

4. fundur stýrihóps um heilsueflandi samfélag 29 mars 2017

Heilsuefling eldri íbúa

Ísólfulur Gylfi Pálmason sveitarstjóri Rangárþings eystra og Dr. Janus Guðlaugsson lektor við Háskóla Íslands voru gestir á fundi stýrihóps um heilsueflandi samfélag í Borgarbyggð.

Ísólfulur Gylfi gerði grein fyrir Heilsuviku sem haldin er í september ár hvert í Rangárþingi eystra. Stofnanir sveitarfélagsins taka allar þátt með heilsusamlegu mataræði og hvetja starfsfólk sitt og íbúa til hreyfingar. Leik og grunnskólabörn taka virkan þátt vikunni og boðið er upp á ýmsa fyrirlestra þar sem íþróttافرæðingar, einkaþjálfari, næringarfræðingur, sálfræðingur og fl. eru með fræðslu varðandi heilsu og heilsueflingu.

Dr. Janus Guðlaugsson talaði um heilsueflingu íbúa eldri en 60 ára og lagði áherslu á mikilvægi þess að þeir sem fara með stjórnun sveitarfélaga finni leiðir til að íbúar geti viðhaldið góðri heilsu lífið á enda, en markviss heilsuefling í sveitarfélögum getur hægt á öldrunareinkennum. Janus kynnti einnig verkefni sem unnið var í Rangárþingi eystri um fjölþætta heilsurækt fyrir eldri íbúa.