



# HEILSUBÆRINN

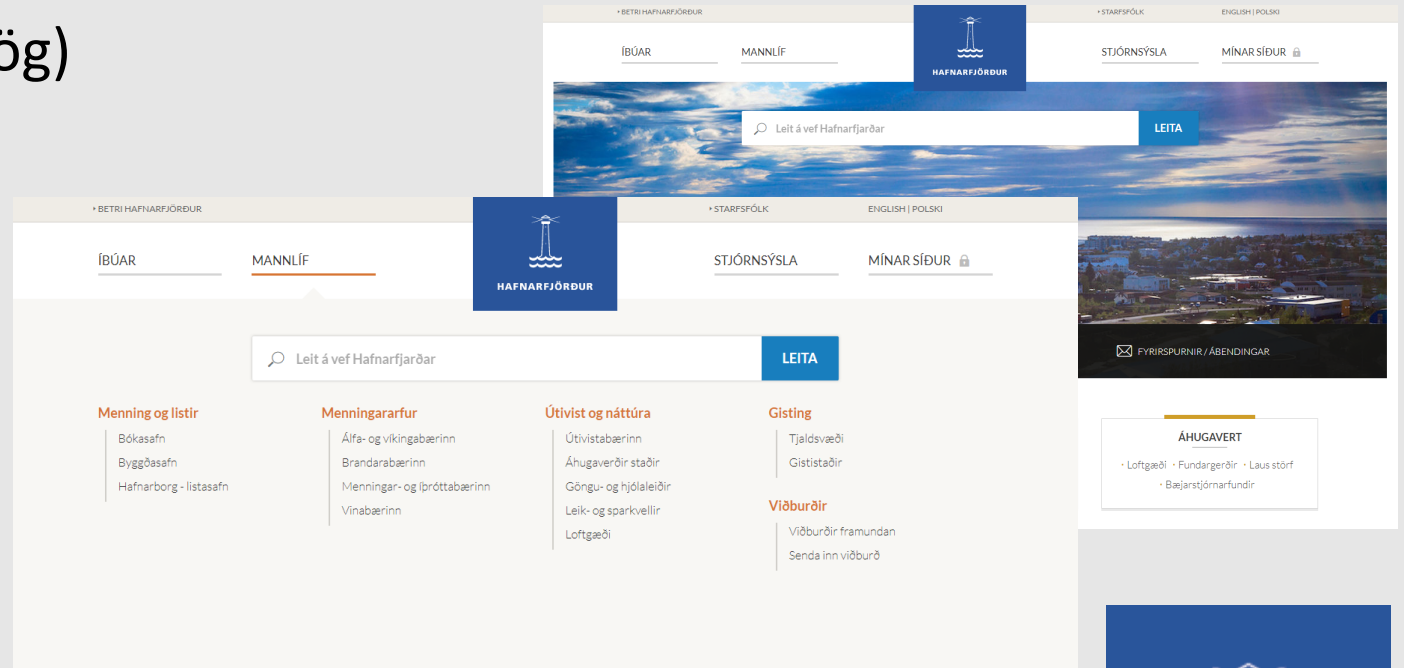
## Hafnarfjörður

Heilsubærinn  
13. júlí 2017

Árdís Ármannsdóttir  
Samskiptastjóri  
Geir Bjarnason  
Íþróttá- og tómstundafulltrúi

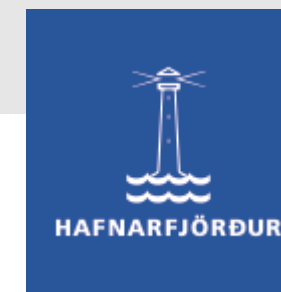
# Heilsubærinn - heimasíða

- Í uppsetningu sérstök undirsíða á [www.hafnarfjorður.is](http://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 holu völlur er á Víðistaðatúni og það eina sem þarf eru frisbidiskar 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 vinsæl 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 tánum 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

Faney D. Halldórsdóttir – sviðstjóri fræðslu- og frístundabjónustu

Inga Fríða Tryggvadóttir - leikskólastjóri

Sjöfn Guðmundsdóttir - fjölskyldubjónustu

Gunnþóra Guðmundsdóttir – Umhverfis- og skipulagssviði

Ása Sigríður Þórisdóttir – Markaðsstofu 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
- Fjölga heilsueflandi skólum bæjarins