



HEILSUEFLING FER AF STAÐ

Félag eldri borgara í Grundarfirði og Grundarfjarðarbær hafa komið af stað verkefni um heilsueflingu fyrir íbúa sem eru 60 ára og eldri eða búa við örorku.

Verkefnið fer af stað með góðum stuðningi Grundarfjarðardeildar RKÍ og aðkomu HVE og fleiri aðila. Markmið heilsueflingarinnar eru að stuðla að auknum lífsgæðum og betri heilsu íbúa, með því að gera hreyfingu að reglulegum þætti í daglegu lífi.

Boðið er uppá líkamspjálfun, ástandsmælingar og fræðsluerindi. Reynt verður að miða æfingar við mismunandi getu þátttakenda.

Æfingar á vorönn 2019 verða sem hér segir, á:

- **Mánudögum kl. 13.00 – opinn tími í líkamsræktinni**
- **Þriðjudögum kl. 10.00 – hóptími í íþróttahúsi**
- **Miðvikudögum kl. 13.00 – opinn tími í líkamsræktinni**
- **Föstudögum kl. 9.30 – hóptími í íþróttahúsi**

Stofnaður hefur verið Facebook-hópur þar sem miðlað er tilkynningum um æfingatíma og fleira, en einnig verður hægt að fá helstu upplýsingar á vefsíðu Grundarfjarðarbæjar.

- Sædís Helga Guðmundsdóttir einkaþjálfari er leiðbeinandi hópsins, auk þess sem ætlunin er að flétta ýmsum æfingum inni dagskrána, t.d. crossfit, jóga, o.fl.
- Ætlunin er að fá inn fræðsluerindi. Það fyrsta var haldið á kynningarfundum 26. janúar sl. en þá hélt Ásthildur E. Erlingsdóttir, nemi í klínískri sálfræði, erindi um tengsl hreyfingar og heilsu.
- Þátttakendum stendur til boða að fá ástandsmælingar, til að mæla styrk, þol og jafnvægi, fyrir og eftir hverja önn, en Halla Karen Gunnarsdóttir íþróttakennari leggur verkefninu lið m.a. hvað það varðar.
- Samstarf verður einnig við hjúkrunarfræðing heilsugæslustöðvarinnar þar sem fólki býðst að koma í heilsuviðtal.

Það er nóg að mæta í tíma og skrá sig þar - hjá Sædísí þjálfara eða Elsu formanni félagsins.

Þáttökugjald er kr. 4.000 fyrir einstaklinga á mánuði (kr. 250.- á hvern tíma) og kr. 7.000 fyrir hjón. Nánari upplýsingar síðar um fyrirkomulag innheimtu.

Rétt er að taka fram að hér er á ferðinni þróunarverkefni og ætlunin er að skoða hvernig til tekst, eftir því sem tímanum vindur fram. Æfingátímar verða t.d. skoðaðir og mögulega verða gerðar breytingar á honum, eftir þátttöku og öðrum viðbrögðum.

Með von um góða þátttöku!

Félag eldri borgara Grundarfjarðarbæ og Grundarfjarðarbær
Úr auglýsingu 4. febrúar 2019