

Hver eru rökin fyrir því að huga þurfi betur að heilsuefningum eldri aldurshópa hér á landi? ....frh 2

• Heilsa og heilsuvernd er grundvallarréttur allra (eldri) einstaklinga

Meðinmarkmið laga um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991 er að tryggja fjárhagslegt og félagslegt öryggi og stuðla að velferð íbúa á grundvelli samhyðjar, m.a. „að veita aðstoð til þess að íbúar geti búið sem lengst í heimatúsum, stundað atvinnu og lífið sem edlilegustu lífi.“ Somu áherslu er að finna í lögum um málefni eldriðra nr. 125/1999 en markmið þeirra laga er „að aldraðir geti, eins lengi og unnt er, búið við edlilegt heimilsi“.

## Heilsuefning fyrir eldri aldurshópa 65+

janusheilsuefning.is

# Fjölþætt heilsurækt í Hafnarfirði Þér er boðið á kynningarfund

## Fimmtudaginn 25. janúar

Kl. 14:00 í Hraunseli, að Flatahrauni 3

Kl. 19:30 í Tækniskólanum (2. hæð), að Flatahrauni 12

Þú velur tímann sem hentar þér betur!

## Væntanlegur ávinningur af þátttöku

Markmið með þátttöku er að gera þig hæfari til að takast á við breytingar sem fylgja hækkandi aldri og spyrna fótum gegn öldrunareinkennum með markvissri þátttöku í þol- og styrktaræfingum auk ráðgjafar um holla næringu og aðra heilsuefandi þætti. Verkefnið hefst með heilsufarsmælingum sem eru endurteknar á 6 mánaða fresti.

## Umsókn um þátttöku

Að loknum kynningarfundu er hægt að sækja um þátttöku í verkefninu. Nánari upplýsingar er að finna á [www.janusheilsuefning.is](http://www.janusheilsuefning.is).

## Samstarfsaðilar

