

# Fjölpætt heilsuefning 65+ í sveitarfélögum

## Leið að farsælum efri árum

Janus Guðlaugsson

PhD-Sport and Health Scientist

[www.janusheilsuefning.is](http://www.janusheilsuefning.is)



# Fjöldi þátttakenda

2020	Hafnarfjörður					
	Febrúar	Mars	Apríl	Maí	Júní	Júlí
Hópur 2	46	46	46	39	39	39
Hópur 3	40	40	40	39	39	39
Hópur 4	55	55	55	52	52	52
Hópur 5	52	52	52	46	46	46
Samtals	193	193	193	176	176	176

# Fréttir af starfseminni

## Útskrift, september 2020

- **Þátttakendur úr H-2**
  - **Útskrift**
    - Þriðjudaginn 15. september kl. 15:00
    - Hafnarborg

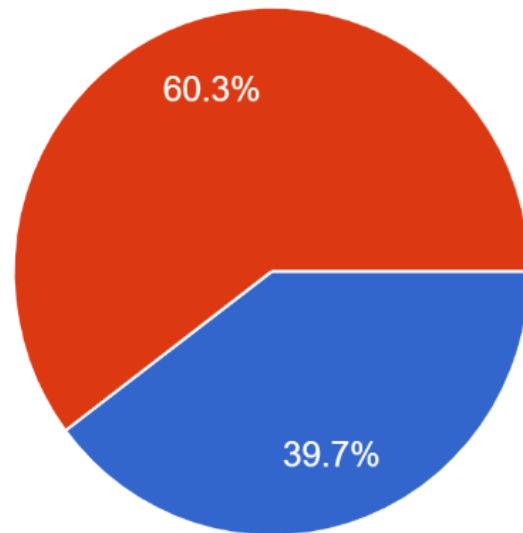
## Nýir þátttakendur, september 2020

- **Nýr hópur; H-6**
  - **Kynningarfundur**
    - Þriðjudaginn 15. september kl. 17:00
    - Hafnarborg

# Þjónustukönnun á tímum Covid-19



Kyn  
287 responses

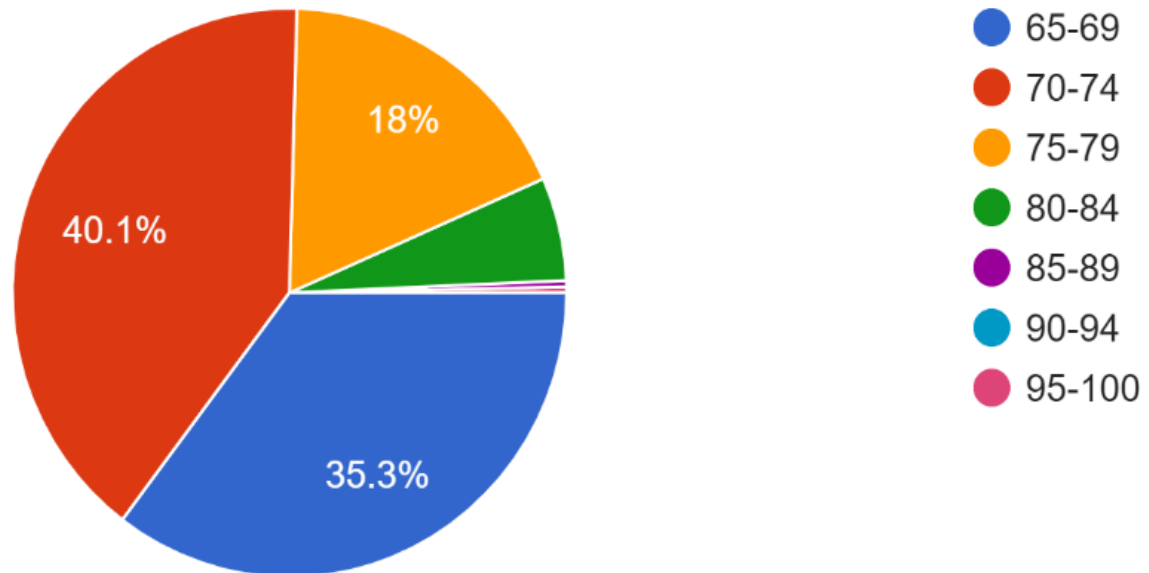


● Karl  
● Kona

# Aldur

## Aldur

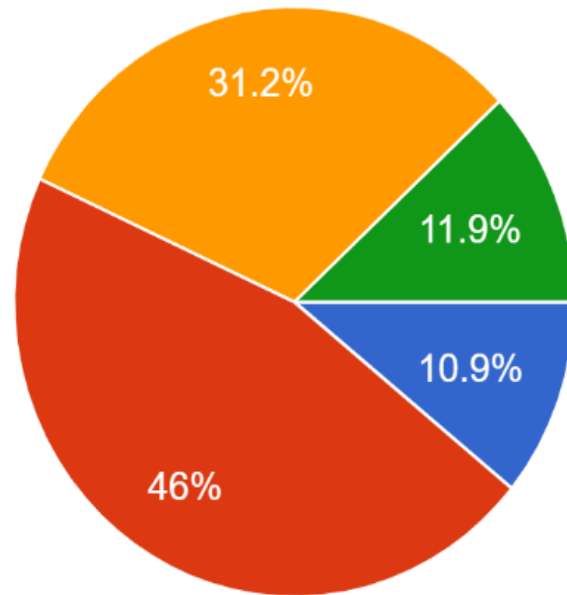
289 responses



# Sveitarfélag

Í hvaða sveitarfélagi býrð þú?

285 responses

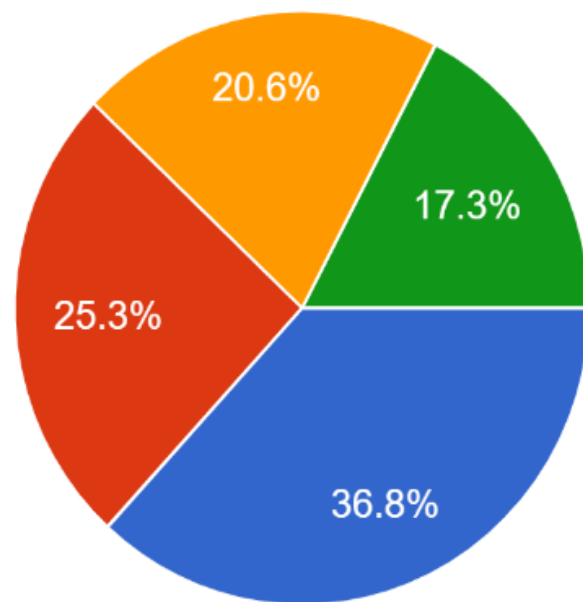


- Grindavík
- Hafnarfjörður
- Reykjanesbæ
- Vestmannaeyjum

# Hve lengi í heilsueflingu?

Hvað ert þú búinn að vera lengi í verkefninu Fjölpætt heilsuefling 65+ hjá Janusi heilsueflingu?

277 responses



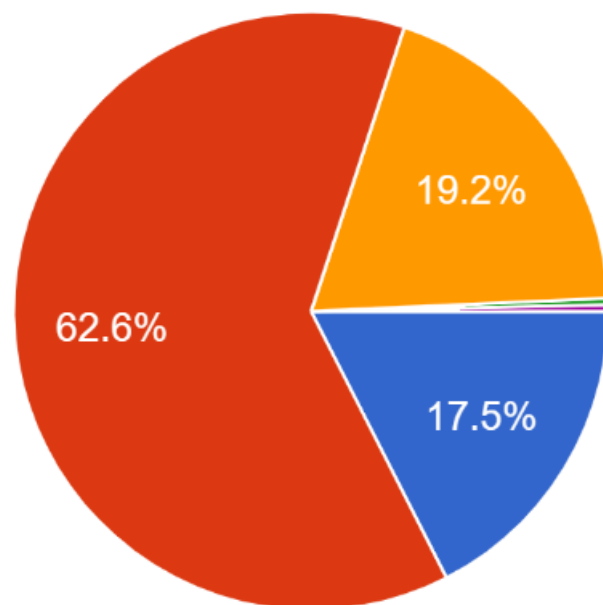
- 6 mánuði (lokið við þrep 1)
- 12 mánuði (lokið við þrep 2)
- 18 mánuði (lokið við þrep 3)
- 24 mánuði (lokið við þrep 4)



# Breyting á andlegri líðan

Finnur þú fyrir breytingum á andlegri líðan þinni eftir að þú hófst þátttöku?

286 responses

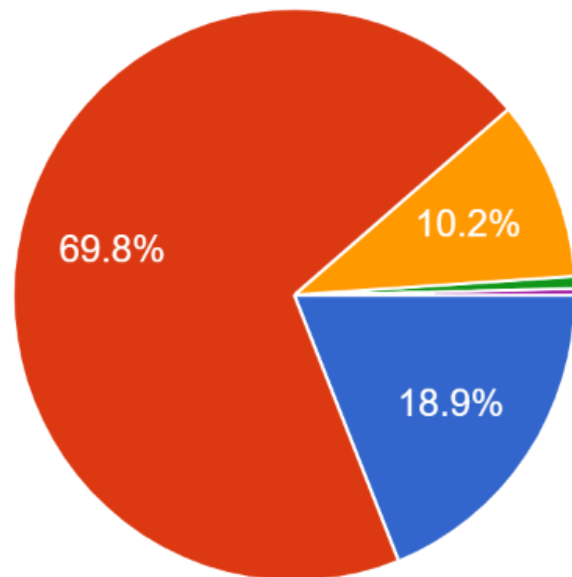


- Finn fyrir mjög jákvæðum breytingum
- Finn fyrir jákvæðum breytingum
- Finn enga breytingu
- Finn fyrir neikvæðum breytingum
- Finn fyrir mjög neikvæðum breytingum

# Breyting á líkamlegri líðan

Finnur þú fyrir breytingum á líkamlegri líðan þinni eftir að þú hófst þátttöku?

285 responses

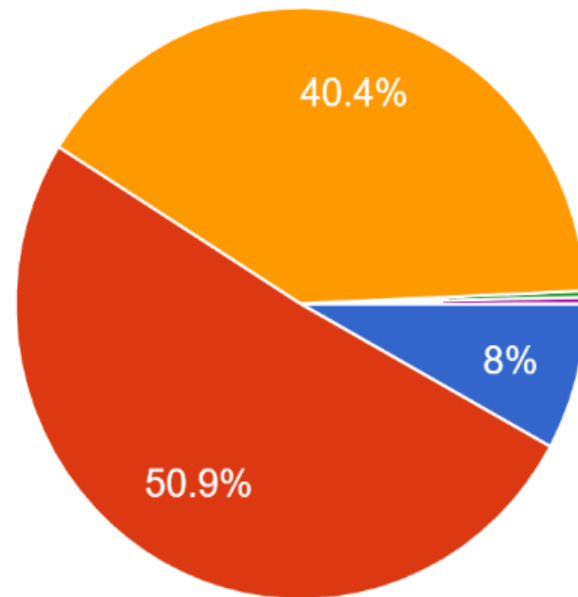


- Finn fyrir mjög jákvæðum breytingum
- Finn fyrir jákvæðum breytingum
- Finn enga breytingu
- Finn fyrir neikvæðum breytingum
- Finn fyrir mjög neikvæðum breytingum

# Breyting á félagslegri líðan

Finnur þú fyrir breytingum á félagslegri líðan þinni eftir að þú hófst þátttöku?

287 responses

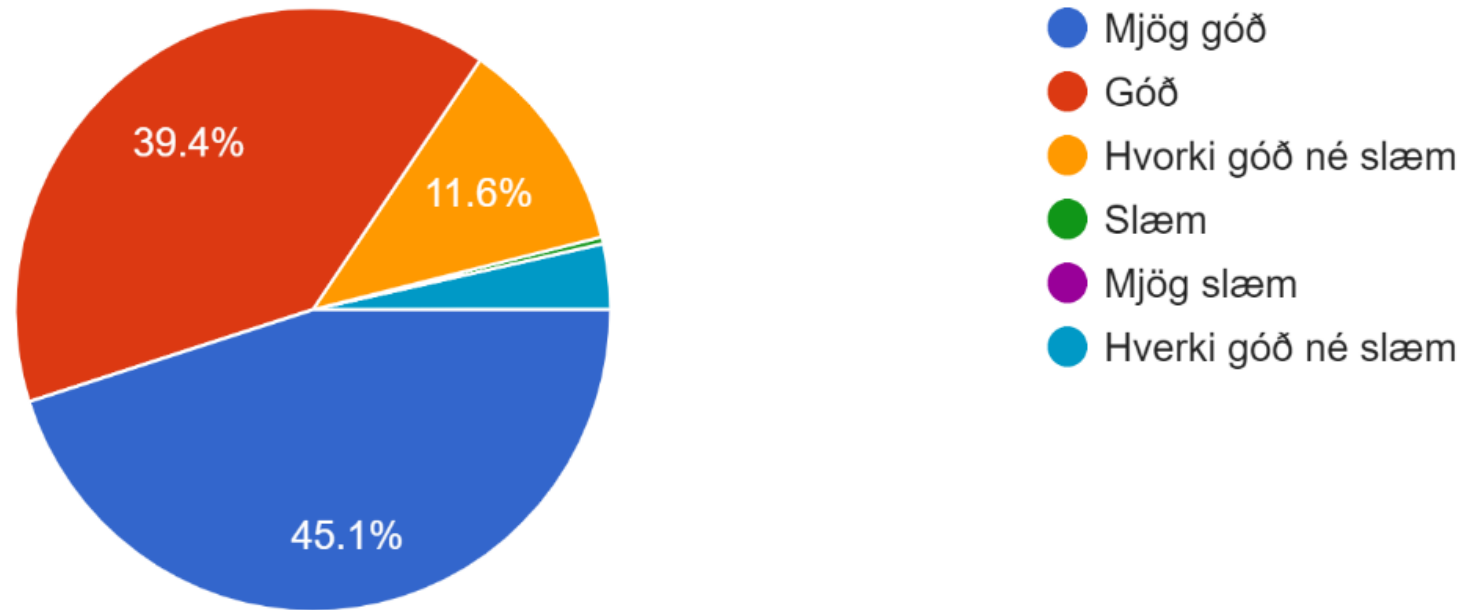


- Finn fyrir mjög jákvæðum breytingum
- Finn fyrir jákvæðum breytingum
- Finn enga breytingu
- Finn fyrir neikvæðum breytingum
- Finn fyrir mjög neikvæðum breytingum

# Þjónustu á tímum Covid-19 (mars-júní 2020)

Hvernig líkaði þér þjónusta okkar á tímum Covid-19 (mars-júní 2020)?

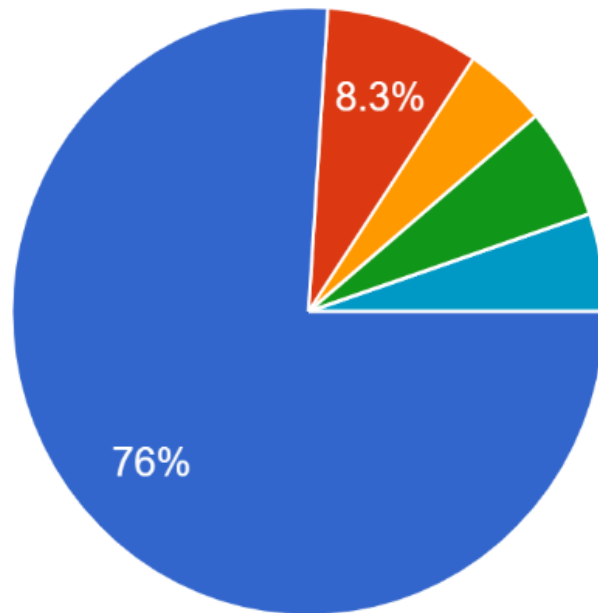
284 responses



# Afstaða: Að byrja aftur eftir aðra bylgju faraldurs

Hvaða afstöðu tekur þú með að byrja aftur eftir aðra bylgju faraldurs sem hófst í júlí 2020?

288 responses



- Halda áfram eins og áður án breytinga á verkefni
- Halda áfram en sleppa styrktarþjálfun en auka skipulagða þolþjálfun í 3 skipti
- Halda áfram en eingöngu í gegnum fjarþjálfun (eins og í mars/apríl 2020)
- Vil draga mig til baka og verða alveg sjálfbær
- Vil draga mig til baka og hætta allri hr...
- Vil draga mig til baka en koma aftur þ...

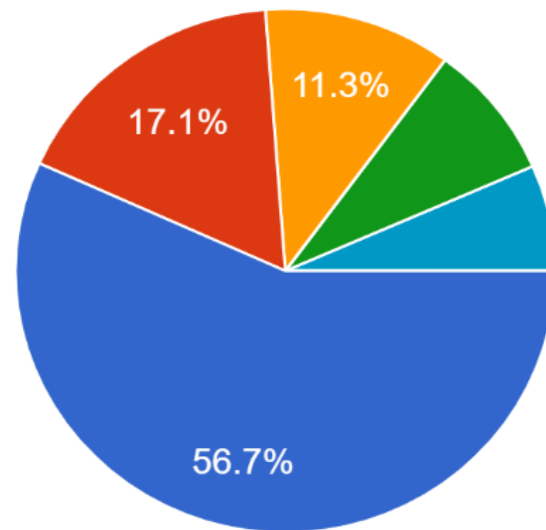
# Afstaða: Að byrja aftur eftir aðra bylgju faraldurs

## Náum ekki að halda faraldri niðri!

B: Gengið er út frá því að við **náum EKKI að halda faraldri niðri** og komast á sambærilegan stað og við vorum í byrjun júní 2020

Hvaða afstöðu tekur þú með að byrja aftur eftir aðra bylgju faraldurs sem hófst í júlí 2020?

275 responses



- Halda áfram eins og áður án breytinga á verkefni
- Halda áfram en sleppa styrktarþjálfun en auka skipulagða þolþjálfun í 3 skipti
- Halda áfram en eingöngu í gegnum fjarþjálfun (eins og í mars/apríl 2020)
- Vil draga mig til baka og verða alveg sjálfbær
- Vil draga mig til baka og hætta allri hr...
- Vil draga mig til baka en koma aftur þ...

# Önnur atriði

- Nei
- Takk fyrir ykkar góða starf, hef verið að ganga upp við Helgafell og Valaból og einstakasinnnum á Fellið.
- Jákvætt að þurfa að mæta, er ekki eins dugleg sjálf
- Þið eruð frábær!
- Bognum en brotnum eigi!
- Byrjaði í febrúar
- Nei
- Ég vil vera með en ég vinn á heimili fyrir aldrað fólk . Ég er svo hrædd við að fara meðal fólks og hugsanlega bera smit í þennan viðkvæma hóp. Takk fyrir allt. Þið eruð frábær
- Ánægð að halda áfram.
- Halda áfram þessu frábæra starfi

# Önnur atriði

- Kæra þakkir og von um betri tíma
- Halda ótrauð áfram. Látta Covid ekki eyðileggja neitt fyrir okkur í þessu verkefni. Við verðum bara að lifa með þessari slæmu veiru.
- Við sem eldri erum gætum vel að hreinlæti almennt svo lítil hættta er að halda líkamsrækt opinni
- Vil vera áfram á Ásvallasvæði.
- Ég er svolítið smeik að byrja aftur meðan smit greinist hér í bænum. Takk fyrir umhyggjuna..
- Vonandi fer allt á fullt og engir frekari Covid truflanir....
- Dírara að vera í þessu en var
- Fluttur til Danmörku en vil fá fjarþjálfun !!!!
- Veiktist og hef ekki náð mér almennilega af stað aftur
- Takk fyrir mig.
- Hef verið fjarverandi vegna veikinda
- Bölvaður hávaði í æfngarsalum sem við notum núna meðan Reebok í Ásvallalaug er lokuð. :-)
- Eg hef ekki getað tekið þátt frá fyrra stoppinu v/covid, þurfum að skoða franhaldið



# Önnur atriði

- Takk fyrir þið eruð frábær.
- Ég er mjög dugleg í heima æfingum en það félagslega vantar sem svo mikils virði
- Hlakka til að byrja aftur
- Ég verð að hætta að æfa í tækjasal, er með skaddaðan vöðva í öxl, meiðsli á hnéskel og sýkingu í fótlegg. En vil gjarnan koma á fræðslufundi sem og matreiðslunámskeið. Það er eitt og annað ágætt í heilsuefningunni en annað passar ekki öllum. Við erum ekki öll eins og eigum ekki sömu sögu þó við séum eldri borgarar.
- Þetta verkefni hefur komið mér af stað í að stunda heilsurækt og er það frábært.
- Þessi þjálfun er mjög skemmtileg og hef ég notið hennar í botn.
- Þið eru flott Lára mín
- Þið eruð frábær
- Ekki nógu vel þrifið á Tjarnarvöllum

# Önnur atriði

- Hafa gaman vera saman
- Ég er mjög ánægður og er byrjaður aftur á Tjarnavöllum
- Ég hef ekki byrjað á verkefninu
- Verkefnið ýtti við mörgum í byrjun til að stunda skipulega hreyfingu og vonandi halda þau flest áfram, ef veiran helst í skefjum.
- Takk fyrir
- Kosnaðapáttur (Hefur breyst). Ekki til góðs.
- Hlakka til að byrja.
- Ég geng alla morgna 1 klst, hef gert í mörg ár og elska leikfimina hjá Ólu Heiðu. Mig langar ekki í tækjasalinn. Hef prófað styrktaræfingar með teygju og nota hana helst til að þvinga herðablöðin svolítið saman

# Önnur atriði

- Ekkert sérstakt nema þessi Covid 19 setti mann eiginlega úr stuði.
- Frábært að vera hjá ykkur
- Þakklæti
- Þakkir til ykkar fyrir umhyggju ykkar
- Kærar þakkir
- Á meðan ég á fárveika eiginkonu held ég mig ens mikið til hlés og mögulegt er.
- Líkar mjög vel og hefur gert svakalega mikið fyrir okkur hjónin eftir að við hættum að vinna. Vonandi verður haldið áfram með verkefnið eftir 24 mánuði.
- Of margir tímar sjálfbærir frá byrjun covid í mars, þjálfaraleysi dregur úr áhuga.
- Tæplega hægt að merkja við að maður hafi lokið 1. þrepi. Kom í örfá skipti í mars.

# Aldur

- Vonandi tekst að halda áfram með þetta frábæra verkefni
- Mun bíða með þjálfun í nálægð við aðra þar til bóluefni er komið eða eitthvað annað sem tryggir öryggi fólks.
- Finnst þið standa ykkur mjög vel þrátt fyrir einkennilegar aðstæður.
- Mjög ánægð með þetta verkefni.
- Ganga úti
- Það hefur verið frábært að vera með í þessu verkefni. Takk fyrir allt.
- Held áfram venjubundnum göngutúrum og bæti einhverju við.
- Takk fyrir
- Já ég set spurningarmerki við þjálfunarsalinn, mér fannst alls ekki hugsað um að spritta og hreinsa tækin. Og ég set svolítið spurningarmerki við þau.
- Er með aldraða foreldra á mínum snærum þess vegna vil ég ekki fara í tækjasal

# Spurningar

