

Ísland á „iði“

Erindi sem Gígja Gunnarsdóttir hélt.

Við skulum aðeins hreyfa okkur og hrista. [Salurinn tekur vel við þessari hvatningu].

Þið finnið hvað maður slakar miklu betur á eftir dálitla hreyfingu. Við skulum hafa þetta stutt og laggott.

Ég kem hér til að kynna í örstuttu máli afmælisverkefni ÍSÍ, Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands, „Ísland á iði“.

Heitið vakti nokkrar deilur, margir tengdu orðið „iði“ við kláða eða ofvirkni, en við töldum það af hinu góða, þá kæmist verkefnið inn í umræðuna. Það er góð hrynjandi í þessu nafni og ekki er það verra.

En af hverju stöndum við fyrir þessu verkefni? Eins og Laufey kom inn á áðan, hafa rannsóknir rökstutt mikilvægi hreyfingar fyrir líkamlega og andlega heilbrigði og eins og kom fram áðan og var vísað í rannsóknir er það bláköld staðreynd að Íslendingar eru að fitna. Offita og hreyfingarleysi er vaxandi vandamál hjá þjóðinni.

Margir eru að vinna að þessum málum og hvetja fólk til þess að fara af stað en góð vísa er að sjálfsögðu aldrei of oft kveðin. Markmið okkar með þessu verkefni er að vinna gegn þessari þróun með því að koma enn öflugar en við höfum gert að heilbrigðismálum þjóðarinnar og að hvetja landsmenn á öllum aldri til að auka hreyfingu og heilsuefningu.

Að sjálfsögðu er besta afmælisgjöfin sem hægt væri að gefa Íþrótt- og Ólympíusambandinu, en það varð 90 ára 28. janúar s.l., sú að þjóðin setji heilsuna í forgang og gefi sjálfri sér heilbrigðara og betra líf með aukinni hreyfingu.

Og hvernig ætlum við nú að ná þessu markmiði? Fyrst og fremst er þetta verkefni hvatningarverkefni. Það er ætlað almenningi á öllum aldri. Einfaldlega að hvetja fólk til að hreyfa sig. Sjálfsagt vita flestir hvað þarf til, hvað þarf að gera, en það er eitt að vita og annað að framkvæma.

Við erum að reyna að hvetja fólk af stað, til að fara að gera eitthvað. Til að ná öflugum slagkrafti í hvatninguna þá leitum við samstarfs jafnt innan sem utan hreyfingarinnar og sem dæmi um samstarfsaðila má nefna að heilbrigðisráðuneytið hefur komið mjög duglega að þessu verkefni. Svo eru að sjálfsögðu okkar sambandsaðilar sem ég þarf ekki að telja upp hér, þar sem við höfum gríðarlega öflugan stuðning. Svo eru það ýmsir fagaðilar sem eru að vinna að sömu markmiðum og við, s.s. Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands, Manneldisráð, Hjartavernd, Geðrækt o.fl. aðilar.

Þegar hefur verið haldinn fundur með þessum aðilum til að finna fleti á mögulegu samstarfi.

Sveitarfélög, stéttarfélög og fyrirtæki og síðast en ekki síst fjölmiðlar, því við þurfum að ná til fólks. Við stefnum á öfluga hvatningarherferð í fjölmiðlum, bæði á eigin vegum og í samstarfi við þessa aðila sem ég var að nefna. Við reynum að dreifa veggspjöldum á sem flesta staði um land allt, helst að reyna að veggfóðra allt landið með spjöldum, og reynum að tengja verkefnið sem flestum viðburðum sem miða að því að drífa hinn almenna borgara af stað í heilsusamlega hreyfingu.

Upphafspunktur verkefnisins var kynntur á afmælisdaginn og hann er hvatningar- og heilsuhátíð sem haldin verður í Smáralind væntanlega þ. 16. mars n.k. Þar munum við reyna að fá fyrrgreinda samstarfsaðila til að taka þátt með okkur. Hér er dæmi um eina auglýsingu sem vonandi einhver ykkar hafa séð. Hér er sófinn alræmdi og sjónvarpsfjarstýringin. Þetta er aðeins poppaðri auglýsing en íþróttahreyfingin hefur verið að nota; það er verið að reyna að höfða til fólksins: hvernig hreyfirðu þig? Við verðum með auglýsingar í þessum dúr.

Að lokum

Það er að sjálfsögðu allra hagur að vel takist til með þetta verkefni því að ávinningurinn er stór. Að sjálfsögðu verðum við að standa saman í þessari mikilvægu baráttu við sófann sem hreyfingarleysið náttúrlega er. Það var ekki fleira en þetta.

Takk fyrir. Gígja Gunnarsdóttir