

HEILSUEFLANDI GARÐABÆR

Heilsa Garðbæinga og hvatapeningar – lokaskýrsla

Sumar 2020

Skjal sótt af '00000000000' dags: 25.03 2026

Auður Indriðadóttir
Lovísa Rut Tjörvadóttir

Inngangur

Undanfarnar vikur höfum við, Auður Indriðadóttir og Lovísa Rut Tjörvadóttir, unnið að tveimur verkefnum um heilsueflingu í Garðabæ. Annað verkefnið snerist um hvatapeninga en hitt um þátttöku Garðbæinga í heilsurækt.

Í upphafi kynntum við okkur verkefnin og bjuggum til áætlunarskjal sem sjá má í viðauka 1 þar sem við tókum saman þá verkþætti sem við þurftum að vinna að. Í hverri viku gerðum við nýja vikuáætlun út frá verkþáttunum til þess að halda utan um verkefni vikunnar og til þess að passa uppá framvindu þeirra. Í lok hvernar viku sendum við Kára Jónssyni, yfirmanni okkar, upplýsingar um stöðu mála og fengum leiðbeiningar um framhald verkefnanna.

Í lokin tókum við saman tölur sem við höfðum safnað úr heilsuverkefninu og settum upp á viðeigandi hátt. Einnig skoðuðum við niðurstöður úr hugmyndavinnu um hvatapeninga og bjuggum til auglýsingar og kynningu um þá.

Efnisyfirlit

Inngangur	1
Hvatapeningar	3
1.1 Inngangur	3
1.2 Hugmyndavinna.....	4
1.3 Kynningar.....	5
1.4 Hvað er í boði fyrir unglunga í öðrum félögum	8
1.5 Hvað á eftir að gera? Og hvað hefði mátt fara betur	9
Heilsurækt Garðbæinga	10
2.1 Inngangur	10
2.2 Samskipti	11
2.3 Niðurstöður	12
2.4 Hvað á eftir að gera og hvað hefði geta farið betur	20
Viðaukar	21

Hvatapeningar

1.1 Inngangur

Hvatapeningar er frístundastyrkur sem Garðabær veitir börnum í bænum. Þeir eru 50.000 kr á ári fyrir hvert barn sem er með lögheimili í Garðabæ á aldrinum 5-18 ára. Styrkinn er hægt að nota í allt skipulagt tómstundastarf sem nær yfir 10 vikur eða meira, en fyrir börn á aldrinum 5 og 6 ára er nóg að starfið sé 20 kennslustundir óháð vikufjölda. Hægt er að nota styrkinn í tómstundastarf innan og utan Garðabæjar en til tómstundastarfsins má m.a. telja íþróttir, tónlist, leiklist og annars konar námskeið.

Krakkar á aldrinum 16-18. ára geta notað hvatapeninga til að greiða fyrir kort í líkamsræktarstöð í meira en 10 vikur. Við yfirferð á tölum um nýtingu hvatapeninga kom í ljós að nýting þeirra fer hratt minnkandi með aldri en sem dæmi má nefna að notkunin minnkaði úr 75% í 40% hjá ungmennum á aldrinum 15 til 18 ára. Af tölunum má draga þá ályktun að minnkandi nýting haldist í hendur við minnkandi aðsókn í hópíþróttir á ákveðnum aldri. Þ.e. á aldrinum 15 - 18 ára byrja fáir í hópíþróttum og margir hætta í þeim og snúa sér frekar að almennum æfingum t.d. í líkamsræktarstöðvum.

1.2 Hugmyndavinna

Í upphafi kynntum við okkur verkefnið og greindum vandamálið. Vandamálið snerist að mestu leyti um minnkandi nýtingu hvatapeninga hjá elstu árgöngum barna í Garðabæ. Eftir athugun okkar drógum við þá ályktun að minnkandi notkun hvatapeninga mætti rekja til þess að krakkar á aldrinum 16 - 18 ára eru oft hættir í hinum hefðbundnu íþróttum hjá íþróttafélögunum og vita ekki að hægt er að nýta hvatapeninga til þess að kaupa sér t.d. kort í ræktina eða sund eða til þess að borga önnur námskeið innan og utan Garðabæjar. Hægt er að sjá þetta meðal annars út frá því að um 400 krakkar undir 18 ára voru að nýta hvatapeninga í almenna heilsurækt, þ.e. ekki hópíþróttir hjá félögum, en eins og kemur fram í heilsuræktar hluta skýrslunar eru um 650 krakkar 17 ára og yngri sem eru að stunda heilsurækt, svo að minnsta kosti 250 krakkar eru ekki að nýta sér hvatapeninga í almenna heilsurækt.

Í kjölfarið á athugun okkar fór af stað hugmyndavinna um hvernig hægt væri að ná til hópsins sem nýtir ekki hvatapeningana sína. Við gerðum skjal sem sjá má í viðauka 2. Í skjalinu byrjuðum við á að taka saman vandamál varðandi hvatapeninga. Svo tókum við saman þær lausnir sem okkur hafði dottið í hug og að lokum settum við fram nokkrar aðgerðir sem við teljum að gætu skilað árangri.

Ýmsar hugmyndir komu fram en við töldum að hentugustu aðgerðirnar væru Powerpoint kynning miðuð að 10. bekk grunnskóla sem einnig væri hægt að nýta í fjölbreyttari tilgangi og auglýsingar á samfélagsmiðlum, í Garðapósti og á formi einblöðungs.

1.3 Kynningar

1.3.1 Powerpoint kynning

Ein af aðgerðunum sem kom fram í hugmyndavinnunni var að búa til kynningu sem hægt væri að nýta á marga vegu, m.a. væri hægt að setja hana á vef Garðabæjar eða jafnvel kynna hana fyrir krökkum í 10. bekk.

Markmiðið var að kynningin væri stutt, í mesta lagi 10 mínútur og gæfi fjölbreyttar upplýsingar um allt sem við kemur hvatapeningum.

Byrjað var á að gera útlínur í Word um hvað við vildum að hver glæra fyrir sig fjallaði um og urðu úr 5 flokkar

1. Hvað eru hvatapeningar?
2. Hvar er hægt að nota hvatapeninga?
3. Nýting seinustu ára
4. Hvernig er hægt að nota hvatapeninga
5. Hvað er hægt að gera við 50.000 kr á ári

Teknar voru helstu upplýsingar um þessa 5 flokka og úr varð 14 síðna glærusýning sem sjá má í viðauka 3.



Mynd 1: Forsíða glærusýningar

1.3.2 Einblöðungur og auglýsingarborði

Í hugmyndavinnunni kom fram hugmynd um einblöðung, auglýsingu í Garðapóst og auglýsingarborða sem hægt væri að nota á samfélagsmiðlum. Á einblöðungnum komu fram helstu upplýsingar um hvatapeninga, nýtingu þeirra árið 2019 og upplýsingar um Nóra kerfið og skil á reikningum fyrir tómstundastarfi. Að lokum vörpuðum við fram spurningunni “Hvað myndir þú gera við 50.000 kr?” en meiningin með þessari spurningu var að reyna að ná til ungmenna og gera þeim grein fyrir um hversu mikla peninga væri að ræða. Við gerðum ráð fyrir því að hægt væri að nota einblöðunginn í auglýsingu fyrir Garðapóstinn en einnig væri hægt að láta prenta hann og senda hann út einan og sér. Hann væri einnig hentugur sem auglýsing á vefsíðu og á samfélagsmiðlum Garðabæjar.

HVATAPENINGAR
FYRIR UNGMENNI 16-18 ÁRA

Hvatapeningar er styrkur uppá 50.000kr á ári til niðurgreiðslu á skipulögðu íþrótta- og tómstundastarfi sem endist í meira en 10 vikur fyrir börn á aldrinum 5-18

Hægt er að nota þá til að kaupa líkamsræktarkort eða áskriftarkort í sundlaugar, hjá íþróttafélögum innan og utan Garðabæjar, í tónlistarnám og námskeið

130.419.094 kr
voru greiddar út í hvatapeningum árið 2019

Getur notað Nóra kerfið til að nýta hvatapeningana á netinu hjá þeim félögum sem nýta sér það

Hægt er að senda reikning í tölvupósti á Garðabæ eða fara með hann í þjónustuver til að fá endurgreitt

ÁRIÐ 2019 VAR 53,5% NÝTING Á HVATAPENINGUM HJÁ 16-18 ÁRA

HVAÐ MYNDIR ÞÚ GERA VIÐ 50.000KR?

GARÐABÆR

Mynd 2: Einblöðugur

Auglýsingarborðinn var með spurninguna “Hvað myndir þú gera við 50.000 kr” en tilgangurinn með henni var sá sami og nefndur var hér fyrir ofan.



Mynd 3: Auglýsingaborði

Sjá má heildarútgáfu af einblöðungi og auglýsingarborða í viðauka 4 og 5.

1.4 Hvað er í boði fyrir unglinga í öðrum félögum

Við athuguðum hvers konar hreyfing væri í boði fyrir krakka og unglinga innan og utan Garðabæjar. Við athugun okkar komumst við að því að innan Garðabæjar bjóða Stjarnan og UMFÁ einna helst upp á hinar hefðbundnu íþróttir sem erfitt getur verið að byrja í á aldrinum 16 - 18 ára. Stjarnan er þó með hlaupahóp sem allir geta skráð sig í og kraftlyftingadeild sem allir virðast geta skráð sig í þó virðist vera erfitt að finna upplýsingar um þann hóp á netinu. Innan Garðabæjar er einnig hægt að æfa crossfit hjá Crossfit XY og sækja ýmis námskeið hjá Klífinu.

Utan Garðabæjar er hægt að finna ýmis konar hreyfingu. Líkamsræktarstöðvar bjóða oft upp á fjölbreytta hreyfingu en hana er einnig að finna hjá hinum ýmsu íþróttafélögum. Sum íþróttafélög bjóða upp á fullorðinsfímleika sem 18 ára og eldri geta tekið þátt í óháð getu eða sér námskeið fyrir 13-16 ára og 16 ára og eldri, það getur kannski verið sniðugt fyrir þá sem hafa aldrei æft áður eða hafa æft og vilja halda sér í formi. Nokkrir möguleikar eru einnig í boði fyrir unglinga hjá tennis og badmintonfélögum og er BH til dæmis með sér námskeið fyrir 14-19 ára. Ýmis íþróttafélög bjóða svo upp á útivistaríþróttir eins og skíði, hjólreiðar og þríþraut fyrir unglinga sem hafa engan bakgrunn íþróttinni. Þessi námskeið voru tekin saman í stutta skýrslu sem sjá má í viðauka 6.

1.5 Hvað á eftir að gera? Og hvað hefði mátt fara betur

Eftir vinnu okkar á eftir að birta auglýsingar inni á samfélagsmiðlum Garðabæjar og í Garðapóstinum. Einnig mætti athuga með hvort hægt væri að kynna Hvatapeningana fyrir 10. bekk með því að nota kynninguna sem við bjuggum til.

Þegar við lítum til baka hefðum við gjarnan viljað gera spurningalista og senda til íbúa Garðabæjar. Með því hefðum við getað fengið skýrari mynd af því af hverju Garðabæingar nota ekki hvatapeningana og unnið svo út frá þeim upplýsingum. Fyrir utan þetta var verkefnið ágætlega skipulagt og við náðum að vinna góða hugmyndavinnu

Heilsurækt Garðbæinga

2.1 Inngangur

Verkefnið snerist um heilsueflingu í Garðabæ og greiningu á því hvar Garðbæingar stunda sína heilsurækt. Greining fól í sér að hafa samband við heilsuræktarfyrtæki og fá frá þeim tölur um fjölda iðkenda sem búsettir voru í pósnúmerum 210 og 225 í nóvember 2019 og sjá hvernig skipting er á milli þeirra sem stunda heilsurækt innan og utan Garðabæjar. Iðkendunum var svo skipt niður í hópa eftir kyni og aldri en aldurshóparnir voru:

- i. 17 ára og yngri
- ii. 18 - 29 ára
- iii. 30 - 44 ára
- iv. 45 - 66 ára
- v. 67 - 80 ára
- vi. 81 árs og eldri.

2.2 Samskipti

Þegar við tókum við verkefninu var búið að senda erindi á alla heilsuræktarstaði innan Garðabæjar og marga utan bæjarins og áttu 11 fyrirtæki eftir að svara og senda tölur. Við byrjuðum á því að senda ítrekunarpósta þar sem Kári hafði áður sent þessum fyrirtækjum erindið. Vikuna eftir að ítrekunarpósturinn var sendur var honum fylgt eftir símtali en eftir símtölin bárust nokkrar tölur. Þau fyrirtæki sem svöruðu ekki eftir símtalið fengu annan ítrekunarpóst sem var svo fylgt eftir með öðru símtali.

Við ákváðum að bæta við 11 fyrirtækjum sem við höfðum samband við en aðeins eitt af þeim fyrirtækjum hafði skilað tölum þegar þessi skýrsla var skrifuð. Flestir sem við töluðum við sögðust vera í sumarfríi og því ekki geta sinnt þessu að þessu sinni eða geymdu ekki gögn um heimilisfang þeirra sem stunduðu heilsurækt hjá þeim.

Gert var skjal um þessi fyrirtæki sem bætt var við og svöruðu ekki og ástæðu þess í viðauka 7.

2.3 Niðurstöður

Niðurstöður má sjá í heild sinni í Excel skjali í viðauka 8. En í því skjali eru tveir flipar, annar þeirra sýnir yfirlit yfir allar þær tölur sem fengust en þau fyrirtæki sem sáu sér ekki fært um að skila tölum voru tekin út úr skjalinu. Hægt er að sjá þau í öðru skjali í viðauka 7 eins og rætt var um í hluta 2.2. Hinn flipinn sýnir útreikning á tölum ásamt þeim gröfum sem farið verður yfir hér að neðan

2.3.1 Tölur

Teknar voru saman tölur úr verkefninu og skipt eftir kyni og aldurshóp. Sjá má skiptingu hópa í lið 2.1

Tafla 1: Fjöldi Garðbæinga sem stunda heilsurækt

	Hópur 1	Hópur 2	Hópur 3	Hópur 4	Hópur 5	Hópur 6
Konur	282	1082	931	1345	706	130
Karlar	357	737	858	1362	575	138
Alls	639	1819	1789	2707	1281	268

Þetta eru því alls 8503 manns.

Einnig voru teknar saman fjöldatölur yfir alla Garðbæinga eftir aldri og kyni frá Hagstofu Íslands og má sjá þær í töflunni hér fyrir neðan.

Table 1: Fjöldi Garðbæinga

	Hópur 1	Hópur 2	Hópur 3	Hópur 4	Hópur 5	Hópur 6
Konur	2013	1241	1504	2254	905	306
Karlar	2065	1284	1554	2152	781	240
Alls	4078	2525	3058	4406	1686	546

Eru því Garðbæingar alls 16299.

Skiptum einnig þeim sem að stunda heilsurækt í tvo hópa eftir því hvort hún sé stunduð innan eða utan

Garðabæjar.

Table 2: Fjöldi sem stunda heilsurækt innan Garðabæjar

	Hópur 1	Hópur 2	Hópur 3	Hópur 4	Hópur 5	Hópur 6
Konur innan	171	131	190	695	650	126
Karlar innan	291	143	254	848	527	133
Alls	462	274	444	1543	1177	259

Það eru því alls 4159 manns sem stunda heilsurækt innan Garðabæjar.

Table 3: Fjöldi sem stunda heilsurækt utan Garðabæjar

	Hópur 1	Hópur 2	Hópur 3	Hópur 4	Hópur 5	Hópur 6
Konur utan	111	951	741	650	56	4
Karlar utan	66	594	604	514	48	5
Alls	177	1545	1345	1164	104	9

Það eru því alls 4344 manns sem stunda heilsurækt utan Garðabæjar

2.3.2 Niðurstöður eftir staðsetningu

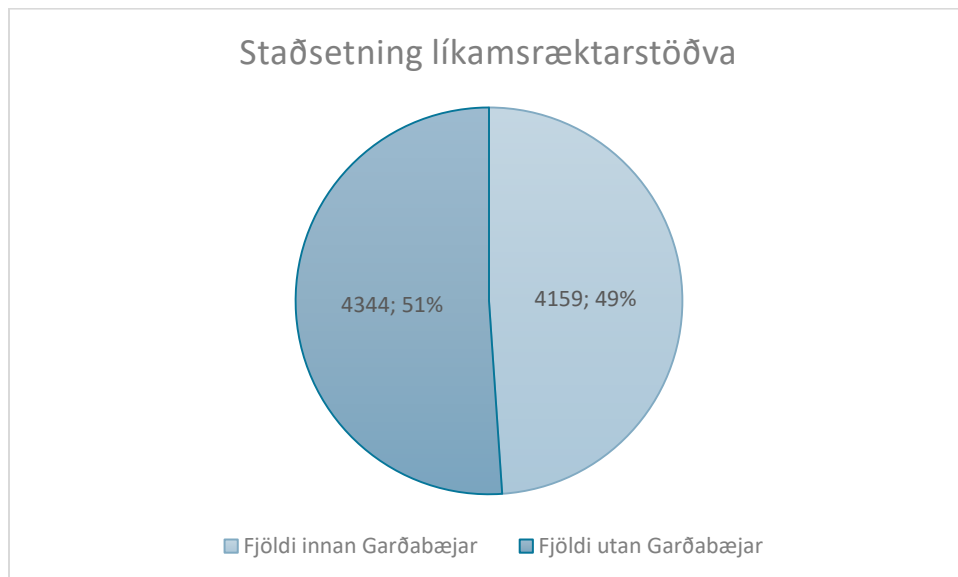


Figure 1: Staðsetning

Eins og sjá má í grafi 1 virðist vera frekar jöfn skipting á því hvort Garðbæingar stunda heilsurækt innan eða utan bæjarins þó um 2% fleiri séu utan bæjarins.

Skoðum niðurstöður eftir staðsetningu frekar.

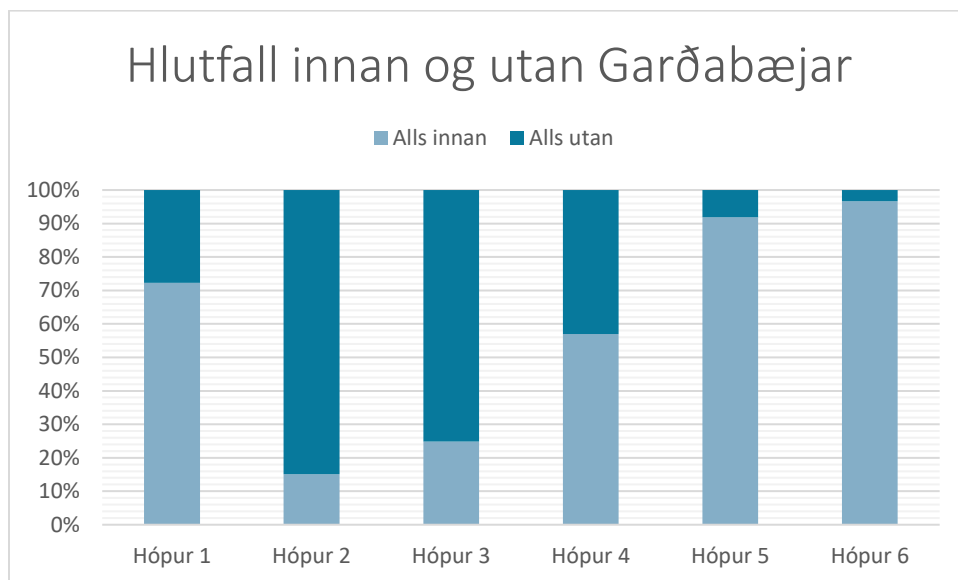


Figure 2: Hlutfall innan og utan Garðabæjar

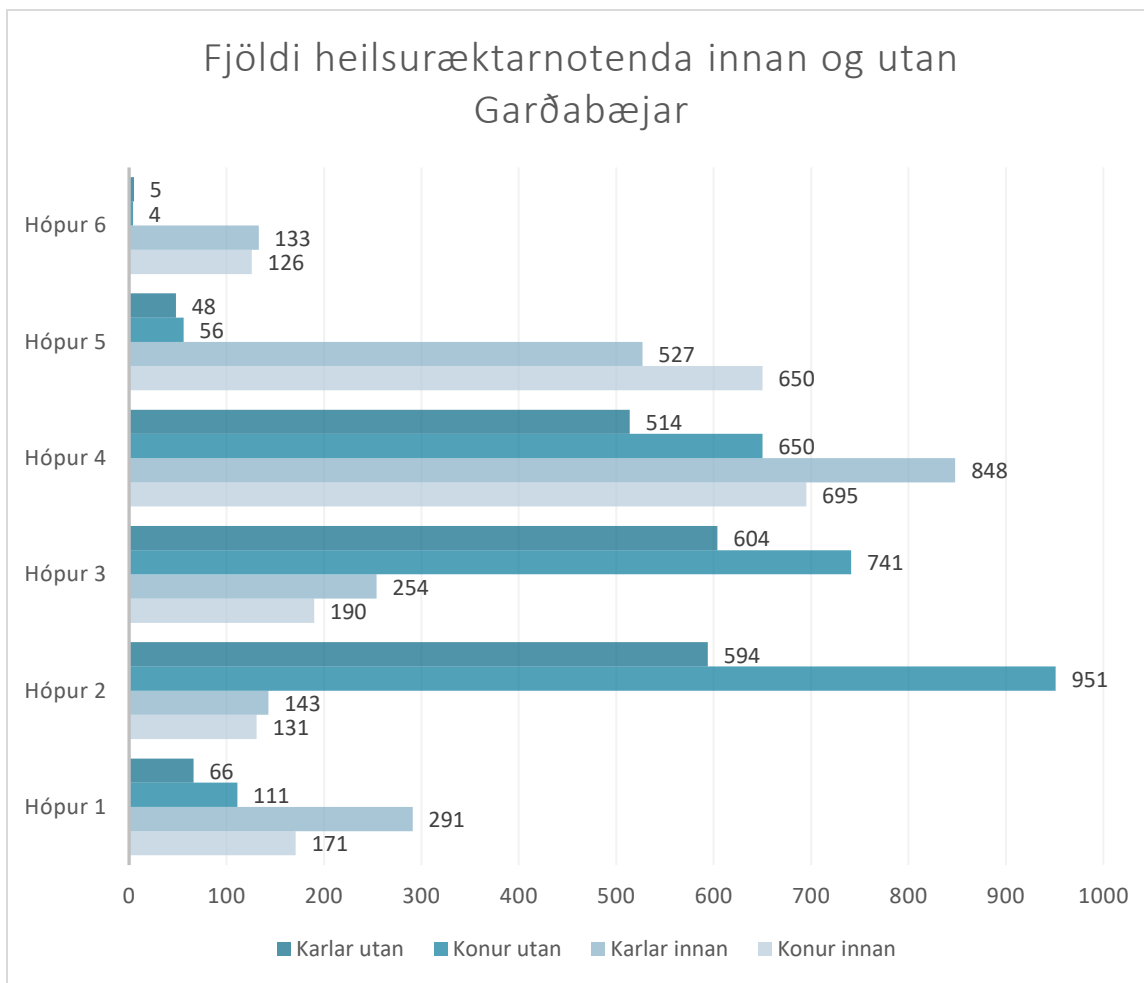


Figure 3: Fjöldi innan og utan Garðabæjar

Á grafi 2 og 3 má sjá að mjög mismunandi er hvar heilsurækt er stunduð eftir aldurshópum.

Í hóp 1, 5 og 6 eru hlutfallslega talsvert fleiri sem stunda heilsurækt innan Gaðabæjar en í hóp 2 og 3 eru hlutfallslega talsvert fleiri utan Garðabæjar. Í hóp 4 er fjöldin jafnastur þó að aðeins fleiri séu utan bæjarins.

Gera má ráð fyrir að þessar niðurstöður séu vegna þess að það sem er í boði innan Garðabæjar höfði talsvert meira til elsta og yngsta aldurshópsins en fólks á miðjum aldri.

2.3.3 Niðurstöður eftir kyni

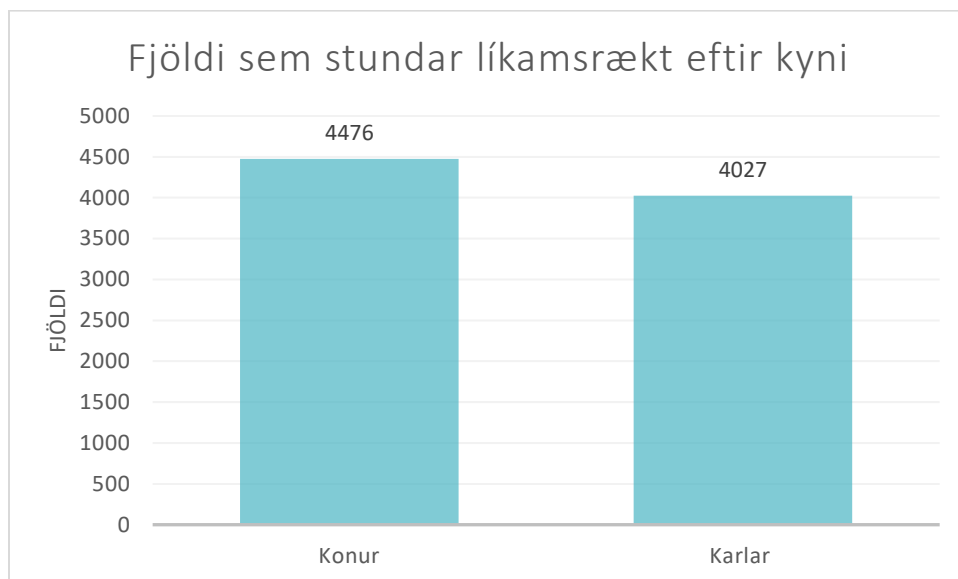


Figure 4: Kynjaskipting

Á grafi 2 má sjá að frekar jöfn kynjaskipting er í heilsuræktar notkendum þó aðeins fleiri konur stundi hana en karlar.

2.3.4 Niðurstöður eftir aldri

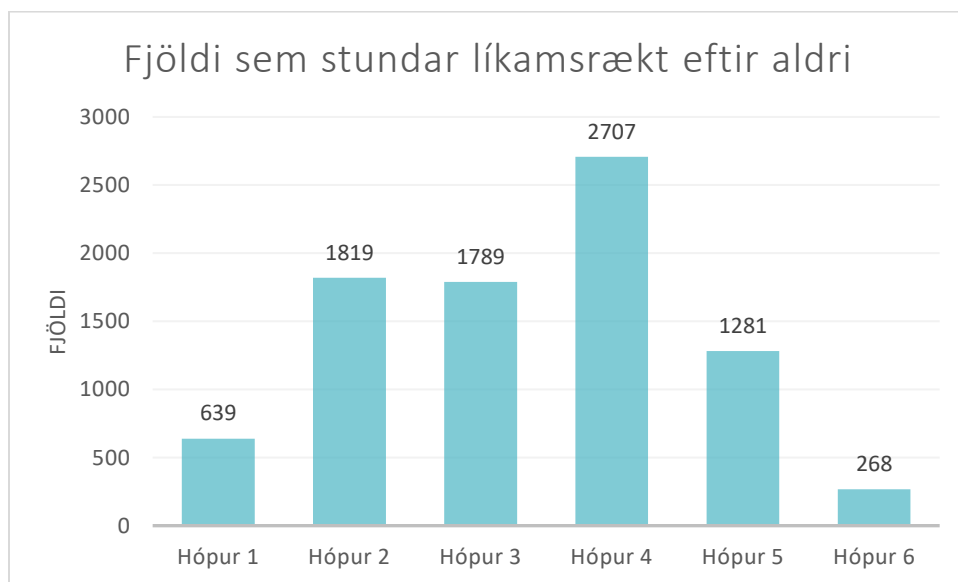


Figure 5: Aldursskipting

Á grafi 3 má sjá aldursskiptingu þeirra sem stunda heilsurækt.

2.3.5 Niðurstöður eftir aldri og kyni

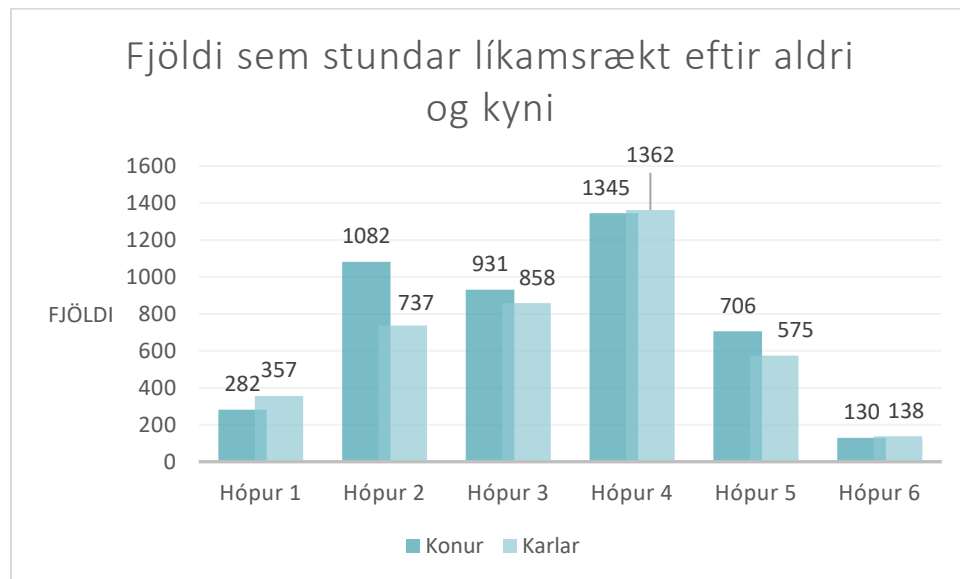


Figure 6: Aldurs og kynjaskipting

Á grafi 4 má sjá niðurstöður eftir bæði aldri og kyni þar má sjá að kynjaskipting er fremur jöfn í öllum aldurshópum fyrir utan hóp 2 þar sem talsvert fleiri konur eru en karlar.

2.3.6 Niðurstöður miðað við íbúafjölda

Í hluta 2.3.1 kom fram að heildarfjöldi Garðbæinga er 16.299 og heildarfjöldi Garðbæinga í heilsu rækt er 8503. Því eru 52,17% bæjarbúa sem nýta sér heilsurækt.

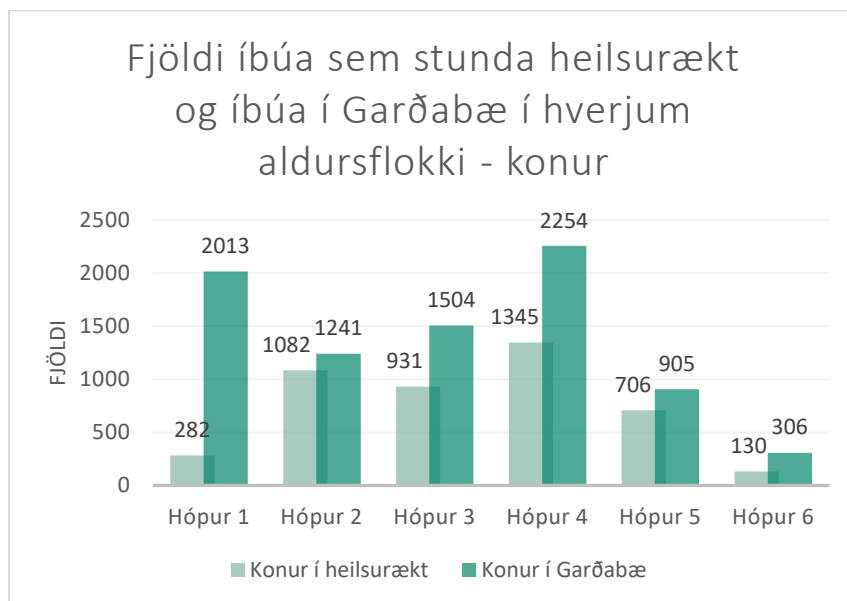


Figure 7: Hlutfall bæjarbúa - konur

Graf 5 sýnir fjölda kvenna í Garðabæ og fjölda kvenna sem stunda heilsurækt. Sjá má af því að stærsti hlutfallslegi hópurinn er hópur 2 með 87% og sá minnsti er hópur 1 með 14%.

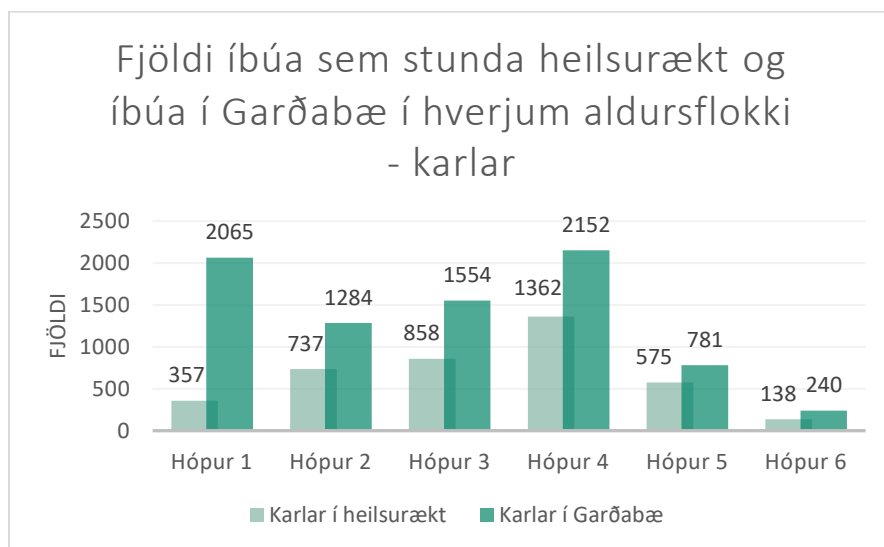


Figure 8: Hlutfall bæjarbúa - karlar

Graf 6 sýnir fjölda karla í Garðabæ og fjölda karla sem stunda heilsurækt. Sjá má að stærsti hlutfallslegi hópurinn hér er hópur 5 með 74% og sá minnsti hópur 1 með 17%.

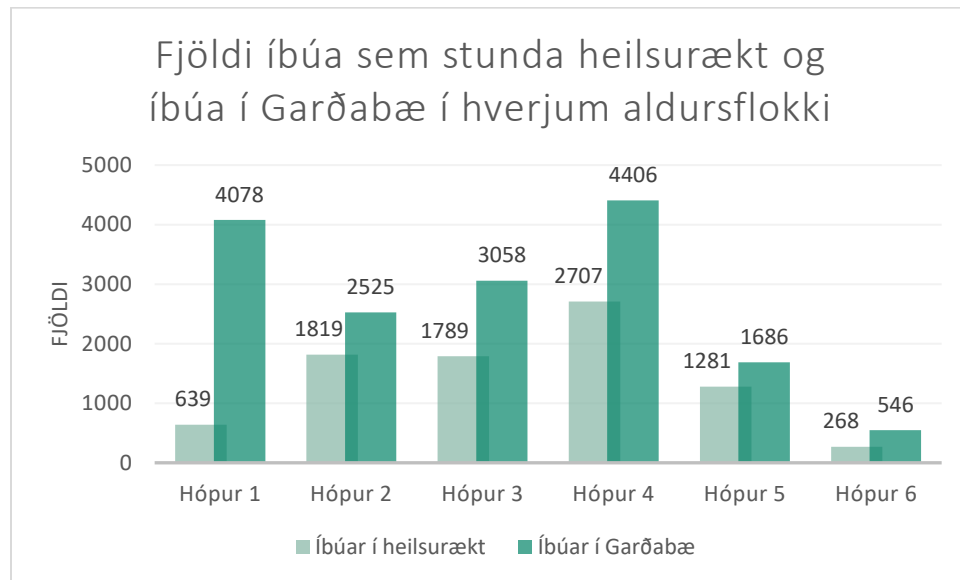


Figure 9: Hlutfall bæjarbúa - allir

Graf 7 sýnir fjölda íbúa í Garðabæ og fjölda íbúa sem stunda heilsurækt. Hér er hópur 5 hlutfallslega stærsti hópurinn með 76% og hópur 1 sá minnsti með 16%

2.4 Hvað á eftir að gera og hvað hefði geta farið betur

Þegar þessi skýrsla var skrifuð áttum við eftir að fá tölur frá Rope yoga setrinu, Sporthúsinu og JSB. Þessi fyrirtæki svöruðu ekki ítrekuðum tölvupóstum en í símtölum voru viðbrögð starfsmanna yfirleitt jákvæð þó höfum við ekki fengið tölur. Rope yoga setrið var eina fyrirtækið af þessum sem sýndi því virkilegan áhuga að taka þátt en hin fyrirtækin hafa ekki gefið upp hvort að þau hafi áhuga á þátttöku í verkefninu.

Þegar við lítum til baka hefðum við gjarnan viljað gera spurningalista og senda til íbúa Garðabæjar. Með því hefðum við getað fengið tölur um hversu margir Garðbæingar stunda hreyfingu sem er ekki skipulögð af heilsuræktarstöð. Þá er verið að hugsa um hreyfingu eins og útihlaup og göngur svo eitthvað sé nefnt. Með þessu hefðum við getað fengið enn skýrari mynd af hreyfingu Garðbæinga. Einnig hefði verið hentugra að vinna þetta verkefni á öðrum tíma en um sumar þar sem að margir eru í sumarfrí og mörg fyrirtæki sem bjóða uppá námskeið, sérstaklega fyrir krakka eins og t.d. dansskólar, eru lokuð á sumrin.

Viðaukar

Viðauka skýrslunar má sjá í möppuni viðaukar og eru þeir eftirfarandi

1. Áætlun
2. Hvatapeninga – hugmyndir
3. Powerpoint kynning
4. Einblöðungur
5. Auglýsingarborði
6. Tilboð til unglunga
7. Önnur fyrirtæki
8. Heilsuræktarstöðvar