Kópavo

Velferðarráð Kópavogs
Karen E. Halldórsdóttir, formaður

Kópavogi, 14. október 2021
2109950/033.03 AKG

Efni: Svar við fyrirspurn um heilsueflingu eldri borgara

Baldur Þór Baldvinsson lagði fram eftirfarandi fyrirspurn á fundi velferðarráðs þann 11. október 2021:

Óska eftir að fá upplýsingar um verkefnið Virkni og vellíðan í Kópavogi.
1. Hver er staða verkefnisins?
2. Hver er núverandi kostnaður?
3. Áætlaður kostnaður 2021?
4. Einungis ca 5% eldri borgara 67 ára og eldri komust að í verkefninu. Hvað um aðra?

Undirritaðri var falið að taka saman umbeðin gögn og var þeirra aflað hjá Evu Katrínu Friðgeirsdóttur verkefnisstjóra Virkni og vellíðunar, starfsmönnum menntasviðs og Olgu Bjarnadóttur framkvæmdastjóra Gerplu.

Við gerð fjárhagsáætlunar 2020 var lögð fram og samþykkt tillaga að heilsueflingu eldri borgara í Kópavogi. Tillagan, sem var unnin í samstarfi menntasviðs og velferðarsviðs með aðkomu verkefnisstjóra lýðheilsumála og framkvæmdastjóra þriggja stærstu íþróttafélaganna, fólst í því að boðið yrði upp á eftirfarandi þjónustu:

1. Hópaþjálfun undir stjórn verkefnisstjóra í samstarfi við Gerplu, HK, Breiðabliks og Háskólann í Reykjavík.
2. Akstur í heilsurækt; sundlaugar og íþróttamannvirki, frá félagsmiðstöðvum.
3. Heimaþjálfun með tæknilausninni Digi Rehab undir stjórn iðjuþjálfa.

Hópaþjálfunin fékk síðar nafnið Virkni og vellíðan og fór af stað sumarið 2020, með ráðningu verkefnastjóra frá 1.júlí 2020. En frá haustinu 2020 þegar allt átti að fara af stað af krafti var það ekki möguleiki vegna Covid. Vorið 2021 var haldið áfram með verkefnið en ekki á því formi sem lagt var upp með í upphafi vegna takmarkana í samfélaginu. Þeir sem tóku þátt á vorönninni létu þó vel af og fór þátttakan fram úr björtustu vonum þrátt fyrir Covid 19. Það var því fyrst haustið 2021 sem verkefnið gat hafist í þeirri mynd sem ætlað var. Í dag nýta 135 eldri borgarar sér starfið, sem felst í skipulagðri styrktarþjálfun tvisvar í viku og vali um yoga eða zumba einu sinni í viku. Um áramót er áætlað að bæta 45 nýjum þátttakendum við og mun hópurinn þá telja 180 manns. Þessir 45 nýju þátttakendur munu taka þátt í rannsókn á vegum HR, sem felst í ítarlegum ástandsmælingum við upphaf og lok þátttöku. Reiknað er með að unnt verði að bæta 30 nýjum þátttakendum við á ári hverju, auk þess sem boðið verður upp á fræðslufyrirlestra sem opnir verða öllum.

Að sögn verkefnisstjóra gengur verkefnið vel og mikil ánægja er meðal þátttakenda. Meðalaldur þátttakenda er 72 ár og almennt fólk í ágætu líkamsástandi. Markmið

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

verkefnisins er að sporna við og fyrirbyggja einkenni hrörnunar. Verkefnastjóri fundar mánaðarlega með fulltrúum Kópavogsbæjar.

Kópavogsbær gerði samning við íþróttafélögin um 26 milljónir króna vegna verkefnisins til tveggja ára. Kostnaðar frá upphafi til september er um 12 milljónir, áætlaður kostnaður til ársloka er 3,5 milljónir og áætlaður kostnaður á vorönn 2022 er 10 milljónir.

Unnt verður að bæta fleiri þátttakendum við verkefnið á komandi misserum, auk þess sem mögulegt væri að bjóða áfram upp á þá þjónustu sem boðið var upp á í Covid. Þá voru íþróttahúsin opin öldruðum á ákveðnum tímum dags og hægt var að fara sk. styrktarþjálfunarhring með leiðsögn. Var það úrræði töluvert nýtt.

Digi Rehab verkefnið hefur einnig gengið vel eftir að unnt var að hefja það, en 45 manns hafa tekið þátt í því með góðum árangri. Langur biðlisti er eftir þeirri þjónustu.

Vert er einnig að nefna að fjölmörg önnur úrræði eru í bænum fyrir hreyfingu og heilsueflingu eldri borgara, s.s. fjölbreytt úrval námskeiða innan félagsmiðstöðva og vel sótt sundleikfimi.

Virðingarfyllst,

_____

Anna Klara Georgsdóttir
deildarstjóri

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026