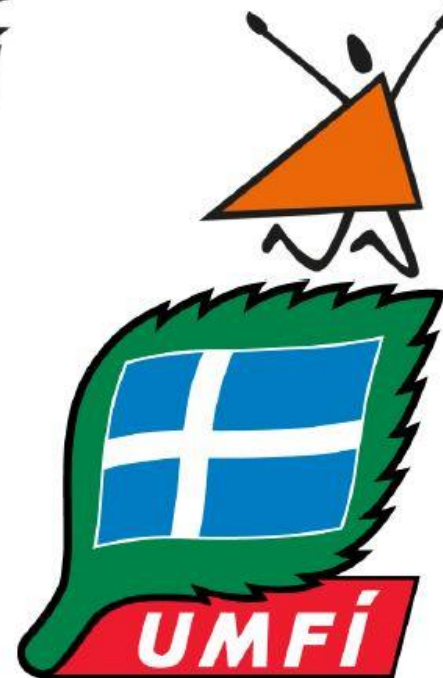




29.Maí – 4.Júní 2017



Hvað er hreyfivika UMFÍ

- Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) hefur síðastliðin fimm ár tekið þátt í Evrópskri Lýðheilsuherferð undir nafninu Now We Move. Hér á landi kallast herferðin **Hreyfivika UMFÍ**.
- **Markmið** verkefnisins er að að fá hundrað miljónir fleiri Evrópubúa til að hreyfa sig reglulega fyrir árið 2020. Rannsóknir sína að einungis þriðjungur íbúa í Evrópu hreyfa sig reglulega.
- Grasrótarkerfni

- UMFÍ hvetur sambandsaðila, sveitarfélög, fyrirtæki og einstaklinga til þátttöku í vikunni. Til þess að taka þátt þurfa félög og/eða einstaklingar að skrá sig sem **boðbera hreyfingar** inn á sérstakri heimasíðu (<http://iceland.moveweek.eu/>).
- Hlutverk boðbera er að virkja fólkið í samfélaginu, vekja athygli á því sem er í boði tengt lýðheilsu og íþróttum í og standa fyrir viðburðum sem allir geta sótt.
- Markmiðið er ekki að búa til ný verkefni – heldur einnig vekja athygli á því góða starfi sem þegar er í boði

Hreyfivikan í Norðurþingi

- Fór af stað með heilsuárinu 2015 – verkefni hjá Norðurþingi
- Stefnan í átt að heilsueflandi samfélagi ?

Viðburðir í Norðurþingi

- Opnar íþróttæfingar félaga
- Frítt í sund
- Frítt í líkamsrækt
- Fyrirlestrar – Þekkingarnet Þingeyinga
- Danstímar
- Kertaljósaganga
- Fuglaskoðunarganga
- Vatnsleikfimi
- Hlaupahópar kynna starf sitt
- Heilsufarsmælingar
- Sundkeppni sveitarfélagana
- Gestabókaganga – fjölskyldan á fjallið
- Jóga
- Zumba
- Frisbígolf
- Hjólaferðir

YKKAR HREYFIVIKA – SAMFÉLAGSVIKA !!!!



TÖKUM ÞETTA SAMAN

Við viljum kynna Íslendingum og öðrum Evrópubúum kosti þess að taka virkan þátt í hreyfingu sér til heilsubótar. Það næst með víðtæku samstarfi einstaklinga, sambandsaðila og stofnana – samfélagsins alls.

ÞETTA ER LANGHLAUP

Breytingar taka tíma. Ungmennafélag Íslands trúir því að saman getum við skapað aukin tækifæri fyrir alla til hreyfingar og þátttöku í íþróttum.



Góðar hugmyndir

- Frítt í sund og heilsurækt
- Firmakeppnir
- Fjallganga – nota ganga.is
- Leikjadagar á opnum svæðum
 - Kubbur
 - Krikket
 - boccia
- Ratleikir
- Víðavangshlaup
- Hvetja skóla til að hafa áherslu á hreyfingu og heilsu
- Langar frímínútur
- Fjallganga/fjöruferð með skólanum leikskólanum
- Fleira ????

Nú er komið að þér (okkur)

- Vertu boðberi hreyfingar
 - <http://iceland.moveweek.eu/>
- Skráðu þinn viðburð í Norðurþingi hér :
- https://docs.google.com/spreadsheets/d/1zwELE0NlnKamDji08y_P_jyvTGZruDT30qiZYioiCPo/edit?usp=sharing

#MINHREYFING

