



Heilsuhraustir Hólmaraar!

Gíslí Pálsson og Gunnhildur Gunnarsdóttir

UPPSPRETTA OG IÐKENDUR

- Heilsuefling 60 + í Stykkishólmi byrjaði haustið 2018 af frumkvæði sveitarfélagsins.
- Iðkendafjöldi náði hámarki í janúar þegar hann fór yfir 40.
- Þátttakendur eru á öllum aldri og meðalaldurinn er 70 ára.
- Mismunandi útfærslur æfinga.



HVAÐ BJÓÐUM VIÐ UPP Á?

- Hópatímar tvisvar í viku – alltaf tveir þjálfarar í hverjum tíma til að stýra og leiðbeina.
 - Stöðvaþjálfun og stólaleikfimi.
 - Upphitun – styrktaræfingar fyrir allan líkamann, þolæfingar, samhæfing og jafnvægi – teygjur og slökun
- Tækjasalur – í samstarfi við Átak líkamsrækt
 - Æfingaplan sem er aðlagð að þörfum hvers og eins.
 - Samvinna við Sjúkraþjálfun Stykkishólms
- Mikil ánægja með uppsetningu og fjölbreytni á æfingum – Uppbrot inn á milli með leikjum, dansi og almennri gleði.
- Mismunandi hversu oft fólk kys að æfa á viku.



MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MIÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR
		KL: 08.50 - 9.50 TÆKJASALUR		KL: 08.50 - 9.50 TÆKJASALUR
	KL: 12.30 - 13.30 HÓPATÍMI		KL: 12.30 - 13.30 HÓPATÍMI	

MÆLINGAR OG FYRIRLESTRAR

- Þrjár mælingar á ári, þ.e. haustmæling, janúarmæling og maímæling.
- Mælingar:
 - 6 mínútna gönguþróf
 - Gripstyrkur
 - Boltakast úr sitjandi stöðu
 - Styrktarþróf fyrir neðri líkama
 - A – Ö jafnvægiskvarðinn
- Andleg og líkamleg heilsa
- Fyrirlestrar



FJÁRMAGN, BOÐLEIÐIR, SKRÁNINGAR OG ÁSKORANIR

- Verkefnið er styrkt af Sveitarfélaginu Stykkishólmi.
 - *Iðkendagjald er 4.500 kr. á einstaklinginn en 7.500 kr. á hjón.*
- Boðleiðir í gegnum Facebook síðu Heilsueflingar 60 +, Aftanskin félag eldri borgara í Stykkishólmi og Magnús Bæringsson tómstundafulltrúa.
- Mætingarlistar
- Helsta áskorunin: Ná upp iðkendafjölda.
- Höfum ekki náð inn íbúum úr þjónustuíbúðunum eftir að við byrjuðum aftur eftir covid.
 - *Þurfum að reyna að fjölga í þeim hópi.*