



ÞJÓNUSTA FYRIR ÞIG ○○○

Heilsuefning aldraðra

Skýrsla starfshóps



REYKJAVÍKURBORG



Hlutverk hópsins

Vinna að heilsuefningu og aukinni virkni eldra fólks í þeim tilgangi að bæta lífsgæði þess og stuðla að farsælli öldrun.

Starfshópurinn skyldi horfa til hverfaskiptingar Reykjavíkurborgar í vinnu sinni.



Helstu verkefni hópsins

- Kortleggja heilsueflandi aðgerðir og aðstöðu fyrir eldra fólk á vegum Reykjavíkurborgar og annarra innan borgarmarkanna.
- Gera tillögur um aðgerðir til heilsueflingar eldra fólks.
- Kanna aukna samstarfsmöguleika um heilsueflingu eldra fólks við borgarreknar stofnanir eins og sundlaugar og félagsmiðstöðvar sem og við íþróttafélög og líkamsræktarstöðvar.
- Gera tillögu að fræðsluátaki til heilsueflingar eldra fólks.
- Kostnaðarmeta tillögur og skilgreina árangursmælikvarða.

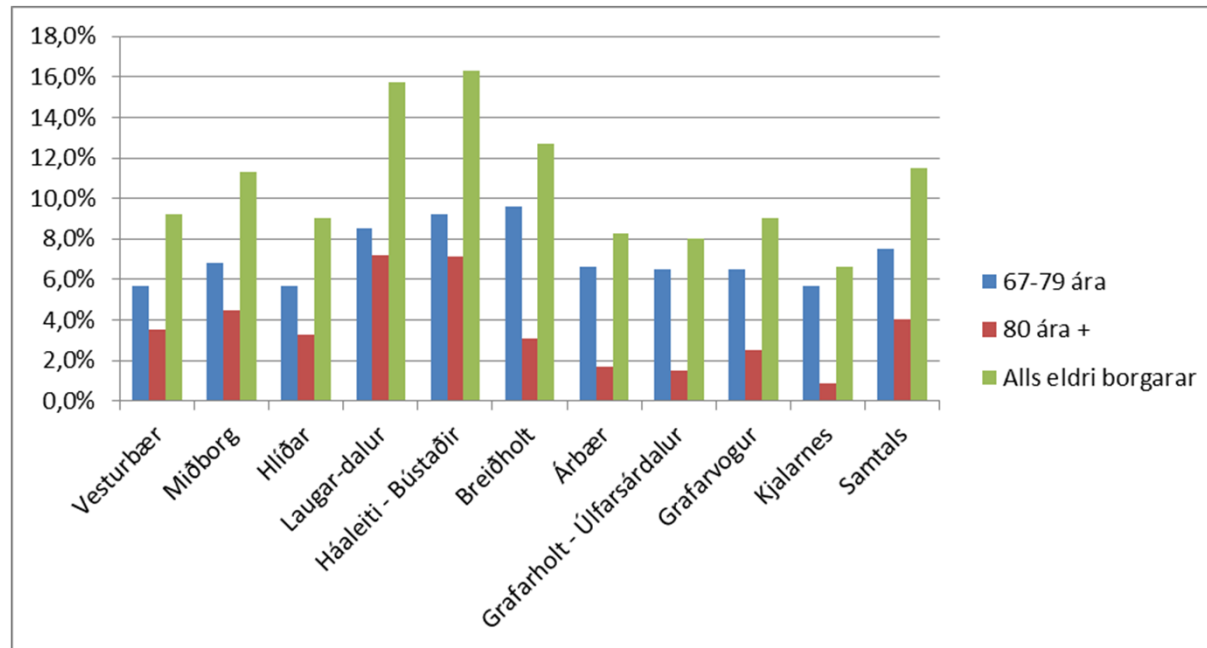


- ✓ **Dr. Janus Guðlaugsson**, lektor í íþróttá- og heilsufræði við Háskóla Íslands
- ✓ **Bragi Guðmundsson**, forstöðumaður framleiðslueldhússins við Lindargötu
- ✓ **Gígja Gunnarsdóttir**, verkefnisstjóri hreyfingar hjá Landlæknisembættinu og stjórn ÍBR
- ✓ **Auður Ólafsdóttir**, sjúkráþjálfari með Hreyfiseðla
- ✓ **Kristín Helga Guðmundsdóttir**, verkefnastjóri heimsóknavina hjá Rauða krossinum
- ✓ **Verkefnastjórar félagsauðs og forvarna**

- ✓ Fulltrúar frá ÍBR, íþróttafélögum, líkamsræktarstöðvum, Betra Breiðholti o.fl.
- ✓ Aldraðir íþróttakennarar, íþróttakennarar aldraðra, félagsstarf aldraðra, hópur eldri borgara í Breiðholti o.s.frv.

Kortlagning - hverfi

Hlutfall eldri borgara í hverfum Reykjavíkur



Heilsueflandi þjónusta félagsmiðstöðva velferðarsviðs endurspeglar að einhverju leyti hlutfall eldri borgara innan hverfa.

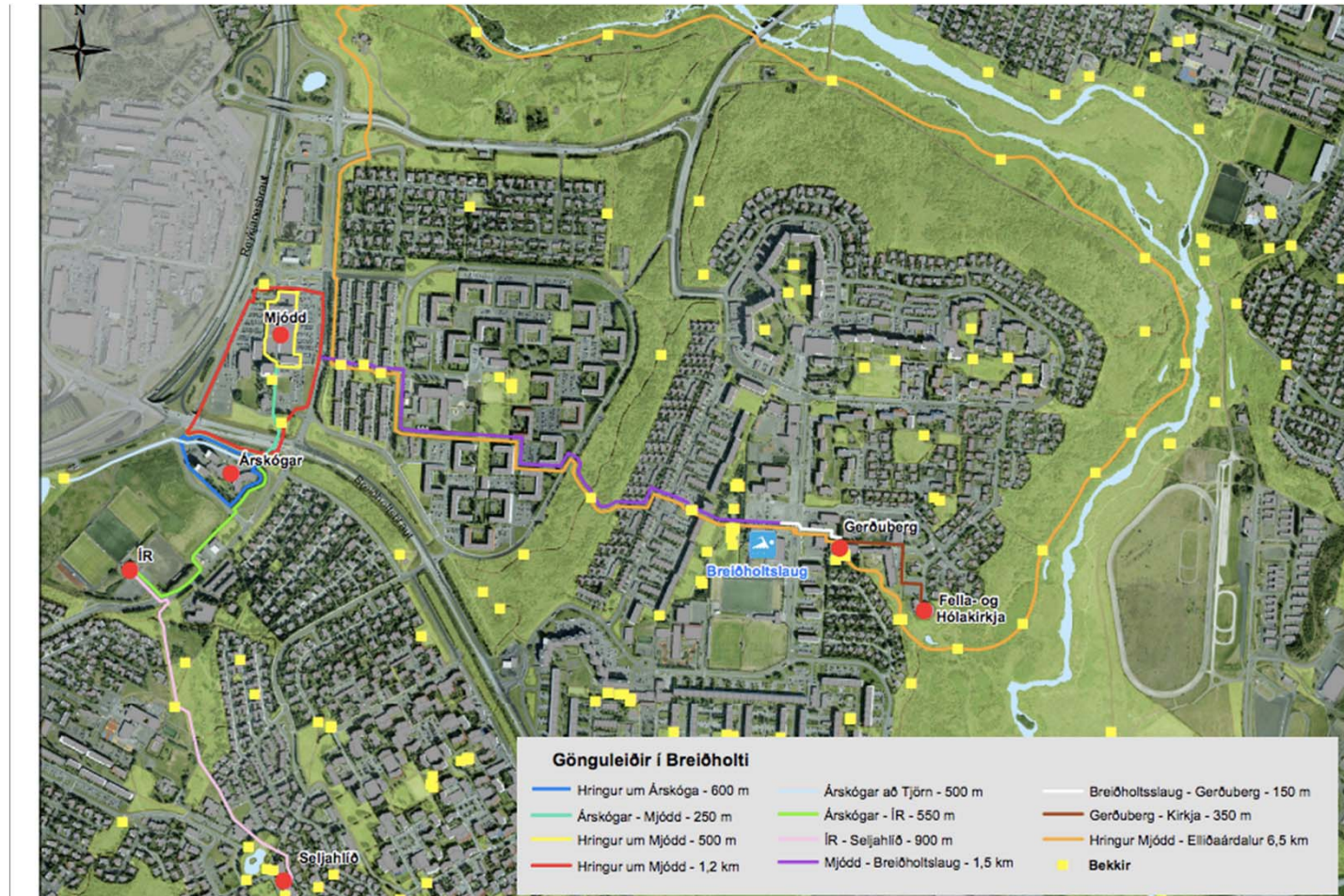
Kortlagning – ekki á vegum Rvk

- Fyrirtæki og félagasamtök þar sem íþróttir og líkamsrækt fara fram
 - Frekar margt í boði fyrir hópinn
 - Kostnaður mjög mishár
- Sjúkraþjálfunarstofur
 - Einstaklingsþjálfun, ekki hóptímar
- Ábendingar um:
 - Bókasöfn: Ekkert líkamlega heilsueflandi
 - Kirkjur: 1 gönguhópur og 1 vikulegur leikfimitími
- 122 aðilar – 61 svar (50%)
- **Kallað eftir hugmyndum frá eldri borgurum**

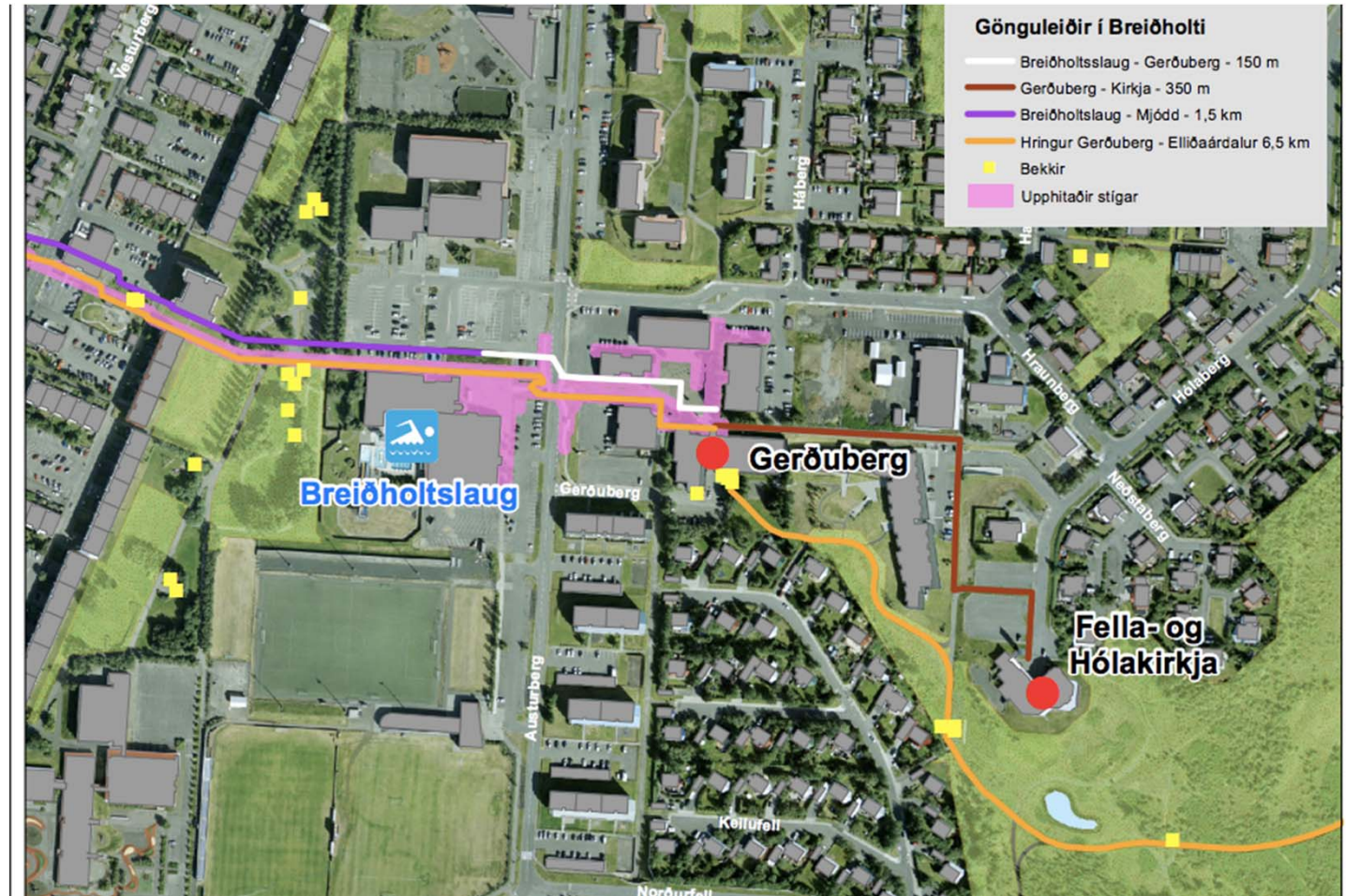
Tillögur - Hreyfing

1. Reykjavíkurborg taki þátt í verkefninu „Fjölpætt heilsurækt í sveitarfélögum – Leið að farsælli öldrun“
1. Gerð hreyfikorta fyrir öll hverfi borgarinnar
1. Lækka aldur þeirra sem fá ókeypis í sund aftur niður í 67 ár
1. Styðja við reglulega, heilsueflandi starfsemi í þeim tveimur hverfum borgarinnar sem ekki hafa félagsmiðstöð velferðarsviðs – Grafarholt og Úlfarsárdal, og Kjalarnes
1. Aldraðir geta líka leikið sér - Setja upp og huga að aðstöðu til útiveru sem hentar öldruðum

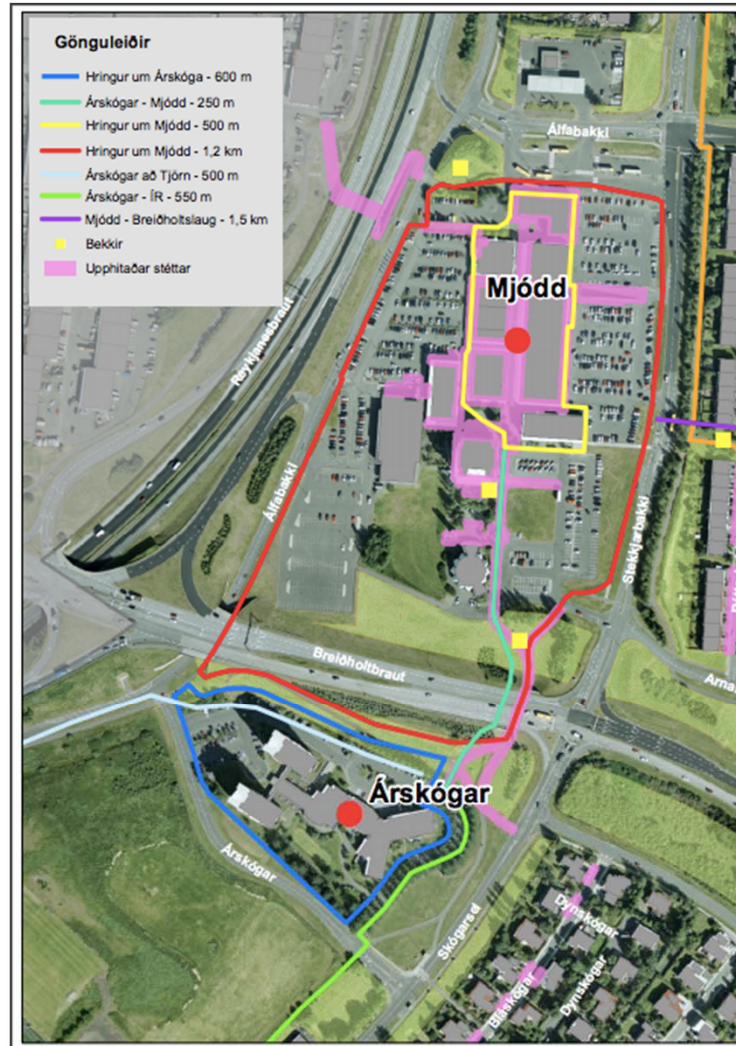
Breiðholt - yfirlit



Gerðuberg



Mjódd



ÞJÓNUSTA FYRIR PIÐ



REYKJAVÍKURBORG



Tillögur - Hreyfing

1. Reykjavíkurborg taki þátt í verkefninu „Fjölpætt heilsurækt í sveitarfélögum – Leið að farsælli öldrun“
1. Gerð hreyfikorta fyrir öll hverfi borgarinnar
1. Lækka aldur þeirra sem fá ókeypis í sund aftur niður í 67 ár
1. Styðja við reglulega, heilsueflandi starfsemi í þeim tveimur hverfum borgarinnar sem ekki hafa félagsmiðstöð velferðarsviðs – Grafarholt og Úlfarsárdal, og Kjalarnes
1. Aldraðir geta líka leikið sér - Setja upp og huga að aðstöðu til útiveru sem hentar öldruðum

Tillögur - Næring

6. Reykjavíkurborg taki frá grunni til endurskoðunar matarþjónustu sína við eldri borgara
6. Reykjavíkurborg auðveldi aðgengi eldri borgara að einstaklingsmiðaðri næringarfræðslu, t.d. með reglulegri þjónustu næringarfræðings í félagsmiðstöðvum velferðarsviðs

Tillögur – Skipulag og umhirða

8. Fjölga bekkjum og bæta lýsingu á fjölförnum gönguleiðum eldri borgara
8. Aðgengi alla leið - söndun og söltun



Tillögur – Heilsuefling og virkni

10. Settur af stað hópur sjálfboðaliða meðal eldri borgara um heilsueflingu aldraðra í Reykjavík á einni þjónustumiðstöð til reynslu
11. Lögð verði áhersla á hvunndagsendurhæfingu í heimaþjónustu
12. Fyrirbyggjandi heimsóknir til eldri borgara sem eru ekki með heimaþjónustu
13. Strætó miðað við þarfir eldri borgara
14. Tómstundabíll fyrir aldraða
15. „Heitur pottur“ til fjármögnunar smærri verkefna til staðar innan allra hverfa borgarinnar
16. Útvega félagsmiðstöðvum velferðarsviðs hjól til að hjóla með eldri borgara sem ekki hjóla sjálfir



Tillögur – Samstarf

17. ÍTR hafi samstarf við ÍBR og íþróttafélög í borginni um nýtingu á aðstöðu til hreyfingar sem þegar er til staðar og taki þátt í mótun starfs fyrir eldri borgara með íþróttafélögum sem eru áhugasöm um slíkt
18. Reykjavíkurborg sækist eftir samstarfi um Hreyfiseðla á heilsugæslustöðvum
19. Samhæfing innan og utan borgarkerfis og samstarf sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu
20. Athuga með samstarf við Mjódd sem tilraunaverkefni til innigöngu
21. Líkamsræktarstöðvar hvattar til að bjóða öldruðum ókeypis aðgang til að byrja og svo lækkað gjald á lágannatíma

Tillögur – Fræðsla

22. Reykjavíkurborg leggi aukna áherslu á að upplýsingar um hreyfingu og annað starf eldri borgara í borginni séu til staðar, skýrar og aðgengilegar, á neti og utan þess
23. Reykjavíkurborg sendi bréf á Reykvíkinga þegar þeir verða 67 ára með upplýsingum um þá hreyfingu og heilsutengda þjónustu sem stendur þeim til boða á vegum borgarinnar
24. Hreyfitorg.is nýtt til upplýsingagjafar
25. Hverfisblöð séu nýtt í auknum mæli til að auglýsa/kynna starf félagsmiðstöðva og ýmsa aðra þjónustu fyrir eldri borgara
26. Fræðsla í samstarfi við öldrunarlækna og SÁÁ – vímuefni, lyf og tóbak