

Markmið Heilsueflandi samfélags í Bláskógabyggð er að gera holla valið að auðvelda valinu og þess vegna verður boðið uppá heilsufarsmælingar ásamt örnámskeiði í tækjasal og sundhitting þar sem boðið er uppá einfaldar áætlanir sem skila árangri. Heilbrigði snýst um andlega, líkamlega og félagslega vellíðan en ekki eingöngu það að vera laus við sjúkdóma. Verkefnið Heilsueflandi samfélag í Bláskógabyggð vill auðvelda fólki á öllum aldri til að taka heilsusamlegar ákvarðanir og lifa heilbrigðu lífi.

Heilsufarsmælingar: sunnudaginn 13. Janúar, ókeypis og engar tímapantanir

- Laugarvatn, íþróttahús: kl. 10-12
- Reykholt, íþróttahús: kl. 15-17

Á staðnum verður einning í boði:

- 10 miðar í tækjasal/sund á 25% afslætti: tilboð gildir bara daginn sem heilsufarsmælingarnar standa yfir. Sunnudaginn 13. Janúar: Laugarvatn Kl. 10-12 og Reykholt kl. 15-17
 - Verð: 6.375 kr. í stað 8.500 kr.
- Ertu yngri eða eldri en þinn lífaldur?
Með hjálp forrits gefst þér kostur á að áætla þinn líffræðilegan aldur. Ertu kannski yngri eða eldri en þú heldur? Óháð niðurstöðum gefst öllum kost á að lækka sinn líffræðilegan aldur með því að taka þátt í 7 vikna æfingaáætlun sem er nokkuð einföld að framkvæma. Tekur þú þátt í „Lífshlaupinu“?
- Prufa innanhús-golf: verkefnið Heilsueflandi samfélag í Bláskógabyggð hefur keypt inn tvö SNAG golfsett, eitt fyrir hvort íþróttahús. Golfsettið passar jafnt börnum sem fullorðnum.

Í framhaldi af mælingunum verður boðið uppá:

- Örnámskeið í notkun tækjasals og farið í gegnum einfalt æfingaprógram
 - Á Laugarvatni þriðjudaginn 15. janúar kl. 16:30
 - Í Reykholti fimmtudaginn 17. janúar kl. 16:30
- Sundhittingur: þar verður farið í gegnum einfalt sundprógram sem þú getur valið hvort sé 150, 250 eða 500 metra langt.
 - Í Reykholti: þriðjudaginn 15. janúar kl. 19:30
 - Á Laugarvatni: fimmtudaginn 17. janúar kl. 19:30 (ef framkvæmdum er lokið)
- Lífshlaupið: Við skorum á alla að taka þátt í heilsu- og hvatningsverkefni ÍSÍ, „Lífshlaupið“, en það byrjar í febrúar. Með því að taka þátt þá bæði getur þú unnið glæsilegan vinning fyrir þig og þína og um leið lækkað líffræðilegan aldur þinn. Myndaleikur: Þú tekur þátt með því að taka mynd af þér við æfingar/heilsurækt og merkja hana #lífshlaupið, og setja hana inn á fésbókarhóp heilsueflandi samfélags í Bláskógabyggð. Tökum þátt og hvetjum hvort annað áfram.

Aðrar upplýsingar má finna á fésbókarhópi Heilsueflandi samfélags í Bláskógabyggð.