

Heilsuefning 60+ fyrir austan fjall

Berglind Elíasdóttir
M.Ed. Íþróttá- og heilsufræðingur

Berglind Elíasdóttir

Menntun og núverandi starf

2013 B.s. í Íþróttá- og heilsufræði

2016 M.Ed. í Íþróttá- og heilsufræði

Heilsuefling 60+ Hveragerði síðan 2020

Heilsuefling 60+ Árborg síðan 2021

Hóptímakennsla hjá World Class síðan 2016

Virk starfsendurh., einkaþjálfun síðan 2021

Vatn og heilsa, vatnsleikfimiskennsla síðan 2012

Krabbam.félag Árnassýslu, endurhæfing síðan 2021

Heilsuefning 60+ Hveragerði



- Heilsuefning á vegum Hveragerðisbæjar þátttakendum að kostnaðarlausu.
- Opnir tímar, engin skráning.
- Byrjaði haustið 2020, 3x í viku í Hamarshöllinni / Grýluvelli.
- Þátttaka var um 50-60 manns.
- Í febrúar 2022 fauk höllin og við urðum húsnæðislaus um tíma.
- Fengum aðstöðu í Skyrgerðinni sem er með gamlan samkomusal, 2x í viku.
- Skerðing á fjölbreytni æfinga í breyttum aðstæðum.
- Þátttaka minnkaði niður í um 20-30 manns.

— Enginn veit hvað átt hefur fyrr en misst hefur



50-60 manns

- Helmingurinn gengur á grasinu
- Helmingurinn gerir styrktaræfingar
- Endum öll saman í teygjuæfingum

22.02.2022



Hamarshöllin fauk
út í veður og vind



Við gefumst ekki upp þó að á mótum blássi



20-30 manns

- Gengið úti í öllum veðrum
- Styrktaræfingar gerðar inni

Heilsuefning 60+ Árborg

- Heilsuefning á vegum Sveitafélagsins Árborgar er þátttakendum að kostnaðarlausu.
- Opnir tímar, engin skráning.
- Kennt er í fjórum hópum í þremur byggðarkjörnum (Selfoss, Eyrarbakki og Stokkseyri).
- Byrjuðum haustið 2021, í Selfosshöllinni / Selfossvelli. Tveir hópar 2x í viku.
- Í janúar 2022 bættist við þriðji hópurninn, á Eyrarbakka 2x í viku.
- Haustið 2022 bættist svo við fjórði hópurninn, á Stokkseyri 1x í viku.
- Þátttakan er um 100-120 manns samtals í öllum hópum.





Selfosshöllin / Selfossvöllur

Mikilvægt að bjóða jafna þjónustu í öllum byggðarkjörnum Árborgar

- Sníða þarf æfingar að hverri aðstöðu fyrir sig og vinna með það sem maður hefur.
- Nýta nærumhverfið þegar vel viðrar.



Staður Eyrarbakka



Íþróttahúsið á Stokkseyri

Hvatningaverðlaun Árborgar 2022

Verkefnið hefur gengið vonum
framar og var verðlaunað á
uppskeruhátíð frístunda- og
menningarnefndar.



Afhverju gengur þetta svona vel og hvað mætti gera betur?

- Þetta gengur vel og er vel sótt vegna þess að iðkendur þurfa ekki að skuldbinda sig og hafa sveigjanleika í hvaða tíma þau mæta.
- Með því fyrirkomulagi náum við til þeirra sem myndu aldrei skrá sig á námskeið og eru almennt ekki virk í félagsstarfi eða hreyfingu.
- Það mætti gera betur og mæla árangurinn sem þjálfunin skilar.
- Fá annan kennara í lið með mér til að geta boðið upp á persónulegri þjónustu. Geta skipt hópunum upp í minni einingar og geta þannig aukið fjölbreytnina og gert æfingar sem erfiðara er að gera í stórum hóp.



Takk fyrir