

# Kortlagning og markaðssetningarmöguleikar fyrir Heilsubæinn Hafnarfjörð



## Efnisyfirlit

Þrjú meginmarkmið heilsustefnu .....	3
M-1 Samfélag .....	4
M-2 Samfélag .....	20
M-3 Samfélag .....	52
M-1 Viðburðir .....	53
M-2 Viðburðir .....	58
M-3 Viðburðir .....	64
Gjafavara.....	67
Vefur.....	69

## **Þrjú meginmarkmið heilsustefnu**

### **M-1 Efla vellíðan íbúa**

Til að efla sjálfsmynd og vellíðan þarf að styrkja stoðir og hvetja alla aðila samfélagsins til að hafa áhrif, hvort sem um ræðir starfsfólk, foreldra eða aðra hlutaðeigandi. Samstarf við hagsmunaaðila er mikilvægt við nánari útfærslur á aðgerðum og upplýsingagjöf um þjónustu og lausnir er mikilvægur hlekkur í heildarmyndinni. Þannig er náíð samstarf við alla aldurshópa lykillinn að árangri.

### **M-2 Efla opin svæði og göngu- og hjólastíga**

Upplýsa þarf íbúa og aðra gesti betur um þá útivistarmöguleika sem þeim standa til boða í Hafnarfirði og í jarðri bæjarins og stuðla þannig að hreyfingu og útivist íbúa. Unnin verður heildarstefna um göngu- og hjólastíga og stuðlað að einfaldari og skýrari merkingum, samhliða því að gera kort að göngu- og hjólaleiðum innan bæjarins aðgengilegri. Tryggja þarf góða tengingu stíga við önnur bæjarfélög og aðgengi fyrir fatlaða á göngustígum, opnum svæðum og að stofnunum bæjarins. Snjómokstur á gönguleiðum í leik- og grunnskóla bæjarins skal vera í forgangi svo tryggja megi að börn geti alltaf gengið í skólann.

### **M-3 Jafna aðgengi og hvetja íbúa til að neyta hollrar fæðu**

Vinna þarf að fræðslu og tryggja jöfnuð í aðgengi að hollri fæðu í mannvirkjum og stofnunum á vegum bæjarins. Tryggja þarf aðgengi að vatni og fjölbreyttu fæðuvæli á öllum stofnunum bæjarins. Bærinn á að vera til fyrirmyndar í þessum efnum og öðrum hvatning. Einnig er verðugt að leggja áherslu á aukna ræktun matjurta meðal íbúa með ýmsum leiðum til úrbóta.

## M-1 Samfélag

### 1. Íþróttafígúrir á Íþróttahúsið við Strandgötu

Mála á veggina (gluggana) íþróttafígúrir úr öllum þeim íþróttum sem í boði eru í Hfj. 8 gluggar, 2-3 íþróttafígúrir á hvern glugga. Hvítt undirlag með svörtum fígúrum eða öfugt. Annað hvort einfaldar fígúrir þar sem það sést ekki um hvort kynið er að ræða eða nákvæmari þar sem hægt er að greina kynið. Passa þá að hafa fjölbreytni í kk og kvk.





Fyrirmynd af íþróttafígúrum hjá bensínstöðinni við Haukahúsið.

**Markmið:** Lífga upp á íþróttahúsið með heilsueflandi fígúrum sem gefa hugmynd um íþróttir sem hægt er að stunda í Hfj.

## 2. Notkun á rafmagnskössum

a) Mála listaverk á kassana sem falla inn í umhverfið eða lífga upp á það.



b) Mála mismunandi íþróttafígúrus á kassana (sbr. myndir fyrir Íþróttahúsið við Strandgötu), ein á hvern kassa. Búa til mót/form sem er þá hægt að mála inni þannig að það ætti ekki að taka langan tíma að mála hvern kassa og minni kostnaður.

c) Mála/ setja filmu með jákvæðum skilaboðum á kassana, sbr. [Hugarfrelsi](#)

**Markmið:** Fegra umhverfið og gleðja augað og/eða veita athygli á mismunandi íþróttum.

**Staðsetning:** Rafmagnskassar víð og dreif í Hfj.

### 3. Endurnýja ruslatunnur

Skipta grænu ruslatunnum á ljósastaurum út fyrir fallegar flokkunar-tunnur sem sitja á jörðinni. Kemur í veg fyrir að hægt sé að sparka ruslið niður úr hangandi ruslatunnum. Hafa sér hólf fyrir hundaúrgang, jafnvel bara tvö hólf – hundaúrgangur og annað rusl.



Yfir í →

**Markmið:** Fegra umhverfið, koma í veg fyrir að hægt sé að sparka ruslið úr tunnunum og umhverfisvernd vegna endurvinnslu.

**Staðsetning:** Skipta út fyrir grænu ruslatunnurnar á ljósastaurum.

**Kostnaður:** [1 stk.ný ruslatunna](#) (4-11.000 kr.) x fjöldi grænna ruslatunna (X kr.)

### 4. Auka upplýsingar á götuskiltum

Sumar götur hafa forsögu eða heita nafni sem er hægt að gera betur grein fyrir á litlu upplýsingaskilti sem fylgir götuskiltinu. Í Þýskalandi er t.d. oft sagt í stuttu máli frá fólki sem götur heita eftir.



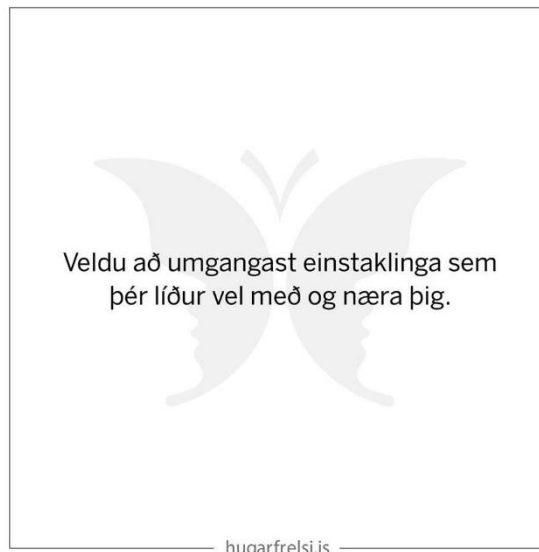
**Markmið:** Halda í sögulega menningu bæjarins.

**Staðsetning:** Gamli bærinn - götur sem bera sögulegt nafn.

## 5. Jákvæð skilaboð á strætótímatöflu

- Gerðu það sem þú GETUR, með það sem þú HEFUR, þar sem þú ERT.
- Hreyfing á dag fyrir heilsunnar hag - Hefur þú fengið þinn dagskammt?
- Láttu ekkert stoppa þig!
- Þakklæti er leynivopn - Hvað getur þú þakkað fyrir í dag?
- Velgengni er val - Hvaða skref velur þú að taka í dag?
- Bros getur dimmu í dagsljós breytt.
- Hvar sem þú ert, vertu þar að heilum hug.
- Alls konar stutt og falleg skilaboð frá [Hugarfrelsi](http://Hugarfrelsi)

Hægt að koma fyrir víð og dreif um bæinn hjá strætóskýlum með því að setja auka ramma fyrir ofan tímatöfluna fyrir skilaboðin.



## 6. Mála gömul strætóskýli

Mála gömul og sjúskuð strætóskýli og bekki. Það eru mörg strætóskýli í bænum í ástandi sem mundu ekki teljast aðlaðandi til að setjast inn í.



**Markmið:** Gera strætóskýlin snyrtileg til að skapa meiri aðlaðandi ímynd af því að nota strætó.

## 7. Skemmtileg mynd á strætóskýli

Setja skemmtilega filmu inn í auglýsingagluggann á strætóskýli. Þegar fólk stendur fyrir framan myndina þá er eins og það hafi vængi, horn, hatt eða hárkollu, t.d.







**Staðsetning:** Strætóskýlið á Strandgötunni – eða annað vinsælt og áberandi skýli.

**Markmið:** Gleði.

### 8. Rólur á strætóstoppistöð

Setja upp rólur í fullorðinsstærð hjá strætóstoppistöðinni hjá Firði. Eða í nágrenni við eldri borgara eins og t.d. við sjóinn stutt frá Hrafnistu.



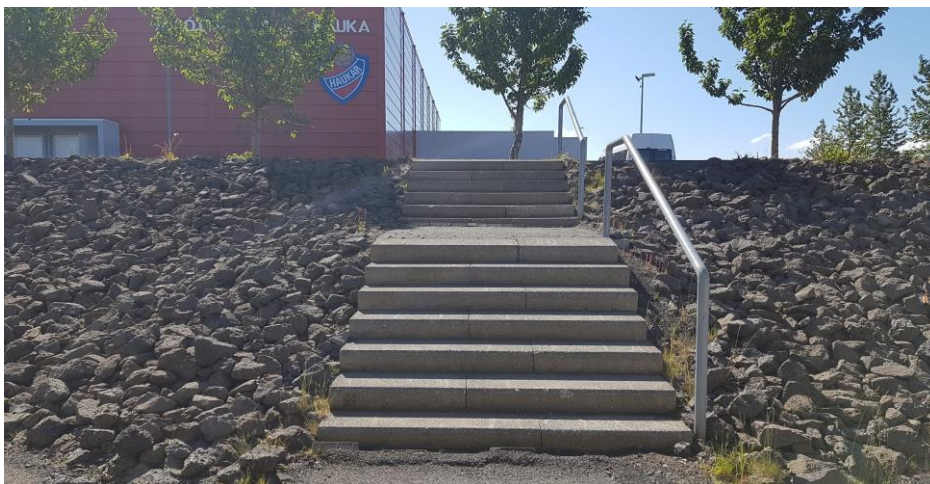


**Staðsetning:** Fjarlægja bekkina og setja 6 rólur á milli strætóskýlanna með skýli yfir þær.

**Markmið:** Gleði og hreyfing.

### 9. Jákvæð skilaboð á tröppurnar hjá Haukahúsinu

Mála jákvæð/ hvetjandi skilaboð á tröppurnar. Mörg börn og ungmenni sem ganga þessar tröppur til að fara á æfingar.



Tröppurnar blasa við þegar gengið er úr undirgöngunum.



**Markmið:** Senda út jákvæð skilaboð til vegfarenda.

### 10. Nýting á veggnum á Suðurbæjarlaug

Jákvæð skilaboð sem geta átt við á þessu svæði: t.d. Hreyfing - Hreysti – Samvera.

Setja íþróttafígúrunum á vegginn, sbr. hjá Haukahúsinu.



## 11. Opinber hljóðfæri

Setja opinberan gítar eins og þennan á ljósastaur hjá Tónlistaskóla Hafnarfjarðar. Þyrfti að vera aðeins lægri en á myndinni.



<https://simplymusic.com/amazing-musical-sculptures/>



Sláttur hljóðfæri á Víðistaðatún.

Mynd 2: <https://www.richter-spielgeraete.de/en/playground-equipment/products/senses/acoustics/>

**Markmið:** Gleði og vekja áhuga á tónlist.

## 12. BROSTU og 3D píanó – gangbraut

Gangbraut sem búið er að breyta í orðið BROSTU.



**Staðsetning:** Strandgata (Milli Vort daglegs brauðs og Vesturbæjaríss).



**Staðsetning:** Lækjargata (Milli Tónlistarhússins og Ás fasteignarsölu).



Gangbraut máluð í 3D á Ísafirði. Mála píanó-gangbraut í 3D.

**Markmið:** Gleði og skemmtileg áminning.

### 13. Tyrfa auða flötinn við Lækjargötu

Lífga upp á þetta grúa svæði með því að búa til grænan flöt.



### 14. Acabus – reiknistokkur

Stór reiknistokkur úr stáli og steinum til að færa. Náttúrulegur stíll eins og á mynd en líka hægt að mála steinana mismunandi litum.



**Markmið:** Skemmtileg hugarþjálfun fyrir börn.

**Staðsetning:** Víðistaðatún.

## 15. Mælistika á útivistarsvæði

Mælistika úr viði, númer og línur skornar út og málaðar inn í. Hafa hana alveg upp í 2 m þannig að fullorðnir geti notað hana líka og mælt sig með börnunum sínum. Hægt að hafa upplýsingaskilti hjá mælistikunni þar sem kemur fram meðalhæð karla og kvenna á Íslandi í dag og svo fyrir 100 árum síðan eða hvaða þættir það eru sem hafa áhrif á vöxt og þroska.



**Markmið:** Eitthvað til að miða við frá því að fjölskyldan kom síðast á útivistarsvæðið.

**Staðsetning:** Hjá Ástjörn eða Hvaleyrarvatni.

## 16. Einkennandi hverfisálfar

a) Einum álf komið fyrir í hvert hverfi, 13 álfar með mismunandi einkenni – eitthvað sem einkennir hverfið á heilsueflandi hátt. Útskornir úr sterkum við (svo það sé síður hægt að skemma þá) og ca 50 cm stórir, festir við jörðina. Koma þeim fyrir þar sem komið er inn í það hverfi sem þeir tilheyra og gæta þess að þeir séu sérstaklega sýnilegir við göngufæri. Svo er hægt að búa til ákveðna hlaupaleið („Hafnarfjarðarhringurinn“), út frá álfunum sem felur í sér að hlaupa fram hjá öllum 13 álfunum. Gæti orðið langur hringur en skemmtileg áskorun og eitthvað til að stefna að. Fólk byrjar kannski á að taka tvo álfa svo þrjá o.s.frv.



Dæmi um persónueinkenni álfanna eftir hverfum. Allir skælbrosandi 😊 Álfur í/á:

1. Áslandi – með göngustaf og bakpoka.
2. Holti – með golfkylfu.
3. Hrauni – með fullt fang af hraunmolum.
4. Höfn – með sjóhatt og veiðistöng.
5. Miðbæ – að syngja og spila á gítar.
6. Norðurbæ – með frísbídisk.
7. Reykjanesbraut – með fótbolta í FH-treyju.
8. Setbergi – ?
9. Skarðshlíð – ?
10. Suðurbæ – með sundgleraugu í sundskýlu.
11. Upplandi – með blómvönd og fugl á hattinum.
12. Völlum – með körfubolta í Haukatreyju.
13. Vesturbæ – ?

b) Eða setja marga litla álfa með mismunandi persónueinkenni við göngufæri þar sem þarf að litast eftir þeim til að finna þá. Getur fengið börn og fullorðna til að hreyfa sig meira án þess að taka sérstaklega eftir því vegna þess að einbeitingin fer í að leita að álfunum.

**Markmið:** Gera einkenni hverfanna sýnileg með skemmtilegum hætti og hvetja til hreyfingar.



## 17. "Reitaleikur" á Víðistaðatúni

Mála stéttina á þessum hringreit í fallegum litum. Einn litur fyrir ljósu hellurnar sem mynda stóra kassa og svo nokkra mismunandi liti fyrir hellurnar á milli.

*Leikur:* Þegar þú kemur að reitnum, öðrum hvorum megin (frá göngustígnum eða brúnni) þá velur þú þér einn lit til að fylgja og koma þér yfir á hinn endann. Það má ekki stíga á annan lit en ef þú gerir það þá verður að fylgja hellunum, sem eru ljósar á myndinni, til baka og reyna aftur. Svo er hægt að hafa litina miserfiða þannig að leikurinn höfði til breiðari aldurshóps.



Einnig hægt að hafa klumpana sem eru hringinn í kring með í leiknum og mála þá líka en þá þarf að festa þá betur. Eru nokkrir lausir.

**Markmið:** Skapa aðstæður sem gefa tækifæri til að hreyfa sig í gegnum leik.

## 18. Gera meira úr hringtorgum

Fegra hringtorgin með upphækkun, gróðri og jafnvel listaverki eða hrauni. Sérstaklega stór og mikið notuð hringtorg eins og aðalhringtorgið í miðbæ Hfj. og hringtorgið á gatnamótum Reykjanesbrautar og Lækjargötu. Kópavogsbær leggur t.d. mikið upp úr hringtorgunum sínum.

**Markmið:** Fegra umhverfið og gleðja augað.



Hringtorg á gatnamótum Reykjanesbrautar og Lækjargötu í Hafnarfirði.



Hringtorg í Kópavogi.



Hringtorg í Grindavík.

## M-2 Samfélag

### 1. Æfingasvæði við Suðurbæjarlaug

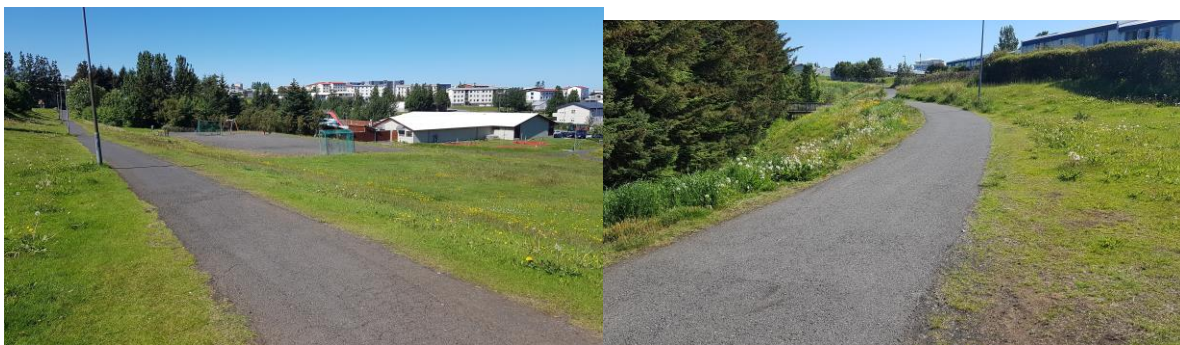
Breyta þreytta leikvöllinum fyrir ofan Suðurbæjarlaug í æfingasvæði.

**Rök:** a) Nálægð við sundlaugina, skapar tækifæri til að skella sér í sund eftir æfingu.

b) Óþið umhverfi og miðsvæðis. c) Það er lítið hreystisvæði fyrir neðan sem kallar frekar á eldri markhóp, þarf að gera meira fyrir “millistigs” aldurinn (18-40 ára).



**Brekkkan:** Byggja einfaldar tröppur í brekkuna úr trédrumbum og festa reipi efst í brekkuna sem nær niður hana:



**Göngustígar í kring:** Merkja á stígana vegalengdir frá æfingasvæðinu og setja kort á æfingasvæðið sem sýnir leiðirnar og vegalengdir. Það er langur og beinn stígur þarna (mynd til vinstri) sem er hægt að nota í spretti t.d.

Búnaður fyrir æfingar utandyra: a) [Outdoor Solutions](#), b) [Game Time](#) - [Hanna eigin æfinga/leiksvæði](#) c) <https://www.lappset.com/Products/Outdoor-sport-equipment>

1. Steinbekkir (f. kassahopp/uppstig ofl.)
  2. Lítil dekk (til að hlaupa í)
  3. Stór dekk (til að velta)
  4. Apabúr/upphífangastangir
  5. Hlaupabraut úr stígum fyrir ofan (merkt hverja 5m)
  6. Prowler (bundinn í jörðina með reipi, hægt að ýta og toga)
  7. Stangir (fyrir dýfur ofl.)
  8. Misþungir steinar (merktir í kg)
  9. 2 stór reipi (fest í jörðina til að sveifla)
  10. Box/sparkpúði (gerir svæðið spennandi og öðruvísi)
- Æfingabók: Hugmyndir af æfingum sem eru skrifaðar í innplastaða bók. Hver æfing fær sitt nafn (t.d. “Gaflarinn”, “Álfkonan”, “Víkingurinn”).

- Gestabók: Gestir hvattir til að skrifa í gestabókina og hvaða æfingu þeir tóku.
- Búa til # fyrir æfingasvæðið. Taka myndir af fólki við æfingar og æfingum sem skrifaðar eru í bókina.
- Merkja hlaupaleiðir í kring og vegalengdir.



**Markmið:** Byggja upp skemmtilegt og spennandi umhverfi sem hvetur til hreyfingar, útivistar og samveru. Laða íþróttafélög og líkamsræktir að svæðinu sem vilja brjóta upp æfingarnar.

## 2. Samverusvæði í nágrenni eldri borgara

Byggja upp samverusvæði með stórum götuspilum (s.s. slönguspil, lúðó eða millu), bekkjum, borðum og grilli. Hægt að búa til snúningsdisk með númerum (1-6) í stað tenings (sem er líklegur til að týnast).

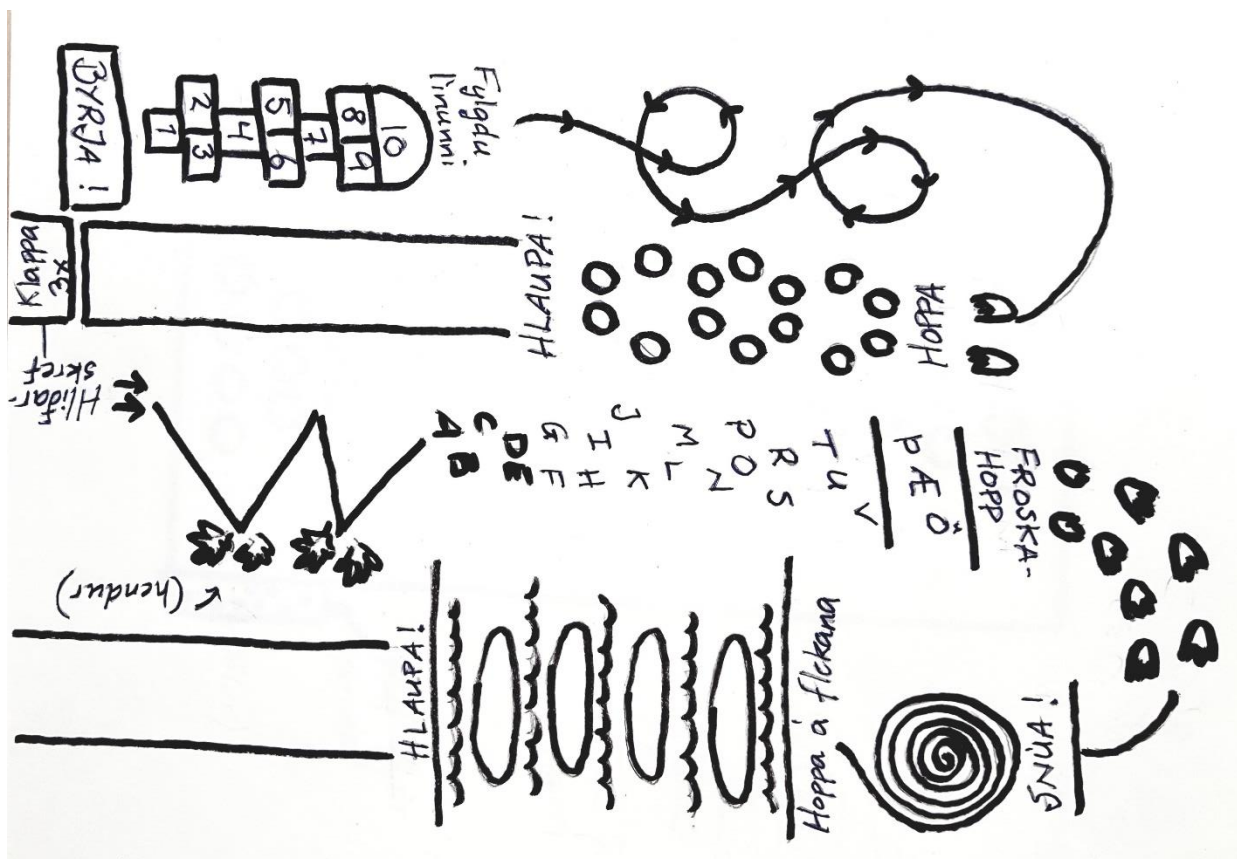
**Markmið:** Fá fólk til að koma saman, lífga upp á nágrenni eldri borgara og nýta rústir sem annars eru í fallegu umhverfi.

**Staðsetning:** Innan gömlu steypuveggjanna fyrir neðan Hrafnistu?



### 3. Prautabraut á gangi Ásvallalaugar

Líma þraut á gólfíð (eins og hefur verið gert í Smáralind) sem býður upp á að börn hreyfi sig á ýmsa vegu inn ganginn.



**Markmið:** Skapa aðstæður sem hvetur börn til að hreyfa sig og hafa gaman af því.



#### 4. Leiktæki fyrir hreyfihömluð börn

Fjárfesta í leiktækjum sem gera ráð fyrir einstaklingum í hjólastól.



**Markmið:** Hreyfihömluð börn geti notið leiksvæðanna eins og önnur börn.

**Staðsetning:** Ath. vinsælan leikvöll.

## 5. Lagfæra Stórhöfðastíg og hjólastíga í kring

Lagfæra Stórhöfðastíg og hjólastíga í kring fyrir ofan Hvaleyrarvatn. Stundum allt á floti þarna á veturnar.



Margar fallegar leiðir þarna í kring sem hægt væri að nota meira fyrir hjól ef vegurinn væri betri. Þyrfti að breikka hann aðeins og fylla upp í (mjög djúpur og þröngur og mikið af lausagrjóti sumstaðar).

**Markmið:** Skapa aðstæður sem hvetur fólk til að nýta sér nærumhverfið í útivist og hreyfingu.

## 6. Merkja göngu og hjólaleiðir í upplandi

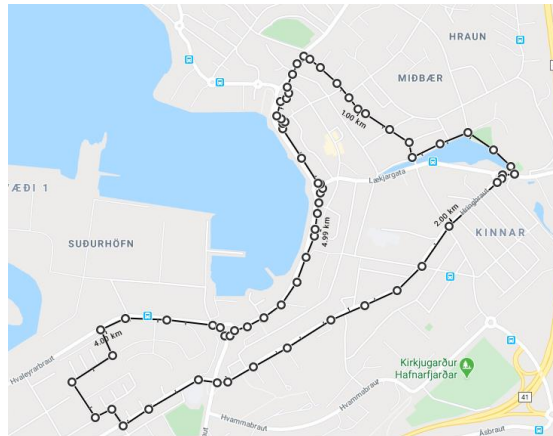
Setja skýr kort á útivistarsvæði með merktum göngu og hjólaleiðum (t.d. fyrir hjólaleiðir í nágrenni við Stórhöfða). Leiðirnar eru litamerktar á kortunum og á staurum á leiðinni. Ef viðkomandi ákveður t.d. að fara leið 5 sem er bleik þá fylgir hann bleika litnum á staurunum sem eru á leiðinni. Í Colorado er t.d. mikil hjólamenning en þar er líka lagt mikið í allar merkingar á utanvegarstígum.



**Markmið:** Hvetja til hreyfingar með því að gera stígana aðgengilega og auðvelda í notkun.

## 7. Merkja göngu-/hjóla-/hlaupaleiðir innanbæjar

Merkja ljósastaura með lituðu teipi til að merkja hlaupaleiðir. Mislangar leiðir merktar með mismunandi litum, t.d. 5 km. hringur merktur með grænu teipi, 10 km. hringur merktur með rauðu teipi o.s.frv. Merkja mislangar leiðir í flestum hverfum bæjarins og gera þær sýnilegar á heimasíðu (sjá kafla í “Heimasíða”), s.s Setberg, Byggðahverfi, Vellir o.s.frv.



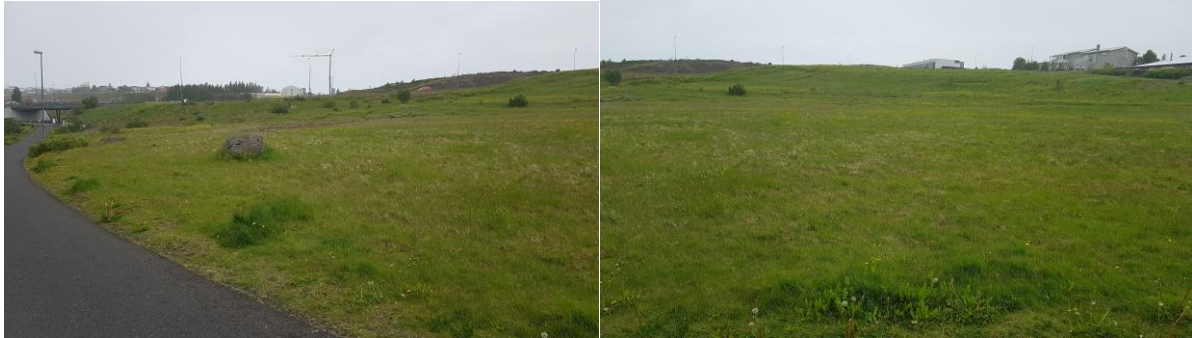
**Markmið:** Hvetja fólk til að fara út að ganga/hlaupa, hjálpa fólk að telja vegalengdir.

**Staðsetning:** Strandgötu, Fjarðargötu, væri einnig gott að koma þessu upp í úthverfunum.

## 8. Hreyfikrefjandi leiksvæði

Spennandi og öðruvísi leiksvæði sem býður upp á að börn klifri og hreyfi sig á ýmsan máta. Grunnhugmyndin byggir á skipi (í anda Hfj) sem hefur kerfjandi klifurmöguleika. Einnig gott svæði til að setja upp annan æslabelg í Hfj. Hafa einnig bekki og borð fyrir fullorðna til að sitja

**Staðsetning:** Túnið við Ástjörn eða Óla Run tún.



Dæmi um skemmtilegt hreystisvæði við Skarðshlíðaskóla (neðsta mynd).



**Markmið:** Þjóða upp á spennandi leiksvæði fyrir börn og ungmenni sem er aðeins meira krefjandi en hefðbundin leiksvæði.

**Kostnaður:** [Game Time](#)

## 9. BMX/hjólabrettagarður

Stór, steypur brettagarður sem er nógu stór til að hægt sé að vera á BMX hjólum í honum en hentar einnig fyrir hjólabretti. Stórar gryfjur með mismunandi halla á veggjum, jafnvel pumptrack. Dæmi: [Skatepark í Lundi í Svíþjóð](#).



**Staðsetning:** Vellirnir.

**Markmið:** Koma til móts við þá sem finna sig í jaðaríþróttum.

**Kostnaður:** Smíði og hönnun ([Rhino-Ramps](#)), vinna (X kr.).

## 10. Göngustígur frá Völlum, að Hvaleyrarvatni

Leggja göngustíg frá undirgöngum á Völlum (hjá ysta hringtorgi), inn í gegnum hraunið, að útivistarsvæði fyrir hunda og meðfram veginum að Hvaleyrarvatni. Vegurinn er þónokkuð notaður af hjóla og hlaupafólki en hann hrindir frá vegna þess að það er enginn göngustígur. Göngustígurinn hjá nýja Álftanesveginum er t.d. mjög mikið notaður, samt er hann alveg við veginn.



Undirgöng á Völlum (hjá ysta hringtorgi). Vegurinn stoppar við útganginn.



Önnur undirgöng á Völlum (fjær ysta hringtorgi) þar sem stígurinn stoppar.



Útivistarsvæði fyrir hunda. Ekki gert ráð fyrir að fólk gangi/hjóli þangað.





Fólk að hlaupa á veginum.

**Markmið:** Skapa aðstæður sem gera fólki kleift að velja virkan ferðamáta, tryggja öryggi og auka nýtingu á útivistarsvæði.

### 11. Göngustígur á Hvaleyrarbraut

Leggja göngustíg á Hvaleyrarbraut sem gerir fólki keift að ganga/hjóla beina leið án þess að þurfa að líta eftir bílum sem koma niður frá blokkunum eða þeim sem keyra þar inn frá veginum. Göngustígurinn stoppar hjá Kvikkfix öðrum megin (hægra megin á mynd) við götuna og það er engin gangbraut yfir hana til að færa sig yfir á göngustíg. Svo er ýmist göngustígur hægra megin í smá spöl eða ekki.



Göngustígur sem stoppar rétt hjá Kvikkfix.



Göngustígur sem byrjar aftur hægra megin hjá strætóstoppistöð.



Enginn göngustígur hægra megin upp alla brautina.



**Markmið:** Bæta öryggi og skapa aðstæður sem hvetja til hreyfingar.

## 12. Æfingastangir fyrir aftan Flensburg

Setja upp einfaldan æfingarekka (s.s. fyrir upphýfingar, róður, fótalyftur og dýfur) á autt malarsvæði fyrir aftan Flensburg.

**Rök:** a) Tröppurnar eru mikið notaðar fyrir æfingar, aukinn æfingabúnaður mundi gera svæðið skemmtilegra. b) Auka möguleika á fjölbreytni fyrir æfingar. c) Hvatning fyrir fleiri að nýta sér tröppurnar fyrir æfingar. d) Svæði í nálægð við skólann sem ýtir undir hreyfingu. e) Möguleiki fyrir íþróttakennarana að nýta svæðið fyrir íþróttakennslu úti til að brjóta upp kennsluna.



Horft til vinstri frá fyrri mynd.



### 13. Samverusvæði hjá Flensburg

Setja bekki og borð á reitinn hjá Flensburg (þar sem sjoppan var).

**Markmið:** Skapa aðstæður fyrir krakkana til að sitja úti og borða í góðu veðri.



## 14. Fótþoltagolf á Völlumum

Nýta stóra túnið á Völlumum, á leið að Ástjörn, í [fótþoltagolfvöll](#).

**Rök:** Stutt frá Haukahúsinu, gæti verið skemmtileg tilbreyting fyrir t.d. fótþoltaæfingar.



Svæðið við hliðina á Ásvöllum.



### 15. Merkja leið upp á Ásfjall

Setja skilti á göngustíginn við Ástjörn og merkja leið upp á Ásfjall. Ásfjall er frábær byrjunargana fyrir þá sem hafa áhuga á að byrja að ganga fjöll og mætti vera sýnilegri. Merkja leið upp fjallið vinstra megin, niður hægra megin og svo áfram Ástjarnarhringinn. Þyrfti ennig að laga slóðann og gera að stíg, hann er mjög grófur. Búa jafnvel til náttúrulegar tröppur úr trédrumbum eða steinum.

**Markmið:** Hvetja vegfarendur til að prufa aðeins meira krefjandi leið.



Slóðinn til hægri liggur upp Ásfjall.



Slóðinn niður af fjallinu.



Tröppur myndaðar úr steinum á Esjunni.



Mætti alveg þússa þessa útsýnisskýfu upp svo það sjáist betur á hana.

## 16. Hreystigarður við Ástjörn

Setja upp æfingasvæði á autt og ógróið svæði við Ástjörn (staðsett stutt frá litlu brúnum). Viðarbúnaður með stálstöngum og upplýsingaskilti með dæmi af æfingum.





## 17. Nýting á svæði fyrir ofan Ástjörn

Svæðið er að finna þegar gengið er upp annan stíg, af aðalstígnum í kringum Ástjörn. **Ath. hvor það megi fjarlægja gáminn** (*Helga Stefánsdóttir á framkvæmdasviðinu?*). Það er bekkur með borði þarna.



Leifar af gömlu fjósi á sama svæði. Fjósið sem þarna stóð tengdist bænum Ási og er um 100 ára gamalt. Bærinn Ás var byggður 1904 og fór í eyði árið 1956. Jörðin var svo leigð fyrir grastekju eftir það og bærinn sjálfur var svo rifinn um 1980.

- *Upplýsingar frá Birni á Byggðasafninu.*

Hreinsa til í þessum leifum og setja lítið söguskilti.



Gengið stíginn áfram (fram hjá leifunum). Stígurinn mætir aðalstígnum aftur.

### 18. Setja ramp á tréstíg uppi í Áslandi

Setja ramp á þennan stíg/brú sem liggur frá leikvelli í Áslandi (hættulegt fyrir börn á hjóli). Fallegur og öðruvísi leikvöllur sem er staðsettur í brekkunni fyrir ofan Ástjörn.



## 19. Mynda aðstæður sem sameina aldurshópa

a) Setja upp afþreyingu fyrir börn úti við kaffihús þar sem er hægt að sitja úti. Verður til þess að fólk á auðveldara með að hitta vini/fjölskyldu og taka börnin með (án þess að þau verði óróleg á að sitja aðgerðalaus). T.d. hjá Súfistanum, á Thorsplani eða Brikk (rólur, rugguhestur eða sandkassi t.d.)



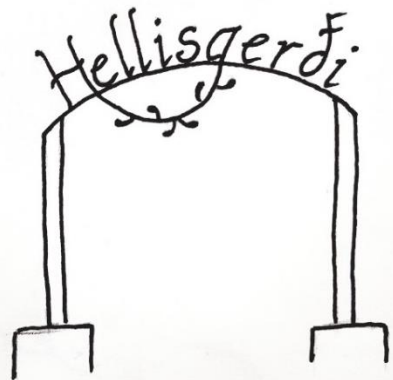
b) Setja bekkir með borðum hjá vinsælum leiksvæðum eins og á Víðistaðatúni. Verður til þess að fullorðnir geta setið og spjallað á meðan börnin leika sér (sérstaklega ef um er að ræða ömmur og afa).

Möguleiki á að setja kaffivagn á Víðistaðatúni yfir sumartímann?

**Markmið:** Mynda aðstæður þar sem bæði börn og fullorðnir geta notið samverusvæða.

## 20. Skilti við Hellisgerði

Setja upp skilti yfir innganginn hjá Hellisgerði (við Reykjavíkurveg). Margir keyra oft þarna fram hjá en staðurinn er svolítið falinn. Fólk gleymir því kannski frekar að það þarf ekki að fara langt til að njóta samveru í fallegu umhverfi.

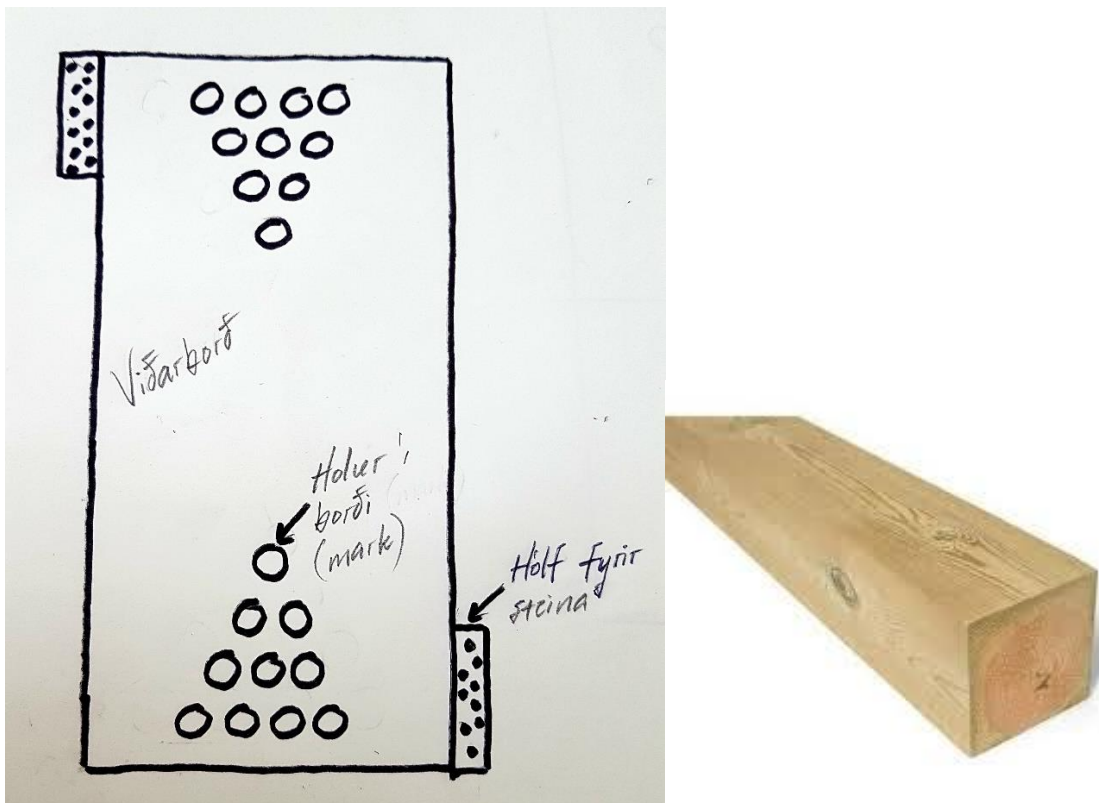


**Markmið:** Vekja athygli á þessum fallega stað.

## 21. „Rock pong“

Smíða borð sem er frekar langt. Á hvorum enda eru 10 holur í borðinu og hólf fyrir steina á hvorri hlið. Lítil vatnsgöt í holunum svo að þær fyllist ekki af vatni úti. Leikmenn koma sér fyrir á sitt hvorum enda borðsins (einn eða tveir á hvorum enda). Markmiðið er að ná að kasta einum stein ofan í allar 10 holur andstæðingsins. Sá leikmaður/lið sem er á undan að fylla allar holurnar vinnur.

- Hafa stóla/kolla (í sama stíl) til staðar fyrir börn sem sjá ekki upp á borðið og bekki fyrir þá (sérstaklega eldri borgara) sem vilja geta fengið sér sæti.
- Hafa nóg af litlum steinum til staðar (kostar ekkert).
- Sterkt og þungt viðarborð (95x95 gagnvarið staurefni).



**Markmið:** Skemmtun fyrir alla aldurshópa.

**Staðsetning:** Thorsplan.

**Kostnaður:** Efniviður ca 25.000 kr.

## 22. Jafnvægisslá og trédrumbar meðfram göngustíg

Setja jafnvægisslá/ lágt grindverk og trédrumba til að ganga á meðfram löngum göngustíg innst á Völlunum (liggur niður úr Skarðshlíð).



Hægt að skreita drumbana eða mála tölustafi á þá frá upphafi til enda. Hægt að mála handriðið eins og langan grænan orm.



Setja trédrumba hluta af leiðinni, meðfram þessum langa göngustíg.



Smá upphækkun meðfram sama göngustíg sem liggur upp að Ástjarnarstíg. Setja lága jafnvægisslá á þessa upphækkun. Annað hvort:

- a) Setja jafnvægisáhöld meðfram hluta af göngustígnum.
- b) Setja jafnvægistöng/ lágt grindverk meðfram öllum göngustígnum (frá Skarðshlíðarskóla að Ástjarnarstíg) – mundi gera viðbótina skammtilega krefjandi áskorun fyrir börn og ungmenni.

**Markmið:** Lífga upp á umhverfið með hreyfiáskorun.

### 23. Skilti fyrir fötluð bílastæði

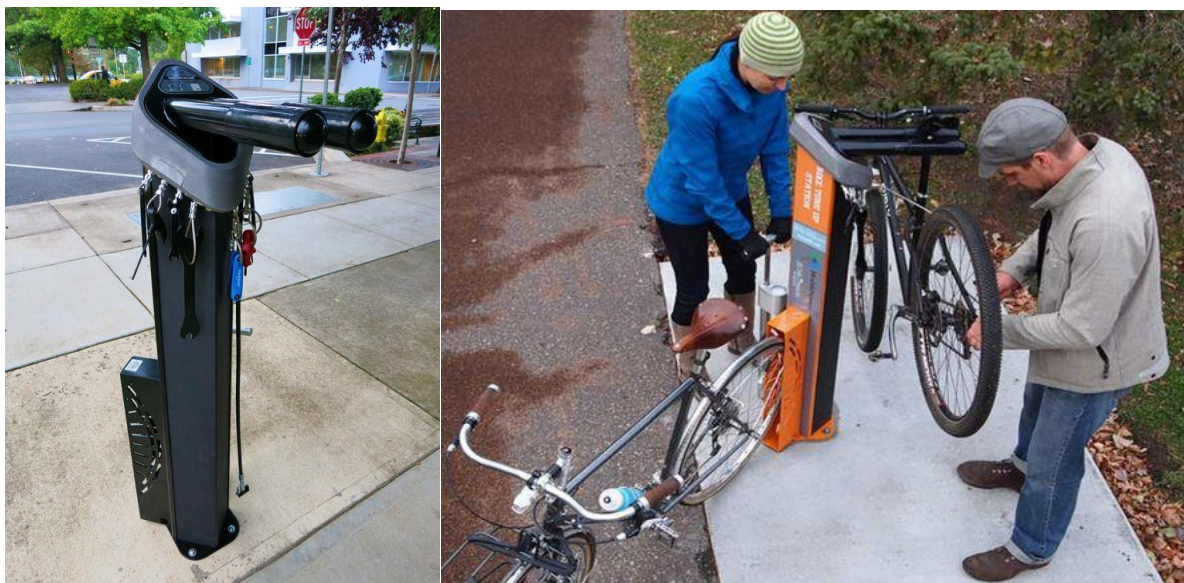
Setja upp skilti fyrir fötluð bílastæði sem viðbót við merkinguna á bílastæðinu sjálfu. Það sést ekkert í merkinguna á bílastæðinu þegar það er snjór en það er einmitt við þær aðstæður sem þessir einstaklingar þurfa sérstaklega á þessum stæðum að halda.



**Markmið:** Gera fötluð stæði sýnilegri.

### 24. Hjólaviðgerðastandur

Setja upp hjólaviðgerðastand svo að fólk geti pumpað hjólin sín og gert litlar viðgerðir.



**Markmið:** Ýta undir virkan ferðamáta.

**Staðsetning:** Hjá Firði.

## 25. Merkja Kaldrárselstíg

Setja kort á staurana á myndinni af hlaupaleiðum og vegalengdum. Það er lítið bílastæði þarna og svo annað aðeins neðar hjá Hvaleyrarvatni. Stika leiðirnar með mismunandi litum fyrir mismunandi vegalengdir.



Á móti Hvaleyrarvatni, fyrir aftan bílastæðið.



Gegnið áfram stíginn.





Horft yfir Hvaleyrarvatn.



Malbikaður stígur meðfram Kaldárselveg.

**Markmið:** Hvetja til hreyfingar og útiveru með því að auka sýnileika á fallegum hlaupaleiðum.

## 26. Merkja reit hjá Hvaleyrarvatni

Setja skilti merkt „Útivistarreitur“ eða eitthvað álíka sem vísar upp veginn að sléttum reit á móti Hvaleyrarvatni (fyrir aftan bílastæðið). Hægt að nota staurinn sem er nú þegar til staðar og festa merkingu á hann.





Reiturinn á hæðinni. Hægt að setja steinhlaðið grill í hornið (merkt X) og bekki með borðum.

**Markmið:** Auka sýnileika á fallegu útvistarsvæði svo að fólk sé líklegra til að koma saman og njóta þess.

## 27. Merkja leið kringum Helgafell

Setja skilti sem vísar á stíginn kringum Helgafell (“Helgafellshringur 5,5 km”).



Stígurinn til hægri liggur hringinn í kringum Helgafell.

**Markmið:** Auka sýnileika á göngu- og hjólaleiðum.

## 28. Skipta um kortaspjald hjá Helgafelli

Það sést ekkert á þetta kort hjá Helgafelli.



## 29. Göngustígur að Helgafelli

Leggja göngustíg út frá göngustígnum í Kaldrárseli að bílastæðinu hjá Helgafelli.

**Rök:** a) Bílavegurinn er mjög hættulegur fyrir hjóla- og göngufólk. Bílar keyra oft hratt þarna og margar blindhæðir og -beygjur. b) Vinsæl hjólaleið sem gæti verið notuð meira bæði af hjóla- og hlaupafólki ef leiðin væri öruggari.

**Markmið:** Skapa aðstæður sem gera fólki kleift að nota virkan ferðamáta á öruggan hátt.

### M-3 Samfélag

#### 1. Drykkjarbrunnar við Strandgötu

Setja drykkjarbruna á göngu og hlaupastíga. Möguleiki á að nýta hafnfirskt hraun við uppsetningu.



**Markmið:** Auka aðgengi að fersku vatni svo fólk geti svarað þorstanum þegar það fer í göngutúr eða út að hlaupa.

**Staðsetning:** Strandgata.

## M-1 Viðburðir

### 1. Heilsueflandi vinnustaður - fræðsla fyrir vinnuveitendur

Fræðsla um ávinning heilsueflingar fyrir starfsfólk, t.d.:

- Færri veikindadagar.
- Aukin afköst (bættur árangur).
- Ánægðara starfsfólk (minni starfsmannavelta - reyndara starfsfólk).
- Kynning á möguleikum til úrbóta,t.d:
- Hreyfingastyrkur.
- Aukið svigrúm innan vinnutíma fyrir hreyfingu.
- Fræðsla (orkustjórnun, næring, hreyfing, geðheilsa).
- Ath. gæði fæðuframboðs (mötuneyti, kaffistofa) og vinnuaðstöðu.
- Setja upp keppni/ áskoranir (t.d. hjólað í vinnuna, 10 hnébeygjur á hverri klst. eða í hvert skipti áður en fólk fær sér sæti).
- Fagleg aðstoð og eftirfylgni ([Fyrirtækjapjónusta hjá Auðnast](#)).

**Markmið:** Sýna fram á mikilvægi heilsu starfsmanna fyrir rekstur fyrirtækis. Auðvelda og gefa starfsmönnum (og vinnuveitendum) kost á að efla heilsu sína:

Umhverfislega (umhverfið býður upp á heilsusamlegri hegðun).

Fjárhagslega (stuðningur/styrkur vinnuveitanda).

Félagslega (samstarfsmenn styðja hvern annan).

**Staðsetning:** Hafnarborg

**Skipuleggjandi:** Fræðsla: Tryggvi Þorgeirsson (læknir og lýðheilsufræðingur). Kynning: Auðnast (fyrirtækjapjónusta).

### 2. Sigrum streituna - fyrirlestur

[Viðburðurinn á vegum Heilsueflandi Samfélags í Skagafirði.](#)

**Markmið:** Kenna fólki að þekkja einkenni streitu og aðferðir við að takast á við hana.

**Staðsetning:** Salur í skóla? frí aðstaða?

**Skipuleggjandi:** Sölvi Tryggvason.

### 3. Hæfileikakeppni á Thorsplani eða í Bæjarbíói

Halda hæfileikakeppni við Thorsplan eða Bæjarbíói. Opið öllum, allir geta komið sér og sínu á framfæri. Kannski hægt að gefa vinninga eða þáttökuverðlaun fyrir þá sem taka þátt.

**Markmið:** Efla samfélag Hafnafjarðarbæjar, gefa fólki tækifæri til að sýna hæfileika sína.

**Staðsetning:** Thorsplan eða Bæjarbíói

### 4. Vekja athygli á opnum viðburðum

Pósta reglulega opnum viðburðum á FB sem tengjast heilsuefningu (þarf ekki endilega að vera í Hfj.). Þá getur fólk skoðað viðburðinn og meldað sig á þá. Stundum er líka hægt að hlusta á viðburði á netinu eða lesa grein eftir því sem við á. T.d. viðburðir á vegum Rannsóknna og greiningar, Virk endurhæfingarstöð, Embætti landlæknis ofl.

- Hafa eina aðalsíðu á FB, „Hafnafjarðarbær“ (sleppa „Heilsuþæring Hafnafjörður“ og „Hafnafjörður fréttir og viðburðir“).
- Fólk hefur þá bara úr einu að velja og er þá líklegra til að sjá meira af því sem er póstað.








### 5. Verkefnalisti fyrir foreldra

*Tekið af FB síðu Heilsuvin í Mosfellsbæ:*

Við á Sálstofunni fengum þessa frábæru hugmynd af verkefnalista fyrir foreldra lánaða af FB síðunni Under one umbrella og snöruðum yfir á íslensku. Við mælum með að allir foreldrar prófi að nota verkefnalistann og finni hvaða jákvæðu áhrif það hefur á eigin líðan og hegðun og líðan barnsins/barnanna samhliða. Á heimasíðu Sálstofunnar [www.salstofan.is](http://www.salstofan.is) undir Lesstofan - núvitun í uppeldi má nálgast verkefnalistann á prentvænu formi:

<https://salstofan.is/wp-content/uploads/2020/06/Verkefnalisti-fyrir-foreldra-n%C3%BAvitund.pdf>

## Verkefnalisti fyrir foreldra

Verkefni	M	Þ	M	F	F	L	S
<p>Knúsaði barnið mitt án sérstakrar ástæðu</p> 							
<p>Hjálpaði barninu mínu að taka til í herberginu sínu</p> 							
<p>Spilaði við barnið mitt og fannst það gaman</p> 							
<p>Sagði „fyrirgefðu“ efir að hafa pirrast eða komist í uppnám</p> 							
<p>Sýndi þolinmæði þegar barnið mitt komst í uppnám</p> 							
<p>Gerði eitthvað fyndið bara til að fá barnið mitt til að hlæja</p> 							
<p>Gerði eitthvað gott fyrir mig, því þegar mér líður vel þá líður barninu mínu vel</p> 							

## 6. Að vinna gegn öldrunarferlinu

Fyrirlestur Janusar Guðlaugssonar um heilsueflingu eldri einstaklinga.



### Að vinna gegn öldrunarferlinu



*Við eldumst öll - Íhlutunarrannsókn til heilsueflingar fyrir eldri aldurshópa*

Áhugaverður fyrirlestur í Krikaskóla 31. maí kl 20:00

Janus Guðlaugsson fjallar um nokkrar heilsutengdar staðreyndir sem eiga sér stað með hækkandi aldri. Þá fjallar hann um rannsóknir sem tengjast þessum breytingum og aðgerðir til að sporna við neikvæðum breytingum á heilsutengdum lífsgæðum eldri aldurshópa.

Janus hefur áralanga reynslu af íþróttakennslu og hefur stundað rannsóknir sem tengjast heilsueflingu eldri aldurshópa.

*Fyrirlesturinn er öllum opin og aðgangur ókeypis*

## 7. Einelti í samfélagi

*Viðburður frá Kópavogsbæ:*

Vanda Sigurgeirsdóttir, lektor við HÍ í tólmstunda- og félagsmálafræðum, fjallar um rannsóknir á einelti, hvernig foreldrar og fagfólk geta komið auga á einelti ásamt því að gefa góð ráð um forvarnir og inngrip. Vanda hefur á undanförunum árum rannsakað einelti frá mörgum sjónarhornum, auk þess sem hún hefur farið í ótal stofnanir, félög og foreldrahópa með ráðgjöf og fræðslu.

(Skv. viðburðinum á Fb mættu 52 og 235 sýndu áhuga).

## 8. Fyrirlestur um kvíða barna og ungmenna

*Viðburður frá Kópavogsbæ:*

Berglind Brynjólfssdóttir er sálfræðingur sem sérhæfir sig í kvíða barna og ungmenna og hefur áralanga reynslu í ráðgjöf er þau mál varða. Í fyrirlestrinum verður fjallað almennt um kvíða barna og ungmenna, eðli hans og birtingarmynd. Farið verður yfir hvenær á kvíði rétt á sér og hvenær hann er farinn að trufla, hvað nærir hann og viðheldur og hvaða leiðir eru færar í baráttunni við kvíðapúkann.



(Skv. viðburðinum á Fb mættu 169 og um 1,2 þúsund sýndu áhuga).

### **9. Í hvaða heimi lifa börnin okkar?**

*Viðburður frá Akureyrarbæ:*

Karlmennska og klám, viðhorf, áhrif og afleiðingar.

Kl. 17:00-18:40 í Hömrum Menningarhúsinu Hofi. Enginn aðgangseyrir. Steinunn Gyðu- og Guðjónsdóttir, sérfræðingur frá Stígamótum, klámáhorf ungmenna á Íslandi. Þorsteinn V. Einarsson, nemi í kynjafræði, karlmennskan. Pallborðsumræður að erindum loknum. Fundarstjóri er Katrín Björg Ríkarðsdóttir, framkvæmdastjóri Jafnréttisstofu. Foreldrar, ungmenni, fagfólk og aðrir áhugasamir hvattir til að mæta. Viðburðurinn er á vegum Forvarna- og félagsmálaráðgjafa Akureyrarbæjar.

(Skv. viðburðinum á Fb mættu 67 og 355 sýndu áhuga).

### **10. Íslenska spilavikan 4.-10. nóvember**

*Viðburður frá Akureyrarbæ:*

Íslenska spilavika fer fram á Akureyri dagana 4.-10. nóvember. Markmið vikunnar er að kynna spil og spilamenningu í sinni fjölbreyttustu mynd.

Boðið verður upp á fjölda spilatengdra viðburða víðs vegar um bæinn og ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. [DAGSKRÁ](#)

## M-2 Viðburðir

### 1. Hreyfivika - ÞÉR er boðið

Kynning á hreyfivalkostum í Hfj. fyrir fullorðna (18+) þar sem íbúum gefst kostur á að mæta á æfingar hjá tilteknum íþróttafélögum Hfj. yfir eina viku. eins oft og þeir vilja. Boðskort (eitt A4 blað sem inniheldur staðsetningu, hvað þarf á æfingu og tímasetningar) verða send á öll heimili Hfj. ásamt litlum harðspjalda vikupassa sem gildir í öll félögin. Besta leiðin til að kynnast hreyfingu er að prufa. Fólk einnig líklegra til að hafa sig í að prufa ef það eru fleiri nýjir í sömu sporum (margföldunaráhrif og félagslegur stuðningur).

1. Hlaupahópur FH
2. Skokkhópur Hauka
3. Hjólreiðafélagið Bjartur
4. Ferðafélag Íslands (fjalla- og hreyfihópar)
5. Sundfélag Hfj. (SH)
6. Golfklúbburinn Keilir/ Setberg
7. Crossfit XY

**Markmið:** Auka sýnileika á hreyfivalkostum, vekja áhuga á hreyfingu og hvetja fólk til að prufa.

**Skipuleggjandi;** Fyrirliði hvernar hreyfingar fyrir sig.

### 2. Kynning á íþróttastarfi fyrir börn af erlendum uppruna

Mismunandi "fyrirliðar" kynna íþróttastarfið sitt sem sjálfboðaliðar eða félagið greiðir. Gott að fá að auki einn iðkanda frá hverju félagi til að segja frá sinni upplifun og reynslu. Ath. þörf á túlki. Samskipti höfð við kennara barna af erlendum uppruna. Kennarar sjá um að koma skilaboðum um viðburðinn á framfæri til foreldra. 10 mín kynning + 5 mín spurningar. Viðvera fyrirliða í a.m.k. 15 mín eftir kynningu fyrir spurningar. Dagskrá með tímasetningum yfir viðburðinn (2 klst).

1. Handbolti, fótbolti og körfubolti (FH og Haukar)
2. Frjálsar (FH)
3. Hnefaleikafélag Hfj (HFH)
4. Dansíþróttafélag Hfj (DÍH)
5. Sundfélag Hfj (SH)
6. Fimleikar (Björk)
7. Brettafélag Hfj (BFH)

## 8. Crossfit XY

**Markmið:** Auka íþróttaiðkun barna af erlendum uppruna, aðstoða foreldra við að finna hreyfingu fyrir barnið sitt og vekja áhuga á hreyfingu.

**Staðsetning:** Bæjarbíó.

**Skipuleggjandi:** Fyrirliði hvers íþróttafélags fyrir sig.

### 3. Þrautamót fyrir eldri borgara

Liðakeppni þar sem keppt er um að leysa þrautabraut á sem stystum tíma. Krefst hugsunar, samvinnu og hreyfingar (sbr. Adrenalínargarðinn og Minute to win it). Dæmi um þrautir: A) Life size „beer“ pong. B) Taka glös í sundur og færa upp þangað til efsta er komið neðst. C) Flippa flösku með vatni í þannig að hún lendi upprétt. D) Flokka lituð áhöld (getur verið hvað sem er) í hólf. E) Stórt pússl.

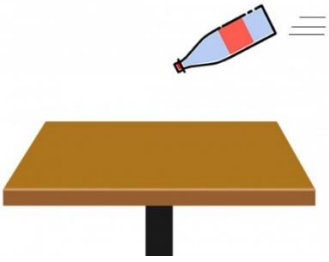
Verðlaun fyrir fyrstu 3 sætin (t.d. sundnámskeið). Kaffi og kleina eftir keppni.

**Markmið:** Gleði, hugarþjálfun og hreyfing.

**Staðsetning:** Víðistaðatún.

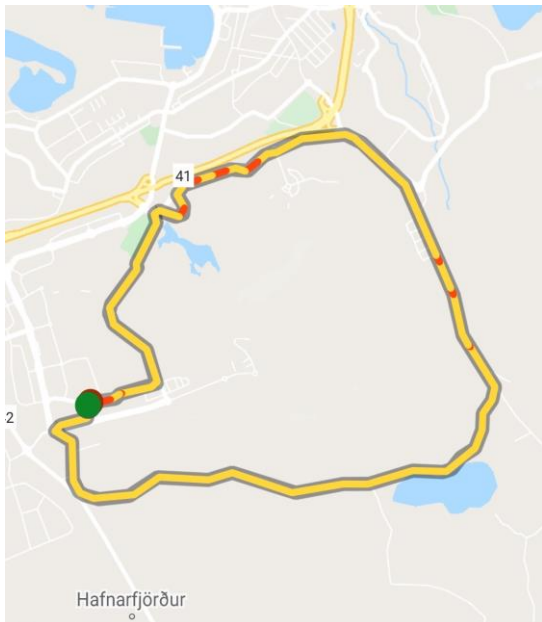
**Skipuleggjandi:** Janus Friðrik Guðlaugsson.





#### 4. Hafnarfjarðarhlaupið

10km keppni þar sem hlaupinn/ genginn er hringur í Hfj, t.d. þessi á myndinni. Þá væri hlaupið frá Ásvallaug, gegnum Vellina, framhjá Hvaleyrarvatni, niður hjá hesthúsunum, inn í Áslandið og endað aftur hjá Ásvallaug. Boðið upp á drykki og orkustykki (spons frá Bætiefnabúllunni t.d.) og frítt í sund fyrir keppendur. Allir hvattir til að taka þátt! Hvort sem þú gengur eða hleypur. Fyrir marga getur þetta verið góð áskorun til að taka sína fyrstu 10km en aðrir mundu vilja keppast við tímann og væri kannski gott undirbúningsmót.



**Markmið:** Hvetja til hreyfingar og samveru.

**Skipuleggjandi:** Hlaupahópur FH

**Kostnaður:** Auglýsingar (X kr.), leiga fyrir klukku og marki (X kr.), vinna við merkingar á leið (X kr.), sundmiðar - hópafsláttur (X kr.)

#### 5. Sumarhlauparöð

Fjögur 5 km hlaup á mánaðarfresti; júní, júlí, ágúst og september. Gefin verðlaun fyrir fyrsta, 2. og 3. sætið fyrir þá stigahæstu sem taka þátt í öllum fjórum hlaupunum.

**Markmið:** Hvetja fólk til að setja sér hlaupa-markmið yfir sumartímann.

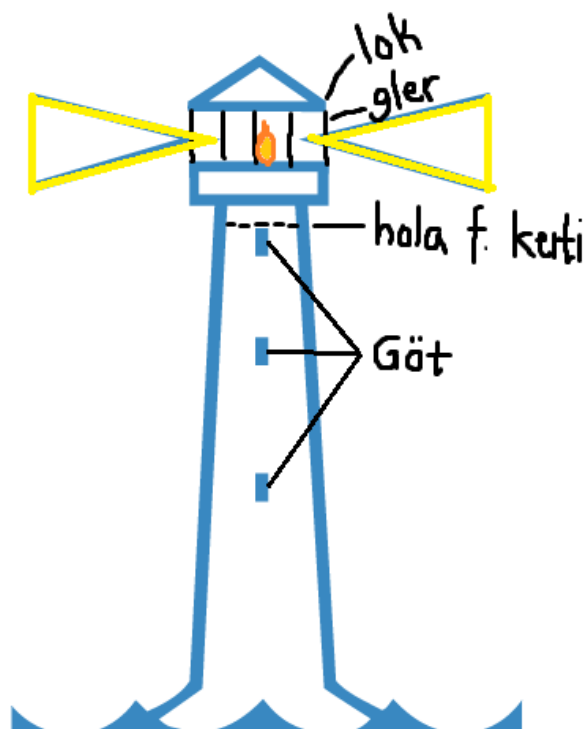
**Skipuleggjandi:** Hlaupahópur FH

**Kostnaður:** Þarf ekki að vera mikill - sjálfboðaliðar í dómgæslu og einfaldar merkingar (keilur, tape, blöðrur eða fánar) á leiðinni og spons fyrir verðlaun (t.d. Hleðsla, inneign hjá Under Armour, sundkort, hlaupasokkar úr Fjallkofanum, brúsi frá Bætiefnabúllunni).

## 6. Fellaáskorun

Skipuleggja 5 fell-/fjallgönguleiðir í nágrenni við höfuðborgarsvæðið sem eru vel viðráðanlegar fyrir flesta. Hægt að raða þeim upp eftir erfiðleikastigi, t.d. Ásfjall, Úlfarsfell, Helgafell, Vífilsfell, Þverfellshorn á Esju. Uppi á hverju fjalli er póstkassi og gestabók. Áskorunin er í gangi til 13. september. [Sbr. verkefni í Bláskógabyggð](#). Bláskógarbyggð býður einnig upp á leiðsögn á 4 önnur fell í sumar.


- Búa til # fyrir áskorunina þar sem fólk tekur mynd á fjallinu taggar #fellaáskorun fyrir hvert fell sem það gengur.
- Sá sem hefur gengið öll 5 fellin undir lok áskorunar kemst í pott og dregin verða út verðlaun.
- Verðlaunin eru Vitinn: Hvítur kertastjaki, úr hrjúfu steinefni, í laginu eins og viti. Hægt að opna þakið og setja sprittkerti ofan í.



Kertastjakinn (verðlaunin) geta skapað aðstæður þar sem gestir fara að spyrja út í stjакann og til verða umræður um fjallgöngur – mögulega hvatning fyrir einhverja að skella sér í göngu saman.

**Markmið:** Hvetja íbúa og aðra til að hreyfa sig og njóta náttúrunnar.

## 7. Náttúruhlaup og fræðsla með Birki Má Kristinssyni



Thursday at 5:30 PM – 7 PM

### Náttúruhlaup og fræðsla með Birki Má Kristinssyni

Hitt Húsið • Reykjavík

Interested Going Share More

137 going or interested including Björgvin Pétur Sigurjónsson

Public · Hosted by Vörður tryggingar

Hitt Húsið  
Rafstöðvarvegi 7-9, 110 Reykjavík, Iceland · 6.8 mi

Vörður tryggingar  
Host

Message

Kvöldstund þar sem öllum áhugasömum er boðið að læra undirstöðuatriðin í náttúruhlaupum og taka síðan léttu æfingu eftir kennsluna. Birkir Már Kristinsson, sjúkráþjálfari og framkvæmdastjóri Náttúruhlaupa mun stýra æfingunni og kenna undirstöðurnar.

Frítt er á viðburðinn.

Vinsamlegast mætið klædd eftir veðri og hafið í hu...

Health

**Markmið:** Ýta undir hreyfingu með því að vekja áhuga á náttúruhlaupum.

## 8. Tindahlaup Hafnarfjarðar

Sambærilegt við Tindahlaup Mosfellsbæjar sem er krefjandi og skemmtilegt utanvegahlaup, eða náttúruhlaup, sem haldið er í Mosfellsbæ síðustu helgina í ágúst ár hvert. Hlaupið var haldið í tíunda sinn 31. ágúst 2019. Boðið er upp á fjórar vegalengdir 1, 3, 5 og 7 tinda og ættu því byrjendur sem og lengra komnir að finna leið við hæfi. [Nánari lýsing á hlaupinu](#). Hægt að gera sambærilegt hlaup í Hafnarfirði, þar sem hlaupið er t.d. Helgafell – Valahnúkar – Húsafell – Búrfell.

## 9. Hreyfivika í Hafnarfirði

Hreyfivika í Grindavík: [Dagskrá og hreyfileikur fyrir alla fjölskylduna](#).

## M-3 Viðburðir

### 1. Heildræn næring - fyrirlestur

Umfjöllun frá Jóhönnu um Flexitarian fyrir heilsufar og umhverfi ([Viðtal um Flexitarian við Jóhönnu](#)). Lilja tekur svo við og fer yfir helstu áherslupunkta þegar kemur að því að viðhalda góðum matarvenjum og svarar spurningum.

**Markmið:** Kynna ávinning heildrænnar nálgunar á mataræði með tilliti til heilsu og umhverfis.

**Staðsetning:**

**Skipuleggjandi:** Jóhanna Eyrún Torfadóttir næringarfræðingur og sérfræðingur í forvörnum hjá Krabbameinsfélaginu. Lilja Guðmundsdóttir íþróttanæringarfræðingur og næringarþjálfari hjá Nutrealat.

**Kostnaður:** Jóhanna (Krabbameinsfélagið greiðir?), Lilja (sjálfbóðaliði - fær kynningu á sjálfri sér og starfsemi hennar sem næringarþjálfari).

### 2. Að flokka úrgang og moltugerð - ókeypis námskeið

[Viðburður hjá Bláskógarbyggð:](#)

Jarðgerðafélagið býður upp á leið sem nýtur vaxandi vinsælda; hún er skilvirk, lyktarlaus og skilar af sér betri jarðvegi en þekktist með öðrum aðferðum. Þess vegna höfum við boðið Björk Brynjarsdóttur frá Jarðgerðarfélaginu til að segja frá aðferðinni, sem ættuð er frá Japan. Björk verður í Hlöðunni í Alviðru með Tryggva Felixsyni formanni Landverndar, sem í upphafi námskeiðsins mun fjalla almennt um hringrásahagkerfið. Við munum einnig bjóða upp á á æfingu í að flokka úrgang. Börnin eru hjartanlega velkomin og geta skottast um í sveitasælunni og notið frelsisins ef þau hafa ekki áhuga á jarðgerð foreldra sinna eða afa og ömmu.

Allir eru hjartanlega velkomnir - aðgangur ókeypis.

**Markmið:** Auka umhverfisvitund.

**Skipuleggjandi:** Björk Brynjarsdóttir frá Jarðgerðarfélaginu.



### 3. Aukin lífsgæði – hollt fæði

## Aukin lífsgæði – hollt fæði

Viltu öðlast bættu heilsu og upplifa vellíðan? Langar þig að öðlast aukna gleði og orku til að takast á við hin fjölbreyttu verkefni og tækifæri sem gefast á hverjum degi? Hvernig nálgast Unnur Guðrún Pálsdóttir, Lukka á Happ, þessi markmið í gegnum hollan, fallegan og spennandi mat?



*Gestir fá tækifæri til þess að kaupa matreiðslubókina  
HAPP HAPP HÚRRA á sérstöku tilboðsverði*

### Áhugaverður fyrirlestur í hátíðasal Varmárskóla, fimmtudaginn 3. maí kl. 20:00 – 21:00.

Aðgangur ókeypis og allir hjartanlega  
velkomnir.



HEILSUVIN Í MOSFELLSBÆ

### 4. Ræktun matjurta, ávaxtatrjáa og berjarunna

*Viðburður frá Kópavogsbæ:*

Kópavogsbær í samstarfi við Garðyrkjufélag Íslands stendur fyrir fyrsta viðburði sumarsins í Trjásafninu. Jóhanna B. Magnúsdóttir garðyrkjufraeðingur frá Dalsá í Mosfellsdal verður með sýnikennslu og fræðslu um grænmetisræktun í garðlöndunum og umsjónarmaður Aldingarðsins, Jón Guðmundsson garðyrkjumaður á Akranesi, verður á staðnum að sinna Aldingarðinum, en bæði eru þau landsfræg fyrir ræktunareynslu og -þekkingu. sína. Íbúar, félagar Garðyrkjufélagsins sem og aðrir eru hvattir til að nota tækifærið og spyrja þessa reynslubolta út í ræktun grænmetis, ávaxtatrjáa og berjarunna.

## 5. Hvað getur ein fjölskylda?

*Viðburður frá Akureyrarbæ:*

Fyrir rúmu hálfu ári síðan lagði fjögurra manna fjölskylda á Akureyri í þá vegferð að minnka vistspor sitt. Dagfríður Ósk og Óli Steinar ásamt börnunum sínum tveimur hafa nú breytt neysluvenjum sínum sem um munar og þessu deila þau með okkur á Instagram reikningunum [#hvaðgetureinfjölskylda](#).

Dagfríður ætlar að deila með okkur í kaffihúspjalli hvernig vegferð fjölskyldunnar hefur gengið og hvað leiðir hafa reynst þeim bestar. Viðburðurinn er liður í Evrópskri nýtnivíku sem stendur yfir dagana 16.-24. nóvember næstkomandi.

Að viðburðinum standa Umhverfisstofnun og Bláa kannan. Allir velkomnir!

\*Viðburðurinn er hluti af Nýtnivíkunni 2019

## 6. Nýtnivíkan | Fræðsla um matarsóun og diskósúpa

*Viðburður frá Akureyrarbæ:*

Á heimsvísu er talið að um þriðjungi af framleiddum mat til manneldis eyðileggist eða sé sóað, það er um 1.3 milljarður tonna. Á Norðurlöndunum er sóað um 3.5 milljónum tonna af mat árlega! Miðvikudaginn 20. nóvember kl. 17:00 mun Hildur Harðardóttir, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun á sviði loftlagsmála og græns samfélags, vera með fræðslu um matarsóun í tilefni nýtnivíku. Á meðan erindið fer fram munu Nettó og Orðakaffi Eat, Drink & more bjóða upp á gómsæta diskósúpu, sem elduð verður úr hráefnum sem annars hefðu endað í ruslinu, t.d. grænmeti sem þykir of lítið eða stenst ekki almennar útlitskröfur.

Allir velkomnir á meðan húsrúm leyfir. Eldaðir verða um 30 súpuskammtar. Fyrstir koma fyrstir fá. Ath. Teknar verða myndir á viðburðinum.

\*Viðburðurinn er hluti af nýtnivíkunni 2019

## Gjafavara

**Gestþraut:** Getur verið hrauna-þemuð. Hugsanlega of mikill kostnaður og framkvæmd að framleiða fyrir 11.000 heimili, fer eftir útfærslu hugmyndar.

**Uppskriftarbæklingur:** Einfaldir réttir sem öll fjölskyldan getur eldað saman? Eitthvað unnið með íslenskar afurðir til að halda þessu local.

**Púsl af höfninni í Hafnarfirði:** hugsanlega eitthvað sem fjölskyldan getur gert saman? Getur verið lítið púsluspil til að halda kostnaði lágum.

**Krítarbox:** krítarbox með litaskema Hafnarfjarðarbæjar, hægt að búa til keppni með # á instagram fyrir bestu myndina, gefa einhverskonar verðlaun. myndi skreyta bæinn með ýmsum krítarteikningum og væri eitthvað fyrir fjölskylduna til að gera saman.

**Tré:** Fólki býðst þá að gróðursetja það á ákveðnum stað í Hfj. þar sem markmiðið er að græða landið. Íbúum boðið á gróðursetningardag þar sem þeim býðst að gróðursetja tréð og eiga skemmtilegan dag með fjölskyldunni.

**Markmiðadagatal:** Dagatal sem byggir á mánaðarlegum markmiðum sem brotin eru niður í smærri, dagleg markmið. Þ.e.a.s. fyrir hvern mánuð er ætlast til að fólk skrifi eitt aðalmarkmið fyrir mánuðinn og svo hvað viðkomandi ætlar að gera hvern dag yfir þann mánuð til að komast nær því. Markmiðið er að byggja upp og ná tókum á 12 venjum undir lok árs. Dæmi: Júlí 2020 - Sef vel í 8 tíma.

1.07 Slekk á síma klst. fyrir svefn. 2.07 Fer að sofa 10 mín fyrir en vanalega. 3.07 Fer að sofa 15 mín fyrir en vanalega. 4.07 Fer að sofa 20 mín fyrir en vanalega. 5.07 Hreyfi mig í a.m.k. 30 mín. 6.07 Engir koffín drykkir eftir kl 16. 7.07 Minnka neyslu á koffín drykkjum um einn.

Það þarf ekki að vera nýtt lítið/ skammtímamarkmið á hverjum degi. Það fer alveg eftir því hversu langan tíma það tekur fyrir viðkomandi að ná og viðhalda hverju markmiði. Frekar að setja sama litla markmiðið oftar þangað til það er komið í vana heldur en að setja nýtt og nýtt en engar breytingar hafa orðið.

Hægt að setja upp rafrænt skjal á netinu sem folk getur prentað út sjálf til að halda kostnaði í lágmarki. Þá geta líka fleiri notið dagatalsins á heimilinu þar sem þetta er í raun bara gjöf fyrir einn á hvert heimili.

**Jákvæðnis-armband:** Armband sem táknar jákvæðni, gert úr léttum hraunperlum (eða öðru náttúrulegu efni) sem festar eru á teygju. Í hvert skipti sem sá sem er með armbandið á sér, kvartar þá á hann að toga í armbandið og sleppa (“slá sig”). Tilgangurinn er að minna fólk á og temja sér jákvæðni.

Hægt að fá skólana í samvinnu og láta krakkana búa til böndin.



## Vefur

1. Setja lýsandi mynd við hvern stað í “Áhugaverðir staðir”.
2. Setja lýsandi mynd við hvert hverfi í “Hverfaskipting”.
3. Bæta við “Fréttir af heilsueflingu” flokki undir “Heilsubærinn” sbr. [Fréttir af heilsueflingu hjá Borgarbyggð](#).
4. Bæta við dagatali yfir viðburði bæjarins sbr. [Dagatal fyrir viðburði á heimasíðu Seyðisfjarðar](#)
5. Gera gönguleiðir í nágrenni sýnilegri og aðgengilegri - Breyta þeim úr pdf-skjali ([mjög ónotendavænt kort](#)) og gera kort á netinu sem sýnir mismunandi leiðir (helst hringi).
  - Þegar músinni er haldið við tiltekna leið þá “highlight-ast” hún og upp kemur gluggi sem sýnir nánari lýsingu (fallega mynd, km, erfiðleikastig og aðgengi fyrir hjólastól). Svipað eins og google maps.
  - Skíra leiðirnar með lýsandi nöfnum, t.d. Setbergshringurinn (-stærri eða -litli eftir því hvor leiðin er valin), Miðbæjarhringur, Vallarhringur o.s.frv.
  - Bæta einnig við leiðum sem eru utanvegar, t.d. eins og svæðið hjá Hvaleyrarvatni (Stórhöfðastígur - margar skemmtilegar hjólaleiðir þar í kring, sjá myndir) leið upp á Ásfjall, upp á og kringum Helgafell, hraunkjarninn í Setbergi
  - [Kort frá Átaksverkefni í uppsveitum Árnessýslu](#).
  - Mosfellsbær er með skýr kort á heimasíðunni sinni, tekið af appinu Strava ([sjá nánar](#)).



6. Bæta við “Gönguleiðir í Hafnarfirði” flokki og undir honum t.d. [Wapp](#), [Wikiloc](#) (leiðir út um allan heim), [Gönguleiðir](#) (gönguleiðir á Íslandi).
7. Bæta við “Fótbolta og körfuboltavellir” flokki undir “Heilsubærinn” með þeim völlum sem er að finna í Hfj.

8. Bæta við "Áhugaverðar síður" flokki undir "Heilsubærinn", t.d:

- [Af stað - útvíst af öllu tagi](#)
- [Embætti landlæknis](#)
- [Gott í matinn - uppskriftir](#)
- [Geðhjálp](#)
- [Healthline](#)
- ["Áhugaverðar síður" eins og hann lítur út hjá Seyðisfirði](#)

9. Bæta við „Endurvinnslutunnur í Hafnarfirði“ flokki þar sem kemur fram hvar slíkar tunnur er að finna í Hfj: Bónus á Völlunum, Firði, Nettó á Miðvangi, fleiri?

10. Hafa Instagram-síðu bæjarins sýnilega við hliðina á Fb og Twitter logo-unum.



**HAFNARFJÖRÐUR**

Ráðhús Hafnarfjarðar Sími: 585 5500 Hafðu samband  
Strandgötu 6 - 220 Hafnarfjörður Fax: 585 5509 Ábendingar  
Kennitala: 590169-7579 Vafraökur og persónuvernd

BESTI OPINBERI VEFURINN 2016 JAFNLAUNAVOTTUN 2020

Þessi vefur notar vefrakökur til notkunarmælinga. [Samþykkið](#) [Sjá nánar](#)

Netspjall