



HEILSUBÆRINN

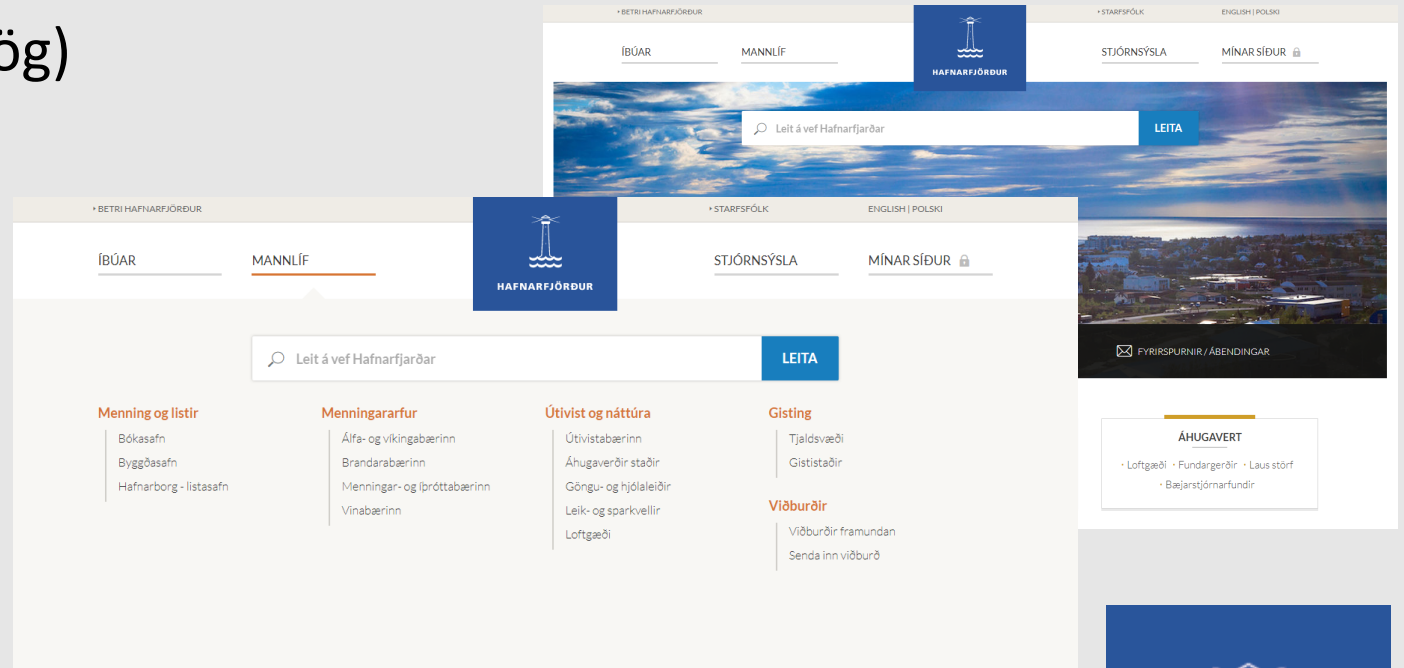
Hafnarfjörður

Heilsubærinn
13. júlí 2017

Árdís Ármannsdóttir
samskiptastjóri

Heilsubærinn - heimasíða

- Í uppsetningu sérstök undirsíða á www.hafnarfjorður.is
- Undir Mannlíf á heimasíðu – upplýsingar:
 - Íþróttabærinn (íþróttafélög)
 - Útivistarbærinn
 - Sundlaugar
 - Áhugaverðir staðir
 - Göngu- og hjólaleiðir
 - Leik- og sparkvellir
 - Frístundastyrkir



Heilsubærinn - fánar

- 3*fánaborgir með fimm fánum
 - Fyrir utan Ráðhús Hafnarfjarðar
 - Á Reykjavíkurvegi
 - Á Völlunum
- Fánar við íþróttahús og stofnanir
- Fánar við innkeyrsluleiðir í Hafnarfjörð með bæjarfána
 - Reykjanesbraut við Kaplakrika
 - Reykjavíkurvegur - Engidalur



Heilsubærinn - kassar

- Gamlir upplýsingakassar sem þjónuðu tilgangi
- Skiltakassar á tveimur stöðum
 - Setberg
 - Holt
- Þrifa kassa og setja merki Heilsubæjarins
- Erum að skoða með merkingar á strætóskýlin okkar



Heilsubærinn - spil

- Kynning á Heilsubænum Hafnarfirði
 - Kynning á Heilsubænum
 - Kveðja frá Heilsubænum Hafnarfirði
- Spilastokkar sendir inn á öll hafnafirsk heimili og fyrirtæki
 - Upplag c.a. 11.000
 - Tökum mögulega meira til að eiga til gjafa
 - 52 hugmyndir á spilum að afþreyingu í Hafnarfirði



Heilsubærinn - spil

- Nokkur dæmi um spil:

A  **A**

Frisbigolf fyrir alla

Frisbigolf er leikið á svipaðan hátt og venjulegt golf. Nú hólú völlum er á Víðistaðatúni og það eina sem þarf eru frisbigölfur sem hitta þarf í sérútbúnaðar körfur á vellinum. Fyrir alla aldurshópa.


HEILSUBÆRINN
Hafnarfjörður
vellíðan fyrir alla

A  **A**

K  **K**

Gengið á Helgafell

Helgafell er 338 metra hátt móbergsstapi suðaustur af Hafnarfirði. Fjallið er vinsælt gönguleið og tiltölulega auðvelt uppgöngu. Gera má ráð fyrir að gangan taki um 1 – 1,5 klst


HEILSUBÆRINN
Hafnarfjörður
vellíðan fyrir alla

K  **K**

Q  **Q**

Vaðið í Hvaleyrarvatni

Á góðum og hlýjum degi er fátt betra en að dýfa tánur í Hvaleyrarvatn. Grillastaða er á staðnum og umhverfið tilvalið til slökunar og skemmtunar.


HEILSUBÆRINN
Hafnarfjörður
vellíðan fyrir alla

Q  **Q**

- 1. Grillhús á Víðistaðatúni**
Yfirbyggt grillhús og aðgangur að grilli og bekkjum er nú í boði á Víðistaðatúni. Áhugasamir mæta með kol, eldfæri og hráefni og reiða fram dýrindis máltíð. Komdu að grilla!
- 2. Hamarskotslækur**
Lækurinn eða Hamarskotslækur rennur neðan Kinnahverfis, um Hörðuvelli og með Hamrinum. Einstakt dýralíf og skemmtilegar gönguleiðir einkenna lækinn. Komdu í gönguferð!
- 3. Hamarinn**
Vísýnt er af Hamrinum. Þar er útsýnisskífa og í góðu skyggi má sjá allan fjallahringinn umhverfis Faxaflóa. Í Hamrinum eru sagðar búa álfaverur af „konungakyni“. Komdu og kíktu hringinn!
- 4. Dvergasteinn**
Á grasflötinni milli Hafnarfjarðarkirkju og safnaðarheimilisins Strandbergs er steinn sem kallast Dvergasteinn. Stein þennan vill enginn hreyfa. Komdu í ævintýraferð!
- 5. Seltún**
Háhita hverasvæði í Krýsuvík, ekki langt frá Kleifarvatni. Litríkur staður með leir- og gufuhverum. Fyrir neðan Seltún er Fúlípollur. Komdu og upplifðu litagleði og hita!
- 6. Kleifarvatn**
Eitt af stærstu vötnum landsins, frægt fyrir væna stórfiska bæði bleikju og urriða og hefur að geyma marga góða veiðistaði. Komdu að veiða!
- 7. Vítinn við Vítastíg**
Viti byggður um 1900 sem innsiglingaljós fyrir sjómenn. Það er vel við hæfi að bær með mikla sögu tengda sjómennsku hafi vita sem táknmynd. Komdu og sjáðu!
- 8. Krýsuvík**
Ein fegursta náttúruperla landsins með stórbrotnu landslagi og umhverfi sem tilvalið er til útivistar og náttúruskoðunar. Komdu og upplifðu náttúruna!

Nýr stýrihópur

- Geir Bjarnason – íþróttá- og tómstundafulltrúi
- Fanney D. Halldórsdóttir – sviðstjóri fræðslu- og frístundaþjónustu
- Inga Fríða Tryggvadóttir – leikskólastjóri
- Sjöfn Guðmundsdóttir – fjölskylduþjónusta
- Gunnþóra Guðmundsdóttir – umhverfis- og skipulagsþjónusta
- Ása Sigríður Þórisdóttir – Markaðsstofa Hafnarfjarðar
- Hulda Sólveig Jóhannesdóttir – íþróttakennari Hvaleyarskóla
- Árdís Ármannsdóttir – samskiptastjóri
- Linda H. Leifsdóttir - fagstjóri frístundastarfs

Heilsubærinn – önnur verkefni

- Skólagarðar í fjölskyldugarða – fullt á öðrum staðnum, almenn ánægja
- „Auglýsinga-sketcha keppni“ meðal 8. bekkinga næsta haust um gildi vellíðan, fyrirbyggjandi þættir og jákvæður lífstíll
- Fjölskylduþjónusta undirbýr verkefni sem eykur hreyfingu eldri borgara með Janusi Guðlaugssyni
- ÍBH mun auka til muna kynningu á gildi íþróttar fyrir börn og foreldra næsta skólaár
- Heilsugöngur í haust í Hafnarfirði í samvinnu við Ferðafélag Íslands

Heilsubærinn – önnur verkefni

- Búið að auka opnanir sundstaða í sumar og á „rauðum dögum“ – gengur afar vel
- Fræðsluráð íhugar hvort/hvar hin hafnfirska Hreystibraut verði
- Hafin vinna við göngu- og hjólastíg meðfram Kaldárselsvegi
- 20 verkefni unnin í Hafnarfirði í tengslum við Hreyfiviku í maí
- Aukin áhersla á vellíðan skólabarna – námskeið eins og *Klókir krakkar*

Heilsubærinn – í farvatninu

- Fyrsti stjórnendafundur haustins snýr að Heilsubænum
 - Kynning, heilsueflandi leikskóli og grunnskóli + fleira
- SidekickHealth – íslenskt sænskt heilbrigðistæknifyrirtæki
 - Hóp- og heilsuefling. Virkjun starfsfólks í heilsuáskoranir
 - Inngrip í formi þriggja vikna heilsuviðburðar
 - Að jafnaði 60-90% þátttaka starfsmanna
 - 12-20 æfingar að meðaltali á dag
 - 30-60 mínútur af slökunaræfingum á viku
 - Minni neysla sætinda
 - Skimun fyrir heilsufarsvandamálum
 - Hægt að bjóða lífsstílsþjálfun fyrir áhættuhóp



Heilsubærinn – í farvatninu

- Kynning, samráð og samvinna við félög/ungmenna- öldungaráð osvfr
- Göngustígar – kynning á upplandi okkar
- Aðgengismál fatlaðra – að hreyfiauðlindum Hafnarfjarðar
- Aðgengi allra s.s. skólabarna að vatni
- Hollusta – aðgengi að hollustu og fæðismál í stofnunum bæjarins
- Hljóðvist – börn og starfsmenn í stofnunum okkar