



Kynning á lýðheilsutilboðum eldri borgara 30. september 2024 Öldungaráð Reykjanesbæjar

reykjanesbaer.is

*Hafþór Barði Birgisson
Íþróttá- og tómstundafulltrúi*



Takk fyrir frábærar móttökur !

Nokkur praktísk atriði...
45.000 kr.

Hægt er að kanna hversu mikið er eftir hjá hverjum og einum í Þjónustuveri Reykjanesbæjar í síma 421-6700

Hægt er að nýta styrkinn sinn rafrænt í gegnum abler og eða með því að fá kvittun og fara með hana í Þjónustuver Reykjanesbæjar að Tjarnargötu 12

ATH – nauðsynlegt er að nýta styrkinn sinn fyrir 31. desember !

Hefurðu kynnt þér
hvatagreiðslur fyrir
67 ára og eldri?

HEILSUEFLANDI
samfélag
velliðan fyrir alla

REYKJANESBÆR
KRACFTI FJÓLBREYTTLEIKANS

Reykjanesbær niðurgreiðir nú íþrótt- og tómsundastarf íbúa 67 ára og eldri.
Kynntu þér málið á reykjanesbaer.is





Hreyfum okkur rösklega á hverjum degi

Hreyfing er mikilvæg fyrir andlega og líkamlega vellíðan, betri svefn og aukið þrek.

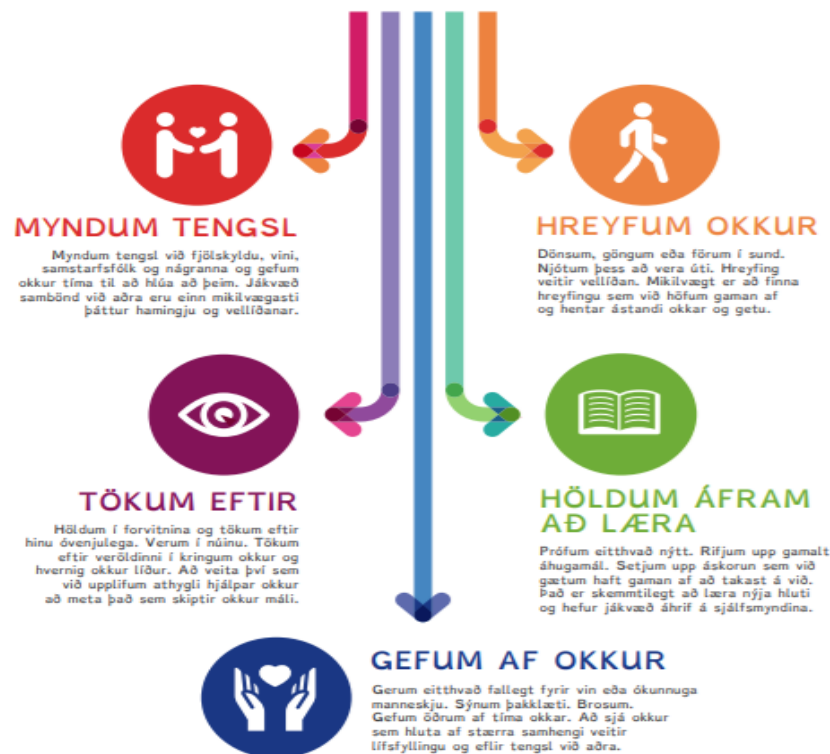


Hreyfum okkur rösklega á hverjum degi, fullorðnir í minnst 30 mínútur og börn í minnst 60 mínútur.

Betra er að hreyfa sig aðeins en ekki neitt og takmarka langvarandi kyrrsetu.

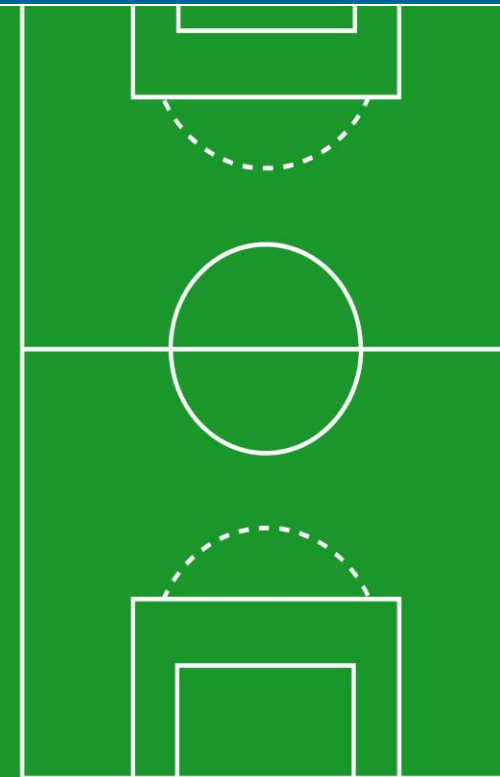


Fimm leiðir að vellíðan





FRISTUNDIR.IS



VINSAMLEGA KYNNIÐ YKKUR FJÖLBREYTT
ÚRVAL ÍPRÓTTA- OG TÓMSTUNDA Í
REYKJANESBÆ - HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Öll

Reykjanesbær

Grindavík

Vogar

Suðurnesjabær

Sjá allt

0-2 ára

2-5 ára

6-7 ára

8-9 ára

10-11 ára

12-13 ára

14-15 ára

16 ára +

Eldri borgarar

Útivist og samvera



Reykjanesbær

Slökun í vatni með Aqua Jóga
Slökun í vatni með Aqua Jóga...

Fyrir: 16 ára og eldri og eldri borgara



Reykjanesbær

Pilufélag Reykjanesbæjar kynnir !
Pílufélag Reykjanesbæjar býður

Fyrir: 8 ára og eldri



Reykjanesbær

**hvatagreiðslur fyrir
67 ára og eldri?**

Hvatagreiðslur 67 ára og eldri !

Reykjanesbær greiðir hvatagreiðslur fyrir
67 ára og eldri...

Fyrir: 67 ára og eldri



Reykjanesbær

Kórinn Eldev 60 +



Reykjanesbær

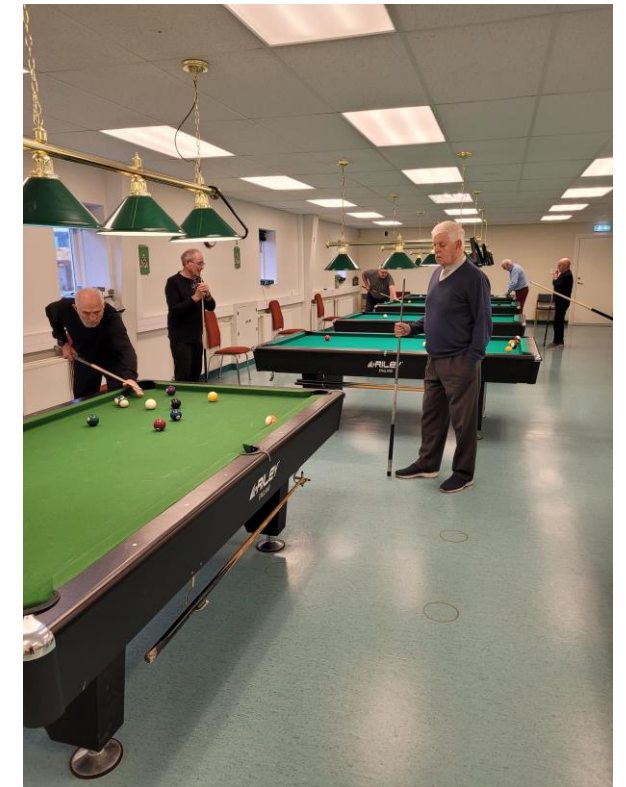
Æskulúðsstarf NiarðvíkurPrestakalls



Reykjanesbær

Eldev kór eldri borgara á Suðurnesiu...

Virkjun mannaúðs Reykjanesbæ



Frísk í Reykjanesbæ

Heilsuefling fyrir íbúa 60 ára og eldri



Frísk í Reykjanesbæ



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Reykjanesbær

velliðan fyrir alla



Námskeiðið stendur yfir frá 30.sept - 20.desember
<https://www.abler.io/shop/keflaviknjarðvik/60>

Hvetjum alla áhugasama að koma og kynna sér
starfsemina,

Hér er linkur á viðburðinn
<https://www.facebook.com/events/914571387175823>



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Reykjanesbær

velliðan fyrir alla



LÝÐHEILSU- OG FORVARNARVIKA REYKJANESBÆJAR



30.september –
6.október nk.
Kynntu þér
dagskrána á
visitreykjanessaer.is



Lýðheilsuráð – ÍT ráð
Reykjanesbæjar



LÝÐHEILSU- & FORVARNARVIKA

30. SEPTEMBER TIL 6. OKTÓBER

VIÐBURÐIR Á VISITREYKJANESSAER.IS

Meðal viðburða eru t.d.



REYKJANESBÆR 30 ÁRA



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG
Reykjavíkur
velliðan fyrir alla



FRÍTT Í SUND Í TILFNI
AF LYÐHEILSU- OG
FORVARNARVIKU
REYKJANESBÆJAR
FÖSTUDAGINN 4. OKTÓBER

Vatnaveröld við Sunnubraut
ÍT ráð - lýðheilsuráð



»»»»

Í tilefni af lýðheilsu- og forvarnarviku
Reykjavísbæjar

**Brunavarnir Suðurnesja bjóða upp á heilsufarsskoðun
á bókasafninu í Reykjavísbæ, Tjarnargötu 12
miðvikudaginn 2. október frá kl. 12.00 - 17.00**

**Kannað er með blóðþrýsting, súrefnismettun, púls og
blóðsykur.**

Öll velkomin.



Meðal viðburða eru t.d.



Ókeypis aðgangur í
Duus safnahús dagana
30. september – 6.
október



Nesvellir bjóða frítt í félagsstarfið í lýðheilsu- og forvarnaviku Reykjanesbæjar !



FRÍSTUNDASTEYFNA

REYKJANESBÆJAR

Ólafur Bergur Ólafsson
Frístundaráðgjafi



Á HVERJU SNERTIR STEFNAN?

➤ FRÍSTUNDIR BARNNA

Ungbarnastig 0-2 ára börn*

Leikskólastig - 2-6 ára börn

Yngsta stig í grunnskóla - 6-9 ára börn

Miðstig - 10-12 ára börn*

Unglingastig 13-15 ára börn

Framhaldsskólastig - 15-18 ára börn*

➤ FRÍSTUNDIR ALMENNINGS

Ungt fólk 18-25 ára*

Fólk 25 - 65 ára

➤ FRÍSTUNDIR ELDRI BORGARA

65 ára og eldri

➤ FRÍSTUNDIR FATLAÐRA

Sérstök áhersla lögð á fötluð börn og þeirra möguleika til þátttöku í skipulögðum og óskipulögðum tómstundum

Dæmi um aðgerð í þessum málaflokki:

- Bæta aðstöðu í félagsmiðstöðvum og auka þjónustu til að geta boðið upp á frístundastarf án aðgreiningar
 - Hvað þýðir það?

➤ TÆKIFÆRI FÓLKS TIL AÐ STUNDA FRÍSTUNDIR Á EIGIN FORSENDUM?

Skoða aðgengi almennings að húsnæði Reykjanesbæjar

- Geta frístundaklúbbar nýtt skólahúsnæði?
- Geta hópar nýtt íþróttahúsin fyrir óformlega hittinga?
- Geta íþróttafélögin starfrækt óformlega hópa (B lið eða öldungahópa fyrir fólk sem vill æfa en ekki útfrá afreksforsendum?)

Skoða útivistarmöguleika Reykjanesbæjar og hvar hægt er að nýta svæði til útináms.

FERLIÐ

- September - Janúar
- Myndun stýrihóps
 - Kjörnir fulltrúar - meirihluti og minnihluti
 - Fulltrúi frá öllum sviðum RNB
 - Íþróttar og tómstundafulltrúi
 - Verkefnastjóri
 - Fulltrúar frá ungmennaráðinu
 - Fulltrúar frá öldungaráðinu
 - fleiri?
- Stýrihópur hittist a.m.k. 4-5 sinnum á meðan vinnu stendur
 - Stutt tímalína, þurfum að keyra verkefnið hratt af stað
- Helstu hagsmunaaðilar kortlagðir í öllum aldurshópum og haldnir eru rýnifundir með þeim.
- Áætlað er að ljúka allri þeirri upplýsingasöfnun fyrir desember og að desember fari í að vinna úr öllum þeim gögnum



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Reykjanesbær

velliðan fyrir alla