



## 53. þing Íþróttabandalags Hafnarfjarðar

Haldið í Hásölum fimmtudaginn 11. maí 2023

Þingskjal nr.

### Tillaga um aukin framboð til heilsueflingar fyrir eldri íbúa

**53. þing ÍBH haldið 11. maí 2023 í Hásölum**, samþykkir að hvetja aðildarfélög ÍBH til að bjóða upp á heilsueflandi námskeið fyrir eldri íbúa.

#### Geinargerð:

Eldri íbúar eru í auknu mæli farnir að sækja námskeið undir stjórn fagaðila til að efla bæði heilsuvitund og hreysti. Þessi námskeið hafa staðið yfir í afmarkaðann tíma. Þegar þeim er lokið þarf einstaklingurinn að halda þjálfun áfram á eigin vegum eða leita í nýtt framboð hjá nýjum aðila. Mikilvægt er að íþróttahreyfingin í Hafnarfirði afli sér upplýsinga frá eldri íbúasamfélaginu hverju sinni um óskir um hreyfiframboð sem þau hefðu áhuga á að taka þátt í innan aðildarfélaga ÍBH. ÍBH mun fara þess á leit við bæjaryfirvöld að send verði skoðanakönnun til eldri borgara í Hafnarfirði þar sem spurt er út í óskir þeirra og hugmyndir á skipulagðri hreyfingu fyrir eldri borgara innan aðildarfélaga ÍBH. Niðurstaða könnunarinnar yrði svo afhent aðildarfélögum ÍBH sem gætu þá athugað með að setja upp námskeið / æfingar sniðnar að eldri borgurum.

Flutningsaðili: Stjórn ÍBH.

Vísað til:  Allsherjarnefndar  Fjárhagsnefndar  Íþróttanefndar  Laganefndar