



Kópavogi, 23. nóvember 2022

1906388/220.01 ABS

Tillaga um tilfærslu verkefnisins Virkni og Vellíðan yfir til Kópavogsbæjar

Frá árinu 2020 hefur Kópavogsbær og íþróttafélögin Gerpla, HK og Breiðablik átt gott samstarf um skipulag og framkvæmd heilsueflingar eldri borgara í bænum í gegnum verkefnið Virkni og Vellíðan. Upphaf verkefnisins má rekja til tillögu sem íþróttafélögin í samstarfi við UMSK sendu Kópavogsbæ og var liður í stærri tillögu um heilsueflingu eldri borgara sem menntasvið lagði fram við gerð fjárhagsáætlunar 2020 í samráði við velferðarsvið og verkefnastjóra lýðheilsu.

Frá því að verkefnið hófst hefur Kópavogsbær greitt styrk til SÍK, samráðsvettvangs íþróttafélaga í Kópavogi, til að standa undir launakostnaði þjálfara og öðrum kostnaði sem fylgir Virkni og Vellíðan.

Æfingar hafa farið fram í mannvirkjum í rekstri íþróttafélaganna og frá sumri 2022 hefur einnig verið boðið upp á þjónustu í félagsmiðstöðvum eldri borgara. Jafnframt fóru fyrstu mælingar verkefnisins fram nú í haust.

Mikil almenn ánægja hefur verið með verkefnið og aðsókn aukist jafnt og þétt. Frá hausti 2022 hefur þátttakendum fjölgað í 200 og stefnan er að fjölga í rúmlega 300 á nýju ári. Til að svo megi verða þarf að styrkja þjálfun og verkefnastýringu, festa verkefnið í sessi til framtíðar og þróa það áfram, og í fjárhagsáætlun 2023 er samþykkt viðbótar fjárheimild í þeim tilgangi.

Hér með er lagt til, í samráði við framkvæmdastjóra ofangreindra íþróttafélaga, að forræði Virkni og Vellíðan færist yfir til Kópavogsbæjar og verkefnastjórar/þjálfarar þess verði starfsmenn íþróttadeildar á menntasviði frá og með 1. Janúar 2023. Þannig er stuðlað að stöðugleika og áframhaldandi þróun verkefnisins til að styrkja enn frekar samfellu og markvissa heilsueflingu eldra fólks í sveitarfélaginu, jafnt líkamlega sem andlega og félagslega heilsu.

Mikilvægt er að þjónusta til eldra fólks sé góð og fjölbreytt, og að virkni íbúa verði öflug í nærsamfélaginu. Það þarf að skoða nýjar og fjölbreyttar lausnir í þjónustu við eldra fólk til að styðja á sem bestan hátt við að efla heilsu og viðhalda líkamlegu, andlegu og félagslegu heilbrigði. Með því að nýta sérþekkingu innan íþróttafélaganna og hjá starfsfólki Kópavogsbæjar, og efla enn frekara samstarf við önnur verkefni sem Kópavogsbær heldur utan um, líkt og DigiRehab og þjálfun í félagsmiðstöðvum eldri borgara, er hægt að efla enn frekar heilsueflingu eldra fólks í sveitarfélaginu. Frá sumrinu 2022 hafa þjálfarar Virkni og Vellíðan þjálfað ca 1x í viku í öllum þremur félagsmiðstöðvum eldri borgara og mikil ánægja hefur verið með það framtak. Með þessari þróun á verkefninu er verið að ná til fjölbreyttari hóps eldra fólks til



heilsuefningar og mæta þeim í sínu nærumhverfi. Einnig hafa þjálfarar Virkni og vellíðan og forstöðumaður félagsmiðstöðva sammælt um að samræma betur fræðsluerindi sem eru í boði fyrir eldra fólk t.d. um svefn, matarræði, hreyfingu og fleira.

Verkefnahópur Virkni og Vellíðan hefur átt ca mánaðarlega samráðsfundi með verkefnastjórum Virkni og vellíðan og starfsmönnum Kópavogsbæjar, þ.e. deildarstjóra frístundadeildar á menntasviði, forstöðumanni félagsmiðstöðva eldri borgara, verkefnastjóra á velferðarsviði og verkefnastjóra lýðheilsamála. Deildarstjóri frístundadeildar er formaður hópsins og ber ábyrgð á fundarboðun og fundargerðum. Við yfirfærslu verkefnisins verður tryggt að framkvæmdastjórar íþróttafélaga taki þátt í þessum samráðsfundum enda mikilvægt að halda markvissu og góðu samstarfi við íþróttafélögin og nýta þá sérþekkingu sem íþróttafélögin búa yfir. Jafnframt verður gengið frá skriflegu samkomulagi við íþróttafélögin um samstarf bæjarins og íþróttafélaga um framkvæmd Virkni og vellíðan og nýtingu íþróttamannvirkja í tengslum við verkefnið.

Virðingarfyllt,

Anna Birna Snæbjörnsdóttir
Sviðsstjóri Menntasviðs

Gunnar Guðmundsson
Deildarstjóri íþróttadeildar

