



HEILSUEFLINGIN FER AFTUR AF STAÐ

Félag eldri borgara í Grundarfirði og Grundarfjarðarbær fara nú aftur af stað með heilsueflingu fyrir íbúa sem eru 60 ára og eldri eða búa við örorku. Eins og fyrr þá nýtur verkefnið góðs stuðnings Grundarfjarðardeildar RKÍ.

Markmið heilsueflingarinnar eru að stuðla að auknum lífsgæðum og betri heilsu íbúa, með því að gera hreyfingu að reglulegum þætti í daglegu lífi.

Fyrsti tími á haustönn verður þann **10. september 2019 kl. 10 í íþróttahúsinu.**

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

Æfingar á haustönn 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. 15.15 – hóptími í íþróttahúsi

Á Facebook-síðu hópsins er hægt að nálgast allar helstu upplýsingar um æfingatíma og fleira en einnig verður hægt að fá helstu upplýsingar á vefsíðu Grundarfjarðarbæjar.

- Kristín Halla Haraldsdóttir verður leiðbeinandi í íþróttahúsinu og Guðjón Elísson verður leiðbeinandi í líkamsræktinni.
- Ætlunin er að fá inn ýmis fræðsluerindi sem kynnt verða nánar þegar nær dregur.
- Þátttakendum stendur til boða að fá ástandsmælingar, til að mæla styrk, þol og jafnvægi, fyrir og eftir hverja önn.

Það er nóg að mæta í tíma og skrá sig þar – hjá Kristínu Höllu leiðbeinanda eða Elsu formanni félagsins.

Þáttökugjald er kr. 4.000 á mánuði (sem þýðir kr. 250.- á hvern tíma). Nánari upplýsingar síðar um fyrirkomulag innheimtu.

Í janúar 2019 var farið af stað með þróunarverkefnið Heilsuefling 60+ og tókst vel til. Við munum halda áfram að skoða og þróa æfingatímana og laga þá að þátttakendum.

Með von um áframhaldandi góða þátttöku!

Félag eldri borgara í Grundarfirði og Grundarfjarðarbær