



Life & Health

## Samstarfsaðilar



**SÍBS - Samband íslenskra  
berkla- og brjóstholssjúklinga  
Íslandi**

[www.sibs.is](http://www.sibs.is)

Stefanía G. Kristinsdóttir - stefania@sibs.is



**LHL - Norwegian Heart  
and Lung Patient Organization  
Noregi**

[www.lhl.no](http://www.lhl.no)

Mette R. Dønåsen - mette@lhl.no



**Austurbrú  
Íslandi**

[www.austurbru.is](http://www.austurbru.is)

Hrönn Grímsdóttir - hronng@austurbru.is



**CESIE  
Ítalíu**

[www.cesie.org](http://www.cesie.org)

Giovanni Barbieri - giovanni.barbieri@cesie.org

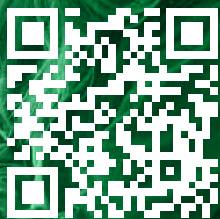


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



[lifeandhealth-project.eu](http://lifeandhealth-project.eu)



## Verkefnið

“Life&Health” verkefnið beinir sjónum sínum að heilsueflingu og lífsstílsþjálfun fullorðinna. Markmiðið er að vekja fólk til vitundar um áhrif lífsstíls á langvinna sjúkdóma, auka heilsulæsi og hvetja fólk til dáða í lífsstílsbreytingum auk þess að styðja við þróun heilsueflandi samfélaga og umhverfis.

## Markmið



Að skapa vettvang fyrir heilsueflingu og lífsstílsþjálfun í fullorðinsfræðslu.



Auka þekkingu og vitund um langvinna sjúkdóma og áhrif lífsstíls á þá.



Stuðla að heilsulæsi, hvetja fólk til lífsstílsbreytinga og samfélög til að skapa umgjörð sem styður við heilbrigðan lífsstíl.

## Niðurstöður

### 01

#### Þarfa- og gloppugreining

Skilgreina stefnur, aðgerðir, verkefni, fjármögnun og hagaðila sem taka þátt í heilsueflingu og forvörnum.

### 02

#### Þjóða upp á ókeypis heilsufarsmælingar

Þjóða upp á ókeypis heilsufarsmælingar á opnum viðburðum “Your Life & Health day” hjá samstarfsaðilum, skrá niðurstöður mælinga í HAL-100™eða Heilsugátt.

### 03

#### “Life&Health” námsvefurinn

“Life&Health” námsvefurinn verður aðgengilegur á ensku og tungumálum samstarfslanda. Þar verður hægt að nálgast opið menntaefni, námskrár o.fl. auk annarra afurða verkefnisins.

### 04

#### Tilraunakennsla framkvæmd

Tilraunakennsla framkvæmd af þjálfuðum leiðbeinendum í samstarfslöndunum.

## Viðburðir

- ▶ Þjálfun leiðbeinenda
- ▶ Lífsstílsþjálfun einstaklinga í völdum samfélögum
- ▶ Ókeypis heilsufarsmælingar
- ▶ Samráðsvettvangur í hverju landi til að tryggja gæði og sjálfbærni verkefnisins til framtíðar
- ▶ Lokaráðstefna “Life&Health” verkefnisins

