

SPRÆKIR SKAGAMENN

HEILSUEFLING 60+ Á AKRANESI



Emilía Halldórsdóttir
Íþróttافرæðingur, Verkefnastjóri ÍA

Undirbúningur verkefnisins

Samtalið byrjar innan Heilsueflandi Samfélags á Akranesi

Hvað er nú þegar í boði ?

- Félagstarf eldri borgara
- Einkaaðilar

Hverju er þörf á að bæta við ?

Hvernig náum við til hópsins?

- Samfélagsmiðlar
- Félagstarf eldri borgara
- Kynningarfundur



**Samstarf milli Akraneskaupstaðar
og Íþróttabandalags Akraness**



Væntingar og markmið

Rennum blint í sjóinn → Einhverstaðar þarf að byrja



Markmið

- Bæta og viðhalda líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu
- Stuðla að auknu heilsulæsi
- Stuðla að auknu sjálfstæði til lengri tíma
- Hafa gaman!



Starfsemin og áherslur

Styrktarþjálfun

Styrkur - Jafnvægi

Stöðvaprjálfun

Styrkur - Þol - Jafnvægi - Samhæfing

Bandvefslosun

Liðleiki - Verkjastilling - Streitulosun

Fræðsla

Aukið heilsulæsi: Í boði fyrir alla 60+

Annað

Íþróttæfingar - Félagslegir viðburðir - Mælingar



Uppsetning á starfseminni

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Styrktarþjálfun <ul style="list-style-type: none">• Styrkur• Jafnvægi		Bandvefslosun <ul style="list-style-type: none">• Liðleiki• Verkjastilling• Streitulosun	Stöðvaþjálfun <ul style="list-style-type: none">• Styrkur• Þol• Jafnvægi• Samhæfing	Breytilegir tímar 2x í mánuði: <ul style="list-style-type: none">• Íþróttæfing• Fræðsla• Félagslegur viðburður• Mælingar



Mannvirki á vegum Akraneskaupstaðar

Utanhald skráninga í gegnum  Abler



Hvernig miðar okkur áfram?

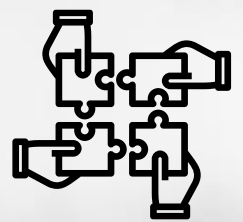
Verkefnið fór formlega af stað þann 7. október 2024



Iðkendur nú um 50 talsins

Misjafnt hvort iðkendur séu einnig skráðir í önnur úrræði

Gott samstarf lykillinn að árangri



Akraneskaupstaður

Íþróttabandalag Akraness

Félag eldri borgara á Akranesi

Önnur úrræði innan bæjarfélags og á landsvísu



TAKK FYRIR OKKUR

