

GEFÐU AF

SINN TU SJÁLF -
BÓÐALIÐASTARFI

GEFÐU ÓVÆNTAR GJ.

SETTU KÆRLEIKA
Í HVERJA LYKKJU

AÐSTOÐAÐU NÁGRANNA

Sigríður Arndís Jóhannsdóttir
Verkefnastjóri lýðheilsu, forvarna og
félagsauðs
Helga Ösp Jóhannsdóttir,
Drífa Baldursdóttir
Verkefnastjórar samfélagshúsa

Okkar heilsueflandi samfélag
- Vesturbær, Miðborg & Hlíðar -



FIMM LEIÐIR AÐ VELLIDAN



Hugtök og skilgreiningar

Heilbrigði/virkni

Getan til að aðlagast og stjórna ferðinni þegar við mætum líkamlegum, andlegum og félagslegum áskorunum í lífinu.

Jöfnuður

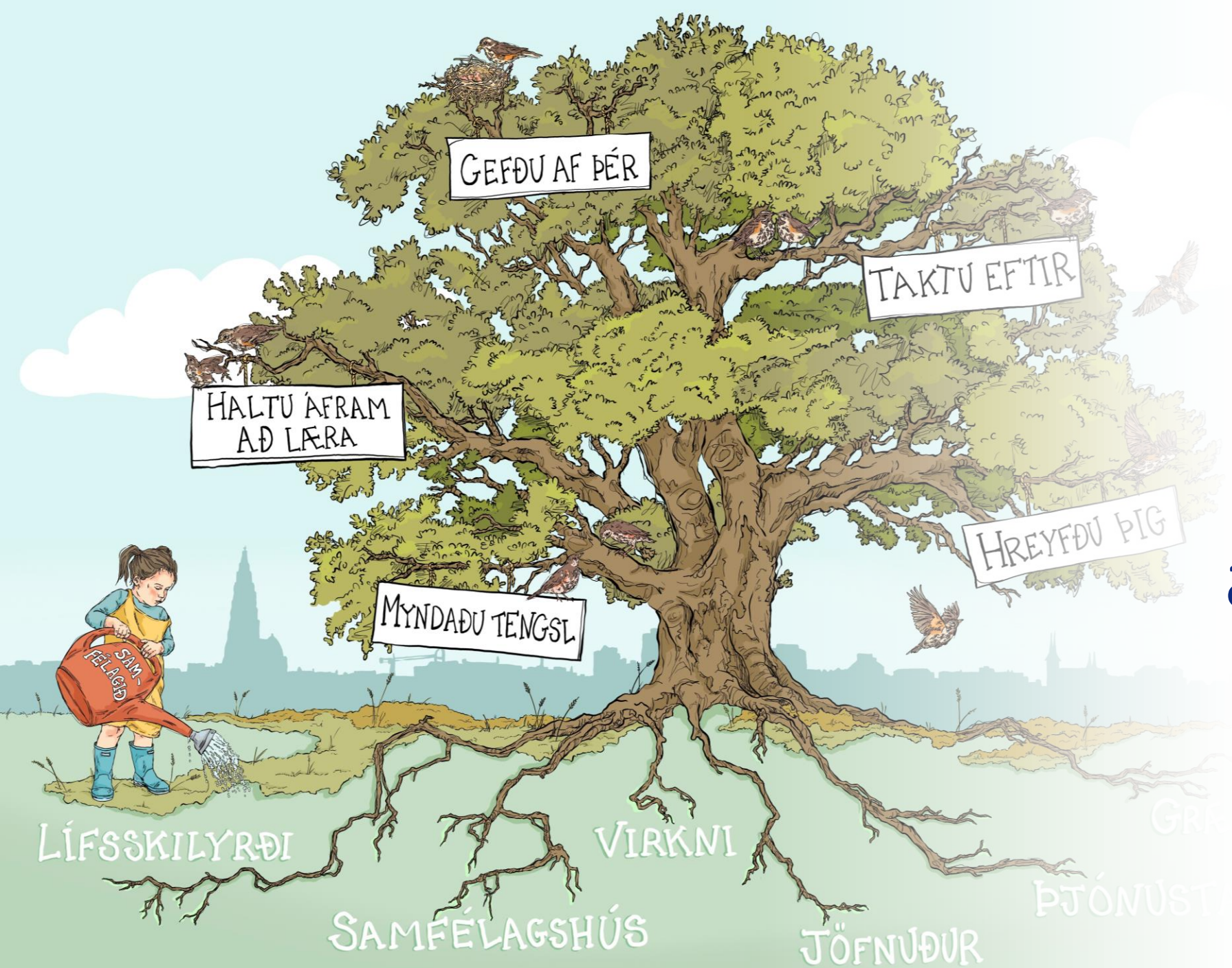
Jöfnuður snýst um að allir hafi jöfn tækifæri til þátttöku í virkni og starfi.

Vellíðan

Að ná að takast á við áskoranir daglegs lífs á uppbyggjandi hátt og vera virkur þátttakandi í samfélaginu.

Félagsauður

Verðmæti þeirra félagstengsla sem fólk myndar í ýmsum hópum, svosem fjölskyldu, vinahópum og nærumhverfi.



Fimm leiðir
að vellíðan

TAKTU EFTIR

DÖGGINNI Á
KÖNGULÓARVEFNUM



Okkar virkni

- Þátttaka út frá áhugasviði
- Fjölbreytileiki
- Í takti við þarfir samfélagsins
- Virkni út frá samfélaginu



Hugmyndafræði Samfélagshúsanna

- Hjartað í hverfinu
- Opið hús og öll velkomin
- Stuðla að bættri andlegri, félagslegri og líkamlegri heilsu fólks
- Stuðla að virkni og vellíðan
- Efla félagsauð, mynda tengsl og tilheyra hópi
- Tengir fólk saman útfrá áhugasviði
- Fólk kemur á eigin forsendum



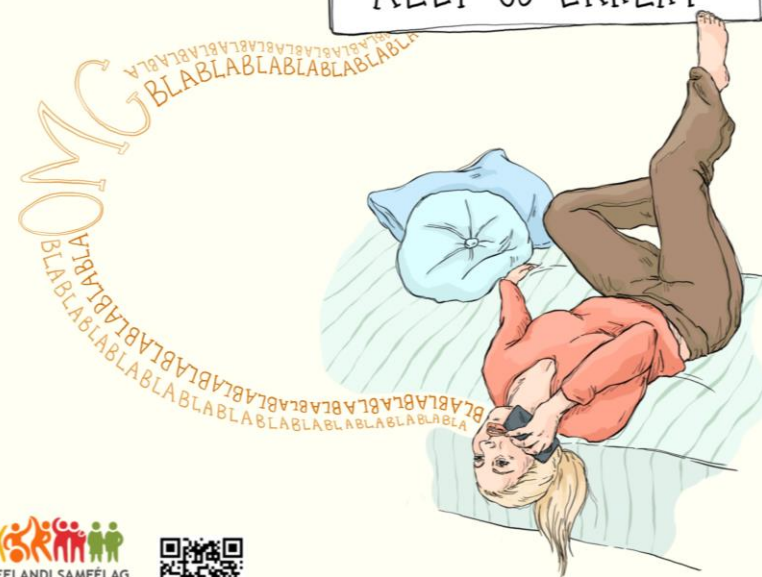
Samfélagshúsin okkar

- Boðið upp á fjölbreytt starf og þægilega samveru í hlýju umhverfi
- Öllum er velkomin í skipulagt starf en einnig að koma í hús í rólegheit og kíkja í kaffisopa
- Fjölbreytt dagskrá
- Handverk - námskeið - fræðsla og fróðleikur - afþreying - tónlist - viðburðir - skemmtanir - ferðir -
- fjölbreytt hreyfing sem hentar öllum
- fjölskylduvænir viðburðir sem henta öllum

MYNDAÐU TENGSL



GEFÐU PÉR TÍMA Í
LÖNG SAMTÖL UM
ALLT OG EKKERT



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG
Reykjavík
velliðan fyrir alla



FIMM LEIÐIR AÐ VELLIÐAN



AÐ LÆRA



Kraftur í KR og Vítamín í Val

- Frí styrktarþjálfun með menntuðu leiðbeinanda
- Kraftur í KR 3 x í viku
- Vítamín í Val 1x í viku
- Tilheyra íþróttafélaginu - sjálfbóðaliðastarf
- Fræðsla
- Ferðir
- Félagslegvirkni

Hlíf ÓNA



Ávinningur

- Félagsleg þátttaka
- Tilheyra hóp
- Fjölbreyttur hópur
- Skipta um umhverfi
- Valdeflandi

HREYFÐU ÞIG

SYNTU HRATT, HÆGT
EÐA BARA BUSLAÐU



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG
Reykjavík
velliðan fyrir alla



FIMM LEIÐIR AÐ VELLIÐAN



Markhópurinn

- Íbúar í hverfunum
- Sérstök áhersla á eldri íbúa
- Fólk sem þarf aukin stuðing



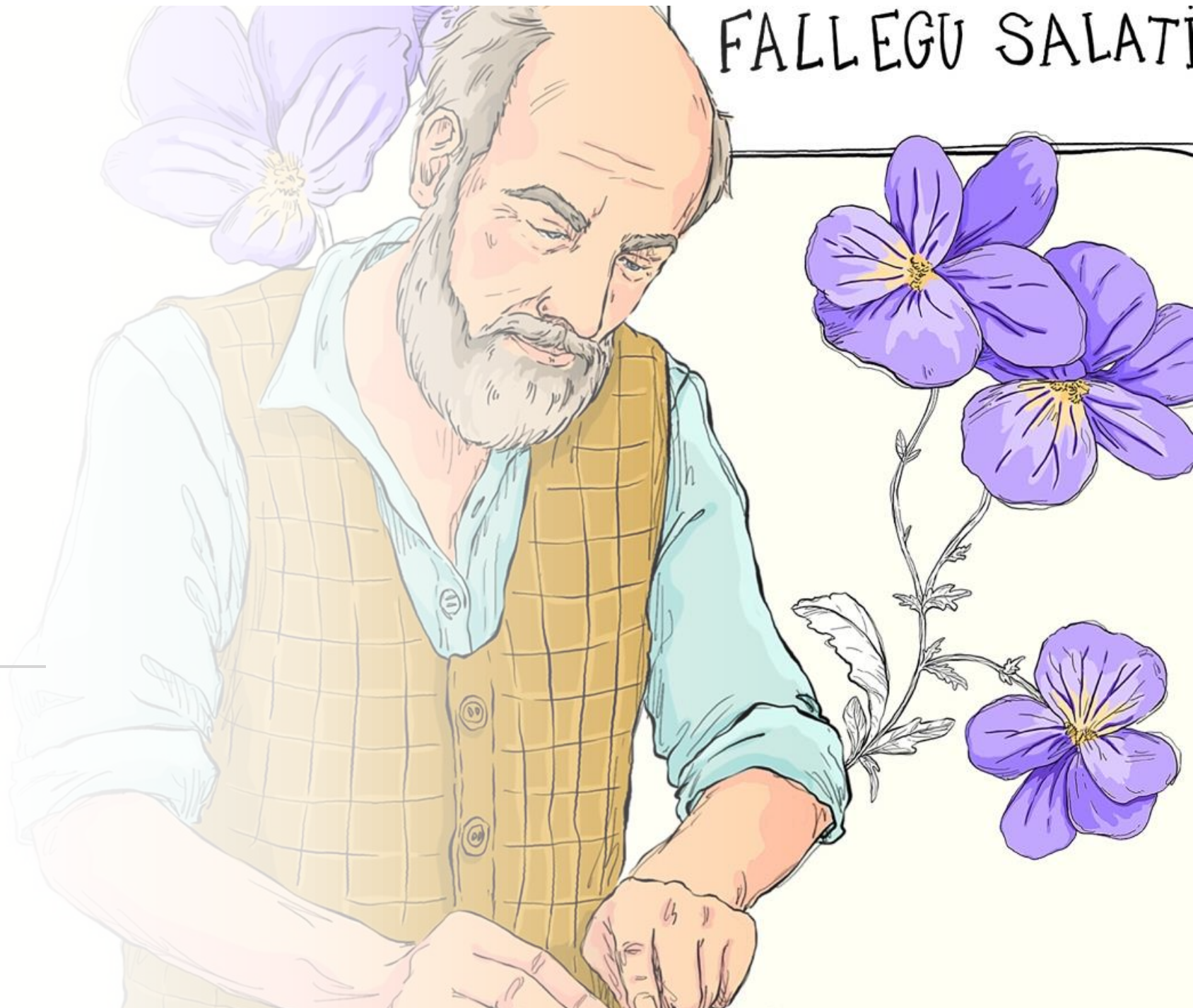
HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG
Reykjavík
velliðan fyrir alla



FIMM LEIÐIR AÐ VELLIÐAN

Samstarf

- Félagsráðgjafar
- Teymisstjóri
- Heimahjúkrun
- Heimastuðningur
- Endurhæfingarteymi



Hvernig aukum við samstarfið - sporna við einmannaleika

- kynnum niðurstöður lýðheilsuvísa
- kynnum niðurstöður RAI mati
- Fáum hugmyndir frá öllum
- Upplýsingar aðgengilegar og á einum stað
- Facebook – Heilsueflandi samfélag Vesturmiðstöð
- Gott samstarf á milli allra
- Móttaka
- Meðvitund um þátttöku
- Fylgja eftir og hafa áhuga á þátttökunni





Takk fyrir okkur