

5. fundur stýrihóps - Úrvinnsla úr íbúafundi 7. júní

Hindranir / það sem þarf að bæta

- Tímaleysi
- Að fólk/ég gefi sér tíma
- Bæta aðstöðu til þess
- Finna meira motivation fyrir mig
- Spurning um að hreyfa við huganum
- Vantar drift til að byrja í hreyfingu eftir vinnu
- Andleg heilsa – stjórna vinnuálagi ekki nægilega vel
- Tek of mörg verkefni að mér
- Læt annað ganga fyrir sjálfri mér
- Tímaleysi
- Röng forgangsröðun
- Vani
- Tímaskortur
- Heilsuleysi
- Aðgengi – ganga hjól, t.d. upp á golfvöll og hesthús
- Hvatningu, hvar eru fyrirmyndir?
- Hvað er heilsa – aðgengi að lífsgæðum
- Tímaskortur
- Erfitt aðgengi
- Þarf að kynna betur möguleika
- Vantar fyrirmyndir
- Spurning um kostnað/búnað
- Kynna hollari / betri lausnir
- Vantar metnað / forgang á heilsu
- Vantar ábyrgð á heilsu/líðan
- Tímaleysi
- Leti
- Vantar hugmyndir
- Vantar aðstöðu/aðgerðir sem henta
- Matarverðið – spurning um kostnað
- Hollusta er dýr
- Val um mataræði – mötuneytismatur?
- Hefur etv. ekki val um hvaða hollan mat eða hvaða mat þú færð að borða
- Hollusta kostar
- Hreyfing er oft bundið við lokaða hópa, sem erfitt getur verið að komast inn í
- Mætti vera meiri fjölbreytni í framboði
- Mest áhersla á börn og eldri borgara, má gera meira til að efla miðjuna
- Vantar soft æfingar, dans, fimleika o.s.frv.

- Stærra íþróttauís sem býður upp á meiri fjölbreytni
- Aðstaða sem óskað er eftir er ekki til staðar, s.s. hjólastígar, skottbraut
- Þreyta, erfiðir vinnudagar og oft erfitt að koma sér út
- Borða hollan mat kostar meira
- Fjölbreytileiki á íþróttum
- Viljum æfa vissar íþróttir en fáum ekki tíma í salnum
- Tímaleysi
- Orkuleysi
- Gangstéttum lítið viðhaldið
- Lítið viðhald á opnum svæðum
- Brekkur í bæjarfélaginu
- Gönguleiðir
- Áreiti – tölvur, sjónvarp
- Of mikil dagskrá
- Vanafesta – föst í vana
- Vantar drifkraftinn
- Leti
- Veðurfar
- Sjúkdómar
- Of mikil vinna
- Kjarkleysi
- Afsökun að hafa ekki tíma – léleg afsökun
- Skipulagsmál
- Skortur á göngu- og hjólastígum
- Vöruúrval
- Skortur á forgöngu „fyrirmynda“ (stjórnendur)
- Tímaleysi
- Forgangsröðun
- Sumum finnst þetta leiðinlegt
- „Á ekki regnkápu“
- Orkuleysi
- Neikvæðni
- Mesta hindrunin er maður sjálfur
- Ef maður vill eitthvað, t.d. betri heilsu, betra form, þá finnur maður tíma til þess, sama hversu „lítinn“ tíma maður hefur
- Forgangsröðun í lífinu
- Tímaleysi

Lausnir / áherslur

- Gera hreyfingaplan
- Velja skemmtilega hreyfingu
- Nota morgunleikfimi
- Bæta gönguleiðir / hjólastíga
- Hvar eru hetjurnar
- Útskýra – leiða
- Tenging milli golfvallar og Borgarness
- Hjólastíga / göngustíga
- Tengja leiðir á milli svæða (göngu og hjóla)
- Fá íbúa í lið með að taka til í bænum
- Setja upp úti íþróttatæki
- Hvetja til stofnunar gönguhóps innanbæjar (gönguútgáfan af Flandra)
- Stuðla að fjölbreyttari afþreyingu og íþróttaiðkun
- Aðlaga skólatíma að þörfum aldrushópa
- Heilsufar
- Hætta að sópa bæinn: hver gata sjá um sína hreinsun
- Halda áfram með göngustígana
- Halda áfram með hjólastíga
- Laga gangstéttar í bænum
- Borgarneskort og gönguleiðir
- Kynna Einkunnir betur s.s. stíginn Borg – Einkunnir
- Merkja – stíka Hafnarfjallið
- Átak – allir út að ganga
- Breyta viðhorfi fólks með jákvæðu tali og vera hvetjandi
- Skólahreystisbraut
- Hjólabraut
- Útiaðstaða (t.d. við íþróttavöllinn) til að gera t.d. box hopp, upphíingar, hringja róður
- Líka bjóða upp á hollt í sjoppum á atburðum, s.s. körfuboltaleikjum/fótboltaleikjum
- Áfram Borgarnes!
- Bæta mötuneyti í skólum, dvalarheimili o.fl.
- Hjóla og göngustígar
- Vitundarvakning – taka sjálf til
- Fleiri ruslatunnur
- Betri og hollari mat í mötuneytum sveitarfélagsins
- Aukna fræðslu á vinnustöðum, föstum atburðum o.fl. um betra mataræði og aukna hreyfingu
- Laga gangstéttar og göngustíga í sveitarfélaginu
- Útbúa hjóltreiddastíga í sveitarfélaginu
- Að sveitarfélagið setji kröfur á verslanir og sjoppur um að hafa hollari mat fremst í búðinni
- Fyrirliðar
- Fyrirtæki í samstarf
- Ganga í vinnuna