

Verkefnið *Virgni og vellíðan* býður eldri bæjarbúum í Kópavogi upp á fjölbreytta og heilsueflandi hreyfingu nærri heimili þeirra. Markmiðið er að efla líkamlega, andlega og félagslega heilsu og stuðla að virkni og vellíðan á efri árum.

Hefðbundin starfsemi fer fram á sex stöðum í Kópavogi. Annars vegar eru æfingar í Íþróttahúsunum Fífunni, Kórnum og Digranesi í samstarfi við Íþróttafélög bæjarins. Hins vegar er boðið upp á æfingar í félagsmiðstöðvunum Gjábakka, Gullsmára og Boðarþingi. Á öllum stöðum eru æfingar tvisvar í viku undir leiðsögn þjálfara.

Hóþjálfun Fyrirkomulag Virkni og Vellíðan byggir á hóþjálfun undir leiðsögn þjálfara 2–3 sinnum í viku í um 30 - 45 mínútur í senn.

Áhersla er lögð á fjölbreytta þjálfun í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu fyrir eldra fólk. Æfingarnar innihalda meðal annars:

- Styrktaræfingar.
- Þolæfingar.
- Liðleikaæfingar.
- Jafnvægisæfingar.

Þjálfarar útbúa æfingaáætlanir og aðlaga æfingar að líkamlegri getu hvers og eins.

## **Hvar fara æfingar fram?**

Hefðbundnar æfingar fara fram í:

- Breiðablik – Fífunni
- HK – Kórnum
- Íþróttahúsinu Digranesi

- Félagsmiðstöðvunum Gjábakka, Gullsmára og Boðþing
- Staðsetning valæfinga getur verið breytileg milli anna. Nánari upplýsingar um hvar þær fara fram eru auglýstar í upphafi hverrar annar.

## **Valæfingar**

Auk reglulegra æfinga tvisvar í viku býður Virkni og vellíðan upp á fjölbreyttar valæfingar. Valæfingarnar eru opnar öllum Kópavogsbúum og því ekki skilyrði að vera skráður þátttakandi í Virkni og vellíðan til að taka þátt.

Framboð valæfinga er breytilegt milli anna og geta þátttakendur valið úr mismunandi námskeiðum og æfingum eftir því sem í boði er hverju sinni. Greitt er sérstaklega fyrir valæfingar og er þáttökugjald mismunandi eftir námskeiðum. Markmið valæfinga er:

- Kynna fjölbreytt hreyfiúrræði og heilsueflingu.
- Auka áhuga og hreyfigleði.
- Efla félagslegt umhverfi og samveru.

## **Meðal þess sem hefur verið í boði er:**

- Zumba, Línudans, Kínaskák, Quigong, Jóga, Bandvefslosun, Golf og Æfingar í fimleikasal Gerplu

Kynningartímar á fjölbreyttri hreyfingu innan bæjarins eru einnig reglulega í boði fyrir þátttakendur í Virkni og vellíðan.

Heilsulæsi Virkni og vellíðan leggur áherslu á heilsulæsi þátttakenda og býður reglulega upp á fræðslufyrirlestra sem fara fram bæði í félagsmiðstöðvum Boðþing, Gjábakka og Gullsmára eða tónlistarhúsinu Salnum í Kópavogi, til dæmis um:

- Næringu

- Svefn
- Geðheilsu
- Húmor
- Heilsu og vellíðan

Á hverri önn eru einnig haldnir ýmsir skemmtilegir viðburðir fyrir þátttakendur sem dæmi jólahlaðborð á haustin og Götuganga Virkni og Vellíðan á vorin .

## **Tímabil**

Haustönn stendur yfir í fjóra mánuði. Önnin hefst um miðjan eða lok ágúst og er fram í miðjan desember.

Vorönn stendur yfir í fimm mánuði. Önnin hefst í byrjun janúar og lýkur eftir fyrstu vikuna í júní.

## **Verð og skráning**

Greitt er fyrir heila önn í einu.

- Haustönn: 20.000 kr.
- Vorönn: 25.000 kr. Hægt er að skrá sig með því að senda tölvupóst á *virkniogvellidan@kopavogur.is* eða með skráningarhlekknunum hér fyrir neðan <https://www.abler.io/shop/kopavogur/kopavogsbaer>

Einnig er hægt að senda skilaboð í gegnum facebook síðu verkefnisins.