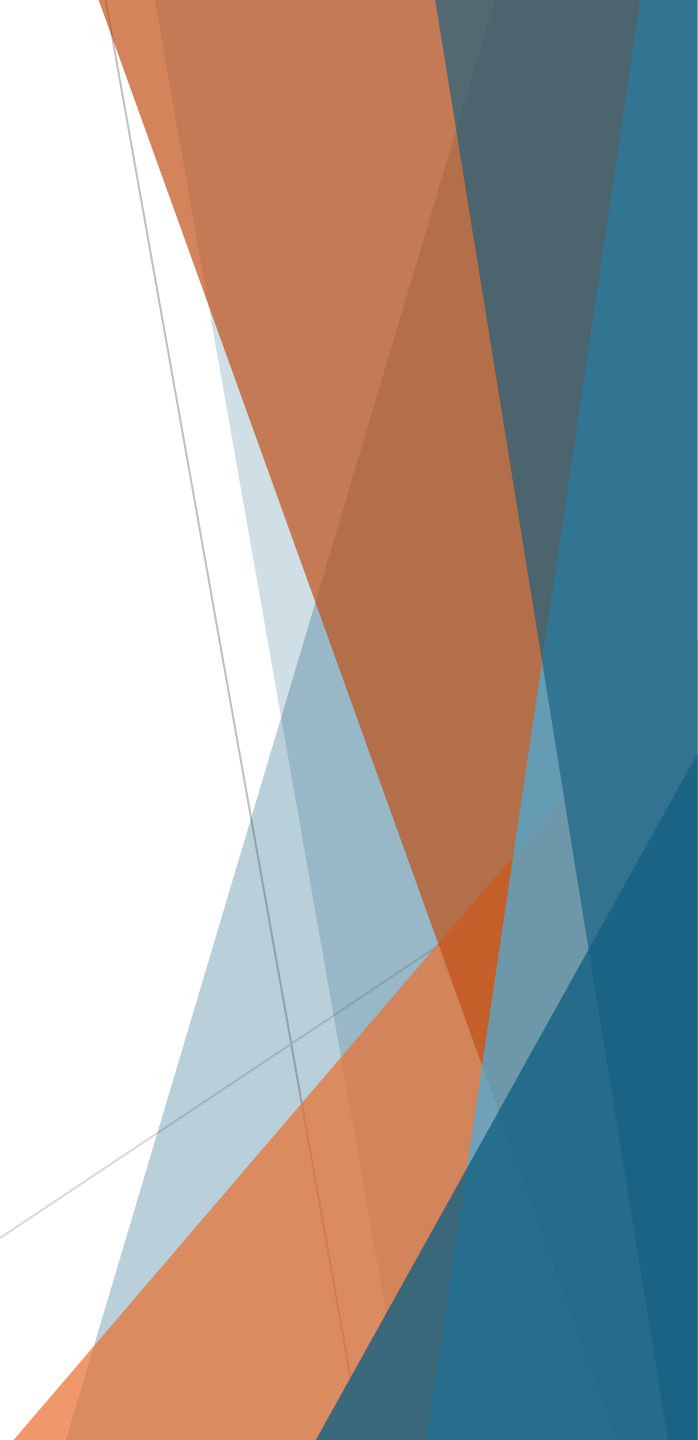
- ▶ Hafa tvískipta hópa í hreyfiúrræðum, byrjendahóp og fyrir lengra komna.
- ▶ Halda kynningarfundum í sveitarfélögum og kynna starfsemina sem er í boði.
- ▶ Spyrja eldra fólkið hvað það vill.
- ▶ Gott aðgengi, þ.e. aðkoma í hreyfisal.
- ▶ Taka tillit til ólíkra þarfa.
- ▶ Hvetja sveitarfélög að innleiða tómstunda- og frístundastyrki.
- ▶ Hafa sýnilegar fyrirmyndir sem laða aðra inn í starfið og hjálpar nýjum aðilum að öðlast sjálfsöryggi.
- ▶ Að það sé samstarf innan sveitarfélagsins, t.d. að heilsugæslan viti um þau hreyfiúrræði sem eru í boði (island.is) og geti vísað í hreyfiúrræðin.

Hvernig náum við til minnihlutahópa í samfélaginu?

T.d. fólk af erlendum uppruna/fatlað/félagslega einangrað

- ▶ Vera með erlendan/fatlaðan einstakling sem fyrirmynd, sem getur verið hvatning fyrir aðra.
- ▶ Upplýsingar/kynningarefni þarf að vera til á mörgum tungumálum.
- ▶ Auglýsingar og kynningar þurfa að höfða til þessa markhóps (hreyfing fyrir alla).
- ▶ Leggja áherslu á að ná til aðstandenda þeirra einstaklinga sem eru félagslega einangraðir.
- ▶ Samstarf við Rauða krossinn, stuðningsþjónustu, félagsþjónusta, félagsmiðstöðvar, félag eldri borgara, heilsugæslu varðandi fræðslu og upplýsingaveitu um tómstunda- og íþróttastarf sem er í boði í sveitarfélaginu.
- ▶ Virkja tungumálakennara, sem eru að vinna með erlendu fólki, að hvetja og koma upplýsingum á framfæri um hreyfiúrræði.

Loka SLIDO spurning



Hvers konar erindi/umræður myndir þú vilja sjá á næsta málþingi?

- ▶ Reynslusögur frá 60+ einstaklingi.
- ▶ Hvernig virkjum við karlmenn til frekari þátttöku í félagsstarfi og hreyfingu.
- ▶ Fræðsla um þjálfunaraðferðir eldra fólks ; hugmyndabanki æfinga, jafnvægi, samhæfing, hópefli, einstaklingsmiðuð þjálfun v.s. hóppjálfun.
- ▶ Kynna mót/viðburði sem eru í boði á Íslandi og erlendis, sem að eldra fólk/hópar geta tekið þátt í.
- ▶ Fræðsla um önnur hreyfiúrræði.
- ▶ Fræðsla/kynning fyrir 60+