



Minnisblað starfsmanna

Ráðstefna fyrir þjálfara um hreyfiúrræði fyrir 60+

Móttakandi: Öldungarráð
Dags.: 26.05.2023
Málefni: Hreyfing 60+
Málsnr.: 20235111
Höfundur: Sigrún Bessý Guðmundsdóttir

Ráðstefna fyrir þjálfara um hreyfiúrræði fyrir 60+

Þann 16. maí síðastliðinn var haldin ráðstefna um hreyfiúrræði fyrir 60 ára og eldri á Íslandi. Markmiðið var að búa til vettvang fyrir þjálfara, skipuleggjendur og annað starfsfólk sem koma að hreyfingu þeirra. Guðmundur Ingi félagsvinnu- og heilbrigðisráðgjafi setti dagskrána og var hún haldin á á vegum Íþróttta og Ólympíusamband Íslands og Landssamband eldri borgar í samstarfi við Háskólann í Reykjavík og Heilsueflandi samfélag (embætti landlæknis)

Í framhaldi af setningu kynntu þjálfarar og skipuleggjendur víðsvegar af landinu sína starfsemi. Sú nálgun er gagnleg og gott að geta borið sig við aðra staði. Komu ýmsar hygmyndir sem okkur langar að bera upp hjá okkar hópi og má meðal annars nefna:

- Minnsileiki, sem eru bæði gagnlegir og búa til skemmtilega stemmingu.
- Æfa fallviðbrögð, gott að hafa vaðið fyrir neðan sig, en slíkar æfingar þurfa að vera í samráði við sjúkráþjálfara
- Skipulagða göngutúra með fræðslu og hugmyndin er að allir eru með hljóðnema í eyranu og þjálfarinn er með skemmtilega fræðslu sem allir heyra.

Eftir kynningarnar voru vinnustofur. Tíu vinnuhópar unnu í vinnustofum og komu spurningar eins og *hvernig lítur draumasamfélag út í ykkar huga varðandi hreyfingu og þjálfara 60+ ?* hvern vinnustofa gat eytt dágóðum tíma í hverja spurningu og fengið hugmyndir og miðlað sínum hugmyndum. Niðurstöður má sjá inn á [Úrvinnsla vinnustofu | Bjartur lífsstíll \(bjartlif.is\)](#).

Þegar ráðstefna er sett upp á þennan hátt er gott að spegla sig í vinnu hjá öðrum sveitafélögum og mátti sjá að við erum að gera margt vel. Við höldum vel utan um

okkar hóp með þjálfun á tveimur stöðum og á báðum stöðum er hreyfingin tvisvar í viku. Í sporthöllinni eru mælingar og eftirfylgni með niðurstöðunum. Báðir staðir eru vel sóttir og kostnaður í algjöru lámarki.

Síðast en ekki síst er hugarfar eldri borgara á Hornafirði sem endurspeglar gleðina í hópunum.