
Heilsuefling 60 ára og eldri

Rafrænt aðgengi að framkvæmd við æfingar.

Skýrsla um viðbót við starfsemi og þjónustu í
félagsstarfi og heilsueflingu fullorðinna í kjölfar
COVID-19



STYKKISHÓLMSBÆR

Skýrsla vegna umsóknar um fjárframlag vegna sérstakra
viðbótarverkefna í félagsstarfi fullorðinna
til Félagsmálaráðuneytis

25.01.2022



Verkefnisáætlun (Um hvað snýst verkefnið eða verkefnin og hverju bætir það við annað reglubundið starf):

Bæjarstjórn Stykkishólmsbæjar tók ákvörðun árið 2018 að leggja sitt af mörkum við að styðja við eflingu heilsu og velferðar eldra fólks með því að bjóða upp á fjölþætta heilsurækt fyrir 60 ára og eldri.

Markmið með verkefninu er að koma sem flestum í reglulega hreyfingu og þannig viðhalda líkamlegu hreysti, líkamlegri- og andlegri vellíðan ásamt því að draga úr líkum á heilsufarslegum kvillum. Með því er unnið að því að skapa meira sjálfstæði sem felst m.a. í því að nauðsyn ummönnunar og aðstoðar er frestað og einstaklingurinn verði betur í stakk búinn til að takast á við mismunandi kröfur daglegra athafna.

Verkefnið hefur sannað gildi sitt og fór vel af stað með góðri þátttöku. Því miður lögðust þessar æfingar að töluverðu leiti niðri yfir tímabil ströngustu sóttvarnartakmarkana.

Til að reyna að bæta úr þessu og viðhalda virkni 60 ára og eldri í hreyfingu, var ráðist í það að setja upp rafræna útgáfu (myndbönd) af heilsueflingu eldri borgara. Æfingar voru framkvæmdar og teknar upp af þjálfurum. Æfingarnar hafa verið sendar út rafrænt til íbúa 60 ára og eldri með hvatningarorðum, sem hefur opnað á möguleikann að styðjast við æfingar úr snjallsímanum í göngutúrinn á göngu sinni við Stykkishólm. Þeir sem ekki hafa treysta sér í göngu vegna veðurs eða aldurs hafa þá geta nýtt æfingarnar heima við. Lagt var upp með að fólk staldri við með vissu millibili á göngunni og framkvæmi æfingarnar og skjólgóðum og heppilegum stöðum. Þeir aðilar sem höfðu verið að taka þátt í Heilsu60+ þektu til æfinga að hluta en myndböndin hjálpuðu til við að framkvæma æfingar á réttan hátt. Óhætt er að segja að myndböndin hafi slegið í gegn og átt stóran þátt í að halda eldra fólki í virkni og áhuganum fyrir verkefninu Heilsu60+ í Hólminum gangandi.

Meðfylgjandi eru tenglar inn á myndbönd með æfingum sem tekin voru upp 2021 í þeim tilgangi að halda gangandi Heilsu 60+ í COVID-19 ástandi.

<https://www.youtube.com/watch?v=XenoO6vb-og&list=PLCAAzo9xw4Va-5YDvyXLwMztFOLZ2O5Qv&index=1>

<https://www.youtube.com/watch?v=O2r-u-YldXQ&list=PLCAAzo9xw4Va-5YDvyXLwMztFOLZ2O5Qv&index=2>

<https://www.youtube.com/watch?v=roLrQvRHjPI&list=PLCAAzo9xw4Va-5YDvyXLwMztFOLZ2O5Qv&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=oq73q2Yky7c&list=PLCAAzo9xw4Va-5YDvyXLwMztFOLZ2O5Qv&index=4>

https://www.youtube.com/watch?v=U39euRXPd_g&list=PLCAAzo9xw4Va-5YDvyXLwMztFOLZ2O5Qv&index=5

<https://www.youtube.com/watch?v=oKXZJq7tXEU&list=PLCAAzo9xw4Va-5YDvyXLwMztFOLZ2O5Qv&index=6>

https://www.youtube.com/watch?v=w-_wuV4_3Fc&list=PLCAAzo9xw4Va-5YDvyXLwMztFOLZ2O5Qv&index=7

<https://www.youtube.com/watch?v=VSgSR1mckTc&list=PLCAAzo9xw4Va-5YDvyXLwMztFOLZ2O5Qv&index=8>

<https://www.youtube.com/watch?v=31M7AB-8cZM&list=PLCAAzo9xw4Va-5YDvyXLwMztFOLZ2O5Qv&index=9>

Næsta skref er að koma fyrir upplýsingaskiltum og æfingabúnaði á svæðum í þeim tilgangi að aðstoða við æfingar. Á upplýsingaskiltum verður mynd og lýsing af æfingum og QR-kóði þar sem hægt verður að nálgast framkvæmd æfinga, þannig að hún sé framkvæmt á réttan hátt. Valin hafa verið 9 svæði/stöðvar á vinsælli gönguleið um Grensás og Þróskulda í landi Stykkishólms. Nú þegar er búð að velja æfingar og útfæra upplýsingar inn á skiltin líkt og hér að neðan.

Hnébeygja

1. Opnaðu myndavélina á símanum þínum
2. Beyndu myndavélinni á QR kóðann hér að neðan.
3. Opnaðu vefslóðina sem kemur upp.
4. Framkvæmdu æfinguna.



1. Upphafsstaða: Uppréttur líkami, axlarbreidd á milli fóta og kviðvöðvar spenntir.
2. Færðu mjaðmir aftur á við, beygðu hné og hafðu efri líkama uppréttann. Leitastu við að koma hnjám í 90° stöðu en þó ekki lengra en þú treystir þér.
3. Réttu aftur úr hnjám og mjöðmum þar til upphafsstöðu er náð að nýju.



Um staðsetningu í landi Stykkishólmsbæjar



Sveitarfélagið Stykkishólmsbær er á norðanverðu Snæfellsnesi. Stykkishólmur stendur yst á Þórsnesi. Þar er mikil náttúrufegurð sem ýtir undir að nýta náttúruna til eflingar á hreyfingu og útivist, auk þess sem mikil vakning er varðandi útivist í kjölfar samkomutakmarkana vegna COVID-19.

Það er stefna Stykkishólmsbæjar að vinna markvisst að því að bæta heilsu 60 ára og eldri að útivist og náttúruupplifun í sveitarfélaginu. Þetta verður gert með því að auka aðgengi að útivistar- og göngustígum, merkja gönguleiðir og koma upp leiðavísingum og upplýsingaskiltum þar sem við á.

Stórt skref hefur verið tekið með því að hefja framkvæmdir við lagningu stíga við Grensás og Þröskuldabrekkur, sem tengist útivistarsvæðum á skógræktarsvæðinu.

Sótt var um fjárframlag til að setja upp heilsustíg og koma við upplýsingum um æfingar á gönguleið um Grensás og Þröskuldabrekkur í landi Stykkishólms.

Heilsustígur um Grensás og Þröskuldabrekkur við Stykkishólm

Grensás og Þröskuldabrekkur eru hluti af landssvæði sem er rétt utan við þéttbýliskjarnann Stykkishólmsbæ, í göngufæri og mikið nýttur af eldra fólki til útivistar.

Heilsustígurinn með æfingastöðvum (sjá rauðu leiðina á kortinu) mun ná frá Borgarbraut, í gegn um Grensás, um þröskuldabrekkur við svæðis frístundabænda og golfvallar. Svæðið er nú þegar vinsælt til útivistar meðal eldra fólks, íbúa og göngufólks og býður upp á stutta en afskaplega fallega gönguleið. Með því að slétta svæði og koma upp upplýsingaskiltum og hjálparbúnaði má brjóta upp göngutúrinn með liðkandi og styrkjandi æfingum. Leiðin er ekki löng eða brött sem gerir hana aðgengilega fyrir alla aldurshópa, þegar klárað hefur verið að koma fyrir undirlagi til æfinga og heilsustígur lagður. Megintilgangur stígsins er þannig að brjóta upp göngutúrinn með tillögum að æfingum og aðgengi að æfingarbúnaði. Með góðum heilsustíg væri stigið stórt skref í áttina að því að tryggja aðgengi að hreyfingu allt árið óháð samgöngutakmörkunum. Um leið er stefnan að nýta nærumhverfi Stykkishólms til að auka við

Þjónustu og heilsueflingu eldra fólks. Það er yfirlýst stefna Stykkishólmsbæjar að byggja upp göngu og heilsustíga á forsendum heimamanna. Svæðið er þekkt útivistarsvæði meðal heimamanna og er mikið sótt, en nauðsynlegt er að auka fjölbreytileika með uppsetningu sérstaks heilsustígs.

Nú er aðgengi að þessari náttúruparadís að hluta til takmarkað. Til staðar er göngustígur um Grensás en troðningur um þröskuldabrekkur. Gert er ráð fyrir 2 m. breiðum frístundastíg. Aðalskipulag Stykkishólmsbæjar gerir ráð fyrir göngustíg á svæðinu og tekur umræddur stígur mið af því skipulagi.

Gott samstarf hefur verið haft við þá sem málið varðar; íbúa Stykkishólmsbæjar í gegnum félag eldri borgara, þjálfara og aðra hagsmunaaðila. Stígurinn raskar ekki landi frístundabænda (um 20-25 frístundabændur eru á svæðinu með tilheyrandi umsvif og dýrahaldi), léttir á umgengni um veginn sem þeir aka við iðju sína og þ.a.l. stýrir gangandi og hjólandi vegfarendum á ákjósanlegan stað. Heilsustígur með æfingum er frábær viðbót í félagsstarf og hreyfingu fullorðinna og mun gegna mikilvægu hlutverki við að tryggja óheft aðgengi að hreyfingu óðháð takmörkunum s.s. vegna heimsfaraldurs til framtíðar.

Verkefnisáætlun

Upphaf og lok verkefnis:

12. apríl 2021 til 31. apríl 2022. Markmiðið var að ljúka uppsetningu Heilsustígs sumarið 2022 og koma fyrir upplýsingum um æfingar og búnaði á valda staði.

Markhópur: (Til hvaða hóps er markmiðið að ná helst til)

Eldri borgarar í Stykkishólmi (60 ára og eldri í Stykkishólmi)

Samstarfsaðili: (Önnur sveitarfélög, frjáls félagasamtök eða aðrir samstarfsaðilar)

Eldri borgurum í Helgafellssveit hefur boðist að taka þátt í heilsueflingar verkefni Stykkishólmsbæjar, Heilsa60+.

Fjárhagsáætlun: (Áætlaður heildarkostnaður við hvert verkefni ef fleiri en eitt)

Gert ráð fyrir um 1 milljón kr. fari í uppsetningu myndbanda og upplýsingaspjöld. Eftir er svo að áætla kostnað við verklega framkvæmd á uppsetningu heilsustígsins.

Áætlaðar afurðir þessa verkefnis ef fullur styrkur fæst:

Heilsustígur með æfingastöðvum í gegnum Grensás og Þröskuldabrekkur í Stykkishólmi sem viðbót við heilsueflingu.