Kópavogsbær
Digranesvegur 1
200 Kópavogur
Sími 441 0000
kopavogur.is

-Verkefnisáætlun

Ráðnir verða frístundaleiðbeinendur ásamt verkefnastjóra til að styðja við og auka tómstundir og heilsueflingu fullorðinna í Kópavogi. Markmiðið er að efla þátttöku fullorðinna í tómstunda- og félagsstarfi og um leið rjúfa félagslega einangrun sem hefur skapast hjá einhverjum vegna Covid-19. Lögð verður áhersla á fjölbreytta frístundaiðkun, geðrækt, hreyfingu og forvarnir með það að markmiði að auka lífsgæði, heilbrigði og fyrirbyggja og draga úr félagslegri einangrun fullorðinna í Kópavogi. Horft verði til þess að ráða tvo frístundaleiðbeinendur á hverja félagsmiðstöð; Gjábakka, Gullsmára og Boðann yfir sumartímabilið júní-ágúst.Hlutverk frístundaleiðbeinanda verður tvískipt. Annars vegar verður boðið upp á skipulagt hópastarf í þremur félagsmiðstöðvum aldraða í bænum, þar sem þátttakendur hittast reglulega á tímabilinu með stuðningi starfsmanns. Markmið hópastarfsins er að gera einstaklinga örugga við að sinna þeim tómstundum sem þeir kjósa eftir langt tímabil af heimaveru og virkja þá til þátttöku sem vilja taka þátt í félagsstarfi en hafa ekki komið sér í það. Í samvinnu við Félag eldri borgara í Kópavogi verða skipulagðir félagslegir viðburðir yfir sumarið og skipulagðir fræðslufyrirlestrar um hreyfingu, næringu, svefn og geðheilsu.

Í samstarfi við starfsfólk félagslegrar heimaþjónustu býðst öldruðum sem hafa einangrast stuðningur til að auka virkni sína utan heimilis. Tengsl eru mynduð með heimsóknum, símtölum og innlitum í gegnum spjaldtölvur og mun starfið einnig verða hluti af verkefnum sumarsins í félagsmiðstöðvum þar sem starfsmenn munu halda utan um kennslu og námskeið með það að markmiði að auka áhuga og færni eldri borgara er varðar upplýsinga og tölvutækni

Með nýju verkefni Virkni og Vellíðan í Kópavogi hefur heilsuefling eldri borgara í Kópavogi verið efld til muna, en um er að ræða samstarfsverkefni stærstu íþróttafélagana í Kópavogi. Hugmynd er að tengja eftirfarandi verkefni við verkefnið Virkni og Vellíðan. Horft verði til þess í samstarfi við verkefnastjóra íþróttafélagana að skipuleggja markvissa hreyfingu (göngur, styrktaræfingar, jóga, dans sund, minigolf o.fl.) og aukið heilsulæsi í umhverfi félagsmiðstöðvanna, með það að markmiði að kynna fyrir íbúum þá afþreyingu og útivist sem stendur þeim til boða í nærumhverfi þeirra. Opnunartími sundlaugarinnar í þjónustumiðstöð eldri borgara í Boðaþingi verði framlengd um 8 vikur með ráðningu sumarstarfsmanns, með tilliti til að bjóða upp á fjölbreyttari hreyfingu og styrkja líkamlega og andlega líðan hópsins.

Horft verði til þess að ráða sex frístundaleiðbeinendur í sumar, auk þess sem ráðinn verður verkefnastjóri til þess að stýra verkefninu. Alls verður því um 7 starfsmenn að ræða sem munu hafa aðstöðu í félagsmiðstöðvum aldraða og aðgang að úrræðum þeirra. Einnig er verið að undirbúa samstarf við félagasamtök í bænum. Með því móti mætti bjóða upp á fjölbreytta hópa og starf sem hentar einstaklingum með ólíkar þarfir. Öll þjónusta, s.s. ferðakostnaður, aðgangseyrir, matur, fræðsla, hreyfing og

Skjal sótt af '0000000000' dags: 07.11.2026

Kópavogsbær
Digranesvegur 1
200 Kópavogur
Sími 441 0000
kopavogur.is

skemmtun verður þátttakendum að kostnaðarlausu þar sem kostnaður getur hindrað þátttöku.

Starfsmenn munu starfa undir handleiðslu tómstundafræðings og geta leitað stuðnings félagsráðgjafa.

Árangur verkefnisins verður metinn með spurningalistum við upphaf og enda tímabilsins og aftur að þremur mánuðum liðnum.

Upphaf verkefnisins 7. júní 2021
Lok verkefnisins 20.ágúst 2021

Markhópur
Markmiðið er að ná til fullorðinna Kópavogsbúa sem hafa einangrast vegna Covid-19 og verið í n.k. sjálfskipaðri sóttkví, sem og þeirra sem eru óvirkir en vilja auka virkni sína og tómstundaiðkun.

Samstarfsaðilar
Verkefnið verður unnið í samstarfi stofnana bæjarins, s.s. heimaþjónustu, félagsmiðstöðva og sundlauga. Auk þess verður leitað eftir samstarfi við íþróttafélög og Félag eldri borgara í Kópavogi.

Fjárhagsáætlun
Áætlaður heildarkostnaður miðast við 1.700 kr fyrir hvern íbúa 67 ára og eldri í Kópavogi. Samkvæmt vef Hagstofunnar eru þeir 5.166 = 8.782.200 kr.

Áætlaður heildarkostnaður er 8.700.000 krónur.
Launakostnaður 5.500.000 kr.
Annar kostnaður er 3.200.000 kr
-Auglýsingakostnaður 200.000 kr.
-Ferðakostnaður, skemmtun, fræðslur og aðföng 3.000.000 kr.

Virðingarfyllst

Amanda K. Ólafsdóttir
Deildarstjóri
frístundadeildar

Skjal sótt af '0000000000' dags: 07.11.2026