



REYKJANESBÆR

- heilbrigður bæur!



Hreyfivika

MOVEWEEK.EU UMFÍ

27.maí – 2.júní 2019



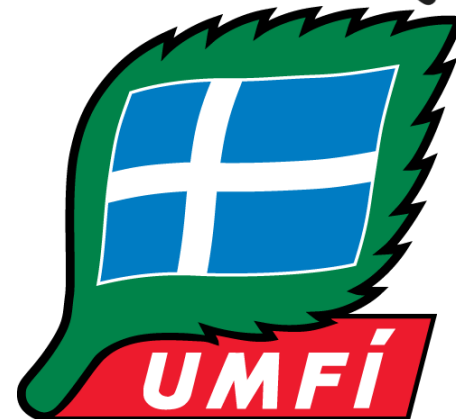
HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Reykjanesbær

velliðan fyrir alla

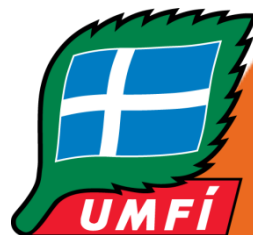


ÍÞRÓTTABANDALAG
REYKJANESBÆJAR



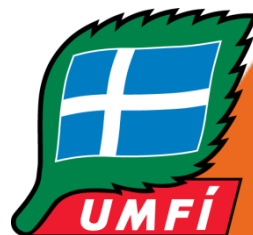
Hreyfivika UMFÍ

- Hreyfivika UMFÍ er árleg lýðheilsuherferð sem hefur það að markmiði að kynna kosti þess að taka þátt í hreyfingu og íþróttum.
- Hreyfivika UMFÍ fer fram dagana 27.maí – 2.júní í ár.



Hvað er Hreyfivika UMFÍ

- Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) hefur síðastliðin ár tekið þátt í evrópskri lýðheilsuherferð undir nafninu Now We Move. Hér á landi kallast herferðin Hreyfivika UMFÍ.
- **Markmið** verkefnisins er að að fá hundrað miljónir fleiri Evrópubúa til að hreyfa sig reglulega fyrir árið 2020. Rannsóknir sína að einungis þriðjungur íbúa í Evrópu hreyfa sig reglulega.

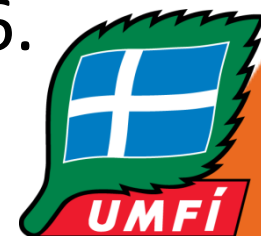


Hreyfivika UMFÍ

- Jafnframt er það markmið verkefnisins að kynna kosti þess að taka virkan þátt í hreyfingu og íþróttum reglulega. UMFÍ tekur verkefnið sem langhlaup og hvetur alla til að finna sína uppáhalds hreyfingu og stunda hana reglulega til að hafa jákvæð áhrif á líkamlega, andlega og félagslega heilsu. Eða að minnsta kosti í 30 mínútur daglega.

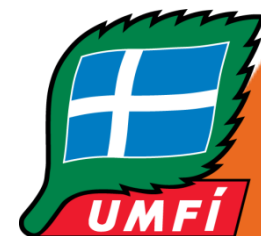
Sundkeppni sveitarfélaganna

- Einn liður í Hreyfiviku UMFÍ er sundkeppni á milli sveitarfélaga. Hugmynd keppninnar er komin frá Fjallabyggð árið 2015 en íþróttafulltrúi Fjallabyggðar hafði þá samband við íþróttafulltrúa Norðurlþings. Sveitarfélögin ætluðu í upphafi að keppa eingöngu sín á milli en með stuttum fyrirvara var haft samband við landsfulltrúa UMFÍ.
- Með sameiginlegu átaki UMFÍ, Fjallabyggðar og Norðurlþings varð úr að 28 sveitarfélög skráðu sig til leiks árið 2015 og 35 sveitarfélög árið 2016.



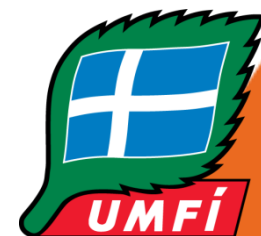
Samfélagsvika

- Það hefur verið aðdáunarvert að sjá hversu vel grasrótin og heilu samfélögin hafa tekið vel í Hreyfiviku UMFÍ síðast liðin ár.
- Sem dæmi má nefna að Vopnfirðingar fóru í Málhättargöngu, Húsvíkingar buðu upp á gönguskíðanámskeið, Íbúar í Þorlákshöfn fóru í fuglaskoðun, Ísfirðingar fóru á fjall,
- Leikskólabörn í Reykjavík gengu í heimsókn á dvalarheimili þar sem slegið var upp balli og unglingarnir á Seyðisfirði skoruðu á foreldrar í hreystikeppni.



Boðberi hreyfingar

- **HVAÐ ER AÐ VERA BOÐBERI HREYFINGAR?**
- Boðberi hreyfingar er fyrirmynd og hrífur fólk með sér í hreyfingu. Hann er jafnframt sá einstaklingur sem skráir sig á umfi.is og stendur fyrir viðburði.
- Viðburðir geta verið allskonar, vinaæfingar, útileikir, gönguferðir, fræðsla eða allt sem hefur jákvæð áhrif á líkamlega, andlega og félagslega heilsu okkar. Allir geta skráð sig sem boðbera hreyfingar.



Af hverju þessi herferð ?

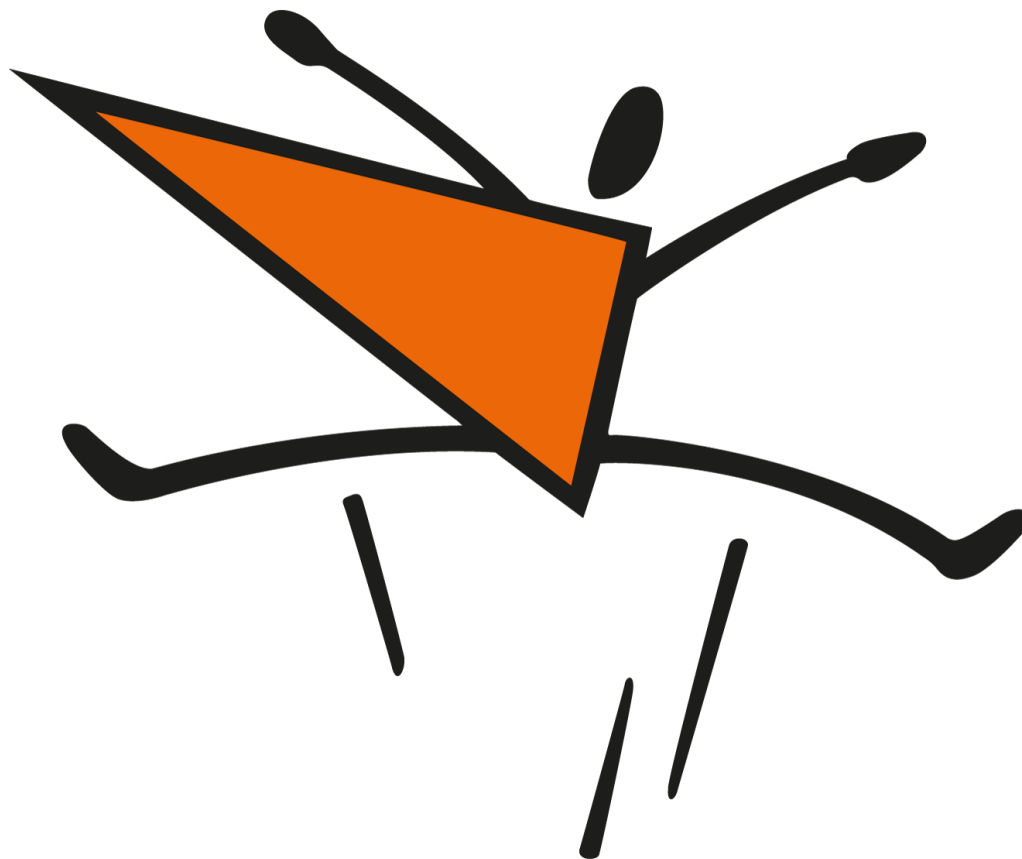
Tveir þriðju hlutar fullorðinna íbúa í Evrópu **ná ekki** að mæta almennum ráðleggingum varðandi hreyfingu/dag.

Dauðsföll á ári í Evrópu sem rekja má til hreyfingarleysi

***600.000**

Evrur á ári er beinn (heilbrigðisþjónustu) og óbeinn kostnaður af hreyfingarleysi Evrópu.

***100 billion**



YKKAR HREYFIVIKA – SAMFÉLAGSVIKA !!!!



TÖKUM ÞETTA SAMAN

Við viljum kynna Íslendingum og öðrum Evrópubúum kosti þess að taka virkan þátt í hreyfingu sér til heilsubótar. Það næst með víðtæku samstarfi einstaklinga, sambandsaðila og stofnana – samfélagsins alls.

ÞETTA ER LANGHLAUP

Breytingar taka tíma. Ungmennafélag Íslands trúir því að saman getum við skapað aukin tækifæri fyrir alla til hreyfingar og þátttöku í íþróttum.



ÍSLAND



MOVE WEEK 2014

90 Boðberar

250 Viðburðir

20.000 þátttakendur

45 þéttbýlisstaðir

ÍSLAND



MOVE WEEK 2015

150 Boðberar

480 Viðburðir

40.000 þátttakendur

55 staðir

ÍSLAND



MOVE WEEK 2016

150 Boðberar

480 Viðburðir

42.000 þátttakendur

55 staðir

Sundkeppnin:
35 sveitarfélög tóku
þátt
Syntir voru 4.030km

>6000 ferðir







Viljum við vera með í Hreyfiviku UMFÍ ?

Hvað getum við gert ?

Hvar eigum við að byrja ?



BYRJID SMÁTT – ÞAÐ ER AUÐVELDARA AÐ BÆTA Í 2020 ;)

HVAÐ ER TIL STAÐAR – SEM MÁ KYNNA BETUR !

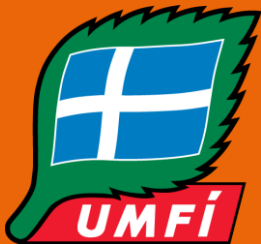
HVAÐ VILJID ÞIÐ GERA – ER SAMFÉLAGIÐ HEILSUEFLANDI !

Góðar hugmyndir ;)

- Frítt í sund einhvern dag eða dagspart
- Frítt í líkamsræktarstöðvar bæjarins dagspart
- Opnir tímar í líkamsræktinni
- Foreldrar boðnir með á æfingar barnanna
- Pabbaæfingar – pabbar boðnir með börnunum
- Mömmuæfingar – mömmur boðnar með börnum
- Ömmu og af æfingar
- Firmakeppni
- Leikskólabörnin ganga á harmónikkuball á dvalarheimilum
- Gönguferðir fyrir eldri borgara – sögugöngur
- Fjallgöngur – nota þau fjöll sem þið hafið skráð í ganga.is
- Hafa leikjadag á opnu svæði – leikja klst. Að kvöldi t.d.
- Útbúa ratleik í bænum sem er opinn alla vikuna
- Hvetja fjölskyldur til að vera saman – nota græn svæði í samfélaginu
- Fá heilsugæslustöðvar til að hafa heilsufarsmælingar og bjóða upp á gönguferðir á íþróttavelli 2-3x yfir vikuna
- Kynna nýjar íþróttir – fá kynningu frá UMFÍ á íþróttum eldri borgara
- Allar æfingar í boði frítt yfir vikuna
- Halda víðavangshlaup í vikunni
- Hvetja skóla til að hafa aukna hreyfingu
- Hafa extra langar frímínútur
- Fjallganga með skólanum
- Setja upp hjólaþrautir
- Setja upp hjólabrettaþrautir
- Kynna nýjan leik á hverjum degi í leikskólanum

UMFÍ

- ER YKKUR ALLTAF INNAN HANDAR
- ÚTVEGAR KYNNINGAREFNI
- SÉR UM ERLEND SAMSKIPTI OG SKÝRSLUGERÐ
- ÚTVEGAR GRAFÍK FYRIR AUGLÝSINGAR



Supported by:

European Week of Sport
#BeActive

