



## Verkefni sem stuðlar að því að birta hreyfiúrræði 60+ á einum stað

Í byrjun ársins 2024 var stofnaður verkefnahópur sem hefur sameinast um að hrinda í framkvæmd þeim hluta aðgerðaráætlunar verkefnisins *Gott að eldast* sem heyrir undir Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið og Heilbrigðisráðuneytisins (hægt að lesa nánar inn á [www.gottadeldast.is](http://www.gottadeldast.is) - Liður B1).

Verkefnið er einnig hluti af verkefninu Heilsueflandi samfélag sem heyrir undir Embætti landlækni, auk verkefnisins Bjartur lífsstíll sem heyrir undir Landssamband eldri borgara og Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands.

Eitt af markmiðum verkefnisins er að allar upplýsingar um framboð heilsueflandi aðgerða á landsvísu verði aðgengilegar á einum stað ([www.island.is](http://www.island.is)) þar sem brúað er bilið á milli þeirra sem leita eftir þjónustu og þeirra sem standa fyrir hreyfiframboðum.

Með því að birta skilvirkar upplýsingar um hreyfingu á einum stað getur ávinningurinn orðið margþættur; Fólk 60+ getur fundið hreyfingu við sitt hæfi í sínu nærumhverfi, fagaðilar geta vísað fólki í viðeigandi þjálfun og úrræðiaðilar koma sinni þjálfun á framfæri.

### Ábyrgðaraðili í hverju sveitarfélagi

Sérhvert sveitarfélag tilnefnir einn ábyrgðaraðila sem sér um að viðhalda verkefninu um ókomna tíð.

Hlutverk ábyrgðaraðila er að safna saman öllum upplýsingum um framboð á hreyfingu og þjálfun og koma því í birtingu inn á vefsíðu sveitarfélagsins svo hægt sé að tengja síðu sveitarfélagsins inn á [island.is](http://island.is).

Athugið að eingöngu sveitarfélög sem eru með tilbúna vefsíðu með upplýsingum um hreyfiframboð fara inn.

Ábyrgðaraðilar þurfa að setja sig í samband við „eigendur“ (þjálfara og þá sem stýra hreyfiúrræðum) og fá nýjustu upplýsingar varðandi þjálfun sem er í gangi hverju sinni í sveitarfélaginu. Þetta er lifandi samfélagslegt verkefni sem mun þróast og stækka með tímanum.

Þegar vefsíða sveitarfélagsins er tilbúin með upplýsingum um hreyfingu 60+ má senda staðfestingarpóst ásamt vefslóðanum á [hildur.gudny.asgeirsdottir@landlaeknir.is](mailto:hildur.gudny.asgeirsdottir@landlaeknir.is)



## „Eigendur“

Eigendur eru þeir aðilar sem standa fyrir þjálfuninni eða stýra hreyfiúrræðinu. Þessir aðilar geta verið þjálfarar hjá íþróttafélagi, einkareknir aðilar, félag eldri borgara, sjúkraþjálfarar, svo dæmi séu nefnd.

Mikilvægt er að „eigendur“ komi sinni þjálfun til skila með því að vera með uppfærðar upplýsingar, vilji „eigendur“ hafa kost á því að vera með.

Ef að „eigendur“ halda úti eigin vefsíðu með upplýsingum um sín hreyfiúrræði er gott að koma þeim áleiðis á ábyrgðaraðila sem getur tengt vefsíðuna inn á vefsíðu sveitarfélagsins.

Fullnægjandi upplýsingar þurfa að innihalda; Gerð hreyfingar, staðsetningu, tíma og verð ef hreyfingin kostar. Auk upplýsinga um þjálfara, svo sem nafn, netfang og símanúmer.

Dæmi:

*Sundleikfimi, Laugardalslaug við Sundlaugarveg 105, 105 Reykjavík*

*kl. 9:00 – 10:00*

*8 vikna námskeið kostar 5000 kr.*

*Þjálfari: Jósefína Jónsdóttir, [josefinj@sund.is](mailto:josefinj@sund.is) s:777-0777*

Dæmi um vefsíður sveitarfélaga sem verða tengdar beint inn á [island.is](http://island.is)

1. [Félagsstarf og hreyfing | Upplýsingavefur sveitarfélagsins Reykjanesbæjar \(reykjanesbaer.is\)](http://reykjanesbaer.is)
2. [Eldri borgarar: Tólmstundir og hreyfing | Ísafjarðarbær \(isafjordur.is\)](http://isafjordur.is)

---

Frekari upplýsingar veita: [hildur.gudny.asgeirsdottir@landlaeknir.is](mailto:hildur.gudny.asgeirsdottir@landlaeknir.is) & [bjartlif@isi.is](mailto:bjartlif@isi.is)