

Heilsueflandi Ísland

Öll hreyfiúrræði birt á einum stað, ávinningur fyrir alla!



BJARTUR LÍFSSTÍLL



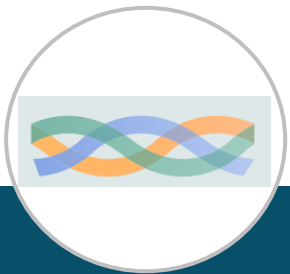
Kynningarefni

1. Öll hreyfiúrræði 60+ á einn stað
2. Gagnlegar upplýsingar fyrir þjálfara/leiðbeinendur



1. Öll hreyfiúrræði 60+ á einn stað

- Samstarfsverkefni sem hófst í byrjun árs og er spröttið út frá hluta af aðgerðaráætlun verkefnisins Gott að eldast og verkefnisins Bjartur lífsstíll.
- Birting á öllum hreyfiúrræðum 60+ inn á *island.is*



Gott að eldast



Íþróttá- og
Ólympíusamband
Íslands



Landssamband
eldri borgara



Þróunarmiðstöð
Íslenskrar
heilsugæslu



Samband
íslenskra
sveitarfélaga



Heilsueflandi
samfélag



Félags- og
vinnumarkaðsráðuneytið
&
Menntamálaráðuneytið



Markmið og ávinningur

- Með því að birta skilvirkar upplýsingar um hreyfingu á einum stað getur ávinningurinn orðið margþættur
 - Fólki 60+ getur fundið hreyfingu við sitt hæfi í sínu nærumhverfi
 - Fagaðilar geta vísað fólki í viðeigandi þjálfun
 - Þjónustuaðilar koma sínum úrræðum á framfæri

Hvað svo:

1. Næstu skref er að tala nánar við félagsmálastjórana sem verða í samstarfi við

- Íþrotta og tómst.
- Formenn félg eldri borgara
- Írþóttafélögin
- Einkarekna

2. Í haust munum við aftur boða til fjarfundar á Teams

- Farið yfir nsætu skref
- Hverjir eru komnir af stað



2. Gagnlegar upplýsingar fyrir þjálfara

- „Módel“: Gagnlegt fyrir þjálfara og leiðbeindur sem standa fyrir hreyfiúrræðum fyrir 60+
 - Skiptist í lið A. og B.
- Markmið: Aðstoða þjálfara og leiðbeinendur með eftirfarandi:
 - Hvernig má viðhalda/efla góðum hreyfiúrræðum
 - Hvernig má búa til ný hreyfiúrræði



A. bjartlif.is

EFNISYFIRLIT

1. Fyrsti tíminn
2. Heimasíðan
 - 2.1 Gögn
 - 2.2 Mælingar
3. Heilræði í þjálfun
4. Praktísk atriði í þjálfun
5. Minnisþingar

EFNISYFIRLIT

1. Gerð tímaseðla
 - 1.1 Upphitun
 - 1.2 Aðalþáttur
 - 1.3 Niðurlag
2. Uppsetning æfinga
 - 2.1 Mismunandi erfiðleikastig
 - 2.2 Endurtekningar og sett
3. Mismunandi æfingakerfi
 - 3.1 EMOM æfingakerfi
 - 3.2 AMRAP æfingakerfi
 - 3.3 TABATA æfingakerfi
 - 3.4 Stöðvaþjálfun
 - 3.5 Skalaðar íþróttgreinar og leikir
4. Tímaseðlar

HANDBÆKUR

Þér má finna fjóra flokka.
Þú má nýta endurgjaldslaust.

Þjóræddur
FRÆDSLUEFNI

Þjálfari
FRÆDSLUEFNI

[HANDBÓK 1: UM VERKEFNIÐ BJARTUR LÍFSSTÍLL](#)

[HANDBÓK 2. LEIÐARVÍSIR: FYRIR ÞJÁLFA](#)

[HANDBÓK 3. FRÆÐSLA](#)

[HANDBÓK 4. FJÖLBREYTTAR ÞJÁLFUNARAÐFERÐIR](#)

[HANDBÓK 5. ÆFINGASAFN](#)

[HANDBÓK 6. MÆLINGAR](#)

[HANDBÓK 7. SKYNDIHLJÁLP](#)

[HANDBÓK 8. RAFRÆN HANDBÓK](#)

[FRÆDSLUBÆKLINGAR](#)

B. Frísk til framtíðar

- Sveitarfélögum gefst kostur á að greiða fyrir frekari aðstoð
- Eva Katrín og Fríða Karen, íþróttافرæðingar og verkefnastjórar
- Markmið
 - Skapa varanlega heilsueflingu
 - Veita utanumhald, fræðslu, og ráðgjöf
 - Nýta betur mannvirki
 - Skapa verðmæti til framtíðar



FRÍSK
TIL FRAMTÍÐAR



Frekari aðstoð

- Kynning og mat á aðstæðum
 - Kynningarefni
 - Kynningarfundir
 - Nálgast markhópin
 - Mannvirkin
 - Ráðning verkefnastjóra/þjálfara
- Framkvæmd, mælingar og fræðsla
 - Æfingaáætlanir
 - Líkamlegar mælingar
 - Viðhorfskannanir
 - Fræðsla fyrri þáttkanedur, þjálfara og annarra samstarfsaðila
- Utanumhald, eftirfylgni og sjálfbærni tilframtíðar
 - Ársskýrsla
 - Þjálfarafundir
 - Viðhorfskannanir
 - Aðhald til verkefnastjóra/þjálfara
 - Yfir umsjón mælinga
 - Þjálfunar áætlanir

Lokaorð

- sds



Liður A.

1. Kynna hvað við erum búnar að vera að gera s.l. 2 ár --> hreyfiúrræði í pdf formi --> úrelt
2. Hvað er í vændum v/söfnun á hreyfiúrræðum á einn stað --> varanlegt / skilvirkt
3. Samstarfshópur
4. Stafrænt Ísland / island.is
5. Ef þið viljið hlusta á kynninguna þá getur þú skráð þig hér, með því að skanna QR kóðann.
6. Félagsmálastjórar --> aftur fundur í haust --> hverjir eru komnir inn



Liður B.

1. S.l. 2 ár höfum við verið að byggja upp handbækur sem eiga að virka sem gagnleg aðstoð fyrir þá sem reka hreyfiúrræðið (sveitarfélagið, íþróttafélagið, félag eldri borgara.....) og fyrir þjálfara / leiðbeinendur.
2. Sjá bjartlif.is --> handbækur --> Tala um það!
3. Undanfarna mánuði hefur verið ákall frá sveitarfélögum um enn frekari aðstoð
4. Í dag erum við farnar að geta boðið upp á aðstoð þar sem fagaðilar mæta á staðinn. Byrjað er á þarfagreiningu, það er hvers lags aðstoð er þörf á....Frísk til framtíðar --> og hvað er það!
5. Ef þið viljið fá enn frekari upplýsingar um Frísk til framtíðar.....

Eftirfylgni

1. Eftir þennan fund munum við senda frá okkur netpóst með upplýsingum um næstu skref.
2. Link á google form:
 - Er þitt sveitarfélag tilbúið að vera með upplýsingar um hreyfiúrræði inná island.is í haust
 - Viltu fá senda rafræna handbók útprentaða í pósti
 - Viltu fá frekari upplýsingar um Frísk til framtíðar og við pöntum fund fyrir ykkur með fagaðilum