



## Minnisblað til bæjarráðs Mosfellsbæjar

**Efni:** Minnisblað til bæjarráðs vegna aukinnar heilsueflingar

**Dags:** 11. ágúst 2021

**Málsnúmer:** 202108352/-

**Málsmeðferð:** Til umfjöllunar

**Starfsmenn:** Sigurbjörg Fjölisdóttir, framkvæmdastjóri fjölskyldusviðs og Linda Udengård, framkvæmdastjóri fræðslu- og frístundasviðs

---

### Inngangur

Á 781. fundi bæjarráðs, þann 21. apríl 2021, undir málinu 202010258 – Heilsuefling eldri borgara, í fundargerð 245. fundar Íþrótt- og tómstundaneftndar, bókuðu fulltrúar V- og D-lista eftirfarandi tillögu:

*Bæjarstjórn felur framkvæmdastjórum fræðslu- og frístundasviðs og fjölskyldusviðs að kanna möguleika á frekari heilsueflingu fyrir eldri borgara í Mosfellsbæ. Þar verði sérstaklega skoðað hvort bjóða skuli upp á heilsueflingarnámskeið fyrir eldri borgara. Þar verði m.a. horft til þess að nýta þá aðstöðu sem til staðar er í íþróttamiðstöðinni að Varmá og þá fjölbreyttu aðstöðu sem þar er í boði. Skoðað verði hvort slík viðbót við það góða starf sem unnið er í þágu eldri íbúa bæjarins verði best gerð í samstarfi við Íþrótt- og tómstundafélög bæjarins, einkaðila eða af bænum sjálfum. Niðurstaða þessarar skoðunar verði send bæjarráði til umfjöllunar.*

### Greinargerð

Í Mosfellsbæ er í boði fjölbreytt félags- og íþróttastarf fyrir eldri borgara. Starf er almennt vel sótt þrátt fyrir að Covid-19 hafi haft áhrif á þátttöku á þessu sem og síðasta ári. Á síðasta ári veitti félagsmálaráðuneytið sérstökum styrkjum til sveitarfélaga til efla tómstunda- og félagsstarf eldri borgara. Í kjölfarið var skipulagt hreyfinámskeið fyrir eldri borgara utan dyra, Útifjör, sem tókst afar vel.

Mikilvægt er að halda áfram með heilsueflandi námskeið í fornvörnarskyni. Slík námskeið gætu farið fram á dagtíma inni í íþróttamiðstöðinni að Varmá sem og utandyra. Námskeiðin gætu verið sambland af hreyfingu og fræðslu. Þeir íþróttufræðingar sem hafa haldið utan um Útifjörinu eru tilbúnir að taka að sér slíkt námskeið í samstarfi við forstöðumann félagsstarfs eldri borgara.

Lagt er til að bjóða upp á 12 vikna námskeið á haustönn, þar sem mætt er þrisvar í viku, 36 tímar allt í allt, með 30 þátttakendum. Verði þátttaka meiri væri hægt að bæta inn öðrum 30 manna hópi. Gert væri ráð fyrir að þátttakendur greiði námskeiðsgjald kr. 12.000. en frístundaávisun Mosfellsbæjar fyrir eldri borgara gildir á þessi námskeið. Kostnaður við námskeiðin felst í launakostnaði umsjónarmanna námskeiðs en Mosfellsbær leggur til kostnað vegna aðstöðu í íþróttamannvirkjum.

Áætlaður kostnaður Mosfellsbæjar vegna námskeiðsins á haustönn er óverulegur og fellur undir fjárhagsáætlun hjá fjölskyldusviði þar sem ekki hefur gengið eftir á þessu ári að halda öll fyrirhuguð námskeið fyrir eldri borgara vegna COVID 19.



MOSFELLSBÆR  
VIRÐING JÁKVÆÐNI FRAMSEKNI UMHYGGJA

Að loknum námskeiði verður metið hvernig til tókst og framhald heilsueflandi námskeiða fyrir eldri borgara skoðuð og hvernig þeim verður best fyrir komið í framtíðinni takist vel til.

### **Tillaga**

Lagt er til að bjóða upp á 12 vikna heilsueflandi námskeið á vegum Mosfellsbæjar í á haustönn 2021. Námskeiðið yrði hluti af þeim tilboðum sem bjóðast í félagsstarfi eldri borgara og yrði staðsett í Varmá. Námskeiðið yrði þrisvar í viku og haldið bæði inni í sölum íþróttahússins Varmár sem og utandyra.

Kostnaður vegna námskeiðsins yrði að mestu greiddur af þátttakendum, en kostnaður Mosfellsbæjar er talinn óverulegur. Mosfellsbær leggur til húsnæði undir námskeiðið.

Virðingarfyllst,

Sigurbjörg Fjöl意思dóttir

Linda Udengård