

## Gjábakki

### „Að brúka bekki“

Verkefnið „að brúka bekki“ er samstarfsverkefni Félags íslenskra sjúkraþjálfara, 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.

