



Reykjavík, 4. febrúar 2022

Efni: Heilsuefling eldri borgara

Í janúar 2021 skilaði starfshópur, skipaður af heilbrigðisráðherra, skýrslu með tillögum um fyrirkomulag samstarfsverkefna í heilsueflingu aldraðra með það að markmiði að gera öldruðum kleift að búa í heimahúsum eins lengi og kostur er. Í kjölfar skýrslunnar lagði félagsmálaráðuneytið til fjármagn til Landssambands eldri borgara (LEB) og Íþróttar- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí) til að samtökin gætu sameiginlega sett af stað verkefni sem stuðlaði að heilsueflingu aldraða.

Í kjölfarið réðu LEB og ÍSí til sín sinn hvorn starfsmanninn, sem munu starfa sem verkefnastjórnar heilsueflingar aldraðra með aðsetur hjá ÍSí. Þetta eru þær Ásgerður Guðmundsdóttir, sjúkraþjálfari og íþróttakennari og Margrét Regína Grétarsdóttir íþróttatræningur.

Starf þessara verkefnastjóra er að skoða hvers konar hreyfing er í boði á landsvísi, hverjar eru áherslurnar á hverjum stað fyrir sig og hvort og hvernig megi gera gott enn betra. Fyrsta skrefið er að vera í samskiptum við forsvarsmenn aðildarféлага LEB og forsvarsmenn íþróttahéraða innan ÍSí og vinna að gagnaöflun varðandi þennan málaflokk.

Meginmarkmiðið verkefnisins er þó að innleiða með markvissum hætti heilsueflingu til framtíðar sem felur í sér skipulagða þjálfun og aukið heilsulæsi aldraðra m.t.t. hreyfingar, næringar og annarra þátta sem skipta sköpum fyrir heilsu og líðan. Lögð verður áhersla á námskeið, fræðslu og annan faglegan stuðning til þjálfara og leiðbeinenda eftir því sem við á, og annarra sem koma að heilsueflingu aldraðra. Áhersla verður lögð á samstarf hlutaðeigandi aðila á hverjum stað, s.s. félög eldri borgara, íþróttafélög, heilsugæsluna og líkamsræktarstöðvar. Markmiðið er þannig að auka lífsgæði aldraðra með betri líkamlegri og andlegri heilsu. Með þessu er ætlunin að skapa enn betri umgjörð fyrir þennan aldurshóp, fjölga tækifærum til hreyfingar og koma hreyfingu með fjölbreyttum hætti inn í daglegt líf þeirra.

Til þess að starf verkefnastjóra heilsueflingar aldraðra geti skilað árangri þarf öll gagnaöflun, samvinna og samskipti á milli allra fagaðila sem málið varðar að vera skilvirk. Við vonumst því eftir farsælu samstarfi og munu verkefnastjórar verða í sambandi við ykkur á næstunni.

Virðingarfyllt,

Lárus L. Blöndal
forseti ÍSí



Helgi Pétursson
formaður LEB

HEILSUEFLING ELDRI BORGARA

Samstarfsverkefni LEB og ÍSí • Íþróttamiðstöðinni í Laugardal • Engjavegi 6 • 104 Reykjavík