

Góðan dag,

Hér eru aðeins nánari upplýsingar um frístundastyrkinn í Reykjanesbæ fyrir þá sem hafa ekki séð FB færsluna hjá Björtum lífsstíl 😊

Hafþór Barði Birgisson, íprótta- og tómstundafulltrúi í Reykjanesbæ, fræddi okkur í Björtum lífsstíl og ábyrgðaraðila sveitarfélaga, um frístundastyrk fyrir eldra fólk sem komið var á í Reykjanesbæ 1. janúar 2024.

Styrkurinn miðast við almanaksárið sem fólk verður 67 ára. Upphæðin er 45.000 kr. fyrir alla 67 ára og eldri, óháð tekjum.

Það hefur verið góð þátttaka í verkefninu frá upphafi. 569 einstaklingar nýttu sér frístundastyrkinn árið 2025, sá elsti sem sótti um var 91 árs.

Það sem breyttist eftir að styrknum var komið á var að einkaaðilar fóru í auknum mæli að bjóða upp á margvíslega afþreyingu og hreyfinámskeið fyrir eldra fólk. Svo sem frísk í Reykjanesbæ sem er heilsuefling ípróttafélaganna Keflavík og Njarðvík, fyrir 60 ára og eldri. Þjálfun í vatni og Sporthúsið sem hefur verið með námskeið fyrir eldra fólk.

Það er mikil áhersla lögð á að allir sem vilja geti nýtt sér styrkinn. Fólk getur sótt um styrkinn í gegnum Sport Abler kerfið en sveitarfélagið tekur einnig við kvittunum á bæjarskrifstofunni í Reykjanesbæ.

Hreyfing og virkni er nauðsynlegur hluti af lífsmunstri eldra fólks til að halda heilsu andlega og líkamlega. Sveitarfélagið er meðvitað um að heilsuefling og sjálfstæði er mikilvægt bæði fyrir einstaklinginn og samfélagið allt til framtíðar.

Veiting frístundastyrksins í Reykjanesbæ hefur orðið til þess að hvetja bæði iðkendur og veitendur þjónustu til dáða. Reykjanesbær og sveitarfélög sem hafa tekið upp

frístundastyrk fyrir eldra fólk eru til mikillar fyrirmyndar og vonandi er að önnur sveitarfélög sjái sér hag í því að veita slíka styrki út frá þeirri reynslu sem hefur skapast þar sem styrknum hefur verið komið á.

<https://www.reykjanesbaer.is/.../ithrott.../fristundastyrkur>

<https://www.reykjanesbaer.is/.../3.mal-67-ara-og-eldri...>

Við minnum einnig á könnunina um frístundastyrk í sveitarfélögum, værum alveg til í að heyra í ykkur öllum, við lokum henni 13. apríl og förum yfir niðurstöðurnar á næsta fundi með ykkur 15. apríl kl 11:15.

Hlekkur á könnunina [Frístundastyrkur og sund fyrir eldra fólk. – Fill out form](#)

Bestu kveðjur / Best regards

Ásta Sigurjónsdóttir

Verkefnastjóri / Project Manager

National Association of Senior Citizens

