



*Virgni & Velliðan*  
**KÓPAVOGI**



**Fríða Karen  
Gunnarsdóttir**



# Verkefnastjórar

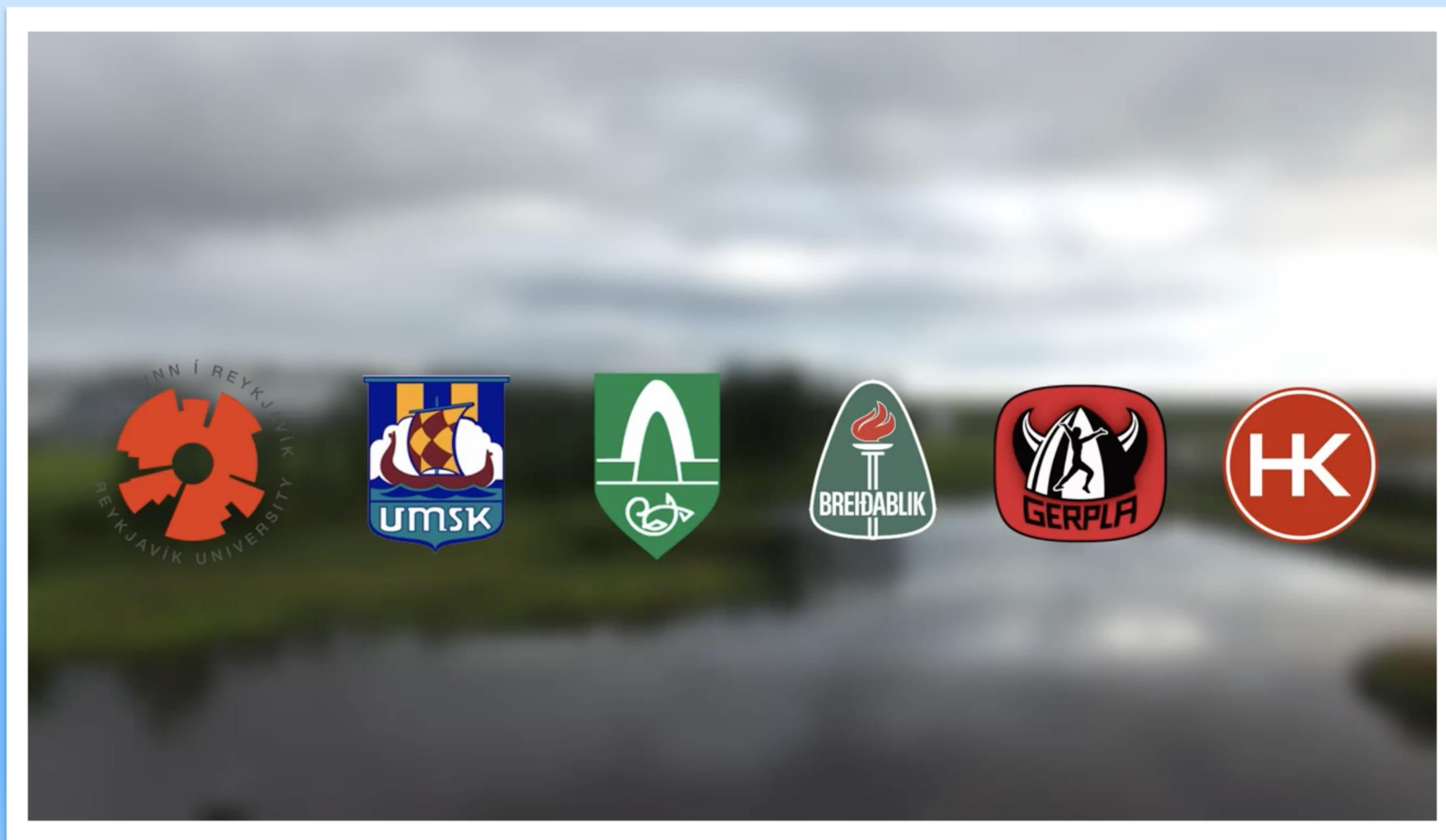


Eva Katrín  
Friðgeirsdóttir



Fríða Karen  
Gunnarsdóttir

# Samstarfsaðilar Virkni og Velliðan



# Markmið Virkni og Vellíðan

- Að bæta líkamlega, andlega og félagslega heilsu þátttakenda og stuðla þar með að auknu heilbrigði bæjarbúa í Kópavogi.
- Að gefa bæjarbúum tækifæri á því að stunda hreyfingu í nærumhverfi sínu.
- Að auka þekkingu á mikilvægi hreyfingar og stuðla að auknu heilsulæsi.
- Stuðla að farsælli öldrun og fjölga heilbrigðum æviárum.

# Starfsemin

- Íþróttahúsin, HK (Kórnum), Breiðablik (Fífunni) og Gerplu (Versölum)
- Félagsmiðstöðvarnar Gullsmári, Gjábakki og Boðaping
- Um 330 þátttakendur
- Styrktar-, þol -, liðleika og jafnvægisæfingar
- Hóppjálfun – Stöðvar
- Æfingarátlanir
- Valæfingar – mið





# Fyrirkomulag æfinga

ÆFING 2	Fimt/Föst	Vika 1	Vika 2	Vika 3	Vika 4	Vika 5	Vika 6
Stöð 1	Kasta bolta í vegg á öðrum fæti	10x	10x	12x	12x	14x	14x
Gönguhringur	Þjálfun fallviðbragðs	5x	5x	5x	5x	5x	5x
Stöð 2	Hliðarstig niður af palli	10x	10x	12x	12x	14x	14x
Gönguhringur	Jafnvægi + samhæfing	10x	10x	12x	12x	14x	14x
Stöð 3	Armbeyggjur í TRX	10x	10x	12x	12x	14x	14x
Gönguhringur	Róður með teygju	10x	10x	12x	12x	14x	14x
Stöð 4	Hnébeygja + Axlapressa	10x	10x	12x	12x	14x	14x
Gönguhringur	Háar hnélyftur með kb/ bolta	10x	10x	12x	12x	14x	14x
Stöð 5	Bird dog	10x	10x	12x	12x	14x	14x
Gönguhringur	Mjaðmarétta	10x	10x	12x	12x	14x	14x
Teyggjur:	Sjá blað						
Taka skal einn eða fleiri gönguhringi í upphafi æfingar og alltaf á milli stöðva. Mikilvægt að teygja vel í lok æfingar.							

# Fræðsla - Heilsulæsi

- Fræðslufyrirlestrar 2x á önn
  - Hreyfing
  - Næring
  - Svefn
  - Geðheilsa
  - Jafnvægi og byltuvarnir



**Fræðslufyrirlestur**  
JAFNVÆGI & VELLÍÐAN



**Bergþóra Baldursdóttir PhD**

- Sérfræðingur í öldrunarsjúkraþjálfun
- Verkefnastjóri byltuvarna

Er hægt að þjálfa upp jafnvægið ?

- Miðvikudaginn 1.mars
- Klukkan 10:30
- Veislusalur HK (Kórin), Vallakór 12-14

Fyrirlesturinn er opin öllum þeim sem eru 60 ára og eldri í Kópavogi.



[virkniogvellidan@gmail.com](mailto:virkniogvellidan@gmail.com)

**SVEFN OG VELLÍÐAN** FYRIRLESTUR

**Katrín Ýr Friðgeirsdóttir**  
BSc í Íþróttfræði  
MSc í Íþróttavísindum og þjálfun  
Doktorsnemi við íþróttfræðideild HR, og þátttakandi í Svefnbyltingunni (Alþjóðlegt rannsóknarverkefni).



Kaffi og spjall að fyrirlestri loknum.

Miðvikudagurinn 30.nóvember

Klukkan 13:00

Veislusalur Fífunni (Breiðablik), Dalsmári 5



[virkniogvellidan@gmail.com](mailto:virkniogvellidan@gmail.com)

**NÆRING OG VELLÍÐAN** FYRIRLESTUR

- Miðvikudagurinn 21.september
- Klukkan 14:30
- Veislusalur HK (Kórin), Vallakór 12

Boðið verður upp á kaffi að fyrirlestri loknum.



**Agnes Þóra Árnadóttir**  
Bs. í næringarfræði  
Ms. í Íþróttanáringarfræði



[virkniogvellidan@gmail.com](mailto:virkniogvellidan@gmail.com)

**BETRI Í DAG EN I GÆR**

**FYRIRLESTUR BEGGI ÓLAFS**



Boðið verður upp á kaffi að fyrirlestri loknum.



Miðvikudaginn 30.mars

13:00

Kórin HK Vallakór 12-14, Kópavogur



[virkniogvellidan@gmail.com](mailto:virkniogvellidan@gmail.com)



# Félagslegir viðburðir

- Einn stór viðburður á önn  
- Jólahlaðborð, Páskabingó,  
Götuganga
- Kaffi í boði eftir æfingar og  
„pálínuboð“ 1x í mán



# Praktísk atriði

- Starfsemin stendur yfir í 9-10 mánuði á ári.
  - Valfrjáls útiæfing 1x í viku í sumar
- Æfingagjöld
- Boðleiðir
  - Sportabler, facebookhópur og póstlistar.
- Markaðsetning



# Samstarf með Háskólanum í Reykjavík



# Virgni & Velliðan & Háskólinn í Reykjavík

Kristján Valur Jóhannsson





## Markmið rannsóknar

- Markmið rannsóknarinnar er að kanna áhrif þjálfunar á hreysti og velsæld eldra fólks
- Niðurstöðurnar verða notaðar til að þróa verkefnið Virkni og Vellíðan og stuðla að farsælli öldrun.
- Fyrirhugað er að skrifa vísindagrein upp úr niðurstöðum rannsóknarinnar



## Mælingar

- Tvær mælingar voru haldnar með 3 mánaða millibili
- Sjö líkamleg próf voru notuð til að meta líkamlegt hreysti
- Staðlaður spurningalisti var notaður til að meta velsæld
- Þrjár líkamlegar mælingar voru notaðar til þess að meta líkamssamsetningu



## Líkamlegt hreysti

---

- Prófin sem notuð voru nefnast „Senior Fitness test“ og eru sérstaklega hönnuð til að meta hreysti eldra fólks
- Samanstendur af 7 prófum sem mæla styrk í efri og neðri líkama, liðleika í efri og neðri líkama, snerpu, og úthald / loftháð þol



## Velsæld

---

- Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale
- Hefur m.a. verið notaður í rannsóknum af Lýðheilsustöð Íslands
- Samanstendur af sjö spurningum
- Þátttakendur merkja við þann valmöguleika sem passar best við þá.





# Líkamssamsetning

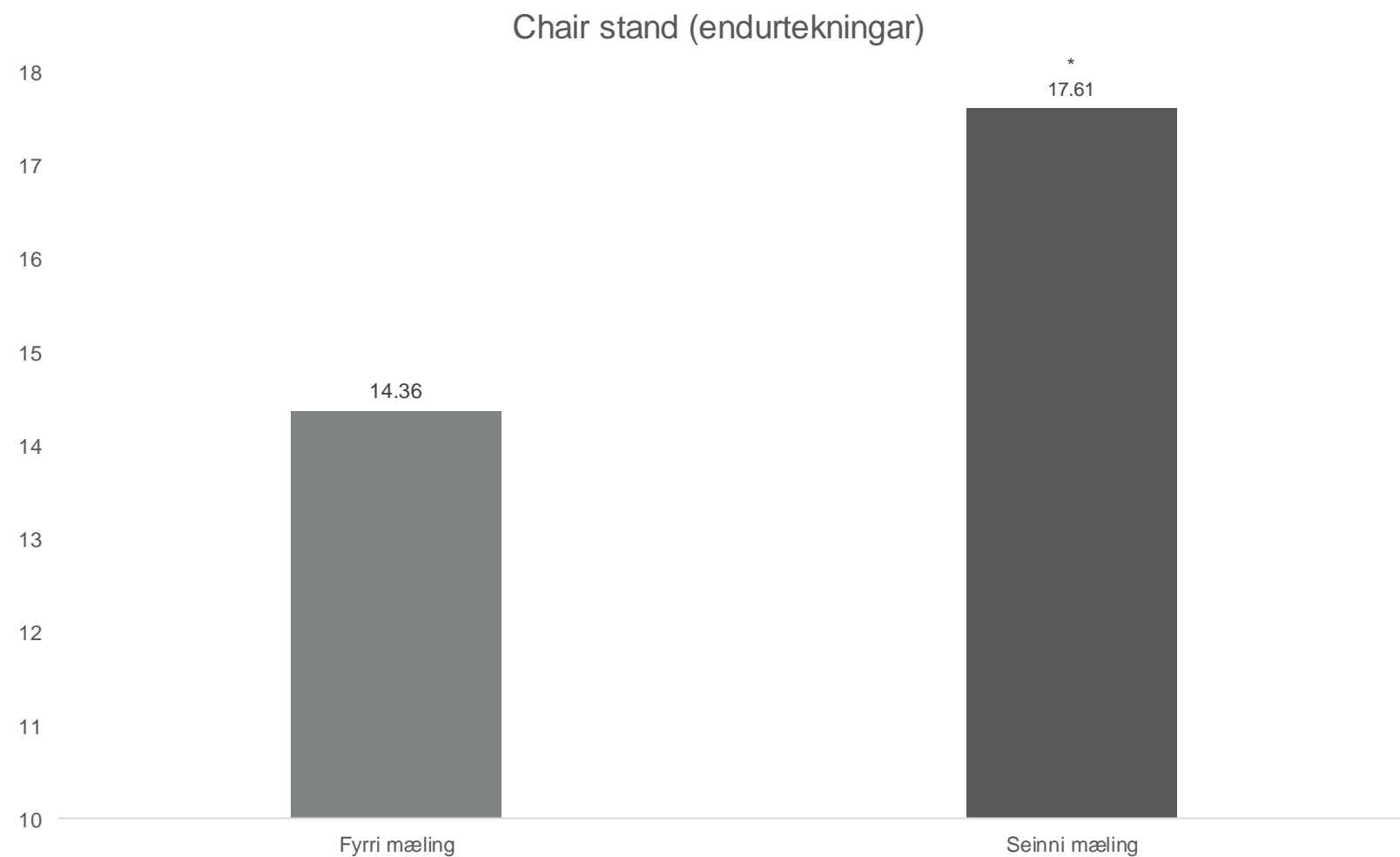
---

- Þrjú próf voru notuð til að meta líkamssamsetningu þátttakenda
- BMI (Þyngd\hæð<sup>2</sup>)
- Ummál upphandleggs
- Fituklípumæling á þríhöfða



## Styrkur

- Standa up og setjast í 30 sekúndur (the 30s chair stand test)
- Prófið mælir styrk í neðri bók
- Mælt er fjölda endurtekninga á 30 sekúndum





# Úthald

- 6 mínútna göngupróf (the 6 minute walk test)
- Prófið mælir loftháð þol
- Mælt er hversu langt þátttakendur ganga á 6 mínútum

