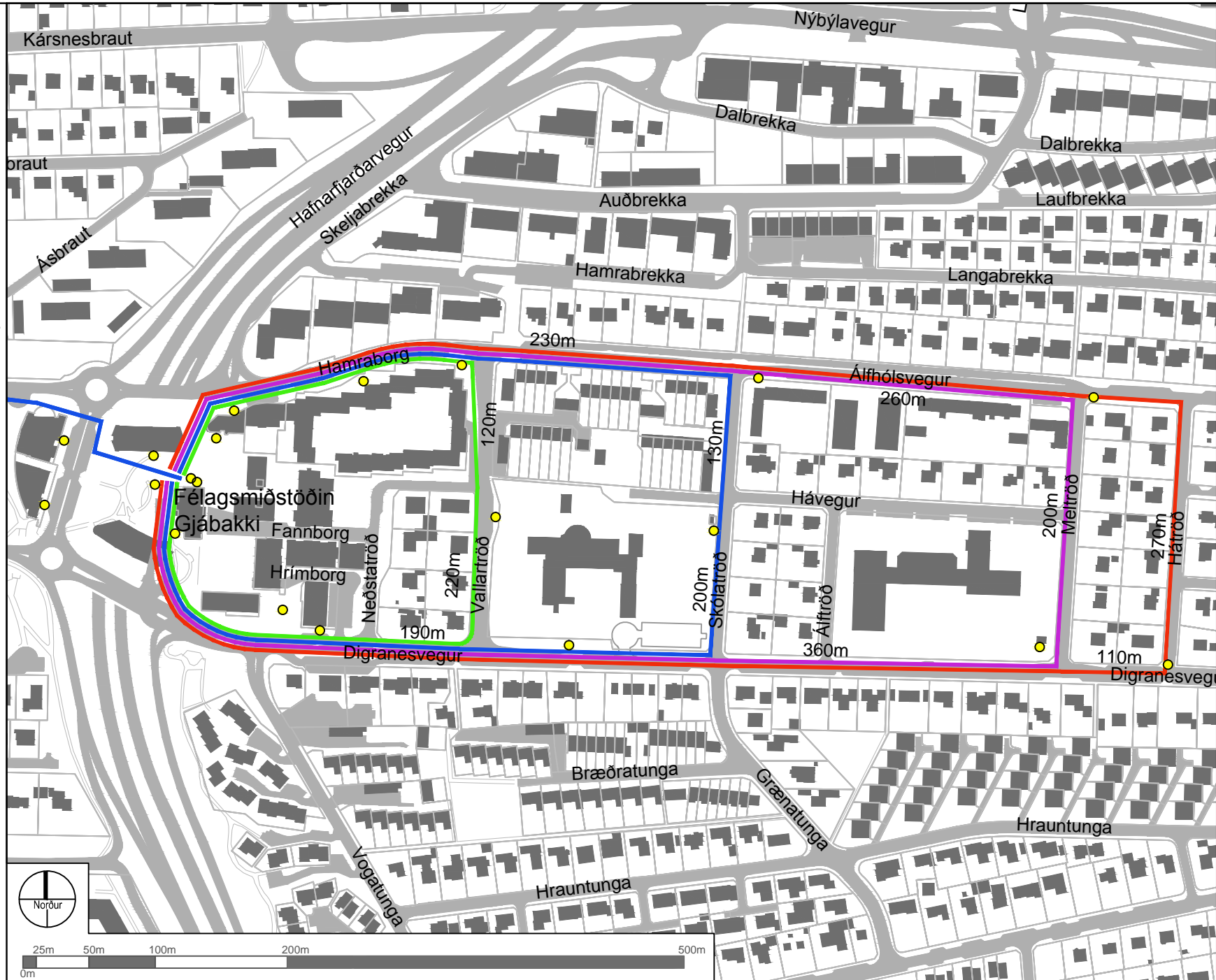





Gjábakki „Að brúka bekki“

Verkefnið „að brúka bekki“ er samstarfsverkefni Félags íslenskra sjúkráþjálfara, Félags eldri borgara í Kópavogi og Kópavogsbæjar. Verkefnið gengur út á að komið er fyrir hvíldarbekkjum á gönguleiðum við félagsmiðstöðvar eldri borgara í Gjábakka, Gullsmára og Boðanum. Í verkefninu felst hvatning til eldri borgara til að fara út að ganga og stuðla þannig að bættum lífsgæðum.

Með því að hafa hæfilegt bil á milli hvíldarbekkja (200- 300 m), getur fólk verið öruggt um að ofgera sér ekki.



SKÝRINGAR

- Bekkur 
- Gönguleið 1  780 metrar
- Gönguleið 2  1.170 metrar
- Gönguleið 3  1.700 metrar
- Gönguleið 4  1.870 metrar

