
Allir með:

**Risastórir sigrar
hjá iðkendum
með fötlun**

Ásmundur Einar:

**Svæðastöðvar
lyklar að árangri**

Heilsuefling 60+:

**Mikil eftirspurn
eftir hreyfingu**



**Við erum
öll í þessu
saman**



LEIKURINN OKKAR

VERÐLAUNABÍLLINN RAM 3500

BESTA SÆTIÐ Í VINNUNNI



RAM

BESTI
PALLBÍLLINN 2024
SKV. CAR AND DRIVER



37" BREYTING



40" BREYTING

EIGUM TIL FJÖLBREYTT ÚRVAL RAM PALLBÍLA - LAUSIR TIL AFHENDINGAR

Vinnubjarkurinn Ram 3500 hefur verið valinn besti pallbíllinn í sínum stærðarflokki (heavy duty) af hinu virta bílatímariti Car and Driver. Sannarlega vinnufélagi sem allir vilja fá til starfa. Eigum flestar gerðir Ram 3500 tilbúnar til afhendingar. Breytingapakkar og fjölmargar tækninýjungar í boði fyrir þá sem þurfa vinnufélaga sem hægt er að treysta á.

Breytingaverkstæði ÍSBAND sérhæfir sig í breytingum og uppsetningu á aukabúnaði fyrir RAM.

**BJÓÐUM UPP
Á 35"-40"
BREYTINGAR**

EVROPUÁBYRGÐ: BÍLAR SEM EKKI ERU FLUTTIR INN AF UMBODI FRÁ USA OG KANADA ERU EKKI Í ÁBYRGÐ FRAMLEIÐANDA. VERKSMÍÐJUÁBYRGÐ TRYGGIR AÐ ALLAR INNKALLANIR OG UPPFÆRSLUR SEM KUNNA AÐ BERAST Á LÍFTÍMA BÍLSINS ERU TILKYNNTAR EIGANDA SEM FRAMLENGD ÁBYRGÐ OG FRAMKVÆMDAR EIGANDA AÐ KOSTNADARLAUSU.

ISBAND

UMBODSADILI RAM Á ÍSLANDI • ÍSLENSK-BANDARÍSKA • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR
S. 590 2300 • ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

Vorið er komið og grundirnar gróa, segir í vorvísu Jóns Thoroddsen um aðdraganda sumars. Með sanni má segja að þegar daginn tekur að lengja og sól-in hækkar á lofti skiptir íþróttalífið um gir.

En það eru ekki bara keppnisíþróttirnar sem eiga sviðið, heldur færast líka út í góða veðrið ýmis hreyfing sem stunduð hefur verið innandyra. Þar á meðal er heilsuefning eldri borgara, sem í auknum mæli er orðin hluti af starfi íþróttafélaganna. Margir eldri borgarar nýta sér knattúsin til að fá reglulega hreyfingu þegar snjór og klaki hindra för og ljúka svo hreyfingunni með spjalli yfir kaffibolla.

Íþróttafélögin hafa mörg verið í fararbroddi í þjónustu við eldri borgara, gjarnan í samvinnu við sveitarfélögin. Þetta er enn eitt dæmið sem sýnir mikilvægi skipulegs íþróttastarfs í samfélagi okkar og möguleika sem eru til að nýta íþróttamannvirki fyrir alla aldurshópa.

Regluleg hreyfing er eitt af gagnlegustu vopnunum sem við höfum í baráttunni við lífsstíls- og hrönnunarsjúkdóma. Þess vegna er mikilvægt að sveitarfélög og íþróttafélög leggi saman krafta sína til að skapa betra sam-

félag okkur öllum til heilla. Regluleg hreyfing fyrir fólk á öllum aldri getur líka verið góður samstarfsvettvangur fyrir íþróttafélög og eftt samvinnu og samhug bæði innan sveitarfélaga og á milli félaganna sjálfra. Þá eru ótalin þau félagslegu áhrif sem regluleg hreyfing hefur fyrir þau sem taka þátt. Þau eru ekki síðri fjárhagslegu áhrifin á rekstur ríkis og sveitarfélaga, því bætt heilsa fólks endurspeglast í lægri útgjöldum til heilbrigðismála.

Svæðastöðvar íþróttahreyfingarinnar hafa verið mikið ræddar undanfarna mánuði. Það kemur ekki á óvart. Í þeim er fólgin ein stærsta breyting á starfi íþróttahreyfingarinnar í áratugi. Opnaðar verða átta svæðisskrifstofur og ráðnir verða sextán starfsmenn sem starfa eiga með íþróttahéruðunum að eflingu íþróttastarfs um allt land. Þar verður meðal annars lögð áhersla á að auka þátttöku barna frá efnaminni heimilum, barna með fjölþættan tungumála- og menningarbakgrunn og barna með fötlun.

Verkefnið er stórt, íþróttahéruðin eru 25 og eru þau eins mismunandi og þau eru mörg. Aðstæður og áherslur innan héraðs eru margar og mismunandi. Þar skipta máli vegalengdir innan héraðs, fjöldi íbúa í þéttbýli og dreifbýli, aldursamsetning þeirra, aðstaða til íþróttaiðkunar og svo mætti lengi telja.

Óhjákvæmilega verða einhver ljón í veginum, sum þeirra stærri en önnur og erfiðari við að eiga. En það sem mestu skiptir er viljinn til að leysa þau vandamál sem upp kunna að koma. Ungmennafélagshreyfingin hefur sýnt það oft áður að eitt af því sem einkennir hreyfinguna er samtakamátturinn. Með hann til staðar eru okkur allir vegir færir. Ég er ekki í vafa um að ef við leggjumst öll á árarnar mun okkur og verkefninu farnast vel.

Góðar stundir.

Guðmundur G.
Sigurbergsson
situr í stjórn UMFÍ.



Efnisyfirlit

- 6 Landsmótið á Laugarvatni í lit
- 9 Risastórir sigar hjá iðkendum með fötlun
- 9 Engin orð til að lýsa gleðinni
- 10 Tvö ungmennafélög sameinuð í eitt
- 12 Fólk á öllum aldri spilar ringó á Bíldudal
- 14 Fjölbreytt framboð íþróttastarfs hjá Umf. Reykdæla
- 20 Nýjar svæðastöðvar
- 22 Fjörug í fimleikum
- 23 Borgin lyftir upp lýðheilsustarfi eldri borgara
- 24 Hamar býður upp á líkamsrækt í Hamarsport
- 25 Verðmæti í heilsuefingu 60+
- 26 Hvetur eldra fólk til að hreyfa sig
- 27 Mikil ásókn í boccia á Landsmóti UMFÍ 50+
- 28 Mikilvæg störf í hreyfingunni
- 34 Kynjahlutfall í íþróttum
- 35 Skemmtilegri fundir skila sér í metþátttöku
- 36 Tala saman á blandinavísku
- 37 Ekki missa af viðburðum UMFÍ í sumar
- 38 Vett: Frábært tól fyrir minni félög
- 41 Gamla myndin: Hvítbláinn afhentur í fyrsta sinn
- 42 Borðtennishelgi á Reyðarfirði



8 Fá sjokk yfir tölunum – Átakið Allir með



21 Kraftur í heilsuefingu eldra fólks



16 Svæðastöðvar og hagrænar mælistikur gera lífið betra – Ásmundur Einar



23 Hlaupin gefa mér mikið – Hugrún Árnadóttir

hugarfarinu

viljanum

Summi

u

num

gninni

ekkinu

ufarinu

**Það sést hver
drekka Kristal**



Kristall



Landsmótið á Laugarvatni í lit

Það er alltaf gaman að sjá hvernig fortíðin leit út í lit og hafa margar tilraunir verið gerðar til þess að sjá hvernig lífið leit út á árum áður. Kári Jónasson stóð í tiltekt heima hjá sér fyrir nokkru. Upp úr gömlum kössum komu litmyndir sem hann tók á Landsmóti UMFÍ á Laugarvatni árið 1965.

Landsmót UMFÍ var haldið í fyrsta sinn árið 1909 og voru um áratugaskeið fastur liður á dagskrá ungmennafélaga landsins. Mótin voru haldin með nokkurra ára millibili og þegar mótið var haldið á Laugarvatni sumarið 1965 var það í tólfta skiptið. Það var haldið á hásumri, dagana 3.–4. júlí. Fólk var strax byrjað að streyma á Laugarvatn á föstudagskvöldinu til að vera klárt í keppni, en mótið hófst formlega strax daginn eftir. Landsmótið á Laugarvatni varð gríðarlega vinsælt, enda veðrið gott og voru þegar mest var á svæðinu 20–25 þúsund gestir.

Myndir í lit frá mótinu 1965

Kári Jónasson var á þessum tíma blaðamaður og kom á landsmótið sem ljósmyndari á Tímanum. Litmyndir voru ekki algengar á þessum tíma og veltir hann sjálfur fyrir sér ástæðum þess að slík filma var í vélinni.

„Líklegast hef ég verið að klára filmu í lit þegar þessar myndir voru teknar og fært mig svo yfir í svarhvíta filmu út mótið,“ segir Kári, en eðli málsins samkvæmt á UMFÍ engar myndir frá mótinu í lit. Myndir Kára eru þær einu sem til eru.

Hítinn ógurlegi

Það stefndi reyndar ekki í neitt sérstakt mót. Dagana fyrir það var helliging á svæðinu. Vatn var á hlaupabrautum og menn almennt orðnir áhyggjufullir um hvernig til tækist ef ekki myndi stytta upp. Meira að segja föstudagurinn lofaði ekki góðu.

En svo rann upp þess fallegi og sólríki laugardagur 3. júlí. Forráðamenn mótsins önduðu því léttar eftir áhyggjur dagana á undan. En Adam var ekki lengi í paradís, því sólin og hitinn sem henni fylgdi áttu eftir að trufla nokkra keppendur og mótsgesti, sem ekki höfðu varið sig

vel eða haft viðeigandi klæðnað með á mótið. Hitinn og sólskinið áttu eftir að verða svo mikil þessa helgi að sumir keppendur og aðrir skaðbrenndust. „Fjöldi manna leitaði læknis vegna hitans,“ bætir Kári við.

Það sem situr efst í minni Kára frá mótinu er að sjálfsgöðu þessi ógurlegi hiti, fjölmennið á mótinu og eftirminnlegir einstaklingar sem voru á staðnum.

„Ég man best eftir því þegar Þorsteinn Einarsson, íþróttafulltrúi ríkisins, var að stjórna hópöngungu inn á svæðið. Hann var röskur að raða saman fólk og notaði gjallarhorn þegar hann raðaði fulltrúum héraðssambanda saman og á rétta staði,“ heldur Kári áfram.

Eftir glæsilega göngu héraðssambanda inn á nýjan leikvang á Laugarvatni undir sínum félagsfána tóku merkir menn til máls. Síðastur til máls var Eiríkur J. Eiríksson, formaður UMFÍ, sem flutti setningarræðu mótsins.

„Eiríkur var ekki hár vexti en talaði þeim mun hærra og skýrara og bókstaflega hrópaði yfir allt þegar hann hélt setningarræðuna,“ segir Kári og segir það hafa verið eftirminnlega ræðu.

Í kjölfar setningar gengu þátttakendur skipulega af leikvælinum og hið glæsilegasta íþróttamót og það stærsta á landsvísu á þessum tíma átti sér stað.

Það er alltaf áhugavert að rýna í myndir frá starfi UMFÍ í gegnum árin og gaman að áskotnast einstakar myndir í lit frá árinu 1965.

Lumarðu á eftirtektarverðum minningum eða áttu myndir eða upptökur frá gömlum mótum? Við höfum alltaf gaman af því að sjá og heyra af þeim. Þú getur sent okkur póst um málið með minningunum á umfi@umfi.is.

Skinfaxi 1. tbl. 2024

Skinfaxi, tímarit Ungmennafélags Íslands, hefur komið út samfleytt síðan 1909. Tímaritið dregur nafn sitt af hestinum fljúgandi sem dró vagn goðsagna-verunnar Dags er ók um himinhvolfið í norrænum sagnaheimi.

BITSTJÓRI

Jón Aðalsteinn Bergsveinsson.

ÁBYRGÐARMAÐUR

Jóhann Steinar Ingimundarson.

RITNEFND

Gunnar Gunnarsson formaður, Sigurður Óskar Jónsson, Kristján Guðmundsson, Jóhanna Íris Ingólfssdóttir, Embla Líf Hallsdóttir og Victor Ingi Olsen.

UMBROT OG HÖNNUN

Indigó.

PRENTUN

Litróf.

AUGLÝSINGAR

Hringjum.

FORSÍÐUMYND

Myndina tók Hulda Margrét af Huguínu Árnadóttur, sem er í hlaupahópi Hauka í Hafnarfirði.

LJÓSMYNDIR

Briet Guðmundsd., Davíð Már Sigurðsson, Hafsteinn Snær Þorsteinsson, Hulda Margrét, Kári Jónasson, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, Tjörvi Týr Gíslason, Sumarliði Ásgeirsson, Valgarður Gíslason, o.fl.

SKRIFSTOFA UMFÍ/SKINFAXA

Þjónustumiðstöð UMFÍ, Engjavegi 6, 104 Reykjavík, s. 568 2929 umfi@umfi.is - www.umfi.is

UMFÍ

Ungmennafélag Íslands, landssamband ungmennafélaga á Íslandi, var stofnað á Þingvöllum 2. ágúst 1907. Sambandsaðilar UMFÍ eru 26 talsins og skiptast í 23 íþróttahéruð og 3 ungmennafélög með beina aðild. Alls eru um 450 félag innan UMFÍ um land allt.

STJÓRN UMFÍ

Jóhann Steinar Ingimundarson formaður, Gunnar Þór Gestsson varaformaður, Guðmundur G. Sigurbjörgsson gjaldkeri, Sigurður Óskar Jónsson ritari, Ragnheiður Högnadóttir meðstjórnandi, Málfríður Sigurhansdóttir meðstjórnandi og Gunnar Gunnarsson meðstjórnandi.

VARASTJÓRN UMFÍ

Ásgeir Sveinsson, Guðmunda Ólafsdóttir, Hallbera Eiríksdóttir og Rakel Másdóttir.

STARFSFÓLK UMFÍ

Auður Inga Þorsteinsdóttir framkvæmdastjóri, Einar Þorvaldur Eyjólfsson fjármálastjóri, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, kynningarfulltrúi og ritstjóri Skinfaxa, Ómar Bragi Stefánsson framkvæmdastjóri móta (aðsetur á Sauðárkróki), Ragnheiður Sigurðardóttir verkefnastjóri, Aldis Baldursdóttir verkefnastjóri og Iðunn Bragadóttir bókhald.

SKÓLABÚÐIR Á REYKJUM

Sigurður Guðmundsson forstöðumaður, Ingimar Oddsson, Rannveig Aðalbjörg Hjartardóttir, Hulda Signý Jóhannesdóttir, Luis Augusto Aquino, Gísli Kristján Kjartansson, Oddný Bergsveina Ásmundsdóttir, Elmar Davíð Hauksson og Róbert Júlíusson.

UNGMENNAFÉLAG ÍSLANDS
UNGMENNAFÉLAGIÐ PRÓTTUR
SVEITARFÉLAGIÐ VOGAR

UMFÍ

ÍPRÓTTAKEPPNI, ALMENN HREYFING
OG GLEÐI FYRIR 50 ÁRA OG ELDRI.

LANDSMÓT UMFÍ 50+

VOGUM Á
VATNSLEYSU-
STRÖND

6.-9. JÚNÍ



ALLT UM MÓTIÐ
UMFI.IS



Fá sjokk yfir tölunum

Átak íþróttahreyfingarinnar felst í því að búa til tækifæri fyrir börn með fötlun til að stunda íþróttir.

„Þegar ég hitti fulltrúa íþróttafélaga segja þau tvennt við mig: Í fyrsta lagi að þau kunni ekki að þjálfna börn með fötlun og viti þess vegna ekki hvernig á að þjálfna þau. Hin spurningin snýst um það hver á að borga fyrir þjálfunina,“ segir Valdimar Gunnarsson, verkefnastjóri Allir með.

Svarið við fyrri spurningunni er sú að sama aðferð er notuð við börn með fötlun og þau sem ekki eru með hana. En svo er það hin spurningin, sem snýr að kostnaðarhlíðinni. Henni er ekki svarað með jafn auðveldum hætti. En samt. Möguleikarnir á svörum eru fleiri við þeirri spurningu en þeirri fyrstu.

Í byrjun mars skrifaði Valdimar, fyrir hönd Íþróttasambands fatlaðra og verkefnisins Allir með, undir samning við fulltrúa Ungmennafélags Selfoss og Íþróttafélagið Suðra á Selfossi. Félögin skuldbinda sig með samningnum til að bjóða að lágmarki upp á eina æfingu í viku í eitt ár fyrir iðkendurnar og geta leitað ráðgjafar hjá Íþróttasambandi fatlaðra og Allir með. Hvatasjóður Allir með styrkir verkefnið.

Allir með er verkefni til þriggja ára, sem styrkt er af Íþróttahreyfingunni, ÍSÍ og UMFÍ og Íþróttasambandi fatlaðra auk þriggja ráðuneyta; Mennta- og barnamálaráðuneytisins og Heilbrigðisráðuneytisins og Félags- og vinnumálaráðuneytisins. Undir samninginn skrifuðu Valdimar, Helgi S. Haraldsson fyrir hönd Ungmennafélags Selfoss og Ófeigur Ágúst Leifsson frá Íþróttafélaginu Suðra.

Fá börn í íþróttum

Frá fyrstu drögum gengur verkefnið Allir með í stórum dráttum út á að fjölga tækifærum í íþróttum fyrir börn með fötlun. Valdimar segir að þegar hann hafi komið til starfa árið 2023 hafi hann byrjað á því að átta sig á stöðunni.

„Þegar við fórum að skoða stöðuna og átta okkur á því hvað þetta væri stór hópur urðum við fyrir talsverðu sjokki, það eru rúmlega þrjú þúsund börn með fötlun á Íslandi. Innan íþróttahreyfingarinnar eru aðeins 4% sem æfa íþróttir. Það eru rétt rúmlega 200 börn. Þetta merkir einfaldlega að börn og ungmenni með fötlun á aldrinum sex til 16 ára er eiginlega ekki að finna innan íþróttahreyfingarinnar,“ segir hann og leggur áherslu á að markmið Allir með sé að breyta því.

Valdimar lagði aftur land undir fót til að finna út úr því hvernig best væri að ná markmiðum verkefnisins. Hann komst fljótt að raun um að þrátt fyrir góðan vilja úti um allt var ljóst að íþróttafélög þyrftu stuðning til að stíga skrefið og opna dyrnar fyrir iðkendur með fötlun og þær

mismunandi áskoranir sem þeim geta fylgt.

„Ég fór víða, heimsótti sveitarfélög um allt land og byrjaði síðan á því að vinna með fimm sveitarfélögum: Mosfellsbæ, Kópavogi, Akureyri, Garðabæ og Árborg.“ Hvatasjóður Allir með er nýttur til að styrkja félögin til verksins.

Valdimar segir alla vilja gera iðkendum með fötlun kleift að stunda íþróttir. Til að styðja þau í því hafi verið ákveðið að setja á lagginnar Hvatasjóð, sem styður þau íþróttafélög sem fara af stað með þjálfun fyrir börn með fötlun. Sjóðurinn styrkir nú níu félög með þessum hætti og eru þau komin mislangt á veg.

Enginn gerir neitt einn

Valdimar segir það sama að sjálfsögðu gilda um börn og ungmenni með fötlun og önnur. Mikilvægt sé að virkja fólk svo að það einangrist ekki.

„Við sjáum hjá þeim félögum sem bjóða sérstaklega upp á íþróttæfingar fyrir iðkendur með fötlun að þátttakendur eru að stórum hluta eldri iðkendur. Þau yngri eru ekki að skila sér í íþróttastarfið í miklum mæli. Um þrjú þúsund börn og ungmenni standa utan íþróttastarfsins og það er hætt á að þau einangrist. Þetta gengur ekki lengur. Skilvirkasta leiðin til að ná til þeirra er í gegnum íþróttahreyfingu og hefðbundin íþróttafélög,“ segir Valdimar.

„En íþróttahreyfingin gerir þetta ekki ein. Við þurfum öll að hjálpast að svo að þetta takist. Þar þurfa samfélagið, skólarnir og foreldramir að hjálpast að.“

Góð ráð fyrir íþróttafélög

- Fyrst þarf félagið að ákveða að bjóða upp á íþróttir fyrir börn með fötlun.
- Íþróttafélagið þarf að kynna framboðið.
- Íþróttafélagið þarf að ná til foreldra barna með fötlun og þau munu blómstra í íþróttum.
- Árangursríkast er að vinna með félagsþjónustu á hverjum stað og hverju hverfi. Félagsþjónustan er í beinu sambandi við notendur og hverfamiðstöðvar.

Litlu sigrarnir eru risastórir hjá iðkendum með fötlun

Hvatasjóður *Allir með styrkti* Íþróttafélagið Suðra og það skilaði árangri sem kom öllum á óvart.

„Við höfum átt okkur þann draum síðan árið 2011 að finna börnin sem eiga heima með okkur í Íþróttafélaginu Suðra. Það eru sláandi upplýsingar að aðeins 4% barna með fötlun stunda íþróttir. Þessu viljum við breyta,“ segir Þórdís Bjarnadóttir hjá Íþróttafélaginu Suðra.

Félagið byrjaði árið 2011 að bjóða upp á íþróttir fyrir börn með sérþarfir. Þegar *Allir með* var komið af stað árið 2023 fundaði forsvarsfólk Suðra með deildarstjóra fristundaþjónustu Árborgar um útfærslur og tíma í íþróttahúsi. Í kjölfarið var ákveðið að stíga skrefið í janúar 2024 þótt ekki yrðu fleiri börn skráð en tvö.

Þau Þórdís og Ófeigur Ágúst Leifsson, formaður Suðra, sögðu frá því í héraðsfréttablaðinu Dagskránni á Suðurlandi að sótt hefði verið um styrk í Hvatasjóð *Allir með*. Þau hefðu fengið eina milljón króna. Styrkurinn hefði verið nýttur til að búa til auglýsingu um æfingarnar, sem velferðarsvið Árborgar sendi á foreldra og forráðamenn allra barna á grunnskólaaldri, auk elstu barna í leikskólum, með skilgreinda fötlun.

Árangurinn varð langt umfram væntingar en á æfinguna mættu sautján börn á aldrinum 5–14 ára.



Í fyrsta tímanum kynntust þátttakendur og rýnt var í færni og áhuga. Linda Ósk Þorvaldsdóttir, iðjuþjálfari og fimleikaþjálfari, bættist í hópinn. Hún skipulagði tímann með upphafi, miðju og enda. Markmiðið með tímunum er m.a. að finna styrkleika og áhuga iðkenda og gefa þeim tækifæri á að æfa þá íþrótt sem þau hafa áhuga á og veita stuðning. Auk þess fá þau gestaþjálfara frá Umf. Selfoss til að kynna fjölbreyttar æfingar og aðstoða við að verða þeim úti um þann stuðning sem þau þurfa til að geta æft íþrótt að eigin vali með jafnöldrum.

Nú er svo komið að tólf börn æfa með Suðra í hverri viku.

„Ég hvet alla þjálfara til að taka þessu verkefni með opnum hug, sigrarnir eru gríðarlega stórir,“ segir Þórdís og rifjar upp að á einni æfingu hafi barn með fötlun sýnt gríðarlegar framfarir. Móður þess hafi orðið svo um að hún hafi tárast og orðið að víkja af æfingu.

„Það sem þykir ekkert tiltökumál hjá börnum sem ekki eru með fötlun er risastór sigur fyrir þau sem eru með skilgreindar fatlanir,“ segir Þórdís.



Engin orð til að lýsa gleðinni

Íslandsleikarnir fóru fram í fyrsta sinn um miðjan mars. Um fimmtíu þátttakendur með fötlun fóru til Akureyrar til að spila körfu og knattspyrnu.

„Það er svo mikilvægt að hafa eitthvað til að hlakka til. Íslandsleikarnir eru þannig ferð, keppnisferð með vinum til Akureyrar þar sem þátttakendur sofa á dýnum í skólastofum og skemmta sér í íþróttum,“ segir Valdimar Gunnarsson, verkefnastjóri *Allir með*.

Hópurinn samanstóð af um fimmtíu iðkendum með fötlun frá Stjórnunni og Haukum í knattspyrnu og körfuknattleik sem fóru í rútu til Akureyrar í keppnisferðalag. Fyrir norðan tóku ófatlaðir iðkendur Þórs á Akureyri á móti hópnum. Á Íslandsleikunum var þátttakendum blandað saman í lið, í hverju var helmingur með fötlun og hinn án fötlunar. Hitann og þungann af framkvæmd mótisins báru þær Gunnhildur Yrsa Jónsdóttir, þjálfari hjá Stjórnunni/Öspinni og Bára Fanney Hálfðánardóttir, þjálfari hjá Haukum.

Valdimar segir þetta tímamót fyrir marga krakkana, enda afar fátítt að iðkendur með fötlun fari í ferð eins og þessa. Flestir hafi meira að segja aldrei farið í keppnisferð.

Þetta var í fyrsta skipti sem Íslandsleikarnir voru haldnir. Þeir vöktu gríðarlega ánægju og er stefnt að því að þeir verði haldnir á hverju ári. Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, kíkti við á leikumum og tók virkan þátt í viðburðinum.

„Íslandsleikarnir tókust svo vel að ég á engin orð til að lýsa þeim. Iðkendur á Akureyri, Akureyrarbæ tóku afskaplega vel á móti öllum. Við stefnum á að Íslandsleikarnir verði viðburður eins og Unglingalandsmót UMFÍ sem flakki um landið og fari aldrei fram á sama stað tvö ár í röð,“ segir Valdimar.

Heimasíða verkefnisins

Ítarlegri upplýsingar eru á www.allirmed.com.

Tvö ungmennafélög sameinuð í eitt sterkt

Það er kostur fyrir iðkendur í smærri byggðarlögum að æfa undir merkjum sterkara sameinaðs ungmennafélags, að mati Fanneyjar Ólafar hjá Ungmennafélaginu Ási í Skaftárhreppi.



Það er ekki oft sem nýtt ungmennafélag lítur dagsins ljós. Þau tímamót urðu í Skaftárhreppi 8. mars síðastliðinn þegar Ungmennafélagið Ás var stofnað í Kirkjubæjarstofu. Þetta nýja ungmennafélag tekur við skyldum og störfum tveggja ungmennafélaga í Skaftárhreppi, frá Umf. Ármanni, sem var stofnað árið 1910, og Umf. Skafta, sem var stofnað árið 1971. Ungmennafélagið Ás er aðildarfélag Ungmennasambands Vestur-Skaftfellinga (USVS).

Fanney Ólöf Lárusdóttir, formaður nýja ungmennafélagsins og fyrrverandi formaður Umf. Ármanns, segir að fyrir rúmu ári hafi verið farið að ræða um sameiningu félaganna og síðastliðið haust hafi umræðan komist á skrið. Þessi aðdragandi skilaði því að sameiningin var samþykkt samhljóða á fjölmennum stofnfundi 8. mars síðastliðinn í Kirkjubæjarstofu á Kirkjubæjarklaustri.

Sameining í fámennu byggðarlagi

Nokkrar ástæður eru fyrir sameiningu ungmennafélaganna. Sú helsta er að í Skaftárhreppi er einn grunnskóli, Kirkjubæjarskóli, sem öll börn í hreppnum ganga í. Undanfarin ár hafa börnin í skólanum verið aðeins rétt um 40.

Fanney segir Umf. Ármann hafa séð um æfingar fyrir börnin á veturna, fyrir þau yngri á gæslutíma í skólanum og þau eldri strax eftir skóla. Þessar æfingar hafa verið vel sóttar bæði af iðkendum frá Ármanni og Skafta. Í kjölfar þess fór Umf. Ármann að bjóða iðkendum úr Skafta einnig að mæta á sumaræfingar.

„Þetta fyrirkomulag kom vel út fyrir alla. Þá urðu börnin heldur fleiri á æfingum og allir komust á æfingar sem vildu. Síðan var gert formlegt samkomulag milli ungmennafélaganna um að æfingar Umf. Ármanns yrðu opnar öllum og Skafti tók þá á móti þátt í hluta kostnaðar við þjálfara. Samstarfið var því orðið nokkuð, til dæmis var farið í það fyrir einhverju síðan að kaupa sameiginlegan íþróttafatnað og var þá fatnaðurinn með merki beggja félaganna,“ bætir Fanney Ólöf við.

Byrjaði að kenna börnum blak

Fanney Ólöf er fædd og uppalin í Skaftárhreppi. Sem barn og unglingur var hún nokkuð virk í Ungmennafélaginu Ármanni, enda meðlimur frá barnsaldri. Sem dæmi hefur Fanney verið virk í hestamennsku á svæðinu og sat í stjórn Hestamannafélagsins Kóps um árabil.

„Þegar börnin mín fóru að komast á aldur til íþróttæfinga fór ég að skipta mér af þessum málum. Ég vildi að íþróttæfingar væru í boði fyrir börnin þrátt fyrir að við værum fámenn. Árið 2013 byrjaði ég með blakæfingar fyrir börn og unglinga á veturna og hafa þær æfingar verið í boði síðan þá,“ segir Fanney Ólöf og bætir því við að hreyfing fyrir alla sé henni hjartans mál og þá sérstaklega fyrir börn og unglinga.

Betri saman

Í mars 2023 fóru stjórnir ungmennafélaganna fyrir alvöru að ræða sameiningu félaganna. Þann sama mánuð átti að halda sameiginlegan fund sem ekki varð af vegna veðurs og þá tafðist sú vinna.

Þriðjudaginn 31. október 2023 settust stjórnir ungmennafélaganna svo niður til fundar og fóru yfir málin af fullri alvöru. Þar var ákveðið að kanna áhuga félagsmanna hjá báðum félögum á sameiningu ungmennafélaganna. Áhuginn var mikill og góður. Þar með fóru hjólin að snúast fyrir alvöru.



Stjórn Ungmennafélagsins Áss í Skaftárhreppi. Frá vinstri: Kristín Lárusdóttir, Bjarni Dagur Bjarnason, Gunnar Erlendsson, Fanney Ólöf Lárusdóttir, Konný Sif Gottsveinsdóttir, Sæunn Káradóttir og Bryndís Karen Pálsdóttir.



Boðið var upp á kaffi og kökur merktar Umf. Ási að aðalfundarstörfum loknum.



„Allir voru sammála um að nota kennitölu Ungmennafélagsins Ármanns áfram því mun flóknara og meira mál hefði verið að stofna nýtt félag frá grunni,“ segir Fanney Ólöf og bætir því við að nafnið, Ungmennafélagið Ás, hafi nánast komið af sjálfu sér. „Gunnar Erlendsson, stjórnarmaður Umf. Ármanns, kom með hugmynd á sínum tíma að merki fyrir sameiginlegt körfuboltaíð Ármanns og Skafta. Fyrirmyndin að því merki var hrútur með eitt horn sem fæddist hér í sveit fyrir nokkrum árum. Í framhaldi af því kom hugmyndin að nafninu Ás fyrir körfuboltaíð. Upphafsstafir Ármanns og Skafta, ás er númer eitt og svo auðvitað var hrúturinn með eitt horn,“ segir Fanney Ólöf. Ákveðið var að nota nafnið Ás einnig fyrir nýtt ungmennafélag og uppfæra merkið í ungmennafélagsanda.

Ávinningur í sameiningu

Fanney Ólöf telur ólíklegt að iðkendur finni fyrir mikilli breytingu við sameininguna því þeir hafi verið á sameiginlegum æfingum í nokkur ár. Kosturinn er að hennar mati sá að nú eru allir iðkendur undir einu merki. „Breytingin er sú að núna hættum við að tala um Ungmenna-



Hvatningar- og framfaraverðlaun voru veitt á stofnfundi ungmennafélagsins Áss. Ólöf Ósk Bjarnadóttir hlaut hvatningarverðlaunin og Ásgeir Örn Sverrisson hlaut framfaraverðlaunin.

félagið Ármann eða Ungmennafélagið Skafta. Núna eru allir í Ungmennafélaginu Ássi með sitt sameiginlega félagsmerki. Það verður örugglega erfiðara fyrir okkur eldra fólkið að ná þessum breytingum," segir Fanney Ólöf.

Önnur breyting til góðs, að hennar mati, er að ný og uppfærð lög hafa verið sett fyrir sameiginlegt félag. „Lögunum er ætlað að virkja foreldra betur í starfinu og gefa þeim öllum færi á að koma að því. Það er mjög jákvætt," segir Fanney Ólöf.

Fjölbreyttari greinar fyrir alla

Markmið Ungmennafélagsins Áss er að bjóða upp á fjölbreyttar æfingar. Það sem er í boði fer eftir mannaúðinum sem er til staðar, það er, hverjir geta þjálfað og hafa tók á að fara úr vinnu til að þjálfa börnin. „Núna erum við að bjóða upp á, fyrir ungu iðkendurna okkar, blak, körfubolta, fótbolta, karate, badminton, ringó og borðtennis," segir Fanney Ólöf.

Á kvöldin eru í boði sömu æfingar fyrir fullorðna fólkið á svæðinu. „Við erum núna að reyna að virkja fullorðna fólkið okkar. Í vetur hófum við einnig 60+ hreyfingu," segir Fanney Ólöf. Þar er í boði sund, boccia og pokakast. Einnig býður ungmennafélagið reglulega upp á fræðsluerindi. Þar hafa komið fyrirlesarar frá Reykjavík með fróðleg erindi, til dæmis um næringu, mikilvægi hreyfingar og fleira.

Öflugt íþróttalíf

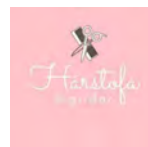
„Ég vil meina að íþróttalífið hjá okkur í Skaftárhreppi sé mjög öflugt, þótt við séum fámenn. Þetta byggist samt á því að allir hjálpi að við að láta þetta ganga upp," segir Fanney Ólöf.

Sveitarfélagið Skaftárhreppur styður mjög vel við ungmennafélagið ásamt fyrirtækjum í sveitinni, sem gera það árlega. Stuðningurinn fyrirtækjanna gerir félaginu kleift að bjóða iðkendum upp á lægri æfingagjöld.

Einn af stærri þáttunum í sameiningarmálunum var að í byrjun árs 2023 var ráðinn íþrótt- og æskulýðsfulltrúi. „Sá heitir Sigurður Eyjólfur Sigurjónsson. Sú ráðning var algert lyklatríði til að geta sinnt íþróttamálunum svona vel. Undirbúningur fyrir sameiningu félaganna lenti til dæmis mikið á íþróttafulltrúanum. Hann sér einnig um mörg verkefni sem formaður og stjórn þyrftu annars að gera í sjálfboðavinnu á kvöldin og um helgar," segir Fanney Ólöf að lokum.

Lög Ungmennafélagsins Áss má finna á nýrri heimasíðu ungmennafélagsins, www.umfás.is.

Takk fyrir stuðninginn





Fólk á öllum aldri spilar ringó á Bíldudal

Vinsældir ringó hafa færst til aukanna á undanförunum árum. Nokkur ár eru síðan ringó nam land hér og er farið að bjóða upp á íþróttina í mörgum sveitarfélögum.

„Ringó er ótrúlega skemmtilegur leikur, sem allir geta spilað og tekið þátt í óháð aldri,“ segir Elfar Steinn Karlsson, gjaldkeri Íþróttafélags Bílddælinga og ringóspilari á sunnanverðum Vestfjörðum. Elfar Steinn er fæddur og uppalinn á Bíldudal. Íþróttafélag Bílddælinga er aðildarfélag í Héraðssambandinu Hrafna-Flóka (HHF), sambandsaðila UMFÍ.

Fyrir tveimur vetrum var í fyrsta sinn farið að bjóða upp á vikulegar ringóæfingar á hverju miðvikudagskvöldi. Æfingarnar fara fram í Íþróttamiðstöðinni Byltu og mæta þar um 15–20 manns einu sinni í viku.

„Æfingarnar eru oftast rúmlega klukkutími og er mjög góð þátttaka. Yngsti spilarinn sem hefur verið að mæta er átta ára og sá elsti er um áttútt,“ segir Elfar Steinn og bætir því við að jafnt hlutfall sé á milli barna og fullorðinna sem mæta vikulega á æfingar. Enginn ákveðinn þjálfari er á æfingunum. Elfar nefnir að Arnar Þór Arnarsson, formaður Íþróttafélags Bílddælinga, hafi yfirumsjón með æfingunum, þ.e. skip-ti í lið og haldi utan um talningu og önnur tilfallandi verkefni.

„Eins og er höfum við bara verið með skipulagðar æfingar í ringó á veturna; það kom þó upp sú umræða að færa æfingarnar út með vorinu og hækkaði sól,“ segir Elfar Steinn.

- Ringó hefur verið í boði um árabil á Landsmótum UMFÍ 50+ og er með fjölmennustu greinum mótsins.
- Ringó er spilað á blakvelli í tveimur liðum. Tveir til sex leikmenn eru í hvoru liði fyrir sig og því er auðvelt að safna saman í lið til að hefja leik.
- Í ringó er spilað með tvo hringi. Gefið er merki og bæði lið gefa upp samtímis frá baklínu. Þeir tveir sem gefa upp gefa sjálfir hvor öðrum merki.
- Hver leikmaður gefur upp þrisvar sinnum. Síðan færa leikmenn sig um eina stöðu samtímis báðum megin, réttisælis.
- Hringnum skal kasta lárétt. Ef hringnum er kastað lóðrétt eða hann „flaskar“ er hringurinn dauður.
- Lið getur fengið tvö stig þegar báðir hringir liggja á velli mótspilara, eitt stig þegar það er einn hringur á báðum völlum.
- Hringinn má aðeins grípa með annarri hendi, ef báðar hendur snerta hringinn er hann dauður.
- Aðeins þrjár sekúndur mega að hámarki liða áður en ringó-hring er kastað. Ekki er leyfilegt að ganga með hringinn í hendi.
- Hver leikur er spilaður upp í 25 stig, með minnst tveggja stiga mismun.
- Ef tvö eða fleiri lið eru jöfn að stigum í lok leiks skal miða við:
 - a) Fjölda skoraðra stiga.
 - b) Stigamismun.



UNGMENNAFÉLAG ÍSLANDS
UNGMENNASAMBAND BORGARFJARÐAR
BORGARBYGGÐ

UMFÍ

FJÖLSKYLDUHÁTÍÐ FYRIR 11-18 ÁRA.
TÓNLEIKAR OG SKEMMTUN Á KVÖLDIN.

UNGLINGA LANDSMÓT UMFÍ

BORGARNESI
1.-4. ÁGÚST



ALLT UM MÓTIÐ
UMFI.IS

Fjölbreytt framboð íþróttastarfs

Starfið hjá minni ungmenna- og íþróttafélögum byggir á einstaklingsframtaki, vilja, drifkrafti og góðum þjálfurum, segir **Helgi Eyleifur Þorvaldsson**.



„Við höfum verið ótrúlega heppin með þjálfara hjá okkur, enda er það uppistaðan í góðu íþróttastarfi,“ segir Helgi Eyleifur Þorvaldsson, formaður íþróttanefndar Ungmennafélags Reykdæla (UMFR), sem er aðildarfélag Ungmennasambands Borgarfjarðar (UMSB). Ungmennafélagið var stofnað árið 1908 og var fyrsta ungmennafélagið í Borgarfirði.

Helgi Eyleifur er alinn upp í Reykholtssdal og þekkir starfið þar vel. „Í grunninn er Ungmennafélag Reykdæla gamaldags ungmennafélag, við erum sem dæmi ekki enn komin með heimasíðu,“ segir Helgi, en tímatafla ungmennafélagsins er aðgengileg á heimasíðu UMSB sem félagið nýtir sér ásamt Facebook-hópi fyrir upplýsingar og myndir.

„Í gegnum tíðina hefur félagið meðal annars starfrækt leikstarf, skógrækt, framkomu og ræðumennsku en það hefur dofnað aðeins yfir því. Íþróttastarfið hefur verið á ágætu róli í áratugi en við tókum þá ákvörðun nýlega að fara á fullt í íþróttastarfið, meðal annars fyrir ungt fólk og fjölskyldur þess sem vilja setjast hér að,“ segir Helgi.

Fjölbreytt tímatafla UMF Reykdæla

Íþróttæfingar á vegum ungmennafélagsins vorið 2024 eru fjölbreyttar og ættu öll að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Í boði eru körfubolti, sund, fimleikar, blak og badminton. Allar æfingar fara fram í íþróttahúsinu á Kleppjársreykjum, en þar er íþróttasalur í hálfri stærð og 25 metra sundlaug. Æfingarnar eru opnar fyrir hvern sem er á svæðinu og hafa iðkendur komið hvaðanæva úr Borgarfirði á æfingar.

Íþróttahúsið er við Grunnskólann á Kleppjársreykjum. Í grunnskólanum eru nemendur í 1.–10. bekk og koma þeir úr Skorradal, Bæjarveit, Lundarreykjadal, Flókadal, Reykholtssdal, Hálsasveit og Hvítársíðu.



Helgi Eyleifur Þorvaldsson, formaður íþróttanefndar UMF Reykdæla.

Í ár hafa verið um það bil áttatíu iðkendur í fjölbreyttu framboði íþróttagreina hjá UMFR og um 120 skráningar þar sem iðkendur eru skráðir í fleiri en eina íþrótt. Þetta er töluverð fjölgun á milli ára en skráningar hafa gjarnan verið á bilinu 50–60 og er því um tvöföldun að ræða.

„Markmiðið hjá okkur núna er að fá fleiri skráningar í ungmennafélagið,“ segir Helgi.

Komið til móts við foreldra

Síðasta vetur ákvað íþróttanefnd að festa kaup á 30 körfuboltabúningum í mismunandi stærðum sem henta á allan iðkendahópinn. „Fly-over Iceland og Hraunfossar Restaurant & Café greiddu fyrir búningana að mestu leyti. Við erum ótrúlega þakklát fyrir það, þetta hefði ekki verið hægt nema fyrir þennan ómetanlega stuðning bakhjarla,“ segir Helgi. Hugmyndin með framtakinu er að losa foreldra undan því að kaupa reglulega nýja búninga með stækkandi börnum og tilheyrandi kostnaði. Hugsað er sameiginlega um búningana.

„Við höfum fengið mörg þakklætisskilaboð frá foreldrum eftir þetta framtak, en ég veit vel hversu þungur kostnaður það getur verið að hafa börn í íþróttastarfi,“ bætir Helgi við.

Ráð fyrir önnur smærri ungmennafélög

Helgi bendir á að starfið hjá Reykdælum byggir að stórum hluta á einstaklingsframtaki, vilja, drifkrafti og að sjálfstöðgu góðum þjálfurum.

„Það gerist ekki neitt nema hafa metnaðarfulla þjálfara með,“ segir Helgi og bætir því aftur við hversu heppin þau hafi verið með framboð þjálfara á svæðinu. Helgi segir það einnig gott ráð að hafa íþróttamál ungmennafélaga á sér reikningi. Það gefur nánari mynd af starfinu að hafa íþróttamál aðskilin frá öðrum störfum félagsins. „Þegar iðkendum fjölgar hratt fara greinarnar að standa undir sér og það gefur möguleika á að auka framboðið,“ bætir hann við.

Ungmennafélagið hefur undanfarið verið duglegt að efla iðkendur sína í starfi og umbuna þeim. Til dæmis fengu allir iðkendur bol merktan ungmennafélaginu nýverið.

„Þetta er gert til þess að hvetja iðkendum til að halda áfram æfingum hjá félaginu, þakka fyrir gott starf og vekja athygli á ungmennafélaginu, það eru ekki endilega allir meðvitaðir um hvað það er nákvæmlega,“ bætir Helgi við og segir að lokum: „Allt er hægt ef viljinn er fyrir hendi.“



Fáir þjálfarar halda starfinu uppi

Körfubolti Þessi mikla fjölbreytni er nýleg hjá ungmennafélaginu en körfubolti og sund hafa þó verið í boði hjá félaginu lengur. „Guðjón Guðmundsson hefur kennt hér í meira en 35 ár, sjálfur er ég 35 ára,“ segir Helgi Eyleifur Þorvaldsson á léttum nótum. Guðjón hefur séð um körfuboltann og sundið í gegnum tíðina og lengi vel fótbolta á sumrin. Nú hefur bæst í hópinn þjálfarinn Þórir Örn Hafsteinsson, sem hefur stýrt körfuboltaæfingum fyrir yngri iðkendur. Körfunni er skipt upp í 4.–6. bekk og 7.–10. bekk. Báðir hópar hafa verið að keppa á Íslandsmótum undir leiðsögn Guðjóns og Þóris.

Sund Í sundinu er boðið upp á æfingar fyrir 1.–4. bekk og 5.–10. bekk undir leiðsögn Guðjóns, sem hefur farið með iðkendurna á sundmót ásamt því að haldin eru sundmót á Kleppjársreykjum á vorin. Ásamt sundæfingum í umsjón Guðjóns býður Ingibjörg Inga Guðmundsdóttir upp á sundnámskeið fyrir 4–5 ára gömul börn á sumrin. Síðasta sumar var námskeiðinu skipt upp í tvennt. „Námskeiðið var vinsælt og heppnaðist vel, svo að Ingibjörg bauð upp á 10 vikna framhaldsnámskeið fyrir eldri hópinn fram á haustið,“ segir Helgi.

Fimleikar Fimleikar hófust á Kleppjársreykjum í vetur í samstarfi við fimleikadeild ÍA. „Við erum ÍA afar þakklát fyrir samstarfið og þá frábæru þjálfara sem sjá um fimleikastarfið þar. Við byrjuðum með 10 vikna námskeið, það var uppselt á það fljótt svo að það var framlengt út veturinn. Þar erum við með hátt í 50 iðkendur í þremur hópum úr öllum Borgarfirði, mikið úr Varmalandi, Hvanneyri og frá Bifröst til dæmis,“ segir Helgi. Stærð íþróttahússins býður upp á 20 iðkendur að hámarki í hópi í fimleikum og eru hóparnir þrír, skipt upp eftir aldri.

Blak „Fyrir tveimur vetrum var byrjað að bjóða upp á blakæfingar við góðar undirtektir,“ segir Helgi og bætir við að mikil blakmenning sé í Borgarfirði. „Krakkarnir eru búnir að fylgjast með foreldrum sínum í blaki og er áhugi þeirra á íþróttinni mikill,“ segir Helgi.

Badminton „Badminton bættist við hjá okkur um áramótin síðustu, en það var sveitungi okkar, Guðmundur Freyr Kristbergsson, sem hefur stundað badminton alla sína æsku, sem bauðst til að prófa að þjálfra. Badmintonsambandið aðstoðaði okkur í upphafi við að verða okkur úti um búnað og erum við þakklát fyrir þá aðstoð,“ segir Helgi. Áhuginn á íþróttinni hefur verið mikill og seldist upp á námskeiðið strax.

Takk fyrir stuðninginn



SNÆFELLSBÆR
Þar sem jökullinn ber við loft...





Svæðastöðvar og hagrænar mælistikur gera lífið betra

Á síðasta ári urðu þau tímamót á þingum ÍSÍ og UMFÍ að samþykktar voru nokkuð samhljóða tillögur um stofnun svæðastöðva með stuðningi stjórnvalda um allt land auk breytinga á fyrirkomulagi lottó-greiðslna. Við settumst niður með Ásmundi Einari Daðasyni, mennta- og barnamálaráðherra, sem hefur leitt málið af mikilli elju og keyrt það áfram á meiri hraða en búist var við. Svæðastöðvarnar eru liður í miklu stærra verkefni, sem lýtur að aukinni farsæld barna.

„Þegar ég var í félagsmálaráðuneytinu í COVID-faraldrinum fengum við það í gegn að setja á lagginnar sérstækan stuðning sem ætlað var að styðja við tólmundaiðkun jaðarsettra barna og barna sem eru í erfiðri og krefjandi stöðu. Vandamálið var hins vegar það að þótt við værum með fjármagn sem bættist við frístundastyrk sveitarfélaga dugði það ekki til. Við náðum ekki til barnanna sem þurftu á stuðningnum að halda og sáum að það voru aðrar félagslegar hindranir sem ollu því að börn í ákveðnum hópum tóku ekki þátt í skipulögðu íþrótta- og æskulýðsstarfi. Við urðum því að grípa til annarra ráða,“ segir Ásmundur Einar og áreitar að stjórnvöld vilji ná betri árangri í þessu verkefni.

„Rannsóknir sýna að skipulagt íþrótta- og tólmundastarf er mikilvægt fyrir félagslega sterk börn en þátttaka í íþróttastarfi er enn mikilvægari fyrir börn sem standa félagslega höllum fæti. Til viðbótar erum við að skoða nú hversu mikið íþróttaþátttaka dregur úr þörfinni á sálfræðisþjónustu vegna þunglyndis. Þátttakan hefur svo margvísleg jákvæð áhrif til langs tíma – og það leiðir til lægri kostnaðar í heilbrigðis-kerfinu og á fleiri stigum samfélagsins,“ segir Ásmundur Einar og heldur áfram með punktinn sem kom upp um hindranirnar sem komu í ljós þegar beita átti sérstökum styrkjum til að ná börnum og ungmennum í skipulagt íþrótta- og æskulýðsstarf í COVID.

Það tókst ekki alveg sem skyldi. En lærdómurinn af því varð meiri fyrir vikið.

„Að einhverju leyti var þetta afleiðing af of lítilli fjármögnun. En að öðru leyti var þetta of lítið samtal á milli skóla og íþróttafélaga. Á vissan hátt má segja að það hafi verið veggurinn ósýnilegi á milli íþróttafélaga og skóla sem stóð í vegi fyrir framgangi verkefnisins. Félögin vissu ekki hvernig ætti að nálgast börnin sem ekki eru í íþróttastarfi og foreldra þeirra. Þarna sáum við að fleiri verkfæri vantaði,“ heldur Ásmundur áfram. „Upp úr þessum vangaveltum mótaðist hugmynd um hvatasjóð. Á sama tíma kom forystufólk frá ÍSÍ og UMFÍ inn í samtalið og sagði að vinna væri í gangi við að setja upp svæðastöðvar. Þetta smali saman. Við sáum strax að þetta yrði fyrsta áhersluverkefnið og að við gætum látið ólíka þætti vinna betur saman. Við sáum fyrir okkur líka að hvatasjóðurinn gæti stutt við heildina og leitt til þess að ná betur til barna og ungmenna sem af einhverjum ástæðum stóðu á jaðrinum utan við skipulagt íþrótta- og æskulýðsstarf.“

Skoða árangurinn

Hvað á svo að gera? Að sögn Ásmundar verður árangur verkefnisins metinn og mældur með reglubundnum hætti. Þetta er líka gert í fleiri verkefnum hins opinbera.

„Við erum að setja hagræna mælistiku á allt sem við gerum og þetta verkefni fellur undir það. Hvatasjóðinn og farsældarlögin vinnum við með fjármálaráðuneytinu. Ef við getum mælt hagrænan ávinning af



Því að félagslega sterk börn stundi íþróttir skiptir máli fyrir ríki og sveitarfélag og samfélagið í heild að ná fleirum inn í skipulagt íþrótt- og tómstundastarf. Þar er gríðarlegur ávinningur og við munum meta hann og hvort okkur takist ætlunarverkið – að fjölga iðkendum – á næstu tveimur árum,” segir Ásmundur og leggur áherslu á að hagrænir mælikvarðar séu alltumlykjandi í starfi ríkisstjórnarinnar.

Í mennta- og barnamálaráðuneytinu verður haldið utan um tölfræðina og er eining þar sem vinnur með hana. Tölfræðiupplýsingarnar eru svo nýttar á farsældarþingum sem ráðuneytið hefur staðið fyrir.

„Við erum að taka Íslensku æskulýðsrannsóknina svoltið á næsta stig því með henni getum við bæði séð tölfræðilegan árangur og hvar við þurfum að gera betur. Við stígum þessi skref í samstarfi við fjármálaráðuneytið og erlenda aðila. Þegar við förum í verkefni eins og þau sem miða að því að fjölga börnum í íþróttum þurfum við að geta mælt arðsemina af því og árangurinn. Við þurfum þess vegna að halda utan um tölfræðina, setja okkur tölfræðileg markmið og fleira í þeim dúr,” segir Ásmundur og nefnir nauðsyn þess að nýta tól til að mæla árangur af verkefnum. Að öðrum kosti sé svoltið verið að setja fingur upp í vindinn. Vinnubrögð sem þessi séu til þess fallin að auka traust á íþróttastarfi og auka fjárfestingar í því.

Verkefni sem þetta kallar á samtal nokkurra sviða, að mati Ásmundar. „Það er lykillinn að því að nýta tölfræðina í málefnum barna í íþróttum að til verði samtal við önnur kerfi. Ávinningurinn verður nefnilega ekki aðeins til hjá íþróttafélaginu heldur líka í heilbrigðiskerfinu, í dómskerfinu, í félagslega kerfinu og að lokum í skattkerfinu.“

Ef líta má á alla þessa vinnu sem lið í fjárfestingu eru fyrstu skrefin bókstaflega stigin í menntamálaráðuneytinu.

„Við fjárfestum í fyrstu aldursárunum en ávinningurinn birtist í öðrum ráðuneytum. Þess vegna þurfum við að hugsa þvert á landamæri, ráðuneyti og stjórnsýslustig. En þegar upp er staðið erum við að fjárfesta

í einstaklingum og samfélaginu. Þá þurfum við að brjóta niður múra og horfa þvert á allt,” segir Ásmundur og bætir við að þessi vinna öll tengist líka fleiri þáttum, sérstaklega farsældarlöggjöfni, þar sem kveðið er á um að allir þessir löggjafar eigi að vinna saman.

„Við erum að vinna að uppbyggingu farsældarsvæða. Samtal er í gangi á milli þeirra svæða sem þið ætlið að setja upp í íþróttahreyfingunni, síðan á milli þeirra svæða sem við erum að undirbúa og setja upp í skólamáluðum, æskulýðsmáluðum og síðan í farsældinni. Sú vinna gengur hratt og vel,” segir Ásmundur og útilokar ekki að vinnu starfshóps í þá átt verði lokið þegar blaðið kemur út.

Svæðastöðvar eru lykilar að árangri

Svæðastöðvarnar eru grunnur að nýrri hugsun innan íþróttahreyfingarinnar sem einkennist af meiri samvinnu og samstarfi en áður hefur þekkt. Aðdragandinn að stofnun svæðastöðvanna var unninn innan íþróttahreyfingarinnar og þurfti samþykki á þingum ÍSÍ og UMFÍ. Það náðist í fyrra. Ásmundur, sem ráðherra íþróttamála, greip boltann á lofti og lét hann ganga mun hraðar innan stjórnsýslunnar en nokkurn óraði fyrir.

Ásmundur segir svæðastöðvarnar sem íþróttahreyfingin er að koma á lagginnar nú á vordögum lykillinn að árangri alls þess sem rætt hafi verið á undan. Til að tryggja að allir þessi þættir vinnist saman fundi hann reglulega með lykilmálum frá ÍSÍ og UMFÍ.

„Svæðastöðvarnar eru lykillinn að því að tengja saman allt það sem við erum að gera, þessa hugsun og hugmyndafræði,” segir hann. „ÍSÍ og UMFÍ áttu hugmyndina að stöðvunum og hún rímaði fullkomlega við það sem við sáum fyrir okkur og alla vinnuna. Þess vegna held ég að ef allir halda rétt á málum geti svæðastöðvarnar orðið lykilmeyri í því að nýta íþróttir í auknum mæli við að hjálpa börnum og ungmennum að verða farsælli til langs tíma,” segir Ásmundur og bendir að á



Ásmundur Einar í hlutverki liðsstjóra í körfuboltakeppni á Unglingalandsmóti UMFÍ á Höfn í Hornafirði.

félagslega hugsunin hjá UMFÍ sé svo sterk, það sé þess háttar hugsun sem þurfi sem mótefni við þróunina í samfélagi nútímans.

„Einsemd er að aukast mikið og hefur sennilega sjaldan verið meiri í samfélaginu. Þessi félagslegi þáttur, samskiptin og hugsunin öll sem felst í ungmennafélagsandanum, getur því verið lykilþáttur í bættri velíðan og farsæld fólks. Þessi þættir held ég að verði á næstu áratugum afgerandi í lífi ungs fólks. Við mannfólkið þurfum félagslegar tengingar til að virka. Það skiptir máli á öllum aldri, hvort heldur fólk er ungt eða yfir miðjum aldri.“

Hvatasjóður styrkir góð verk

Ásmundur og forystufólk íþróttahreyfingarinnar skrifuðu undir viljayfirlýsingu um stofnun svæðastöðvanna í nóvember 2023. Þá var háft áráð frá því að stofnun svæðastöðva og breyting á lottógreiðslum var samþykkt á þingi ÍSÍ og innan við mánuður síðan sambærilegt tillaga var samþykkt á þingi UMFÍ. Á sama tíma greindi Ásmundur frá því að samhliða stofnun svæðastöðvanna yrði komið á fót hvatasjóði sem ætlað yrði að stuðla að aukinni þátttöku barna og ungmenna í íþróttum. Áherslan þar er börn með fötlun og börn með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn.

Ásmundur segir sjóðnum ætlað að styðja við heildarverkefnið, að ná betur til barna sem standi utan starfsins og þróa leiðir til að skila betri árangri.

„Það eru margar hindranir sem hamla því að ýmsir hópar barna og ungmenna geti tekið þátt í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi. Sjóðurinn byggir á verkefninu *Allir með*, sem sprettur upp úr samvinnuverkefni heilbrigðis-, félags- og menntamálaráðuneytis um tómstundir og íþróttþátttöku barna með fötlun. Það verkefni er hugsað með þeim hætti að ráðuneytin leggja fjármagn til þess. Fyrir tilstuðlan þess er hægt að fara inn í íþróttafélögin, inn í sveitarfélögin og víðar til að átta sig á því hvar þessar hindranir eru. Við þurfum að átta okkur á þeim til að opna betur dyrnar svo að fleiri börn og ungmenni geti tekið þátt í íþróttastarfinu,“ segir Ásmundur og leggur áherslu á að ráðuneyti hans hafi miklar væntingar til sjóðsins.

Sjóðnum og allri þeirri vinnu sem *Allir með* skilar er ætlað að byggja upp þekkingu sem hægt verði að nýta frá einum stað til annars.

„Við þurfum ekki að finna hjólið upp. Þvert á móti getum við nýtt tímanna betur og varið orkunni í að læra hvert af öðru. Við þurfum þess vegna að vera opin fyrir því að miðla þekkingu á milli staða. Haukar í Hafnarfirði hafa sem dæmi náð góðum árangri í íþróttum barna með fötlun. Við þurfum að finna hvað leynist þar sem hægt er að heimfæra á annan stað, hjá öðrum íþróttafélögum og sveitarfélögum,“ segir

Ásmundur, en frá því að verkefnið *Allir með* fór af stað í fyrra hefur Valdimar Gunnarsson, verkefnastjóri þess, unnið ótullega með íþróttafélögum víða um land að útbreiðslu þess.

Þegar Ásmundur var félags- og barnamálaráðherra var í miðjum heimsfaraldri settur á laggirnar sértækur sjóður sem hafði sambærilegt markmið og Hvatasjóðurinn, það er að ná betur til barna og ungmenna sem standa utan við skipulagt íþrótt- og æskulýðsstarf, en styðja á sama tíma við iðkendur frá tekjulægri fjölskyldum.

Ásmundur segir útfærslu sjóðsins hafa verið flókna og hann því ekki skilað því sem til hafi verið ætlast.

„Áskoranir hans sneru að öðrum og fleiri þáttum. Við sjáum það nú að þótt það sé fjárhagslega þungt víða eru aðrir ytri félagslegir þættir sem ráða frekar för. Í hópi þeirra sem eru með fjölbreyttan menningar- og tungumálabakgrunn þarf sem dæmi aðrar leiðir. Þar felst leiðin í samtali íþróttafélaga við skóla og foreldra barna og þar er líklegra að komi í ljós hvað veldur því að börnin velja yfir höfuð að fara ekki í íþróttir.“

Betri heimur

Allir þessir þræðir sem áður hafa verið nefndir, svæðastöðvarnar, Hvatasjóðurinn, hagrænu mælistikurnar og allt það sem er gert til að ná betur til barna og ungmenna – og reyndar allra – hafa það að markmiði að auka farsæld á Íslandi.

Til að ná árangri í þeim efnun er unnið að samþættingu þjónustu í þágu farsældar barna. Markmið þeirra er að börn og foreldrar sem á þurfa að halda geti haft aðgang að samþættri þjónustu við hæfi án hindrana.

Í farsældarlögnum svokölluðu er kveðið á um að sveitarfélög skipi svæðisbundin farsældarráð sem verði vettvangur fyrir svæðisbundið samráð um farsæld barna. Ásmundur segir hugsunina þá að á hverju farsældarsvæði verði unnið að því að bæta tölfraðilegan árangur barna á öllum sviðum. Innan mengis hvers barns sé því sveitarfélagið, heilbrigðiskerfið, skólar og íþróttafélög, og leitað verði leiða til að þau geti unnið saman með farsæld barnsins að leiðarljósi.

Ásmundur segir áskoranirnar margar og misjafnar og því hafi það glatt hann þegar íþróttahreyfingin hafi komið fram með hugmyndir um svæðastöðvarnar.

„Þær rímuðu svo vel við það sem við vorum að hugsa. Það er svo mikilvægt að allir geti talað saman og unnið saman þvert á landsvæði. Það er átak að vinna saman. En svæðastöðvarnar búa til möguleika á því og geta tryggt enn öflugra samstarf en áður heima í héraði,“ segir Ásmundur Einar að lokum.

Litli ég er víða

Velferð barna hefur lengi verið ofarlega í huga Ásmundar Einars, en hann er fyrstur til að bera titil barnamálaráðherra. Hann ræddi velferðina í áhrifaríku viðtali við Morgunblaðið seint í nóvember árið 2020. Þar kom fram að hann átti sjálfur erfða barnæsku og kom frá brotnu heimili, þar sem félagslegt bakland hans var lítið. Af þeim sökum legði hann áherslu á mál-efni barna til að það gæti hjálpað öðrum í sam- bærilegum aðstæðum.

Ásmundur viðurkennir að hann brenni enn fyrir málinu einmitt út af eigin sögu.

„Það er ekkert leyndarmál að ég sé litla mig ansi víða. Þegar maður brennur fyrir einhverjum málum er það oft af því að maður hefur reynt sig á því. En út af þessu veit ég líka að það þarf oft ekki stóra og dýra hluti til að rétta af einstaklinga og aðstoða þá til að komast á rétta braut í lífinu. Ég brenn fyrir því og vil að kerfin okkar tali saman. Þess vegna vil ég sjá innleiðinguna virka. Við þurfum auðvitað svólíttinn



tíma enn til að tryggja að innleiðingin verði í lagi, til að sjá raunverulegar breytingar á málaflokknum,” segir Ásmundur og bendir á að snemmtæk íhlutun í kjölfar farsællar innleiðingar geti dregið úr ofbeldi á meðal ungmenna.

„Í öllum hinum vestræna heimi er ofbeldi á meðal ungmenna að aukast. Hnífaburður og annað slíkt er að vaxa, og nú erum við að teikna upp með öllum aðilum hvernig við ætlum að vinna þetta á staðbundnum grunni. Það getur enginn einn aðili dregið úr þessu. Það þarf mjög víðtækt samtal og samstarf allra aðila. Ef við ætlum að snúa þróuninni við verðum við að nýta íþróttir og tómstundir. Þær skipta svo miklu máli því að þau sem eru komin út á brautir sem lofa ekki góðu treysta oft ekki skólakerfinu og félagsþjónustunni. Á hinn bóginn treysta þau ýmist á íþróttafélögin eða félagsmiðstöðvornar. Það sýnir hvað þetta eru mikilvægir aðilar á heildarmyndinni,” segir Ásmundur Einar.

Með lögum skal farsæld tryggja

Ekkert er svo tryggt að það lifi endalaust. Það sama gildir um sum verk ráðherra. Allt eins má búast við að þau hætti þegar ráðherra hverfur á braut í kjölfar kosninga. Ásmundur segir tryggt að svo fari ekki fyrir farsældarlögum. Þau muni lifa áfram.

„Munurinn er að við höfum lögbundið farsældarverkefnið og erum í innleiðingarfasa á þeim lögum. Það er nú skylt lögum samkvæmt að halda samtalinu áfram á milli kerfa og halda farsældarþing. Við gerum ráð fyrir að innleiðingu ljúki eftir 2–3 ár og þá mun ekki lengur skipta máli hverjir eru gerendur og leikendur í málinu. Þá verður það orðið rúfina fyrir alla sem vinna með börnum að vinna eftir þessari löggjöf.

Síðan er eftirlitsskylda með því. Hún er hins vegar ekki orðin virk af því að við erum að vinna í innleiðingunni,” segir Ásmundur Einar og rifjar upp að margir hafi komið að vinnu farsældarlaganna. Sú vinna hafi verið þvert á flokka, ráðuneyti og samtök. Nú sé svo komið að á hverju ári fari 100 til 150 einstaklingar í gegnum sérstakt diplómunám við Háskóla Íslands þar sem farsældarhugsunin er leiðarljósið. Á síðastliðnum fimm árum séu 600 til 800 manns farnir að vinna eftir hugmyndafræðinni.

Ásmundur segir farsældarlögin og allt þeim tengt ætlað að grípa börn og ungmenni sem standi frammi fyrir áskorunum fyrr en verið hafi.

„Ef barn er að glíma við áskoranir þurfum við að grípa það snemma. Ef okkur tekst það fækkar vandamállum og auðveldara verður að vinna með fleirum að málinu. Það er því hluti af innleiðingunni að tengja skóla og íþróttahreyfinguna inn í samtalið. Við sjáum einmitt að í þeim sveitarfélögum þar sem verklagið hefur verið innleitt fækkar barnaverndarmálum. Við sjáum einmitt að reykskynjarar virka með sama hætti. Þeir gera það að verkum að fólk getur kallað slökkviliðsbíla út. Íþróttir og tómstundir og þessi óformlegi hluti menntakerfis okkar eru þess vegna ótrúlega mikilvæg í þessari snemmtæku hugsun.“

Skýringar:

Svæðastöðvar íþróttahreyfingarinnar

Átta svæðastöðvar íþróttahéraðanna verða settar á laggirnar um allt land með tveimur starfsmönnum á hverri stöð. Ásmundur segir svæðastöðvornar tengja íþróttahreyfinguna saman. Ef rétt sé haldið á málum geti íþróttir orðið verkfærið sem bæti líf barna um allt land. Hanna Carla Jóhannsdóttir hefur verið ráðin til að stýra innleiðingu og samræmingu svæðastöðvanna. Hún og fleiri eiga í viðræðum við umsækjendur um sextán stöðugildi á starfstöðvunum.

Hvatasjóðurinn

Hvatasjóður er hugsaður sem stuðningur við verkefni sem hugsað eru til að auka tómstundapátttöku jaðarsettra barna, sérstaklega þeirra sem hafa erlendan tungumála- og menningarbakgrunn. Ásmundur segir ýmsa þröskulda standa í vegi fyrir þátttöku hópa barna í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi. Þar á meðal er fjármagn, menning og skortur á samtali á milli skóla og íþróttafélaga. Væntingar eru um að farsældarlögin verði vettvangur fyrir samtalið og að Hvatasjóðurinn greiði leiðina.

Farsældarlög

Farsældarlögin mynda lögbundið samtal á milli aðila sem vinna með börnum. Innleiðing farsældarlaganna stendur yfir og er horft til þess að henni ljúki eftir 2–3 ár. Þegar farsældarlögin verða innleidd verða þau orðin að rúfinu í umhverfi barna og ungmenna.

Stýrir samræmingu svæðastöðvanna

Hanna Carla Jóhannsdóttir hefur frá því í byrjun mars 2024 stýrt innleiðingu og samræmingu á nýjum svæðastöðvum íþróttahreyfingarinnar og mennta- og barnamálaráðuneytisins. Svæðastöðvunum er m.a. ætlað að styðja við íþróttahéruð landsins við innleiðingu á stefnu íþróttahreyfingarinnar og ríkisins í íþróttamálum.

Hlutverk Hönnu Cörlu er að leiða verkefnið áfram ásamt þeim sextán starfsmönnum sem ráðnir verða til starfa á svæðastöðvunum átta um allt land. Ráðninga- og ráðgjafafyrirtækið Hagvangur sá um öll viðtöl við umsækjendur á fyrstu stigum umsóknar-

ferlisins. Á öðru stigi tók Hanna Carla þátt í viðtölunum ásamt þeim Andra Stefánssyni, framkvæmdastjóra ÍSÍ, og Auði Ingu Þorsteinsdóttur, framkvæmdastjóra UMFÍ.

Hanna Carla er íþróttafraeðingur með meistaragráðu í forystu og stjórnun. Hún kemur til starfa frá HK, þar sem hún gegndi stöðu framkvæmdastjóra í rúm fimm ár og kom að margvíslegum verkefnum er snúa að íþrótt- og lýðheilsustarfi. Auk þess hefur Hanna Carla setið í stjórnun innan íþróttahreyfingarinnar, bæði tengt Ungmennasambandi Kjalarnesþings og einnig á vegum aðildarfélags innan þess.



Hvað er...

Svör við ýmsum spurningum sem kviknað hafa um svæðastöðvar, hlutverk þeirra og markmið.

1. Hvernig eru svæðastöðvarnar fjármagnaðar?

Svæðastöðvarnar eru fjármagnaðar með 15% af því lottófjármagni sem fer til íþróttahéraða frá ÍSÍ og UMFÍ. Auk þess með framlagi frá stjórnvöldum.

2. Hvar verða svæðastöðvarnar?

Starfsfólk svæðastöðvanna verður ráðið inn á landsvæði. Endanleg staðsetning verður ákveðin í samráði við starfsfólkið. Horft er til núverandi skrifstofu íþróttahéraða og skrifstofa samtaka sveitarfélaga.

3. Hvað verða margir starfsmenn?

Gengið er út frá því að tveir starfsmenn verði í fullu starfi á hverri svæðastöð. Í heildina verða sextán starfsmenn á svæðastöðvunum um allt land.

4. Vinna svæðastöðvarnar saman?

Starfsmenn á hverju svæði munu vinna fyrir íþróttahéruð að því að efla starf íþróttafélaga á sínu starfssvæði. Einnig verður töluverð samvinna á milli svæðanna og horft til þess að samræma starfsemi og áherslur á landsvísu.

5. Hvað verða mörg íþróttahéruð á hverri svæðastöð?

Minnst tvö íþróttahéruð standa á bak við hvert starfssvæði og mest fjögur.

6. Hvað eru íþróttahéruðin mörg?

Á Íslandi eru 25 íþróttahéruð.

7. Hvaða hlutverki gegna íþróttahéruðin?

Landinu er skipt upp í íþróttahéruð samkvæmt íþróttalögum. Í hverju íþróttahéraði skal vera eitt héraðssamband/íþróttabandalag allra íþróttafélaga í héraðinu til að vinna að hinum ýmsu hagsmunamálum þeirra.



Starfsstöðvar samþykktar

Á þingi UMFÍ sem haldið var að Geysi í Haukadal 20.–22. október 2023 var samþykkt að UMFÍ, í samráði við ÍSÍ og íþróttahéruðin, ynni að því að setja á lagginn átta starfssvæði um landið, til stuðnings íþróttahéruðum landsins. Verkefnið fæli hvorki í sér breytingu á lýðræðislegri skiptingu íþróttahéraða né breytingar á atkvæðaskiptingu á þingum ÍSÍ og UMFÍ. Skilyrði fyrir slíkum starfssvæðum var að hægt yrði að tryggja fjárstuðning frá ríkinu til verkefnisins, með hliðsjón af svæðis-skiptum verkefnum ríkisins sem falla vel með verkefnum og skyldum íþróttahreyfingarinnar.

Lottóreglur

Á sambandsþingi UMFÍ í október 2023 var samþykkt breyting á lottóreglum. Hún verður eftirleiðis með þessum hætti:

I. Skipting lottótekna UMFÍ:

- 79% til sambandsaðila.
- 14% til UMFÍ.
- 7% til Fræðslu- og verkefnasjóðs UMFÍ, úthlutun samkvæmt reglugerð sjóðsins.

II. Skipting lottótekna sambandsaðila UMFÍ:

Hlut sambandsaðila (79%) verði skipt þannig: 15% til reksturs svæðisskrifstofa íþróttahéraða. 85% til íþróttahéraða eftir íbúafjölda 18 ára og yngri 31. desember næstliðins árs.



Kraftur í heilsueflingu eldra fólks

Fólki yfir sextugu hefur fjölgað mikið, er margt heilbrigðara en áður og nýtur lífsins með öðrum og heilbrigðari hætti en foreldrar þess. Stjórnvöld, sveitarfélög og íþróttafélög hafa á sama tíma leitað leiða til að auka framboð af íþróttum fyrir þennan ört stækkandi markhóp og er mikil eftirspurn eftir möguleikum til heilsueflingar fólks yfir sextugu. Við skoðum hér á eftir nokkra þætti sem snúa að heilsueflingunni.

Aldursamsetning landsmanna hefur breyst mikið á undanförunum áratugum. Hlutfall aldraðra (65 ára og eldri) hefur farið úr 22,7% í 26% á síðustu tíu árum og hefur aldrei verið hærra. Á sama tíma er mikill kraftur í heilsueflingu eldra fólks. Mörg íþróttafélög bjóða upp á ýmsar skipulagðar æfingar fyrir 60+, félög eldri borgara sjá á sumum stöðum um heilsueflinguna og bæði sveitarfélög og fyrirtæki gera það líka.

Mörg verkefni eru í gangi sem snúa að málaflokknum. Hér eru nokkur þeirra:

Bjartur lífsstíll er samstarfsverkefni Landssambands eldri borgara og Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSí). Þar hefur verið safnað saman ýmsum hagnýtum upplýsingum um hreyfiúrræði fyrir 60 ára og eldri. Þar hefur líka verið búin til handbók um það sem er í boði á hverjum stað og svokallaða hreyfibók, sem er æfingar fyrir þjálfara og einstaklinga. Forsvarsfólks Bjarts lífsstíls hefur líka myndað stýrihópa í mörgum sveitarfélögum. Í hverjum stýrihópi sitja fulltrúar sveitarfélagsins, frá félagi eldri borgara í bæjarfélaginu, frá velferðarsviði og öldungaráði, heilsugæslu, sjúkrahjálfari og íþróttahjálfari eða íþróttastjóri. Á meðal verkefnanna þar er að taka saman upplýsingar um stöðu heilsueflingar sem víðast, þarfir og áskoranir. Tölfræði vantar um íþróttaiðkun fólks yfir sextugu. Þær upplýsingar eru ekki aðgengilegar á einum stað og er það á borði Bjarts lífsstíls að taka þær upplýsingar saman.

Á heimasíðu Bjarts lífsstíls má sjá hvaða hreyfing er í boði á landsvísu fyrir 60 ára og eldri.

Meiri upplýsingar má finna á: **www.bjartilif.is**
Reykjavíkurborg er sömuleiðis að vinna að heilsueflingu eldra fólks með skipulögðum hætti og funda með stýrihópum reglulega í mörgum hverfum. Málefnasviðin undir eru átta. Það eru: Útísvæði og byggingar, samgöngur, húsnæði, félagsleg þátttaka, virðing og félagsleg inngilding, virk samfélagsþátttaka, atvinnumöguleikar, samskipti og upplýsingar og að lokum samfélags- og heilbrigðisþjónusta.

Verkefnið **Gott að eldast** er sömuleiðis samstarfsverkefni Félags- og vinnumarkaðsráðuneytis og Heilbrigðisráðuneytis. Því á að ljúka fyrir árslok 2027.

Verkefni eins og **Virgni og vellíðan** í Kópavogi hafa sprungið út. Mörg hundruð manns sækja reglulega æfingar og viðburði íþróttfræðinganna Evu Katrínar Friðgeirsdóttur og Friðu Karenar Gunnarsdóttur. Virgni og vellíðan varð til upp úr lokaverkefni þeirra við Háskólan í Reykjavík. Kópavogsbær tók verkefnið upp á sína arma og er það samstarfsverkefni háskólans og íþróttafélaganna Breiðabliks, Gerplu og HK. Virgni og vellíðan er komið í Grafarvoginn undir heitinu **Frisk í Fjölni** og **Frisk í FH**.

UMFÍ
LANDSMÓT
UMFÍ 50+
 VOGUM Á VATNSLEYSU-STRÖND
 6-9 JÚNÍ
ALLT UM MÓTIÐ

Fjörug í fimleikum

Um hundrað manns yfir sextugu mætir reglulega á æfingar hjá Ármanni.

Hópur fólks, 60 ára og eldri, hittist alla þriðjudega og fimmtudaga í fimleikasal Ármanns í Reykjavík og toga sig þar og teygja. Æfingarnar eru klukkan 11:00–12:00.

„Öll eru velkomin að koma og prófa. Eina skyldan er að mæta með góða skapið og vera tilbúin/n í slaginn,“ segir Eiður Ottó Bjarnason, íþróttafulltrúi Ármanns. Æfingarnar hjá Ármanni hófust árið 2006 hjá Margrétu Bjarnadóttur, fyrrverandi íþróttafólki, og hafa þær gengið óslitið síðan.

„Hingað mætir fólk á öllum aldri, sum eru nýhætt að vinna og önnur komin vel yfir átt-rætt. Fleiri konur eru að æfa hjá okkur en karlar eins og er. Það væri gaman að fá fleiri karla á æfingar,“ segir Eiður. Æfingarnar eru iðkendum að kostnaðarlausu og hvetur félagið alla til þess að kíkja við.

Kaffi eftir hverja æfingu

Mikil fjölbreytni er í æfingunum en áhersla er lögð á grunnhreyfingar í fimleikum og gerir hver og einn iðkandi það sem hann treystir sér til hverju sinni. Helsta markmið æfinganna er að stuðla að *ræktun hreyfijáttar til bættrar líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar heilsu*, eins og það er orðað á heimasíðu Ármanns.

Eftir hverja æfingu er boðið upp á kaffi.

„Meira en helmingur þátttakenda sest niður, fær sér kaffi og spjallar saman um þjóðmálin eftir tímann,“ segir Eiður, en eins og áður sagði er ekki síður lögð áhersla á félagslega heilsueflingu í tímunum.

Tveir þjálfarar sjá um æfingarnar: Erla Marý Sigurpálsdóttir, íþróttafólki í Vogaskóla, og Jón Sigurður Gunnarsson, margfaldur Íslandsmeistari í fimleikum. Eiður hefur sjálfur komið að afleysingum, en hann er menntaður íþróttafræðingur. Starfið hefur fengið styrk frá Reykjavíkurborg í formi launa til þjálfara en húsnæði og annað er í boði Ármanns.



Kátir þátttakendur sem fóru á íþróttahátiðina Golden Age Gym Festival í fyrra.



Iðkendur yfir miðjum aldri hjá Ármanni.

„Hópurinn samanstendur af yfir hundrað skráðum iðkendum en á milli 50 og 60 manns mætir nær alltaf,“ segir Eiður. Hópurinn hefur nokkrum sinnum sótt Golden Age Gym Festival, sem er íþróttahátið fyrir fólk yfir 50 ára. Í ár fer hátiðin fram í Búlgaríu og stefnir hópurinn á að fara þangað.

Æfingar hjá Ármanni hefjast snemma í september og standa til loka maí ár hvert. Í ár tekur hópurinn þátt á vorhátið fimleikadeildarinnar í byrjun júní með sýningu og hefst þá sumarfríð í kjölfarið.



„Hlaupin gefa mér mikið, sérstaklega andlega“

Hugrún Árnadóttir er á meðal elstu meðlima í hlaupahópi Hauka í Hafnarfirði. Hún var tæplega sextug þegar hún byrjaði að hlaupa.

Hugrún er fædd á Patreksfirði árið 1955 og stundaði þar hefðbundnar skólaípróttir. Hún hafði áhuga á körfubolta en þótti helst til lágvaxin. Ekkert annað var í boði í æsku Hugrúnar. Öðru máli gegndi þegar hún skutlaði dóttur sinni um allar trissur í frjálsum íþróttum. Þrjú burar bættust síðar í barnahópin og því hafði hún nægu að sinna.

Árið 1997 flutti fjölskyldan í Hafnarfjörð og þar kviknaði áhugi Hugrúnar á hlaupum hjá Haukum.

„Strákarnir mínir voru mikið í fótbolta hjá Haukum. Þar var talað um að stofna skokkhóp í kringum 2007. Ég hélt nú ekki! Hafði ekki einu sinni hlaupið á milli ljósastaura. En síðan horfði ég hýru auga til hópsins. Mig langaði að gera eitthvað í frístundum, keypti kort í líkamsrækt og fór í sund – og geri það enn og syndi 500 metra tvisvar í viku. Ég lét svo ekki vaða fyrr en árið 2012 þegar við skráðum okkur vinkonurnar í skokkhópinn. Ég fór á byrjendanámskeið vorið 2012 og tók þau þrjú vor í röð. En ég hætti alltaf á haustin þegar færðin fór að versna. Síðan tók ég mig á og fór að skokka allt árið um kring. Það er mjög skemmtilegt og gefur mér mikið, sérstaklega andlega, og svo er félagskapurinn góður. Hreyfingin styrkir sálina,“ segir Hugrún, sem



nú hefur farið nokkrum sinnum erlendis í bæði göngur og hlaupafærðir.

Hugrún fagnar 69 ára afmæli á árinu. Hún er samt ekki elst í hlaupahópnum. Sá elsti er fæddur árið 1940 og því 84 ára á þessu ári.

Í febrúar á þessu ári var Hugrún í hópi fólks sem fór bókstaflega í hæstu hæðir í Afríku.

„Við fórum tvær með unga fólkinu til Tansaníu, vinkona mín og ég. Hún fagnaði 70 ára afmæli í febrúar. Við stóðum saman á toppi Meru 21. febrúar og á Kilimanjaro sex dögum síðar. Það var góð áskorun og við kláruðum þetta saman,“ segir Hugrún og mælir eindregið með að fólk hreyfi sig.

Borgin lyftir upp lýðheilsustarfi eldri borgara

Nýverið var skrifað undir samning á milli Reykjavíkurborgar og Íþróttabandalags Reykjavíkur sem felur meðal annars í sér meiri áherslu á íþróttastarf og hreyfingu eldri borgara.

„Við viljum gera enn betur en hingað til og styðja við hvers konar hreyfingu og íþróttastarf eldra fólks,“ segir Eiríkur Björn Björgvinsson, sviðsstjóri Menningar- og íþróttasviðs Reykjavíkurborgar. Hann áréttar að mörg íþróttafélög hafi lengi sinnt hreyfingu og stutt við lýðheilsuverkefni eldri borgara. Það sé gert í samstarfi við ýmsa aðila. Reykjavíkurborg hafi haft óbeinan aðgang að slíku samstarfi. Nú er stefnt að því að auka samstarfið.

Í febrúar skrifuðu Einar Þorsteinsson, borgarstjóri í Reykjavík, og Ingvar Sverrisson, formaður Íþróttabandalags Reykjavíkur (ÍBR), undir samstarfssamning á milli Reykjavíkurborgar og íþróttahreyfingarinnar í borginni til ársins 2026.

Í samningnum er kveðið á um nokkur viðamikil atriði, svo sem um breytingar á styrkjakerfi og umgjörð um hverfisfélög. Þar kemur líka fram að unnið verði að áætlun um stuðning við íþróttastarf eldri borgara í Reykjavík.

Eiríkur segir mikinn vilja til að auka samstarf og stuðning borgarinnar við íþróttafélögin og lyfta starfinu upp.

„Við erum að vinna útfærsluna. En við sjáum fyrir okkur að styrkja félögin betur svo að þau geti aukið framboð af viðburðum fyrir eldri borgara,“ segir Eiríkur og nefnir sem dæmi ýmis verkefni íþróttafélaga borgarinnar, svo sem Kraft í KR, Vítamín í Val og fleiri verkefni. Stuðn-

ingurinn geti falist í frekari nýtingu á aðstöðu í íþróttamannvirkjum og styrkjum fyrir þjálfara og leiðbeinendur.

„Stuðningur og uppbygging borgarinnar hefur að mestu snúið að börnum og ungmennum og nú viljum við líka auka fókuszinn á lýðheilsu eldri borgara,“ segir Eiríkur.



Einar Þorsteinsson borgarstjóri og Ingvar Sverrisson, formaður ÍBR, undirrituðu samstarfssamninginn, sem gildir til ársins 2026.



Hamar býður upp á almenna líkamsrækt í Hamarsporti

Íþróttafélagið Hamar í Hveragerði tók við starfsemi líkamsræktarstöðvarinnar CrossFit Hengill í Hveragerði haustið 2023. Starfsemi Crossfit Hengils var vinsæl og rekin við góðan orðstír. Þar hafði skipast sterkt samfélag í miðjum bænum fyrir fólk á öllum aldri, sem hittist til að efla líkama og sál.

Upphaf Hamarsports

„Það er ekki langt síðan ég sagði við Mariu, annan eigenda Crossfit Hengils, að þessa starfsemi mætti heimfæra á langlífi því bæði líkamleg hreyfing og félagsskapur léti fólk lífa lengur,“ segir Hvergerðingurinn Guðjóna Björk Sigurðardóttir, sem tók í mars við starfi framkvæmdastjóra Íþróttafélagsins Hamars. Guðjóna þekkir vel til starfs félagsins, enda hafði hún verið gjaldkeri aðalstjórnar Hamars undanfarin tvö ár. Auk starfstílisins er Guðjóna viðskiptafræðingur og með MA-gráðu á stjórnun. „Ég hef alla tíð haft mikinn áhuga á þessari starfsemi,“ segir Guðjóna.

Þegar eigendur Crossfit Hengils tóku þá ákvörðun að hætta rekstri varð til hugmynd hjá Hamri um að nýta húsnæðið, sem er í eigu Hvergerðisbæjar, og kaupa búnaðinn af Crossfit Hengli.

„Hamar hefur verulega vantað húsnæði upp á síðkastið og hefur í raun síðastliðin tvö ár verið í vandræðum eftir að Hamars-



Guðjóna Björk Sigurðardóttir framkvæmdastjóri Hamars.

höllin f auk. Ekkert bolar enn á nýju húsnæði,“ segir Guðjóna og bendir á að félagið hafi lengi haft áhuga á að stækka hlut almenningsíþróttu undir merkjum félagsins.

„Okkur fannst þetta verulega gott tækifæri, sem myndi gera okkur kleift að bjóða upp á almenna líkamsrækt fyrir iðkendur í Hveragerði, fyrir mömmur, unglinga og nú síðast eldri borgara, sem hafa bæst í hópinn,“ segir Guðjóna. Hamar hefur lagt mikinn metnað í þessa deild og langar til að bæta fleira við, til dæmis hlaupahópi, að hennar sögn.

Það var svo í október árið 2023 sem bæjarstjórnin í Hveragerði samþykkti hugmynd

Hamars um nýtingu á húsnæðinu. Um síðustu áramót tóku Hamarsliðar við lykklunum og til varð Hamarsport.

Starfsemin í Hamarsporti og stofnun almennrar deildar hefur gengið mjög vel þessa fyrstu mánuði ársins að sögn Guðjónu.

„Um 120 iðkendur hafa verið í líkamsræktinni ásamt iðkendum í Mömmusporti og Unglingsporti. Deildir Hamars eru byrjaðar að nýta sér salinn, til dæmis knattspyrman, blakið, körfuboltinn og ný lyftingadeild innan Hamars sem er byrjuð að bjóða upp á lyftingar þrisvar sinnum í viku. Einnig hafa afreksmenn nýtt sér aðstöðuna,“ segir Guðjóna.



Eldri borgarar slást í hópinn í Hamarsporti

Nýverið hafa eldri borgarar slegist í hópinn og mætt á skipulagðar æfingar þrisvar í viku. Yfir 50 eldri borgarar hafa nýtt sér þjónustuna og árangurinn verði ótrúlega góður.

„Áður fyrr hafa eldri borgarar í Hveragerði verið á hálfgerðum hrakhólum vegna aðstöðuleysis en vonandi eru þeir komnir á góðan stað þar til nýtt íþróttahús kemur. Það er því óhætt að segja að mikið líf sé í húsinu,“ bætir Guðjóna við.

Rakel Hlynisdóttir, þjálfari í Hamarsporti, hefur haldið utan um líkamsræktina fyrir eldri borgarana, en áður voru þeir undir leiðsögn Berglindar Elíasdóttur. „Rakel er algjör snillingur og á auðvelt með að vinna með þessum hópi. Hún setur upp æfingar fyrir þau og það er mikið að gerast í hverjum tíma. Það eru meðal annars notuð hjól, róðrarvélar, skokk, lóð og eigin líkamsþyngd,“ segir Guðjóna og bætir við að eldri borgararnir séu mikilvægur hluti af iðkendum Hamars, en æfingarnar hafi gefist mjög vel og það sé alltaf létt á hjalla í þessum hópi.

„Við í Hamri erum ótrúlega glöð og þakklát fyrir þessa aðstöðu. Ég lít líka ekki bara á þetta sem líkamsræktarstöð heldur einnig sem félagsmiðstöð iðkenda Hamars þar sem fólk hittist og nýtur félagsskapar hvert annars. Sá þáttur er kannski oft vanmetinn en hefur svo mikil áhrif, þáttur sem býr til langlífi,“ segir Guðjóna.

Verðmæti í heilsuefningu 60+

„Mikilvægt að bæjarfélög bjóði upp á íþróttir fyrir eldri borgara,“ segir Jóna Einarsdóttir.

„Bæjarfélög þurfa að vera dugleg að styrkja íþróttir eldri borgara. Það er nauðsynlegt í öllum bæjarfélögum,“ segir Jóna Einarsdóttir, íbúi í Hveragerði og einn af elstu þátttakendum á æfingum eldri borgara hjá Hamri.

Jóna hefur lengi tekið þátt í íþróttastarfi eldri borgara í Hveragerði. Hún vann á árum áður á Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands og stofnaði þar gönguhóp, sem enn er á gangi og heldur úti gönguferðum í hverri viku.

Hún segir einkunnarorð Náttúrulækningafélagsins til fyrirmyndar:

„Þar lærði ég að fólk á að taka ábyrgð á eigin heilsu. Ef maður nennir ekki að hugsa um hana sjálfur gerir enginn það fyrir mann,“ segir hún og rifjar upp að íþróttæfingar fyrir fólk 60 ára og eldra hafi byrjað í Hveragerði þegar íþróttafæðingurinn Jónína Benediktsdóttir flutti í bæinn fyrir tæpum tíu árum, en hún spanns saman heilsuefningu í samstarfi Félags eldri borgara í Hveragerði og Hveragerðisbæ í Hamarshöllinni. Æft var tvisvar í viku. Jónína lést fyrir aldur fram árið 2020 og Hamarshöllin fauk af grunni sínum tveimur árum síðar.

Jóna segir verðmætt að boðið sé upp á heilsuefningu eldri borgara í Hveragerði og ætti slíkt að vera í boði sem víðast:

„Það er nauðsynlegt að bjóða heilsuefningu eldri fólks í öllum bæjarfélögum. Ef það er ekki í boði þarf að gera það og virkja fólk til þátttöku,“ segir Jóna.



Jóna Einarsdóttir, íbúi í Hveragerði og einn af elstu þátttakendum á æfingum eldri borgara hjá Hamri.

Hvetur eldra fólk til að hreyfa sig

Flemming Jessen er á meðal forsprakka Landsmót UMFÍ 50+ og hefur unnið við öll mótið. Hann er í fullu fjöri og er atorkusamur boðberi hreyfingar eldri iðkenda.

„Það þýðir ekki að segja að fólk þurfi að hreyfa sig. Ef við ætlum að breiða fagnaðarindið út verðum við að praktisera það sjálf – hreyfa okkur,“ segir íþróttakennarinn Flemming Jessen. Hann hefur um árabil verið talsmaður þess að fólk á öllum aldri hreyfi sig og var í flokki þeirra sem gerðu Landsmót UMFÍ 50+ að veruleika fyrir þrettán árum. Fyrsta mótið var haldið á Hvammstanga árið 2011 og er mótið fyrir löngu orðið að föstum punkti í dagatali margra.

Áður en fyrsta mótið var haldið var lengi búið að ræða um að halda íþróttaviðburði fyrir fimmtuga og eldri. Fólk hreyfði sig mismikið og sumir ekkert. Skipulagt íþróttastarf fyrir eldri borgara var ekki mikið eins og nú. Félag áhugafólks um íþróttir aldraðra, sem Flemming sat í stjórn í, skipulagði meðal annars námskeið og hélt viðburði um allt land þar sem íþróttir fyrir aldraða voru kynntar. Heilmikil stemning var komin fyrir móti þar sem ýmsir hópar kæmu saman.

Flemming segir mikið vatn hafa runnið til sjávar síðan þetta var. Heilmikil vakning hafi orðið í heilsuefingu fólks yfir fimmtugu.

„Það er ekki spurning að heilsuefing fyrir eldra fólk hefur öll þróast til mun betri vegar. Fólk er farið að huga betur að heilsunni en áður og hreyfir sig meira. UMFÍ og ÍSÍ hafa líka saman valdið byltingu í heilsuefingu. Íþróttahreyfingin, UMFÍ, ÍSÍ og íþróttafélög hafa ásamt sveitarfélögum gert mikið sem skilar því að fólk frá miðjum aldri hefur farið að hreyfa sig miklu meira en áður,“ segir Flemming og bendir sem dæmi á að mörg íþróttafélög og sveitarfélög standi fyrir ýmiss konar heilsuefingu. Það bætist við það sem einkageirinn bjóði upp á.

Flemming skipuleggur og tekur sjálfur þátt í fjölda íþróttaviðburða. Í lok janúar stóð hann í Borgarnesi fyrir þorramóti í ringó. Þangað mættu nokkur lið af suðvesturhorninu og úr Vestur-Húnaþingi auk tveggja liða úr röðum Ungmennasambands Borgarfjarðar. Í apríl var hann svo á Akureyri að keppa á vormóti eldri borgara í ringó. Á meðal keppenda var



Flemming í bridgekeppni á Landsmóti UMFÍ 50+.



Flemming (lengst til hægri) við dómgæslu í boccia á Landsmóti UMFÍ 50+.

framkvæmdastjóri verkefnisins Virk efri ár og formaður Félags eldri borgara á Akureyri. Þar var mótahaldið auðvitað rætt og fleiri viðburðir fyrir eldri borgara.

Þetta er engin nýlunda, því Flemming ferðast víða um land til að boða fagnaðarindið, mikilvægi þess að fólk hreyfi sig. Hann hefur margoft farið þvert og endilangt um landið til að kynna bæði boccia og ringó fyrir félögum

eldri borgara. Ferðirnar hafa skilað ótrúlegum árangri, enda margir hópar sprottnir víða um land þar sem greinarnar eru æfðar reglulega.

Flemming hefur frá upphafi tekið virkan þátt í undirbúningi og framkvæmd Landsmóta UMFÍ 50+. Það gerir hann bæði sem sérgreinastjóri í bæði boccia og ringó en hefur tekið þátt sem keppandi í bridge. Ekki er undantekning á því þetta árið.

Kynntu ringó fyrir Íslendingum

Félag áhugafólks um íþróttir aldraðra (FÁÍA) var stofnað að danskri fyrirmynd árið 1985 í þeim tilgangi að yta undir hreyfingu hjá eldri fólk. Félagið hélt fjölda námskeiða fyrir leiðbeinendur 60 ára fólks og eldri, hvort sem það var á dagheimili, í dagvistun, öldrunarheimilum eða félagsmiðstöðvum. Félagið hélt líka um skeið sumarnámskeið og stóð fyrir sýningu eldri borgara á höfuðborgarsvæðinu á öskudag á hverju ári þar sem fólk sýndi jafningjum sínum afkastur vetrarstarfsins.

Á meðal þess sem kennt var á námskeiðunum var sund og stafanga auk stólaleikfimi og fleiri góðra æfinga. Félagið kynnti líka til sögunnar hér á landi íþróttagreinir eins og boccia og ringó. FÁÍA hélt mót í boccia á hverju ári og notuðu félög víða mótin sem fjáröflun. Reyndar réðst FÁÍA í átak til að breiða út fögnuðinn sem fólst í ringó í samstarfi við Ungmennafélag Íslands. Leikurinn felst í því að kasta tveimur hringjum yfir net eins og í blaki og eiga mót-herjarnir að grípa og henda til baka. Greinin er æfð víða um landið og hefur um árabil verið keppt í ringó á Landsmóti UMFÍ 50+.

Mikil ásókn í boccia

Petra Ruth, formaður Próttar Vogum, segir mikla stemningu fyrir **Landsmóti UMFÍ 50+**. Mikil ásókn er í boccia. Íþróttahúsið rúmar aðeins 32 lið og þurfti að fjölga mótisdögum.



Petra Ruth Rúnarsdóttir, formaður Ungmennafélagsins Próttar í Vogum.



Frá keppni í boccia á Landsmóti UMFÍ 50+.

Nóg verður um að vera þegar Landsmót UMFÍ 50+ fer fram í fyrsta sinn í Vogum á Vatnsleysuströnd í byrjun júní. Eins og á fyrri mótum er gert ráð fyrir miklum fjölda í ringó og boccia. Vegna þess hversu mjög boccia hefur sprungið út var ákveðið að bæta aukadegi við mótið. Íþróttahúsið í Vogum rúmar einfaldlega ekki allan fjöldann sem væntanlegur er í boccia og þarf keppni því að fara fram á tveimur dögum.

„Við fáum mikið af fyrirspurnum um boccia. Eldri borgarar hér hafa stundað boccia yfir veturinn auk þess sem aukaæfingar hafa verið hjá félaginu til að kynna greinina og undirbúa fólk fyrir landsmótið. Eitt lið fór á Landsmót UMFÍ 50+ í Stykkishólmi í fyrra og lærði mikið af því,“ segir Petra Ruth Rúnarsdóttir, formaður Próttar Vogum, sem heldur mótið í ár. Á meðal þess sem hópurinn lærði í Stykkishólmi er að hver keppnishópur kemur með sitt eigið boccia-sett og tekur þátt í dómgæslu.

Petra segir boccia-liðin þurfa að vera snögg að skrá sig vegna þess að aðeins verður hægt að skrá 32 boccia-lið til leiks. Íþróttahúsið í Vogum einfaldlega rúmi aðeins fjóra velli og því þurfi að skipta keppninni upp.

Götubitar og heimatónleikar

Petra býst við mikilli stemningu á mótinu í júní. Opið verði í fjölda greina og meira að segja verði greinar í boði sem börn geta spreytt sig á. Fólk geti komið og prófað greinar sem það hafi dreymt um í gegnum árin. Matarvagnar verða líka á svæðinu og skellt verður í heimatónleika víða um bæinn. Matar- og skemmtikvöldið verður á sínum stað og gulltryggt að gaman verði á mótinu.

Brennibolti og pönnukökur

Til að koma öllum í mótsgírinn í Vogum var haldinn íbúafundur í bænum í byrjun sumars. Þar sat Ómar Bragi Stefánsson, framkvæmdastjóri móta UMFÍ, fyrir svörum og skýrði jafnframt eitt og annað varðandi mótahaldið. Það leiddi til þess að fólk bauð sig fram sem sjálfboðaliðar á mótinu.

Próttarar hafa vandað vel til verka og bjóða upp á úrval greina, bæði til að keppa í og sem fólk getur prófað. Yfir tuttugu greinar eru í boði. Þar á meðal eru brennibolti, petanque, sem sló í gegn á mótinu í Stykkishólmi í fyrra, og kasína, sem er vinsæl á meðal Grindvíkinga. Þetta verður sérstaklega spennandi grein því sérgreinastjórinn hefur stýrt heimsmeistaramóti í kasínu.

Gamlar byggingar og annað forvitnilegt

Petra segir Próttara og UMFÍ hafa kappkostað að mótsgestir njóti helgarinnar. Auk matarvagna og götueislustemningar geti gestir skoðað ýmislegt í bænum, svo sem gamla safnaðarheimilið Kirkjuhvol, sem Ungmennafélagið byggði ásamt Kvenfélaginu í Vogum. Þar voru haldin dansiböll í gamla daga og komu þangað gestir fótgangandi frá Grindavík. Verið er að endurbyggja húsið og verður hægt að fylgjast með framkvæmdum. Sömu leiðis verður hægt að skoða fleira gamalt og gott sem búið er að gera upp, þar á meðal gamla hlöðu og skólahús. Þeir gestir sem vilja bregða undir sig betri fætinum geta skellt sér í góðan göngutúr frá Vogum að útivistarsvæðinu Háabjalla.

„Við erum að gera göngukort af leiðinni og það verður – eins og fleira – tilbúið fyrir mótið,“ segir Petra.

Skráning á
Landsmót UMFÍ 50+ er á:
www.umfi.is

Mikilvæg störf í hreyfingunni



Störf framkvæmdastjóra íþrótt- og ungmennafélaga hafa alla tíð verið umfangsmikil, annasöm og krefjandi. Það hefur leitt til mikillar starfsmannaveltu hjá sumum félögum og deildum og oft hefur komið fyrir að stjórnendur þeirra hafa enst frekar stutt í starfi. Hér er rætt við framkvæmdastjóra nokkurra félaga.

Í febrúar síðastliðinum var auglýst eftir framkvæmdastjóra ungmennafélags á höfuðborgarsvæðinu. Þetta var þriðja auglýsing félagsins á tiltölulega fáum árum. Auglýsingin var tilefni hugleiðinga Auðar Ingu Þorsteinsdóttur, framkvæmdastjóra UMFÍ, á Facebook um starfsumhverfi starfsfólks íþrótt- og ungmennafélaga. Auður, sem var sjálf framkvæmdastjóri Gerplu um nokkurra ára skeið, sagðist hafa hugsað

mikið í gegnum árin um störf fólks í íþróttahreyfingunni, enda auglýsingin ekki einsdæmi.

Hún skrifaði á Facebook-síðu sína: „Á mjög stuttum tíma hafa orðið miklar breytingar á þeim starfsmannahópi sem sinna starfi framkvæmdastjóra félaga, en það á líka við um önnur störf í hreyfingunni í umsýslu og þjónustu við deildir og félagsmenn. Okkur hefur verið tíðrætt í hreyfingunni um sjálfbodaliða og þátttöku þeirra og með því að kasta í

þennan status þá er ég alls ekki að gera lítið úr þeirri áskorun, hún er vissulega til staðar. Hins vegar held ég að þessi hraða starfsmannavelta (mín upplifun) sé áhyggjuefni sem þarf líka að skoða nánar í heildarmyndinni. Kannski er ég á villigötum, kannski ekki – ég alla vega upplifi margt gott fólk sem kemur til starfa í hreyfingunni en hverfur af einhverjum ástæðum aftur úr hreyfingunni.“



Uppeldi barna komið á hendur íþróttafélaga

Sævar Pétursson framkvæmdastjóri KA segir nauðsynlegt að líta á allt sem kemur upp sem ákveðin verkefni og vinna út frá því.

Sævar Pétursson hefur starfað sem framkvæmdastjóri hjá Knattspyrnufélagi Akureyrar (KA) frá því í ársbyrjun 2012.

Í hverju er starfið fólgið?

Starf hjá íþróttafélagi er síbreytilegt en skemmtilegt. Í grunninn felst í starfi mínu ábyrgð á rekstri KA og allra deilda félagsins. Í því felast m.a. mannaforráð, samningagerð, greiðsla reikninga, bókhald, uppgjör og að framfylgja stefnu félagsins hverju sinni. Einnig að takast á við þau fjölmörgu verkefni sem koma upp á hverjum degi.

Hvernig er vinnutíminn?

Vinnutíminn er oft mjög langur og stundum erfitt að greina á milli þess sem maður vill kalla vinnu og þess að vera sjálfbodaliði í ei-

gin félagi. Oftast mæti ég á milli kl. 08:30 og 09:00 á daginn og er fram til um kl. 18:00 á daginn. Svo fylgir þessu einhver kvöld- og helgarvinna, stundum í kringum fundi eða viðburði hjá deildunum.

Hvað er mest krefjandi (erfiðast) í starfinu?

Að mínu viti eru það ákveðin forréttindi að vinna hjá íþróttafélagi af því að þar vinnurðu við það sem þér finnst skemmtilegt og hefur ástríðu fyrir. Nauðsynlegt er að líta á allt sem kemur upp sem ákveðin verkefni og vinna út frá því. Það er alltaf erfiðast þegar ákveðið er að enda samstarf við starfsfólk, fólk sem jafnvel hefur unnið sína vinnu vel og lítið er út á það að setja. Félagið hafi hins vegar ákveðið að fara aðra leið og fá nýja aðila inn til þess að leiða liðin okkar

áfram. Barna er jafnvel fólk sem þú ert farinn að líta á sem góða kunningja eða vini. Þú þarft að setjast niður með viðkomandi og tilkynna að ákveðið sé að láta gott heita. Sem betur fer eru þessi atvik fátíð. Það er því mun algengara að starfið gefur mér miklu meira.

Hafa skyldurnar og störfin breyst frá því að þú byrjaðir?

Starf íþróttafélaga hefur breyst mikið síðustu ár. Mun meiri ábyrgð er á öllu faglegu starfi og almennt uppeldi er komið á hendur íþróttafélaganna. Við erum að vinna eftir mun betri og skýrari leiðbeiningum um starf okkar en áður. Rekstrarumhverfið hefur líka breyst stórkostlega, enda eru mörg íþróttafélög farin að velta mörg hundruð milljónum á ári. Samhliða þessari auknu ábyrgð verður erfiðara að

finna sjálfbodaliða sem vilja axla slíka ábyrgð. Því er enn mikilvægara að umgjörð og rekstur íþróttafélaga sé í föstum skorðum þannig að sjálfbodaliðinn sem býður sig fram til stjórnarstarfa geti einbeitt sér að íþróttastarfinu í staðinn fyrir að sitja með veltu heils íþróttafélags í fanginu og hafa hvorki löngun né kunnáttu til þess að sjá um þá hluti.

Áttu einhver góð ráð til þeirra sem eru í þessum störfum eða eru að spá í að sækja um slíkt starf?

Fyrst og fremst þarftu að finna þér vinnu við eitthvað sem þú hefur gaman af. Ef það er innan íþróttahreyfingarinnar, verið þá meðvituð um að starfið ykkar verður gríðarlega fjölbreytt og í langflestum tilfellum skemmtilegt þrátt fyrir að vinnutíminn sé ekki meitlaður í stein. Svo er líka mjög gott að vita ef þú ert að byrja ný(r) í slíku starfi að flestir kollegar sem ég þekki til innan íþróttahreyfingarinnar eru aldrei nema einu símtali frá þér og allflestir tilbúnir að taka spjallið og veita þá hjálp sem þeir geta.



Mæli með því að vinna hjá íþróttafélagi

Kári Garðarsson var framkvæmdastjóri Gróttu á Seltjarnarnesi. Hann segir erfið mál geta tekið á.

Kári Garðarsson hóf störf sem handboltaþjálfari hjá Íþróttafélaginu Gróttu árið 2002 og var þar næstu 22 árin, þar af frá 2015 á skrifstofu félagsins. Hann hætti störfum í byrjun ársins 2024.

Í hverju var starfið aðallega fólgið? Að sjá um rekstur félagsins í heild sinni, hafa yfirsýn yfir þau mál sem í gangi voru og verkstjórn, framfylgja stefnumótun, rekstur mannvirkja, viðburðahald og í raun svo margt, margt fleira.

Hvað var mest krefjandi (erfiðast) í starfinu?

Fjárhagur meistaraflokka er alltaf krefjandi og mikilvægt að líta í hverja krónu. Erfið mál sem kunna að koma upp taka einnig oft nokkuð á. Það er mikill auður í þeim sjálfbóðaliðum sem starfa fyrir hreyfinguna en það er stundum þannig að stjórnarmenn skilja ekki hlutverk sitt og/eða starfsmanna og skortur á stuðningi stjórnarmanna getur haft mikil áhrif á þá starfsmenn sem vinna á skrifstofum félaganna. Á sama tíma er það hin hliðin á þeim peningi þar sem stjórnarmenn sýna starfsfólki stuð-

ing og létta undir með starfinu og þar með félaginu, það er ómetanlegt.

Hvernig var vinnutíminn?

Það er í raun erfiðt að segja. Allflest verkin eru unnin á hefðbundnum dagvinnutíma. Þó er ekki hægt að líta framhjá því að þegar sjálfbóðaliðinn er búinn með sinn vinnudag hefst sjálfbóðavinnan fyrir félagið. Þá þarf maður oft en ekki að vera tilbúinn að taka símann og/eða mæta til funda. Þannig að í raun þarf maður að vera til taks flesta daga ársins nánast á öllum tímum sólarhringsins.

Hafa þessi störf eitthvað breyst frá því að þú byrjaðir í þessu?

Það er aukin meðvitund og auknar kröfur gerðar til íþróttafélaga, kannski sem betur fer. Samskiptaráðgjafi hjálpaði eitthvað en þó fannst mér oft skorta á skýrleika hvaða mál ættu heima hjá ráðgjafanum og hvaða mál ættu það ekki. Að mínu mati ættu ÍSÍ og UMFÍ, héraðssambönd og sveitarfélög að sinna ýmsu sem hvert og eitt íþróttafélag er oft en ekki að gera hvert í sínu horni. Má þar nefna bókhald og fjármálaumsýslu, utanumhald, ráðgjöf og eftirfylgni erfiðra mála, áætlanir og verklagsreglur o.s.frv.

Áttu einhver góð ráð til þeirra sem eru í þessum störfum eða eru að spá í að sækja um slíkt starf?

Ég myndi alltaf mæla með því að vinna hjá íþróttafélagi og/eða í íþróttahreyfingunni. Þetta eru lifandi og skemmtileg störf þar sem hver dagur er ólíkur þeim næsta.



Samskipti þurfa að vera faglegri

Jón Júlíus Karlsson segir mikið álag fylgja því að vera framkvæmdastjóri hjá íþrótt- og ungmennafélagi með margar deildir.

Jón Júlíus Karlsson hóf störf sem framkvæmdastjóri hjá Ungmennafélaginu Aftureldingu í ársbyrjun 2017 og starfaði hjá félaginu í rúm þrjú ár, eða fram í apríl 2020. Hann tók svo við starfi framkvæmdastjóra hjá Ungmennafélagi Grindavíkur í kjölfarið og lét af störfum þar í lok september 2023. Samtals starfaði hann í tæp sjö ár sem framkvæmdastjóri hjá íþróttafélagi.

Í hverju var starfið aðallega fólgið? Starfið er umfangsmikið og fjölmörg verkefni sem hvíla á framkvæmdastjóra í íþróttafélagi. Í mínum störfum hélt ég einkum utan um fjárreiður félagsins og deilda. Í raun og veru var ég að stýra fjármálum, bókhaldi, markaðsstarfi, viðburðahaldi, mannauðsmálum, samskiptum við hagaðila og fjöl-

mörgum öðrum verkefnum sem koma upp í starfi íþróttafélags.

Hvað var mest krefjandi (erfiðast) í starfinu?

Það sem hefur reynst mér erfiðast í starfi hjá íþróttafélagi er einkum tvíþætt. Það er mikið álag að vera framkvæmdastjóri hjá stóru íþróttafélagi með margar deildir. Það þarf að halda mörgum boltum í lofti samtímis og oft er lítið svigrúm til þess að fara í frí og ná að endurnýja starfsorku.

Samskipti geta oft á tíðum verið svolítið krefjandi og eru á margan hátt örlítið óvægin innan íþróttahreyfingarinnar. Það er ekki allra að standa í slíkum samskiptum, sem oft á tíðum geta verið ansi persónuleg. Ég vona að þetta breytist á komandi árum en fjöl-

margir kollegar mínir hjá íþróttafélögum nefna einmitt þennan punkt að samskipti innan íþróttafélaga þurfi að vera faglegri og meira í takt við það sem þekkest innan atvinnulífsins.

Hvernig var vinnutíminn?

Vinnutíminn var mjög breytilegur og stjórnaðist oft af viðburðum innan félagsins. Einnig fara flestir fundir fram utan hefðbundins vinnutíma, eftir að vinnutíma hjá sjálfbóðaliðum lýkur. Það var því mjög auðvelt að klukka 10–12 klukkustunda vinnudag ef íþróttaviðburður var síðan um kvöldið sem dæmi. Vinnutíminn var því frekar breytilegur en líka sveigjanlegur til að hægt væri að taka sér frí á móti löngum vinnudögum.

Hafa þessi störf eitthvað breyst frá því að þú byrjaðir í þessu?

Í þessi tæpu átta ár sem ég starfaði sem framkvæmdastjóri var starfið mjög áþekkt ár frá ári og ég hef ekki séð nein teikn á lofti um að það verði frekari breytingar á starfinu nema að skrifstofur hjá íþróttafélögum verði stórefldar með auknum starfsgildum.

Áttu einhver góð ráð til þeirra sem eru í þessum störfum eða eru að spá í að sækja um slíkt starf?

Þau ráð sem ég get gefið til þeirra sem eru í þessum störfum eða hafa áhuga á að leiða íþróttafélög eru eftirfarandi:

- Læra þá list að segja nei (framkvæmdastjóri á ekki að gera allt).
- Passa upp á að vera ekki aðgengilegur allan sólarhringinn. Framkvæmdastjórn þurfa líka að geta kúplað sig út úr vinnunni þegar heim er komið eða þegar áhugamálum er sinnt. Mjög mikilvægt er að hleypa ekki öllum samskiptum inn á samfélagsmiðla.
- Vera jákvæður og sýna umburðarlyndi.
- Vera heiðarlegur í starfi og í samskiptum.



Loksins hægt að klára verk á dagvinnutíma

Gissur Jónsson var framkvæmdastjóri Selfoss. Hann segir fjármálin hafa verið krefjandi og að krónubaslið hafi tekið mikinn tíma og krafta fólks.

Gissur Jónsson starfaði sem framkvæmdastjóri Umf. Selfoss frá árinu 2013 til ársins 2021.

Í hverju var/er starfið aðallega fólgið?

Tímafrekustu verkefnin voru samskipti og fundir með sveitarfélaginu ásamt skipulagningu á samskiptum og fundum með deildum félagsins.

Hvað var/er mest krefjandi (erfiðast) í starfinu?

Fjármálin voru alltaf krefjandi því að krónubaslið tók mikinn tíma og krafta fólks. Einnig þarf, í fjölgreina félagi eins og Umf. Selfoss, mikla útsjónarsemi við að deila þeim fjármunum sem eru til skiptanna.

Hvernig var/er vinnutíminn?

Uppgefinn vinnutími var frá kl. 9 til 16, en það voru ófáar vinnustundir eftir klukkan fjögur á daginn sem fóru að mestu í ýmiss konar símtöl og fundi með stjórnun og nefndum félagsins.

Hafa þessi störf eitthvað breyst frá því að þú byrjaðir í þessu?

Já, fundum hefur fækkað mikið þar sem mörg einfaldari mál eru nú afgreidd með tölvupóstsamskiptum. Einnig hefur starfsfólki fjölgað hjá deildum, sem gerir það að verkum að fleiri verkefni er hægt að sinna á hefðbundnum dagvinnutíma.

Áttu einhver góð ráð til þeirra sem eru í þessum störfum eða eru að spá í að sækja um slíkt starf?

Ég held að mikilvægustu eiginleikar fólks í þessum störfum séu fyrst og fremst þolinmæði, bjartsýni og jákvæðni. Auk þess er mjög mikilvægt að hafa brennandi áhuga á að vinna með fólki og vinna að því að skapa betra samfélag.

Hafa þessi störf eitthvað breyst frá því að þú byrjaðir í þessu?

Á þessum árum hef ég svo sannarlega náð að efla þekkingu mína, viðhorf og færni og þar með náð að fylgja eftir stöðugum breytingum, auknum kröfum og tíðaranda hverju sinni.

Áttu einhver góð ráð til þeirra sem eru í þessum störfum eða eru að spá í að sækja um slíkt starf?

Þeir sem sækjast eftir svona starfi eru ekki að leita eftir notalegu skrifstofustarfi á milli kl. 8 til 16. Mjög gott er að hafa gegnt mörgum hlutverkum innan íþróttahreyfingarinnar til að hafa innsýn í flest sem fer fram í félaginu og geta sett sig í spor annarra. Það er sjaldan lognmolla og starfið er skemmtilegt og líflegt. Hver vill ekki leiða her kraftmikils starfsfólks sem leggur metnað sinn í faglegt og gott íþróttastarf með börnum og fullorðnum?"



Krefjandi að passa upp á að missa enga bolta

Olga Bjarnadóttir framkvæmdastjóri Gerplu segir mikilvægt að geta tæklað alls kyns mál án þess að taka þau inn á sig.

Olga Bjarnadóttir hefur verið framkvæmdastjóri Íþróttafélagsins Gerplu frá árinu 2016. Hún var áður framkvæmdastjóri fimleikadeildar Selfoss um árabil.

„Þetta eru mjög ólík störf þar sem annað, fimleikadeild Selfoss, er lítil deild innan fjölgreinafélags, en hitt, Gerpla, er stórt íþróttafélag með rúmlega 2.000 iðkendur og 140 starfsmenn.“

Í hverju er starfið aðallega fólgið? Starfið er fyrst og fremst fólgið í því að tryggja markvissa og metn-

aðarfulla starfsemi. Starfið er fjölbreytt og krefjandi þar sem hver dagur hefur að geyma nýjar áskoranir. Framkvæmdastjóri ber ábyrgð á daglegum rekstri, starfsmannahaldi og samskiptum við hina ýmsu hagaðila.

Hvað er mest krefjandi (erfiðast) í starfinu?

Það er að passa upp á að missa enga bolta því það eru ansi margar á lofti í einu. Einnig að vera alltaf á tánum gagnvart rekstrinum, að hann sé réttu megin við núllið.

Það er líka mikilvægt að geta tæklað alls kyns mál án þess að taka þau inn á sig. Íþróttafélög veita þjónustu og það eru allir að reyna að gera sitt besta í því hlutverki.

Hvernig er vinnutíminn?

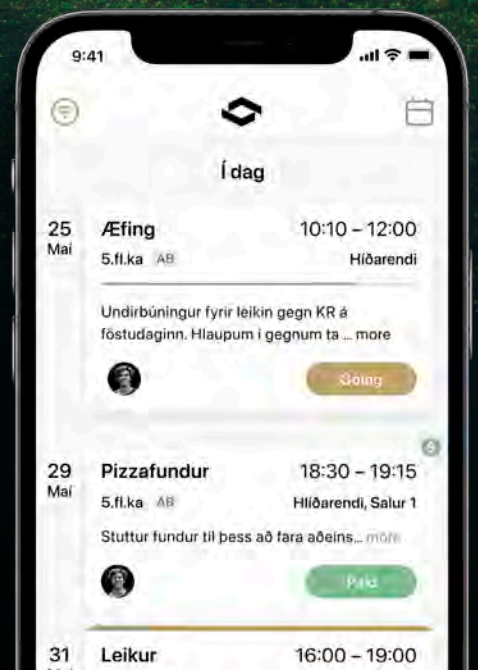
Í svona starfi ertu alltaf á vaktinni og þú veist aldrei hversu langur vinnudagurinn verður þegar þú mætir. Verkefni koma úr öllum áttum og spyrja sjaldnast um stað eða stund.

Veist þú hvað Sportabler getur gert fyrir þitt félag?



- Fullkomið skráningar- og greiðsluferfi
- Góð yfirsýn, rekjanleiki og örugg gagnasöfnun
- Tímasparnaður
- Miðlun upplýsinga

Gerum gott starf enn betra, íþróttir skipta máli



Kynntu þér málið á Sportabler.com



Leitum til ungs fólks af öllum kynjum

Klara Bjartmarz hélt eftirtektarvert erindi á ráðstefnu um konur og íþróttir í mars. Þar benti hún á afturför í jafnréttismálum. Íþróttahreyfingin þyrfti alltaf að vera á tánum.

„Ef við ætlum að ná jafnrétti í íþróttum þurfum við fólk með jafnréttishjarta í forystu. Svo einfalt er það. Það skiptir ekki máli í hverjum hjartað er,“ sagði Klara Bjartmarz, sem nýhætt er sem framkvæmdastjóri Knattspyrnusambands Íslands (KSÍ). Hún hélt kröftugt erindi á

ráðstefnunni *Konur og íþróttir, forysta og framtíð*, sem ÍSÍ og UMFÍ stóðu saman að í mars í tilefni af alþjóðlegum baráttudegi kvenna. Ráðstefnan var afar vel sótt, en um 120 þátttakendur mættu á hana og um 100 manns fylgdust með í gegnum streymi.

Dagskráin var þétt frá kl. 9:00 til rúmlega 12:30 með mörgum áhugaverðum erindum.

Klara ræddi í erindi sínu um kynjahlutföll í íþróttahreyfingunni og setti þau í samhengi við störf sín eftir þrjátíu ár hjá KSÍ. Benti hún meðal annars á að hlutfall kvenna í stjórn KSÍ hefði á síðasta þingi farið úr 40% niður í 20%. Þetta væri bakslag sem yrði að vera tímabundið því ætíð þyrfti að halda áfram að jafna hlut kynjanna.

„Við sváfum á verðinum. Við kolféllum um deild,“ sagði hún.

Klara rifjaði upp að á árum áður hefði hún verið virk í baráttu Samtakanna 78 fyrir mannréttindum hinsegin fólks. Um svipað leyti hefði konum verið að fjölga á vinnumarkaði og í stjórnum félaga. Hún benti á að fjórum árum eftir að Vigdís Finnbogadóttir var kosin forseti hefði engin kona verið í stjórn KSÍ og aðeins ein kona í nefndum. Ein kona hefði verið í hlutastarfi hjá KSÍ. Árið 1984 hefði A-landslið kvenna í knattspyrnu verið lagt niður og það ekki verið endurreist fyrr en árið 1993.

„Ég fór á marga fundi í tengslum við starf mitt, meðal annars á fræðslufundi innan íþróttahreyfingarinnar. Þá voru það mín orð að framþróun í mannréttindabaráttu samkynhneigðra gengju hægar hjá kirkjunni og í íþróttahreyfingunni en annars staðar. Ég verð að viðurkenna að mér finnst ég vera að endurtaka sjálfa mig,“ sagði hún og lagði áherslu á mikilvægi þess að fá sem flesta að borðinu; sérstaklega ætti yngra fólki að gera breytingar á hreyfingunni og færa hana til nútímans í jafnréttismálum.

„Við þurfum fólk af öllum kynjum sem setur jafnréttismál á dagskrá og að styðja við þau sem tala fyrir jafnrétti sem mannréttindum. Við þurfum líka að fá ungt fólk ef við ætlum að breyta einhverju, til dæmis til þess að breyta menningunni,“ sagði hún og hampaði konunum sem mættu á ráðstefnuna.

Hulda Mýrdal frá versluninni Heimavöllurinn:

„Hvernig breytum við leiknum“

Í hnotskurn: Hulda sagði frá því að þegar hún var yngri hefði hún getað þulið upp öll lið í Pepsi-deild karla í knattspyrnu. Það hefði ekki verið vegna þess að hún hefði legið yfir öllum leikjunum heldur vegna þess að sí og æ var verið að ræða um deildina í fjölmiðlum.

Hulda stofnaði verslunina Heimavöllurinn árið 2018 til að auka sýnileika kvenna í knattspyrnu. Þarna skein stjarna Söru Bjarkar Gunnarsdóttur skært. Hún spilaði þá með þýska stórlíðinu Wolfsburg og vann þar Meistaradeildina en fór eftir það til Lyon í Frakklandi.

„Við fórum á yngri flokka mót stúlkna árið 2019 og ég spurði stelpurnar hver væri uppáhaldsleikmaður þeirra. Þær nefndu nánast allar Aron Einar eða Gylfa. Það var eins og þær vissu ekki af öðrum möguleikum,“ sagði Hulda og undraðist að við allar kringumstæður hefðu



stelpurnar átt að vera löngu búnar að veggfóðra herbergi sín með myndum af Söru Björk.

Hulda sagði í raun lítið hafa verið gert til að sýna konur í knattspyrnu. Hún hefði ekki séð

neina treyju merкта knattspyrnukonu, hvað þá veggspjald með nafni liðs viðkomandi stjórn. Engar sérstakar búðir hefðu heldur verið fyrir þær. Því hefði Heimavöllurinn ákveðið að breyta.

„Þetta er svo miklu rótgrónara í samfélaginu en maður gerir sér grein fyrir. Samfélagið mótar hugmyndir okkar og krakkar sjá hvað er í boði. Strákar eru notaðir til að auglýsa fót-boltafötin og vörurnar,“ sagði Hulda og ákvað því að panta nokkur hundruð treyjur með nöfnum knattspyrnukvenna. Þvert á úrtöluraddir seldust hundruð af treyjum merktum Lyon með nafni Söru Bjarkar.



Viðar Halldórsson félagsfræðingur:

Eru einhverjar áskoranir kvenna í forystu íþróttta?

Í hnotskurn: Viðar varpaði fram nokkrum tilgátum um mögulegar ástæður þess að konur tækju síður þátt í hreyfingunni. Ein þeirra var sú að íþróttir hefðu alla tíð verið karllægar og í gegnum mannkynssöguna hefði konum í raun verið bannað að stunda íþróttir.

„Við þekkjum það af íþróttasögunni að konur hafa fengið minni æfingátíma, oft lakari þjálfun, færri tækifæri, verri upplifun og meira áreiti. Brottfallið hefur því orðið fyrr og færri iðka íþróttir. Ef upplifun stúlkna og kvenna af eldri kynslóð hefur verið slæm er erfiðara fyrir þær að tengjast inn í íþróttir aftur. Þær hafa fundið



sér eitthvað annað og merkingarbærara,” sagði hann og benti á að svo virtist sem íþróttir væru

að mestu fyrir karla. Af þeim sökum þyrftu konur að hafa meira fyrir hlutunum í íþróttum en almennt í samfélaginu. En framfarir og árangur næðist að einhverju leyti með samstöðu og baráttu. Þess vegna yrði að gera konur sýnilegri í íþróttum.

„Þegar við erum farin að sjá konur áberandi í íþróttum, afrekskonur á auglýsingaskiltum um allan bæ, hefur það áhrif út í samfélagið. Það þarf samtakamátt, mikla baráttu, þrautseigju og samstöðu til að breyta þessu. Vegna þess að staða kvenna í íþróttum þarf að batna enn frekar. Þessi barátta þarf að halda áfram.“

Olga Bjarnadóttir ráðstefnustjóri:

Það hallar enn á kynjahlutfallið

Í hnotskurn: „Við höfum stigið framfaraskref í að jafna kynjahlutföll í stjórnnum og forystu sérsambanda og íþróttahéraða. En það hallar enn á okkur konur í formennsku íþróttafélaga og í dómgæslu og þjálfun á afreksstigi. Ef við skoðun bara kynjahlutföll í stjórnnum sérsambanda árið 2015 var kynjahlutfallið 1,5 konur á móti 8,5 körlum. Í dag er hlutfallið að minnsta



kosti komið í 3,5 konur á móti 6,5 körlum. Ég vil hvetja allar konur til að grípa tækifærin þegar þau koma og gefa kost á sér eða láta í sér heyra til að gera sig sýnilegri innan íþróttahreyfingarinnar.“

Önnur erindi

Hulda Bjarnadóttir, forseti Gólfsambands Íslands: „Tækifæri til að hafa áhrif“

Briet Bragadóttir, alþjóðlegur knattspyrnudómari: „Að fóta sig í karllægum heimi“

Erna Héðinsdóttir, dæmir á ÓL í lyftingum: „Segðu já!“

Hlín Bjarnadóttir, dæmir á ÓL í áhaldafimleikum: „Mikilvægi dómgæslu í íþróttum“

Díana Guðjónsdóttir, handboltaþjálfari: „Hvað borðið þið eiginlega?“

Gunnar Páll Jóakimsson, frjálsíþróttþjálfari: „Að þjálfar konur vs karla, er einhver munur?“

Lára Hafliðadóttir, situr í stjórn HKK: „Hagsmunasamtök kvenna í knattspyrnu (HKK)“

Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ: „Áfram veginn“

Horfðu hér

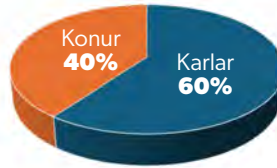
Ráðstefnan var send út á ýmsum miðlum. Hún var líka tekin upp og er hægt að horfa á hana meðal annars á YouTube. Þú getur nálgast upptökuna hér:



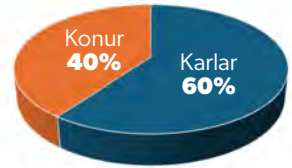
Kynjahlutfall í íþróttum

Kynjaskiptingu í íþróttum má sjá í kökuritunum hér á síðunni. Upplýsingarnar eiga við um árið 2022. Í flestum greinum eru karlar fleiri en konur og er hlutfallið oft 60% karlar og 40% konur. Þær tölur eiga við þegar allar greinar eru teknar saman. Sama hlutfall er einnig hvað varðar þjálfara. Í nokkrum greinum er hlutfall karla hærra. Hæst er það í golfi og íshokki eða 66% karlar á móti 34% konur. Í fimleikum er hlutfallið á hinn veginn eða 65% konur á móti 35% körlum. Í frjálsum íþróttum og sundi er hlutfallið á milli kynjanna jafnara.

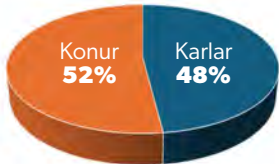
Þjálfarar allar greinar



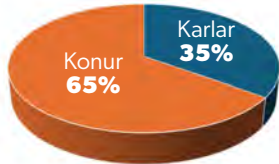
Iðkendum allar greinar



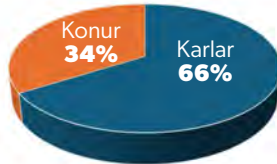
Iðkendum frjálsar



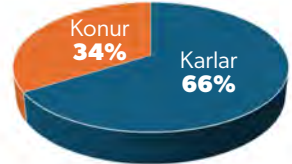
Iðkendum fimleikar



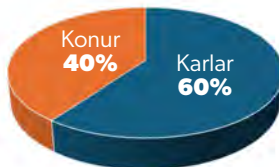
Iðkendum golf



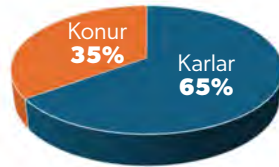
Iðkendum íshokki



Iðkendum handbolta



Iðkendum fótbolta



Hlutfall kvenna og karla í stjórnum í íþróttahreyfingunni 2016 og 2022

Stjórnir íþróttahéraða

2016	Konur	48%	52%	Karlar
2022	Konur	48%	52%	Karlar

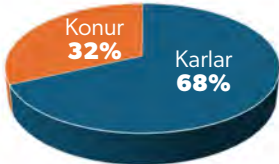
Stjórnir sérsambanda

2016	Konur	36%	64%	Karlar
2022	Konur	40%	60%	Karlar

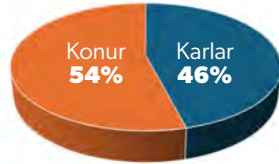
Stjórnir íþróttafélaga

2016	Konur	34%	66%	Karlar
2022	Konur	40%	60%	Karlar

Iðkendum körfubolta



Iðkendum sund



Takk fyrir stuðninginn

Alm Verðbréf
Álnabær
Apótek Suðurlands
Auðhumla sf.
ÁTVR
Baugsbót
Benni pípari
Bifreiðastöð þpp
Bilamálun Egilsstöðum ehf.
Bílar og Tjón
Bilasmíðurinn ehf
Bilaverkstæðið Bragginn
Bláskógabyggð
Blikkrás
Bókhaldsþjónusta
Arnar Inga
Bókráð
Bón Fús ehf.
Cargow ThorShip
DMM lausnir
Dyknur ehf.
Efri-Keypir ehf.
Egersund Ísland
Endurskoðun vestfjarða

Enor ehf.
Eyjafjarðarsveit
Fagverk ehf.
Félag skipstjórnanna
Ferðavagnar.is
Ferðaþjónustan
Fiskvinnslan Dragur
Fögursteinar ehf
Geislatekni ehf.
Gilbert úrsmíður
Gistihús Selfoss ehf.
Gleipnir
Grófargill ehf.
Grýtubakkahreppur
Gunnar Jónsson ehf.
Hafnarsjóður
Þorlákshafnar
Héraðsprent
Hjá Ingvari ehf.
Hjá Maddý
Hlér ehf.
Hófðakaffi ehf.
Hópferðabílar
Svans Krisófer
Hótel Norðfjörður
Hraunfossar - Barnafoss
ehf.

Humarsalan ehf.
Húnaþing Vestra
Hvalfjarðarsveit
Hvalur hf.
Hvammur eignamiðlun
Hveragerðiskirkja
Ingimundur gamli ehf.
Innlifun ehf.
Ísfrost ehf
Íslands apotek
Íslensk verðbréf
Íþróttamiðstöðin
Fjallabyggð
Jarðmenn ehf.
Járnsmiðja Óðins
Jáverk ehf.
Jónar Transport hf.
Jónði og Gagga slf.
KHG þjónusta
Kjarnafæði hf.
Kjósahreppur
Klassik ehf.
Koltinna ehf.
Króm og Hvítt ehf.

Lagsmaður
Landsamband
Lögreglumanna
Lex ehf.
Loðunvinnslan hf.
Malbikunarstöðin
Hlaðbær
Meitill GT tækni ehf.
Mundakot ehfþ
Múrey ehf.
Nesbú egg
Nettó
Norðanfiskur ehf.
Norðurorka ehf.
Ókuland
Ólfus
Öryggisgirðingar
Ósal
Pixel ehf.
Pólýhúðun ehf.
Pró Ark
Ráðgjöf og lausnir ehf.
Ræktunarsamband Flóa
og Skeiða
Rafeyri ehf.

Reykjavík
SIH pípulagnir
Samstaða stéttarfélag
Sendibílar Reykjavíkur
SG Hús
Sigurgeir G. Jóhannesson
Skólamatúr ehf.
Skólphreinsun Ásgeirs
Skotfélag Reukjavíkur
Skrifstofuþjónusta
Austurlands
Sólskógar ehf.
Sparisjóður Austurlands
Sportvörur / RJR ehf.
Sportþjónustan ehf.
Starfsmannafélag
Vestmannaeyja
Steinull ehf.
Stigahús ehf
Stjórnendafélag
Austurlands
Strendingur ehf.
Súðavíkurhreppur
Sytra ehf.
T.ark ehf
Tálknafjörður
Tannlæknafélag Íslands

Tannlæknastofa Halldórs
Gísla Sigþórssonar
Tannsinn ehf.
THG Arkitekar
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Borg
Trésmiðjan Rein
Trévangur
Útfararstofa Íslands
Valeska ehf.
Veisluþjónusta
Suðurlands
Verbúðin 66
Verkfæðistofan Tera
Verkhönnu ehf.
Verslunartækni ehf.
Vinnuföt
Vogar.is
Vörðufell ehf.
Vörumiðlun
ÞGT ehf.
Þingeyjarsveit
Þjónustustofan ehf.

Skemmtilegri fundir skila sér í metþáttöku

Formannafundir hjá Íþróttabandalagi Akraness eru með þeim styttri og passað er upp á að dagskráin sé ekki of stíf. Breytt fyrirkomulag skilar því að fleiri mæta á fundi en áður. ÍA er þannig orðið fyrirmynd sambandsaðila innan UMFÍ.

„Við bjóðum alltaf upp á góðar veitingar, gómsætan mat og óformlegt spjall. Þá koma fleiri,“ segir Guðmunda Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Íþróttabandalags Akraness (ÍA). Bandalagið heldur lögum samkvæmt þrjá formannafundi á hverju ári. Í gegnum tíðina hafa fulltrúar minna en helming af 19 aðildarfélögum ÍA mætt á formannafundi bandalagsins. Á síðasta fundi um miðjan mars var mætingin svo til 100%. Hún hefur ekki verið jafn góð um árabíl.



Breyttum um taktík fyrir þremur árum

Guðmunda segir góða mætingu skýrast af breyttu fyrirkomulagi funda ÍA og frábæru veitingafólki á Akranesi sem útbýr mat fyrir fundina.

„Fólk gaf sér orðið ekki tíma til þess að mæta og setti annað í forgang. Þess vegna breyttum við um taktík fyrir þremur árum. Fórum að senda út mjög skýra dagskrá fyrir hvern fund og hættum að vera með glærur. Lykilatriðið var að bjóða upp á góðar veitingar. Í lok fundar eða í veitingahléi er oft tekið óformlegt spjall og þar fara samræðurnar oft en ekki á flug,“ segir hún.

Gengið er út frá því almennt að formannafundir ÍA hefjast á milli klukkan 18:00 og 18:30. Boðið er upp á kvöldverð, súpu eða salat en sjaldan sykur og sætabrauð. Formennirnir hafa meðal annars unnið með tvær stefnumótunarspurningar á fundum sem farið er yfir og unnið með niðurstöðurnar og farið yfir á næsta fundi.

„Við pössum okkur á að vera ekki of stíf og stjörf og vinnum frekar með almennt spjall. Reynum að hafa yfirleitt ekki glærur, en gerðum það reyndar á síðasta fundi þegar við kynntum laga- og reglugerðabreytingar í tengslum við lottógreiðslur og lög um hvað það þýðir að vera aðildarfélag,“ segir Guðmunda, en ÍA er eina íþróttahérað landsins sem ekki er með reglugerð um úthlutun lottófjár. Líklegt er að það breytist á næsta þingi, þegar reglugerð um úthlutun lottófjár verður lögð fyrir fundinn.

Mikilvægt að hlusta á fulltrúa félaga

Það var meðvitað ákvörðun að breyta fyrirkomulagi funda í því augnamiði að virkja formenn aðildarfélaga ÍA betur. Segja má að fundargestir hafi fengið að finna fyrir breytingunni þegar þau ætluðu að setjast tvö og tvö saman á fyrsta fundi þar sem unnið var með spurningar. Það reyndist ekki vera í boði, heldur var mælt með því að fólk dreifði sér á borð með öðrum til að hvetja til umræðna.

„Við höfum talað fyrir því að íþróttabandalagið er ekkert annað en félögin sem mynda það. Þess vegna hvöttum við til aukinnar umræðu. Við röðuðum fundargestum niður á borð með spurningar og sáum strax að slíkt fyrirkomulag leiddi til markvissari umræðu á fundum en



áður. Bandalagið er í raun að hlusta á það sem formönnum finnst og hvað þeir hafa að segja. Stjórn ÍA tekur tillit til þess og fer í þau verkefni sem niðurstaða er um. Það er mikilvægt að ræða með þessum hætti við formenn félaganna, hlusta á baklandið,“ segir hún.

Miður sín að forfallast

Guðmunda leggur áherslu á að um leið og fundarforminu var breytt, fundarefni upplýst vel fyrir fram og tímalengd fundar niðurnjörvuð auk þess sem umræður urðu óformlegar hafi andinn breyst. „Þá fórum við úr um 48% mætingu í næstum 100%. Jólafundirnir eru líka orðnir afar vel sóttir og mikið þarf að ganga á svo að mætingin þar verði ekki góð. Það var reyndar ekki alveg 100% mæting síðast því þá forfallaðist einn fulltrúi félags. Hann var líka alveg miður sín!“ bætir Guðmunda við.

Fyrirkomulagið og árangurinn hefur smitað út frá sér í spjalli innan íþróttahéraða á Vesturlandi en hugmynd er uppi um að þau ræði við sitt bakland í að fara í svipað form og á Akureyri.

„Það þarf að passa vel að fundir séu fundir en ekki ráðstefnur. Mikill munur er á þessu tvennu,“ segir Guðmunda að lokum.

Tala saman á blandinavísku

Halla Margrét Jónsdóttir tók á dögnum við sem formaður Ungmennaráðs UMFÍ. Hún hefur síðustu ár verið virk í samtökum æskulýðsfélaga á Norðurlöndunum og Eyrstrasaltsríkjunum. Hún segir þátttökuna og stjórnarstörfin stækka mjög reynslubanka sinn.

„Það fylgja því mörg frábær tækifæri að vera í stjórn NordUng, meðal annars að ferðast um Norðurlöndin og kynna frábærum ungmennum alls staðar að,“ segir **Halla Margrét Jónsdóttir**. Hún er nýtekin við sem formaður Ungmennaráðs UMFÍ af Emblu Líf Hallsdóttur, sem hefur skilað af sér frábæru starfi síðastliðin tvö ár sem formaður og setið enn fleiri ár í ráðinu. Sjálf hefur Halla Margrét setið í ungmennaráði UMFÍ frá árinu 2019.

Vinnur með ungu fólki á Norðurlöndunum

Halla Margrét hefur síðastliðin tvö ár setið í stjórn Nordung, samtaka æskulýðsfélaga á Norðurlöndunum og í Eyrstrasaltsríkjunum. Samtökin standa að fjölmörgum verkefnum sem tengja Norðurlöndin og Eyrstrasaltsríkin saman. Verkefni eru fjölbreytt, meðal annars ungmennavikur, ungmennaskipti, markmiðaráðstefnur og fleira. UMFÍ hefur lengi verið samstarfsaðili samtakanna. Mörg tækifæri geta skapast með því að taka þátt í verkefnum NordUng.

„Ég byrjaði í stjórn NordUng í apríl árið 2022 og var í ár endurkjörin í tvö ár í viðbót,“ segir Halla Margrét. Aðalfundur NordUng var haldinn í Gautaborg 16. mars síðastliðinn. Fundurinn var samtengdur við vinnustofu sem samtökin voru með dagana fyrir fundinn, þ.e. frá 13.–16. mars. Vinnustofan tók mið af þátttöku ungmenna í samfélaginu. „Þetta var gert þannig að hluti af dagskránni á vinnustofunni var að koma og sjá hvernig aðalfundur NordUng er haldinn,“ segir Halla Margrét.

Vinna saman yfir landamæri

„NordUng heldur fjóra viðburði á ári hverju. Viðburðirnir samanstanda af þremur vinnustofum og einni ungmennaviku, sem er alltaf haldin á sumrin. Í ár fer ungmennavikan fram á Álandseyjum. Ég hvet öll ungmenni til að sækja um og fara á svona viðburði. Þar öðlast maður dýrmæta reynslu og eignast frábæra vini frá öðrum löndum,“ segir Halla Margrét. Yfirlit yfir komandi viðburði er hægt að finna á heimasíðu NordUng. Þar má einnig finna nánari upplýs-



ingar um ungmennavikuna sem er á dagskrá í júlí á þessu ári á Álandseyjum. Ungmennavikan er með það að markmiði að kanna virka þátttöku ungmenna og aktívisma, skapa þátttöku í samfélaginu, fagna fjölbreytileika samfélagsins og fleira. Þetta er allt gert með skapandi, skemmtilegum og óformlegum aðferðum.

„Það er ótrúlega gaman að sjá hvernig ungmenni annars staðar af Norðurlöndunum vinna og tala saman „blandinavísku“ og kenna þeim smá íslensku. En þetta gagnast mér líka mjög vel, því ég hef aukið mikið reynslu mína af stjórnunarstörfum og öðlast ný töl í verkfærakistuna mína,“ segir Halla Margrét.



Halla Margrét ásamt Ylva Þórsdóttur Planman, formanni Nordung, sem stendur henni á vinstri hönd, og þeim Maie Marie Nina Johannsen og Johanne Osterholm, sem standa hvor á sínum enda.

Íslendingar öflugir í norrænum samtökum



NordUng er stytting á heitinu Nordisk Ungdomsorganisation. Heitið var áður stytth sem NSU. Nordung og UMFÍ hafa lengi verið samstarfsaðilar og unnið mikið af sameiginlegum verkefnum sem tengja Norðurlöndin og Eyrstrasaltsríkin saman. Á meðal verkefna eru ungmennaskipti, ungmennavikur, markmiðsráðstefnur og ungbændaaráðstefnur. Eitt af verkefnum NordUng á næstunni er skipulagning ungmennaviku á Álandseyjum.

Formaður NordUng er Ylva Sóley Jóhanna Þórsdóttir Planman. Ylva Sóley á foreldra frá Svíþjóð og Íslandi, bjó ytra í æsku en hefur síðustu ár verið búsett í Mosfellsbæ. Ylva er fyrsta konan til að setjast í formannsstól NordUng síðan Anna Ragnheiður Möller var formaður þeirra árin 2002 til 2012. Ylva situr í stjórn ungmennasamtakanna fyrir hönd sænska félagsins FNUF – Föreningarna Nordens Ungdomsförbund.



Ekki missa af viðburði UMFÍ í sumar!

Sprækir þátttakendur sem skemmtu sér á viðburðum UMFÍ í fyrra geta endurtekið leikinn þetta sumarið. Bæði er hægt að sækja íþróttaviðburði og ungmennaráðstefnuna Ungt fólk og lýðræði.

Forsetahlaupið er 9. maí í samstarfi við Embætti forseta Íslands, Ungmennafélag Álftaness og Skokkhóp Álftaness.

Landsmót UMFÍ 50+ er í Vogum á Vatnsleysuströnd 6.–9. júní í samstarfi við Ungmennafélagið Þrótt Vogum og Sveitarfélagið Voga.

Unglingalandsmót UMFÍ er um verslunarmannahelgina, dagana 1.–4. ágúst. Mótið verður í Borgarnesi og er það haldið í samstarfi við Ungmennasamband Borgarfjarðar og sveitarfélagið Borgarbyggð.

Drulluhlaup Krónunnar er brakandi hresst fjölskylduhlaup sem verður 17. ágúst í Mosfellsbæ. Hlaupið er haldið með Krónunni og Ungmennafélaginu Aftureldingu. Hlaupið var fyrst haldið fyrir þremur árum og hefur það slegið í gegn. Búist er við metþáttöku nú í ágúst.

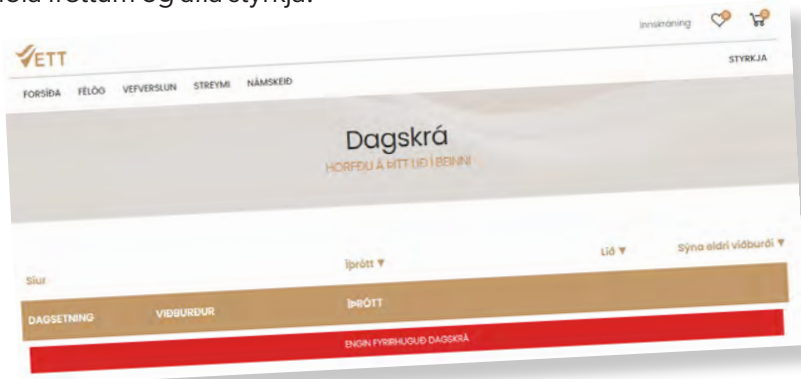
Ungmennaráðstefnan Ungt fólk og lýðræði fer fram í húsnæði Skólabúða UMFÍ að Reykjum í Hrótafirði dagana 20.–22. september. Þetta er ráðstefna fyrir ungt fólk á aldrinum 15–30 ára. Allt fólk á þessum aldri er velkomið á ráðstefnuna.

Þú getur kynnt þér alla viðburðina á umfi.is!



Frábært tól fyrir minni félög

Vett er fjórþætt þjónusta sem gerir félögum kleift að senda beint út frá viðburðum, setja upp vefverslun, miðla fréttum og afla styrkja.



Eins og hér sést er notendasvæði Vett fremur þægilegt.

„Okkur fannst vanta tól, vettvangur fyrir litlu félögin. Þar er hver króna risapeningur. Okkur langar þess vegna að gefa þeim tækifæri til að gera betur og auðvelda þeim bæði að setja upp vefverslun, sýna beint frá viðburðum og íþróttaleikjum og fara í nútímalegar fjáraflanir,“ segir Gunnar Sigurðarson. Hann þekkir það afar vel hvernig er að alast upp hjá ungmennafélagi úti á landi. Hjarta hans er beintengt Ólafsvík og ungmennafélaginu Víkingi. Hann er rötgróinn íþróttamaður, kenndur við íþróttavelli og er á kafi í stjórnun og þjálfun hjá Karatefélagi Reykjavíkur.

Gunnar hefur ásamt Agnesi Guðjónsdóttur, konu sinni, og annarri fjölskyldu hannað og hafið rekstur á vefþjónustu undir merkjum Vett, sem gerir íþróttfélögum kleift að sinna fjórum verkefnum á einum stað. Öllum þáttum þjónustunnar er ætlað að styrkja stöðir í rekstri viðkomandi félags, styrkja ásynndina og auka upplýsingaflæði félagsins.

Vett er hugsað sem vettvangur fyrir íþróttfélög til að selja vörur sínar og veita aðgang að streymi frá ýmsum viðburðum. Þjónusta Vett felst í því að veita aðgengi að tæknilausnum eins og streymi sem notendur geta sjálfir ákveðið hvort verði ókeypis fyrir áhorfendur eða innheimt fyrir og selt líka vörur og varning. Á sama stað geta íþróttfélög líka tekið á móti styrkjum frá velunnurum og birt fréttir af félaginu.

Félögin verða nútímalegri

Gunnar var um nokkurra ára skeið formaður Karatefélags Reykjavíkur. Þar eins og víðar þarf að selja varning fyrir einu og öðru, búninga fyrir iðkendur og vörur í fjárflokkum fyrir utanlandsferðir ásamt ýmsu fleiru. Félagið gerði auðvitað það sama og öll önnur.

„Það er alveg sama hvert þú horfir. Allir eru að gera eins. Iðkendur selja lakkris og klósettappír til vina og ættingja og félögin sýna frá leikjum á Facebook og YouTube. Sjálfbóðaliðar hafa líka nóg að gera fyrir félögin og þeim er nú að fækka. Þess vegna datt okkur í hug að finna leið fyrir félögin, horfa til þess hvað þau gætu gert til að stækka stuðningsnet sitt, farið

í fjárflokkum með nýstárlegum hætti, sýnt frá leikjum og sagt fréttir frá félaginu eða deildinni,“ segir Gunnar, sem fór með hugmyndina til Jóns Þórs Ólasonar, framkvæmdastjóra Ármanns í Reykjavík. Hann tók vel í hugmyndina og nýtir nú þjónustuna fyrir allar deildir Ármanns. Fjöl mörg önnur félög hafa nýtt sér þjónustuna.

Gunnar segir stefnuna alltaf hafa verið þá að einfalda verkin hjá Vett til að einfalda verkefni fyrir sjálfbóðaliða.

„Sjálfbóðaliðar hafa nóg að gera og við þurfum að fækka höndunum því þær nýst í önnur verk. Þess vegna var sú leið farin að veita þjónustu þar sem lítil og meðalstór íþróttfélög geta gert flest á einum stað. Nú er svo komið að ef félag er með þjónustusiðu á Vett en tengiliður félagsins hættir getur annar einstaklingur tekið við með lítilli fyrirhöfn,“ heldur hann áfram.

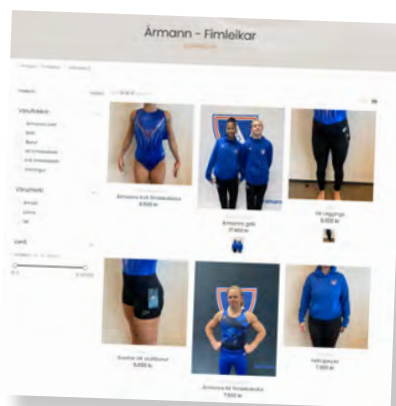
Á vefsíðu Vett er hvert félag með eigið vefsvæði. Þar er veittur aðgangur að streymi frá íþróttakapleikjum, vefverslun og ýmsu öðru sem félögin ráða hvað verður. Bæði er hægt að nýta þjónustusvæðið á Vett eða flétta Vett inn í vefsíðu minni íþróttfélaga og halda þar úti fréttþjónustu. Auk þess sem áður hefur verið talið upp er hægt að taka upp leiki og vista á heimasvæði viðkomandi íþróttfélags til áhorfs síðar. Möguleiki er á að setja inn lógó styrktaraðila félagsins og hampa þeim á meðan fólk horfir á leiki í beinni útsendingu.

Styrktarsíða fyrir félögin

Einn af möguleikum Vett er uppsetning á styrktarsíðu. Þar geta stjórnendur með einföldum hætti sett upp nokkra möguleika fyrir netverja sem vilja styrkja félagið sitt um tiltekna upphæðir. Hægt er að setja upp nokkra möguleika og getur fólk þar smellt á þá upphæð sem það vill styrkja félagið um hverju sinni.

Gunnar segir alla möguleika Vett ganga út á eitt og það sama, að nútímavæða minni félög en gera þeim á sama tíma kleift að sýna beint frá leikjum, bjóða upp á fréttþjónustu, vefverslun og gera fólki kleift að styrkja félögin.

„Lið minni félaganna ferðast á leiki um allar koppagrundir. Félagið geta auglýst leikina



Ármann var fyrsta félagið sem keypti þjónustu Vett, en keyptur var aðgangur fyrir allar deildir félagsins. Sjá: www.armeningar.is.

á heimasíðum sínum og samfélagsmiðlum. Ömmur og afar og fleiri sem langar að sjá leiki barnabarnanna geta fylgst með í beinni útsendingu og eru margir tilbúnir að greiða fyrir útsendinguna. Viðkomandi félagi er í sjálfsvald sett hvort það vill rukka inn eða ekki. Ef áhorfendur vilja styrkja félagið geta þeir líka ákveðið að gera það á vefsvæði félagsins,“ bætir Gunnar við og bendir á að þjónusta sem þessi geti hentað mörgum smærri félögum og deildum annarra félaga.

Gunnar bendir jafnframt á að hægt sé að nota streymisþjónustu Vett í mörgum öðrum tilgangi, sem dæmi sýna frá viðburðum eins og Unglingalandsmóti og fleiri viðburðum.

„Við erum mörg sem eigum börn í skautum og karate og handbolta og mörgu fleiru. Ég get ekki alltaf farið á leiki út á land en er til í að horfa á streymi frá þeim og er tilbúinn að greiða fyrir það,“ segir hann og gaukar þeirri hugmynd út í kosmósið að ef félag vilji streyma frá leik sé upplagt að fá 1–2 yngri iðkendur til að lýsa leiknum í beinni. Þeim sé hægt að borga með þeim áskriftum sem fólk greiðir fyrir útsendinguna.

„Þetta er í okkar huga fullkomið fyrir minni félög, félög úti á landi sem vilja fara saman inn í nútímann og nýta tæknina,“ segir Gunnar Sigurðarson að lokum.



Verkur, eymsli, þroti?

Diclofenac Teva 23,2 mg/g hlaup
díklofenaktvíetýlamín

Til staðbundinnar meðferðar útvortis á vöðvum og liðum.

Diclofenac Teva inniheldur virka efnið diklófenak, sem tilheyrir flokki bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID-lyf). Diclofenac Teva er notað við verkjum, eymslum og þrota í liðum og vöðvum vegna bólgu. Lyfið er ætlað fullorðnum og unglíngum 14 ára og eldri til skammtímameðferðar. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.**

Leitið til læknis eða lyfjafærðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is Markaðsleyfishafi Teva B.V.

Umboðsaðili er Teva Pharma Iceland ehf.

teva

UMFÍ

ÍPRÓTTA VEISLA UMFÍ

FORSETAHLAUP 9 MAÍ
LANDSMÓT UMFÍ 50+ 6-9. JÚNÍ
UNGLINGALANDSMÓT UMFÍ 1-4. ÁGÚST
DRULLUHLAUP KRÓNUNNAR 17. ÁGÚST

ALLT UM MÓTIN Á
UMFI.IS

Takk fyrir stuðninginn



Gamla myndin: Hvítbláinn afhentur í fyrsta sinn

13. Landsmót UMFÍ var haldið á Eiðum, sem nú tilheyrir Múlaþingi, helgina 13.–14. júlí árið 1968. Fólk streymdi austur á land strax á föstudeginum, bæði með flugi og á bílum, ýmist til að taka þátt eða fylgjast með mótinu. Flugfélag Íslands fjölgaði ferðum sínum á staðinn og til baka þessa helgina vegna áhuga.

Í Skinfaxa frá þessu ári segir að metþátttaka hafi verið á landsmótinu. Mótshaldarar höfðu áhyggjur af því í aðdraganda mótsins að veðrið yrði mögulega ekki upp á marga fiska. Kalt tíðarfar hafði verið á svæðinu í aðdraganda og undirbúningi mótsins um vorið og fast að mótshelginni. En allar slíkar áhyggjur fuku á haf út þegar Austfirðingar og mótsgestir vöknuðu í sól og blíðu á mótsstað á laugardegnum. Lundin var létt allan daginn og ekki seig brosið þennan sólglaða júlímorgun þegar mótið hófst og blásið var til setningar. Veðurguðirnir voru mótsgestum hliðhollir alla helgina og svöluðu sunnanvindar fólki aðeins á sunudeginum.

Eins og á öðrum setningum landsmóta gengu þátttakendur til frjálssípróttavallar undir fánum sínum. Þar stóðu sveitirnar í fylkingum meðan mótssetning fór fram. Gönguna leiddu tveir stjórnarmenn UMFÍ, þeir Hafsteinn Þorvaldsson og Sigurður Guðmundsson og báru þeir bæði íslenska fánann og Hvítbláinn, fána Ungmennafélags Íslands.

Eftir gönguna var boðið upp á sérstaka og skemmtilega athöfn þegar fulltrúar frá Héraðssambandinu Skarphéðni (HSK) afhentu félögum sínum hjá Ungmenna- og íþróttasambandi Austurlands (UÍA) fánann. HSK var gestgjafi landsmótsins þremur árum áður.

Á myndinni hér til hliðar má sjá Stefán Jasonarson, formann landsmótsnefndar 12. Landsmóts UMFÍ, afhenda Birni Magnússyni, formanni landsmótsnefndar 13. Landsmóts UMFÍ, Hvítbláinn til varðveislu. Björn dró fánann að húni á glæsilegri og stórrí fánastöng þar sem hann tók sig vel út og blakti mótið allt.

Fáninn var saumaður úr silki og afar vandaður. Ætluð HSK með þessari athöfn var að afhenda landsmótum UMFÍ fánann og skyldi hann

Hvítbláinn var fáni Íslendinga áður en íslenski þjóðfáninn var opinberlega staðfestur með konungsráðgjafi 19. júní 1915. Fallbeyging nafns Hvítbláins hefur valdið heilabrotum hjá mörgum í gegnum tíðina og er það ástæða þess að beygingin er tiltekin sérstaklega í umfjölluninni. Samkvæmt Stofnun Árna Magnússonar er beygingin á eftirfarandi hátt:

Nf. Hvítbláinn – Þf. Hvítbláinn – Þgf. Hvítbláinn – Ef. Hvítbláinn

eftirleiðis afhentur framkvæmdaðila hvers landsmóts á komandi árum. Það tókst til og athöfnin átti svo eftir að verða að hefð á komandi landsmótum. Þremur árum síðar afhenti Björn Hvítbláinn Guðjóni Ingimundarsyni, sem dró hann að húni á Sauðárkróki við setningu 14. landsmóts UMFÍ þar árið 1971.



Björn Magnússon, skólustjóri barnaskólans á Eiðum og formaður landsmótsnefndar, dregur Hvítbláinn, fána UMFÍ, að húni. Stefán Jasonarson, formaður landsmótsnefndar mótsins áður, fylgist með.

Takk fyrir stuðninginn



FJARÐABYGGÐ



SELTJARNARNESBÆ



SUBURNESJABÆR
VELKOMIN | SUBURNESJABÆR



Borðtennishelgi á Reyðarfirði

Rafael Rökkvi hjá Ungmennafélaginu Pristi segir mikla ánægju hafa verið með borðtennishelgi fyrir 10–15 ára.



Fremri röð f.v.: Ísak Gunnsteinn, Sandra Dögg, Tekla Tíbrá, Gunnhildur, Ísak Fannar og Hafþór Svanur. Aftari röð f.v.: Gabriel Ísak, Svava Valrós, Gabriel Glói, Mattia Contu unglíngalandsliðsþjálfari og Valmundur Pétur.

„Við erum stöðugt að skoða ný tækifæri og stækka sjóndeildarhringinn,“ segir Rafael Rökkvi Freysson, borðtennisþjálfari hjá Ungmennafélaginu Pristi og Ungmennafélaginu Val á Reyðarfirði.

Helgina 24.–25. febrúar síðastliðna fór fram borðtennishelgi í íþróttahúsinu á Reyðarfirði á vegum Ungmennafélagsins Prists, sem starfar í Fljótisdal, Völlum og Skriðdal, og Ungmennafélagsins Vals á Reyðarfirði. Helgin var unnin í samvinnu við Borðtennissamband

Íslands (BTÍ). Pristur og Valur eru bæði aðildarfélög Ungmennta- og íþróttasambands Austurlands (ÚÍA).

Æfingarnar

„Ég byrjaði að æfa borðtennis hjá Pristinum þegar ég var 12 ára gamall og fór svo að aðstoða við þjálfun árið 2020. Það vatt svo smám saman upp á sig og árið 2021 tók ég við sem þjálfari á æfingum hjá Pristinum á Egilsstöðum,“ segir Rafael Rökkvi. Nú í haust



Rafael Rökkvi borðtennisþjálfari úrskýrir ákveðin atriði á borðtennishelginni á Reyðarfirði.

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

hófust svo æfingar hjá Val á Reyðarfirði, þar sem Rafael Rökkvi þjálfar nú einnig. Borðtennisæfingar hafa verið hjá Pristi frá árinu 2016 undir leiðsögn Kenneth Svenningsen þjálfara. „Svo tók Andre Fonseca við og það var þá sem ég byrjaði að aðstoða við æfingar. Árið 2021 tók ég svo alfarið við og haustið 2023 byrjaði Valur á Reyðarfirði með borðtennisdeild, sem ég hef verið að þjálfa fyrir einnig,“ segir Rafael Rökkvi.

Hjá Pristinum er ein klukkutíma æfing í viku og hjá Val eru tvær tveggja tíma æfingar í viku. „Við erum svo með eina aukaæfingu á föstudögum fyrir þá sem eru lengra komnir og er hún hugsuð fyrir bæði liðin,“ segir Rafael Rökkvi. Börnin sem æfa eru á aldrinum 10–15 ára.



Borðtennishelgin

Æfingabúðirnar í febrúar voru hugsaðar fyrir börn í 5. bekk og eldri. Viðburðurinn fékk góðar undirtektir og vakti mikla ánægju.

„Það var mjög góð þátttaka á borðtennishelginni, en um fjórtán þátttakendur komu, bæði krakkar sem hafa æft áður og nýir krakkar sem eru nú byrjaðir að mæta á æfingar. Þetta var mjög skemmtileg helgi og miklar framfarir hjá öllum,“ segir Rafael Rökkvi.

Undanfarin ár hafa verið haldnar sambærilegar helgar hjá Pristinum undir leiðsögn Bjarna Bjarnasonar, þjálfara frá HK, Kenneth Svenningsen og Andre Fonseca, fyrrverandi þjálfurum hjá Pristinum. „Síðasta vetur fengum við Mattia Contu unglíngalandsliðsþjálfara frá BTÍ til að vera með æfingar fyrir sitthvort liðið, en hann kom aftur til okkar þessa helgi í febrúar og þá sameinuðust liðin, Pristur og Valur á Reyðarfirði, og héldu námskeiðið saman.“

Þessa helgina var æfingum skipt í tvennt. „Við vorum með æfingar fyrir alla þar sem farið var yfir grunnskot og aðferðir til að ná stjórni á kúlunni en svo voru aukaæfingar fyrir lengra komna þar sem farið var í flóknari skot og meiri líkamlegar æfingar,“ segir Rafael Rökkvi og þakkar Borðtennissambandi Íslands fyrir hjálpinu og stuðninginn, en borðtennishelgin var jafnframt liður í undirbúningi fyrir þátttöku á Íslandsmóti unglínga á Hvolsvelli í mars.



100% Fjarnám



STJÓRNENDANÁM.IS



Sveigjanlegt nám fyrir stjórnendur og millistjórnendur sem gefur þér þekkingu á:

- Þér sem stjórnanda
- Mannauðsstjórnun
- Hvernig á að koma fram
- Hagsmunum til framtíðar
- Skipulagi fyrirtækja
- Rekstrarumhverfi fyrirtækja

Nýttu Símenntun til
að styrkja stöðu þína



Allar nánari upplýsingar um nám og námskeið má finna á www.smha.is

LINDEX



lindex.is