

Hvað kostar að æfa íþróttir?

**Frístundastyrkir,
keppnisferðir og
æfingagjöld
íþróttafélaga**

Engilbert hjá HSK:

**Sóknarfæri
sem kalla á
breytta hugsun**

Skírnir hjá Umf. Samherjum:

**Þegar við höfum
upp á eitthvað
að bjóða halda
krakkar sig í
íþróttum**

FANGAÐU FRAMTÍÐINA MEÐ CANON



Nánari upplýsingar á
ofar.is/canon



Vinsælasta kerfi landsins fyrir íþróttar- og tómstundastarf

Einfaldaðu skipulag,
samskipti, greiðslur til
félagsins og fáðu betri
yfirsýn yfir reksturinn með
Abler.
Gerum gott starf betra –
íþróttir skipta máli!

Kynntu þér fjölbreyttar þjónustulausnir á www.abler.io



Aoftar er rætt um að ungt fólk taki ekki þátt í félagsstarfi og að þrátt fyrir sitengingar í gegnum öll þau tæki sem til eru og samfélagsmiðla höfum við aldrei verið í minna sambandi við okkar nánasta fólk. Er það orðum ofaukið? Við sem tökum þátt í félagsstarfi sjáum lausnina. Við í ungmennaráði UMFÍ finnum á eigin skinni að andleg heilsa okkar er betri, líkamleg heilsa sömu leiðis, samband okkar við sjálf okkur, næsta fólk, vini og kunningja og samfélagið allt verður betra. Við skynjum samfélagið betur en áður. Við erum með og tökum þátt.

Ungt fólk og lýðheilsa

Ungmennaráð UMFÍ hefur staðið fyrir ungmennaráðstefnu síðastliðin sextán ár. Þar höfum við rætt um ýmis samfélagsleg mál, umhverfismál, loftslagsmál, samgöngumál, stöðu lýðræðis, málefni andlegrar og líkamlegrar heilsu og deilt skoðunum.

Ungmennaráðstefnan hefur rétt eins og UMFÍ tekið breytingum í gegnum tíðina. Breytingarnar hafa verið af hinu góða, þetta eru jákvæð skref fram á við. Vegferðin er í takt við fólkið og samfélagið. Á síðasta ári

horfðum við inn á við og veltum fyrir okkur andlegri lýðheilsu, þessum tvíbura líkamlegrar heilsu, við skoðuðum líka stöðu okkar í samfélaginu. Ljóst er að málefni lýðheilsu brenna á fólki. Við viljum nefnilega vita hvað það er sem hefur áhrif á okkur, hvað stýrir líðan okkar og líkama, hvað getum við gert. Með sama hætti ræddum við um það hvernig við getum haft áhrif út á við, á samfélagið.

Ráðstefna ungmennaráðsins nú í september bar yfirskriftina *Ungt fólk og lýðheilsa - Félagslegir töfrar*. Þar köfuðum við enn dýpra í málefni félagslegrar heilsu. Ráðstefnuna sóttu



um 70 ungmenni á aldrinum 16–25 ára sem unnu saman með ýmsum hætti. Félagslegir töfrar umluku ráðstefnugesti, andinn var góður og ótrúlega fallegt að sjá ný tengsl verða til. Við sáum ungmenni vaxa með þátttöku sinni. Í rútunni heim sáum við að feimnustu þátttakendur höfðu skilið skel sína eftir og eignast nýja vini yfir helgina. Það var yndislegt og hlýjaði hjartanu.

Tökum þátt

Á ráðstefnunni töluðum við um leiðir til að gera félagsstörf áhugaverðari og hvað þurfi að gera til að ýta undir þátttöku ungmenna. Við þurfum að skapa góðan og skýran vettvang þar sem ungmenni finna að þau séu velkomin. Þeim vettvangi þarf að lyfta upp. Því segjum við: Áfram veginn! Við horfum björtum augum til framtíðar fyrir ungt fólk sem vill vera með og leggja af mörkum. Framtíðin er björt, en við getum gert hana bjartari og passað að komandi kynslóðir fái sömu tækifæri í íþróttahreyfingunni og félagsstörfum og við sem tökum þátt í dag.

Ungmennaráð UMFÍ

Efnisyfirlit

- 6** Við þurfum að sækja börnin
- 14** Iðkendur vaxa og dafna í íþróttum
- 16** Hvað kostar að æfa íþróttir?
- Æfingagjöld íþróttafélaga
- 18** Samanburður á frístundastyrkjum sveitarfélaga
- 20** Hvað kostar að eiga börn og ungmenni sem keppa í íþróttum?
- 23** Gæta hófs í æfingagjöldum
- Ástþór Jón Ragnheiðarson
- 24** Erfitt að lækka gjöldin
- Auður Alfa Ólafsdóttir
- 24** Ekki öll börn sem hafa efni á íþróttum
- Hafrún Kristjánsdóttir
- 25** Hvernig getum við gert íþróttir aðgengilegri fyrir öll börn?
- 26** Félagslegir töfrar felast í góðum samskiptum - Ungmennaráðstefnan Ungt fólk og lýðheilsa
- 27** Ungt fólk vill láta heyra í sér
- Sara Jóhanna Geirsdóttir
- 27** Þurfum að hjálpa okkur að hjálpa öðrum
- Árni Matthías Sigurðsson
- 28** Fer út í búð og spjallar við ókunnuga
- Dr. Viðar Halldórsson
- 37** Íþróttafólk duglegt að sækja sér fræðslu
- Æskulýðsvettvangurinn

- 38** Enn meira stuð og enn meiri drulla
- 40** Gamla myndin: Viðtæk umræða á 21. sambandsþingi UMFÍ 1959



- 8** Hatursorðræða skýtur upp kollinum hjá samskiptaráðgjafa



- 30** Unglingalandsmót UMFÍ 2025 á Egilsstöðum

- 42** Hvað er að fréttá?
Þegar við höfum upp á eitthvað að bjóða þá halda krakkarnir sig í íþróttum



- 10** Sóknarfæri sem kalla á breytta hugsun – Engilbert Olgeirsson



- 34** Góð þátttaka og mikil gleði á Landsmóti UMFÍ 50+ í Fjallabyggð



HALTU ÁFRAM



Kristall



Jóhannes Guðlaugsson, frístundatengill í Suðurmiðstöð, stýrði fundinum með sendiherrum í Breiðholti.



Brugðið á leik á íþróttadeginum.

„Við þurfum að sækja börnin“

Í Breiðholti er hafið metnaðarfullt verkefni sem miðar að því að fjölga börnum og ungmennum í skipulögðu íþrótta- og tómstundastarfi. **Birta Björnsdóttir**, mannréttinda- og fræðslustjóri Íþróttabandalags Reykjavíkur, segir verkefnið byggt á traustum grunni.

Á höfuðborgarsvæðinu er nýting á frístundakortinu lægst í Breiðholti. Nú er unnið að því að ná betur til barna í Breiðholti með því að bjóða upp á meira úrval íþróttagreina og kynna betur það sem í boði er m.a. fyrir fólki með margvíslegan menningarlegan bakgrunn sem þar býr. Á meðal nýrra greina í Breiðholti er handbolti, sem verður boðið upp á í samstarfi við Handknattleikssamband Íslands (HSÍ) og íþróttafélagið Leikni. Æfingar kosta þátttakendur ekkert og hefjast núna í haust.

„Allt þetta er gert til að auka nýtingu frístundakortsins um 17% svo það verði nær meðalnýtingu í borginni,“ segir Birta Björnsdóttir, mannréttinda- og fræðslustjóri hjá ÍBR. Um samstarfsverkefni er að ræða, en að því koma Reykjavíkurborg, Mennta- og barnamálaráðuneytið og íþróttafélagin í Reykjavík, þar á meðal eru þau í Breiðholti og svæðisfulltrúi íþróttahéraðanna á höfuðborgarsvæðinu.

„Við viljum styðja við skipulagt íþrótta- og tómstundastarf til að hjálpa börnum að komast hraðar inn í samfélagið og nota íþróttir sem inngildingartól,“ segir Birta og bætir við að eitt af markmiðunum

sé meðal annars að fjölga stelpum sem eru í íþróttum í hverfinu.

Leiðin til að ná þessu er að ráða starfsmann sem á að fara í skólana í Breiðholti, setjast niður með börnunum og ræðavið þau um ástæðu þess að þau eru ekki í skipulögðu íþrótta- og tómstundastarfi.

Verkefninu var ýtt úr vör með íþróttahátíð í Breiðholti í byrjun september. Um 2.000 börn mættu, sum með forráðafólki en mörg ekki. Í boði var að prófa fjölda íþróttagreina, fá sér ókeypis bita og hlusta á tónlist. Birta segir byrjunina ótrúlega góða. Nokkrum dögum eftir íþróttahátíðina var haldinn fundur með sendiherrum í hverfinu og for- eldrum sem voru af ýmsu bergi brotnir. Þar sem rætt var um skipulag íþróttamála í Breiðholti. Margt forvitnilegt kom þar í ljós, eins og for- dómar þjálfara og tungumálaörðugleikar sem hamla því að börnin fari á æfingar.

Birta er bjartsýn á árangur. „Við erum búin að undirbúa jarðvegin. Þjálfarar kunna að taka á móti börnunum og halda í þau. Núna þurfum við að sækja þau.“

Skinfaxi 2. tbl. 2025

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.

RITSTJÓRI

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

Forsíðumyndina tók Gunnhildur Lind Hansdóttir af kátum þátttakanda á Unglingalandsmóti UMÍF á Egilsstöðum um verslunarmannahelgina.

LJÓSMYNDIR

Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, Magnús Orri Arnarson, Unnar Erlingsson, Gunnhildur Lind Hansdóttir, Tómas Freyr Kristjánsson, Örn Guðnason. o.fl.

SKRIFSTOFA UMÍF/SKINFAXA

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

UMÍF

Ungmennafélag Íslands, landssamband ungmenntafélaga á Íslandi, var stofnað á Þingvöllum 2. ágúst 1907. Sambandsaðilar UMÍF eru 25 talsins og skiptast í 24 íþróttahéruð og 1 ungmennafélag með beina aðild. Alls eru um 450 félög innan UMÍF um land allt.

STJÓRN UMÍF

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 UMÍF

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

STARFSFÓLK UMÍF

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, Aldís Baldursdóttir verkefnastjóri og Elísabet Hrund Salvarsdóttir 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.



Ævintýri í hjarta hálendisins

Fjölbreytt gisting fyrir alla ferðalanga, bragðgóðar veitingar,
heitu Hálendisböðin og úrval afþreyingar í óbyggðunum.
Komdu og eigðu eftirminnilega stund í faðmi fjalla.



Skannaðu kóðann
og kynntu þér úrvalið

KERLINGARFJÖLL
HIGHLAND BASE



Hatursorðræða kemur æ oftar

Embætti samskiptaráðgjafa í íþrótt- og æskulýðsstarfi tók til starfa árið 2020. Hægt er að tilkynna til embættisins óæskileg mál af ýmsum toga. Að sögn Kristínar Skjaldardóttur samskiptaráðgjafa er betra að grípa í taumana fyrr en seinna.

„Hatursorðræða kemur æ oftar upp hjá okkur og við munum setja inn nýtt efni um viðbrögð við henni í verkfærakistuna, sem og í viðbragðsáætlun,“ segir Kristín Skjaldardóttir, samskiptaráðgjafi íþrótt- og æskulýðsstarfs. Umfang þessa málaflokks hefur aukist talsvert frá því embættið tók til starfa árið 2020.

Málin sem hafa komið inn á borð embættisins hafa breyst nokkuð í gegnum tíðina. Einnelti hefur því miður verið stór hluti málanna en staf-rænt ofbeldi jókst töluvert í fyrra og er það nú talið sérstaklega fram í tölfræði embættisins. Á sama tíma komu fyrstu málin tengd haturs-orðræðu á borð embættis samskiptaráðgjafa.

Hættir frekar en að tilkynna

Kristín segist hafa heyrt að fólk tilkynni almennt ekki hatursorðræðu. Það hætti frekar í starfi eða iðkun og fari annað.

„Það finnst okkur miður, því það er hægt að vinna með þetta,“ segir hún og bendir á að eftir því sem fleiri viti um embætti samskiptaráðgjafa sem leið til að tilkynna um ofbeldis-brot og aðra neikvæða hegðun, því fleiri verði tilkynningarnar.

„Við vorum með eitt félag sem fór í alls-



Kristín Skjaldardóttir ásamt Eygló Ósk Gústafsdóttur, sem nýverið hóf störf hjá samskiptaráðgjafa.

herjar vinnu vegna hatursorðræðu og fékk okkur inn ásamt öðrum fagaðilum. Hvorki stjórnendur, sjálfboðaliðar eða iðkendur liðu neikvæða hegðun eins og þá sem var unnið

með. Niðurstaðan var að iðkendur félagsins skrifuðu undir samskiptasáttmála, sem var prentaður út og hengdur upp í íþróttahúsi félagsins,“ segir hún. Með þessu móti jókst



upp hjá samskiptaráðgjafa

þekking starfsfólks, iðkenda, foreldra og félagsfólks bæði á góðri hegðun og embætti samskiptaráðgjafa.

„Nú vita áhorfendur að brjótí þeir sáttmálann þá verður þeim vísað út. Ef iðkandi er uppvis að broti þá getur hann lent í agabanni. Til viðbótar er sífelld fræðsla fyrir bæði iðkendur, foreldra og fleiri. Markmiðið er að starf íþróttafélagsins gangi ekki út á neikvæð samskipti heldur íþróttina,“ segir Kristín og leggur áherslu á að fólk verði að vera vakandi fyrir stafrænum samskiptum og mögulegum afleiðingum ofbeldis.

Tilkynningar til samskiptaráðgjafa

Fjöldi tilkynninga 2021–2024

	2021	2021	2022	2023	2024
Kynbundin- eða kynferðisleg áreitni eða ofbeldi	8	30	41	23	13
Einelti	6	13	23	17	24
Samskiptavandi	-	11	15	10	2
Óæskileg hegðun	-	-	-	-	-
Annað	1	8	8	2	8
Ofbeldi					-
Andlegt ofbeldi	2	10	3	18	18
Líkamlegt ofbeldi	1	4	14	13	10
Stafrænt ofbeldi	-	-	-	-	7
Leiðbeiningar/Ráðgjöf	6	3	5	10	21
Samtals	24	79	109	93	103
Ofbeldi samtals (andlegt/líkamlegt/stafrænt)	3	4	14	31	35

Grípa strax í taumana

Misjafnt er hvernig félögin vinna mál sem koma upp hjá þeim. Það ræðst af stærð félaganna og því hvort launaðir starfsmenn séu hjá þeim eður ei.

„Launaðir starfsmenn geta sinnt málum sem koma upp að einhverju leyti. En í minni félögunum eru meiri líkur á tengslum fólks sem málið varðar og þá verður allt erfiðara viðureignar. Í öllum tilvikum er betra að kalla okkur að borðinu fyrr en seinna,“ segir Kristín.

Embætti samskiptaráðgjafa

gaf út viðbragðsáætlun í ýmsum málum fyrir nokkrum misserum síðan. Viðbragðsáætlunin var unnin í samstarfi við ýmsa aðila, þar á meðal UMFÍ. Í viðbragðsáætluninni eru ýmsir lykjar sem hægt er að grípa til þegar á þarf að halda.

„Viðbragðsáætlunin er lifandi skjal. Við erum alltaf að uppfæra hana. Nú erum við að endurskrifa kafla um ferðalög og gistingu og óskað hefur verið eftir viðbragðsáætlun ef kviknar í,“ segir Kristín og bætir við að fólk hringi stundum eða sendi skeyti og spyrji út í tiltekin mál sem ekki eru í viðbragðsáætluninni. „Við svörum kalli hreyfingarinnar og bætum við viðbragðsáætlunina endrum og eins,“ segir Kristín. Nú eru nokkrir kaflar í vinnslu sem verði er að uppfæra. Það eru mál á borð við ráðningu starfsfólks, uppsagnir og ýmislegt fleira. „Íþróttafélögin þurfa að kynna viðbragðsáætlunina fyrir sínu fólki og gera hana aðgengilega öllum stundum.“

Engin greiðsla er tekin fyrir þjónustu samskiptaráðgjafa. Þau sem telja sig hafa orðið fyrir ofbeldi, áreitni eða einelti í sínu íþrótta- og æskulýðsstarfi eða eru ekki viss og vilja fá ráðgjöf varðandi slík mál geta haft samband við samskiptaráðgjafa á netfanginu samskiptaradgjafi@samskiptaradgjafi.is eða hringt í síma 839-9100/783-9100.

Engilbert Olgeirsson, framkvæmdastjóri HSK:

Sóknarfæri sem kalla á breytta hugsun

Engilbert Olgeirsson er án efa einn af reynslumestu starfsmönnum íþróttahreyfingarinnar, en hann hefur verið framkvæmdastjóri Héraðs-sambandsins Skarphéðins í 34 ár. Gilli, eins og hann er jafnan kallaður, fékk brennandi áhuga á félagsmálum á unglingsaldri og heldur neist-anum enn. Hann þekkir sögu íþróttahreyfingarinnar vel, jafnt í heima-héraði sem á landsvísu, og hefur víða látið til sín taka.



Eftirminnilegur íþróttakennari og mikill leiðtogi okkar

Gilli er fyrst spurður hver hafi verið hans fyrstu kynni af ungmennafélagshreyfingunni.

„Ég bjó og bý reyndar enn í Holtunum í Rangárvallasýslu en þar var talsvert ungmenna-félagsstarf þegar ég var að alast upp. Þar var

íþróttakennari Már Sigurðsson sem var mikill leiðtogi okkar. Hann var líka skólabílstjóri og síðar hótelhaldari á Geysi. Már var mjög drif-andi í íþróttastarfinu og mikil fyrirmynd. Hann var mjög eftirminnilegur maður, keyrði okkur á mót og fleira. Á þessum tíma keppti ég í körfu-bolta og við kölluðum okkur ÍMÁ, en það var

samsett lið félaga úr Umf. Ingólfs, Umf. Merki-hvoli og Umf. Ásahrepps. Við kepptum oftast undir nafni Ingólfs eða ÍMÁ og urðum meðal annars HSK-meistarar unglinga árið 1981. Þessi félög sameinuðust svo rúmum áratug síðar í íþróttastarfinu undir heiti Íþróttafélags-ins Garps. Ég var einn af þeim sem tók þátt í stofnun félagsins sem má segja að hafi orðið til út frá samstarfi gömlu hreppanna í skóla-málum. Það þótti eðlilegra að krakkarnir kepptu undir nafni sama íþróttafélags þó svo að gömlu ungmennafélögin héldu sínu starfi áfram,” segir Gilli.

Í bikarliði HSK í átta ár

Í kringum 1980 var Gilli farinn að keppa í íþróttum og tengdist þannig íþróttastarfinu sem slíku.

„Ég á margar góðar minningar úr gamla samkomuhúsinu á Laugalandi bæði úr ung-mennafélagsstarfi og af skemmtanahaldi og ekki síður frá keppnum í frjálsum íþróttum, körfubolta og glímu. Ég keppti í glímu á mót-um en var ekkert sérstaklega góður í greininni, náði þó tvisvar þriðja sæti í keppni um Skarp-héðinsskjöldinn. Um árabíl æfði ég og keppti í körfubolta með félögum mínum í minni heimasveit, á Laugarvatni og í Borgarfirðin-um. Ég var líka í frjálsum og náði bestum árangri í þeirri grein, var meðal annars í bikar-liði HSK í átta ár, vann Íslandsmeistaratitil í boðhlaupi 1989 og varð bikarmeistari með HSK-liðinu 1990.”

Dróst inn í félagsmálin á Laugarvatni

Þegar Gilli er spurður út í félagsmálin og hvenær hann hafi farið að láta til sín taka á þeim vettvangi nefnir hann menntaskólaárin á Laugarvatni, en þar hóf hann nám 1982.

„Ég dróst inn í félagsmálin á Laugarvatni, var um tíma annar formanna íþróttanefndar nemendafélagsins Mímis, en formenn íþróttanefndarinnar voru jafnframt formenn Íþróttafélagsins Mímis sem var eitt aðildarfélag HSK og er enn,” segir hann.

„Ég var beðinn um að taka sæti í glímu-nefnd HSK árið 1984 og átti sæti í þeirri nefnd til 1988. Einnig tók ég við formennsku í körfu-knattleiksnefnd HSK árið 1985 og var formaður þar í þrjú ár. Þá datt ég inn í að vera í skemmti-nefnd Umf. Ingólfs á þessum árum og árið 1986 var ég kosinn formaður félagsins. Því embætti gegndi ég í eitt ár.” Félagsmálin urðu æ stærri hluti af frístundum Gilla á mennta-skólaárunum frá 1982 til 1986 og þegar Gilli

var í Íþróttakennaraskólanum á Laugarvatni vetruna 1986 til 1988.

Nýr heimur á fyrsta HSK-þinginu

Gilli fór á sitt fyrsta HSK-þing fyrir hönd Umf. Ingólfs árið 1984. Segja má að þar hafi hann stigið inn í nýjan heim.

„Það var mjög eftirminnilegt að koma inn á samkomu eins og héraðsþing HSK. Maður hafði verið á fámennum fundum í Holtunum, en þarna var ég kominn á fjölmennt tveggja daga þing. Menn jafnvel gistu á staðnum á milli þingdaga,“ rifjar hann upp.

Miklar kempur úr íþróttasögu Suðurlands voru á þessu fyrsta þingi Gilla, einstaklingar sem síðan urðu fyrirmyndir hans.

„Þarna var Jóhannes Sigmundsson í Syðra-Langholti, fyrrverandi formaður HSK og Hafsteinn Þorvaldsson, fyrrverandi formaður UMFÍ. Hafsteinn hélt miklar eldræður á þessum þingum. Þarna var líka Guðmundur Kr. Jónsson, þáverandi formaður HSK, sem var mjög öflugur leiðtogi og brýndi menn áfram.

„Á þessum árum þegar ég var kominn yfir tvítugt var ég þannig séð búinn að kynnast þessu starfi allvel,“ segir Gilli.

Íþróttastarf í Borgarfirði

Gilli útskrifaðist úr Íþróttakennaraskólanum á Laugarvatni vorið 1988. Þá um sumarið fékk hann íþróttakennarastöðu á Varmalandi í Borgarfirði þar sem hann kynntist góðu fólki. Fyrir utan það að fara að kenna á stað sem hann hafði aldrei komið á áður datt hann inn í annan heim í Mýrarsýslunni.

„Maður datt þarna inn í ákveðnar hefðir. Það var eiginlega ætlast til þess að íþróttakennarinn þjáfaði alla krakkana í ungmennafélaginu. Ég hafði nægan tíma þá, einn og ólofaður, og var í þessu nánast flest kvöld. Þetta var mikil vinna og langir dagar en mjög gaman. Þarna kynntist ég í fyrsta skipti íþróttakeppni á milli skólanna, sem var heilmikil á þessum tíma og held ég einstök á landsvísi. Þarna voru massívar keppnir og keppt í ýmsum greinum eins og sundi, boltagreinum o.fl. Ég tengdist íþróttastarfinu, sem var öflugt þarna, spilaði körfubolta bæði með Skallagrími og Umf. Staðholtstungna og komst á endanum ágætlega inn í samfélagið þarna fyrir vestan.“

Fyrsti dagur á skrifstofu HSK

Þegar Gilli hafði unnið í þrjú ár í Borgarfirðinum rakst hann á auglýsingu þar sem leitað var eftir nýjum framkvæmdastjóra HSK. Hann ákvað að sækja um. Fimm sóttu um stöðuna og þegar upp var staðið var Gilli ráðinn vorið 1991. Það má því segja að Gilli hafi snúið heim úr framandleikanum í Borgarfirði á kunnuglegri slóðir ekki svo langt frá æskustöðvunum. Formaður HSK var á þessum tíma Jón Jónsson, félagi Gilla úr Umf. Ingólfi.

„Ég byrjaði fyrsta daginn minn á skrifstofu HSK 27. maí 1991, þannig að í vor var ég búinn að vera hjá HSK í 34 ár. Á þeim tíma óraði mann auðvitað ekki fyrir að þetta yrði raunin,“ segir Gilli og bætir við. „Ég kom inn við nokkuð sérstakar aðstæður. Forveri minn í starfinu hafði lítið verið á skrifstofunni og



Engilbert í göngu HSK-liðsins við setningu Unglingalandsmóts UMFÍ í Þorlákshöfn 2008.

sinnti þessu í raun ekki mikið. Ég var ráðinn í fullt starf og mín biðu því ýmis verkefni, þar á meðal frágangur þinggerðar og ýmislegt fleira sem tengdist héraðsþinginu. Þetta var svolítið óvænt en ég komst svo inn í málin með tíð og tíma.“

Ekki hefðbundinn vinnutími

Það liggur auðvitað beinast við að spyrja Gilla hvernig starfið hjá HSK hafi breyst frá því hann gekk inn á skrifstofu sambandsins í fyrsta sinn og þar til nú.

„Þau sem hafa unnið þessi störf vita að vinnutíminn er ekki alltaf hefðbundinn frá níu til fimm. Það þarf að miða það út frá forsendum sjálfbæðaliðanna sem vinna í hreyfingunni. Stjórnarfundirnir í HSK og undirbúningur fyrir þá var aðeins öðruvísi á þessum árum en hann er í dag. Hér áður fyrr fór töluverður tími í að tína saman fundargögnin, sem höfðu borist í mánuðinum, ljósrita þau og senda áfram í pósti. Þetta var oft þykkur bunki sem fólk fékk með póstinum. Á þessum árum byrjuðu stjórnarfundirnir yfirleitt um hálf níu á kvöldin og miðuðust svolítið við þegar verkum var lokið í fjósinu. Af þessum sökum lauk fundum sjaldan fyrir miðnætti.“

Öllu skellt upp á vegg

Á fyrstu árum Gilla hjá HSK var fólk ekki í eins miklum ámskiptum og er í dag enda farsímar og net ekki komið til sögunnar. En málin sem þurfti að ræða voru ekkert færri þá en nú. Gilli segir að í dag sé þetta mikið breytt.

„Ég ljósrita nánast ekki neitt orðið, ekki einu sinni fyrir héraðsþingið. Núna er allt á netinu og bara skellt upp á vegg. Við höldum okkur reyndar enn við það að gefa út ársskýrslu á pappír og drögum línuna þar.“ Hann bendir einnig á að þótt fundirnir séu orðnir mikið til rafrænnir í dag þá komi ekkert í staðinn fyrir fundi sem fólk mætir á og ræði málin augliti til auglits. „Fólk gleymir því stundum að gleðin þarf að vera í fyrsta sæti í öllum störfum. Stjórnarfundirnir eru styttri í dag, kannski einn til tveir tímar. Mörg mál eru orðin afgreidd í tölvupóstum eða með öðrum rafrænum samskiptum og í raun bara staðfest á fundunum,“ segir hann.



Boðhlaupssveit HSK á Landsmóti UMFÍ í Mosfellsbæ árið 1990. Frá vinstri: Engilbert, Jón Birgir Guðmundsson, Ólafur Guðmundsson og Jón Arnar Magnússon.

Kíkt í kaffi og spjall

Á fyrstu árum Gilla í starfi framkvæmdastjóra HSK var mikið hringt og margir sem komu á skrifstofuna, oft í tengslum við mótahald. Þá voru hvorki til heimasiður og internet fyrir almenning né tölvupóstar. Samt gekk þetta einhvern veginn.

„Maður reyndi að sinna þessu með kaffi og spjalli þó að tíminn hafi stundum verið takmarkaður. Núna er nánast allt orðið á netinu. Ungu fólkíð áttar sig ekki á þessu. Það er orðið vant því að vera með símann í höndunum.“

Mörg verkefni hafa breyst

Hjá HSK er löng hefð fyrir því hjá að gefa út fréttabréf. Lengst af var það sett upp á skrifstofunni í litlum Makka, ljósritað og sent út. Gilli segir óratíma hafa farið í að safna saman efni í fréttabréfið og ljósrita það. Merkja þurfti hvert fréttabréf og senda það í pósti. Sama gilti um annað efni á vegum HSK.

„Aðdragandi héraðsþings var með sama

hætti, fundarboð og fundargögn sem þurfti að senda út. Nú er þetta allt miklu auðveldara, enda sent með rafrænum hætti. Verkefni hafa að því leyti breyst og sum orðið auðveldari.“

Undirliggjandi óánægja

En hvaða mál standa helst upp úr eftir allan þann tíma sem Gilli hefur starfað fyrir HSK? Gilli nefnir þar m.a. innanbúðarmál.

„Fljótlega eftir að ég kom til starfa áttaði ég mig á að talsverð undirliggjandi óánægja var með héraðssambandið hjá nokkrum félögum. Á fyrstu áratugum sambandsins voru félögin mikið til einsleitt, ungmennafélög allt saman með svipaða starfsemi. Svo fóru að detta inn fleiri íþróttagreinar. Golfklúbbarnir komu fyrstir og síðan komu sérgreinafélög eins og íþróttadeildir hestamannafélaganna. Fyrst máttu hestamannafélögin aðeins vera með íþróttadeildir, sem fengu aðild að sambandinu. Síðar var því breytt þannig að hestamannafélögin gengu í hreyfinguna. Fleiri félög bættust við; knattspyrnufélög, félög með karate, júdó og fleiri greinar. Strúktúr sambandsins varð eðlilega að breytast. En menn voru samt ekki búnir að breyta áherslum neitt að ráði á þessum tíma,“ segir Gilli.

HSK greiddi kostnaðinn

Á þeim tíma er Gilli kom til starfa hjá HSK gat hver sem er keppt undir merkjum héraðssambandsins sem greiddi þá þátttökugjöldin. „Þetta fyrirkomulag var líka hluti af óánægjunni.

Það er alveg óhætt að segja að ákveðin mismunun hafi verið í gangi. Í golfi og knattspyrnu keppti fólk undir nafni sinna félaga en ekki HSK og stóð sjálft straum af kostnaðinum. Á þessum árum voru menn að gefast upp á að senda sameiginleg lið undir merkjum HSK í boltagreinum á Íslandsmót. Það var dálítið þungt að vera með nefndir innan HSK sem höfðu ekki sjálfstæðan fjárhag. Í nokkrum greinum var keppt undir nafni HSK og reikningurinn sendur á skrifstofuna. Þetta voru talsverðar fjárhæðir og menn í öðrum félögum sem kepptu undir eigin nafni voru ekki að ná í þennan sjóð,“ segir Gilli en bætir við að um þessi mál hafi verið skiptar skoðanir. Þau hafi verið mikið rædd innan sambandsins.

„Á héraðsþingi HSK árið 1996 var samþykkt að auka lottóhlut til félaganna og minnka á móti hlutdeild til HSK. Á sama þingi var líka samþykkt að hætta að greiða kostnað vegna keppnislíða í íþróttamótum, en eftir sem áður gætu félögin sameinast um lið undir merkjum HSK. Þau yrðu sjálf að bera fjárhagslega ábyrgð á því.

Á héraðsþingi HSK tveimur árum síðar var bætt við ákvæði í lög HSK um sérráð sambandsins. Þar með var hægt að stofna sérráð í viðkomandi grein með sjálfstæðan fjárhag. Upp úr því urðu til tvö sérráð innan HSK, frjálsíþróttaráð og glímuráð. Þau eru enn starfandi og þar er keppt undir merkjum HSK. Fyrir nokkrum árum var svo samþykkt að sérráðin fengu lottógreiðslur til að standa að hluta undir

rekstri sínum. Starfið sjálft fer samt sem áður fram í félögunum og þjálfunin fer fram þar.“

Megum ekki missa af vagninum

Þegar Gilli er spurður hvernig hafi gengið að vinna með aðildarfélögunum segist hann hafa reynt að vinna út frá þeirri hugmyndafræði að gera ekki upp á milli greina, hvað þá félaga.

„Í mínum huga eru allir jafnir þegar þeir eru komnir inn fyrir þröskuldinn,“ segir Gilli. Hann bætir við að innan HSK séu mjög fjölbreyttar greinar og að nýjar séu teknar inn út frá ólympíuskilgreiningum ÍSí. Staðfesta þarf lög viðkomandi félags áður en það fær aðild.

„Kannski eru menn í einhverjum tilfellum full íhaldssamir í þessu. Sem dæmi myndaði UMFÍ sérráð um starfsíþróttir fyrir nokkrum árum sem var nánast ígildi sérsambands. Það lagðist síðan af eftir að gömlu landsmótin hættu. Ég velti því alveg fyrir mér hvort við ættum að vera duglegri að taka inn nýjar greinar sem eru ekkert endilega staðfestar alls staðar. Þetta er spurning um það hvort við ætlum að stökkva í vagninn eða láta hann fara fram hjá okkur. Mikið íþróttastarf fer orðið fram utan hreyfingarinnar eins og crossfit og ýmsir íþróttaviðburðir og keppnir,“ segir Gilli.

Tenging við svæðin

Spurður um samstöðuna innan HSK segir hann það hafa verið mjög jákvætt að standa að sameiginlegu mótahaldi innan héraðs. Héraðsmótin skipti miklu máli. Þau þurfi að halda velli, alla vega í einhverjum greinum.

„Við höfum líka haldið Unglingalandsmót UMFÍ og Landsmót UMFÍ 50+, auk gömlu landsmótanna. Mótin hafa verið ákveðin tenging HSK við svæðin og sveitarfélögin, ekki ósvipað og hjá UMFÍ,“ segir hann og bendir á að frá því hann byrjaði hafi HSK haldið mörg mót með UMFÍ og sveitarfélögunum.

„Síðan ég byrjaði hefur sambandið haldið UMFÍ-mót í fjórum sveitarfélögum; á Laugarvatni, í Árborg, Þorlákshöfn og Hveragerði. Rangárþing ytra og Umf. Hekla hafa auk þess áhuga á að halda Landsmót UMFÍ 50+. Við höfum alltaf verið í góðu samstarfi við sveitarfélögin á sambandssvæðinu og fengið að nýta þeirra aðstöðu til mótahalds og þinghalds,“ segir hann.

Þurfum stóran hóp sjálfboðaliða

En hvaða þýðingu hefur það fyrir samband eins og HSK að halda mót eins og þau sem UMFÍ hefur upp á að bjóða?

Gilli bendir á að oftast sé einhver fjárhagslegur ávinningur sem deilt er út til aðildarfélaganna. Erfiðara er engu að síður að halda stór mót en minni. „Ef mótin eru stór þurfum við fjölmennan hóp til að geta haldið þau. Margt mjög öflugt fólk hefur komið að þessum mótum með okkur,“ bætir hann við.

Fáum nýtt fólk til starfa í tengslum við mótin

Gilli segir það geta verið jákvætt þegar kalla þarf á aukafólk til starfa til að sinna verkum.



Engilbertur við UMFÍ-steininn á Selfossvelli. Á honum eru skildir frá þeim landsmótum sem hafa verið haldin á Selfossi.



Engilbert á 20 ára afmæli Íþróttafélagsins Garps árið 2012.

Þá verði til nýr snertiflötur við börn, unglinga og foreldrana.

„Ég hef oft hitt fólk sem hefur aldrei verið í ungmenntafélagsstarfi, hvað þá á mótunum. Það drekkur í sig ungmenntafélagsandann þar sem allir eru með. Þarna fáum við fólk til starfa bæði í nefndunum okkar og ekki síður inn í félögin. Um tíma voru Laugvetningar mjög áberandi á þessum mótum. Í dag koma langflestir á Unglingalandsmótin frá Selfossi. Í kringum Unglingalandsmót UMFÍ á Selfossi árið 2012 varð til stór kjarni krakka sem tengdist. Þau héldu áfram að sækja mótin. Mótið var aftur haldið hér tíu árum síðar og aftur myndaðist kjarni. Mótin eru skemmtileg viðbót því þar prófa krakkar nýjar greinar og verða jafnvel afreksfólk síðar á ævinni.“

Minnir á mótin í gamla daga

„Ákveðinn kjarni frá okkur mætir alltaf á Landsmót UMFÍ 50+. Á mótið fyrir norðan í ár komu rúmlega 30 keppendur frá HSK. Fyrir þeim er þátttakan félagsleg, hvort sem í því felst að hitta gamla félagi og spila brídds inn í loftlausu herbergi eða fara út á völl og keppa í frjálsum á grasi, við misgóðar aðstæður. Þau mót minna svolítið á það þegar við fórum í Gunnarshólma hér á árum áður og kepptum á grasi. Að því leyti felst svolítið nostalgia í mótinu.“

Áhrif á uppbyggingu íþróttamannvirkja

„Þegar ég lít til baka, þessi rúmlega þrjátíu ár sem ég er búinn að vera hérna, er greinilegt að þetta mótahald UMFÍ hefur haft gríðarleg áhrif á uppbyggingu íþróttamannvirkja. Það má sjá um allt land og einnig á okkar svæði. Við fengum sem dæmi tartanvelli á Laugarvatni, í Vík í Mýrdal, Þorlákshöfn og á Selfossi. Ríkið veitti á þessum tíma fjármagni í þessar framkvæmdir, sem var hvetjandi fyrir sveitarfélögin. Starfið á þessum stöðum hefur auðvitað gengið í bylgjum en það er á uppleið núna, m.a. á Laugarvatni og í Þorlákshöfn. Svo hefur í seinni tíð komið ýmis önnur aðstaða eins og strandblakvelli, úthand-



Engilbert á 53. Sambandsþingi UMFÍ á Hótel Geysi í Haukadali árið 2023.

boltavelli, frísbíggjufrellir og margt fleira. Allt hefur þetta áhrif, bæði fyrir félögin og íbúana.“

Allir í hreyfingunni í UMFÍ

Talið berst að starfinu hjá HSK í dag og er Gilli spurður hverjar séu helstu áskoranirnar.

„Það eru ákveðnar breytingar í gangi núna í hreyfingunni, sem meðal annars koma fram í því að síðasta íþróttabandalagið, Íþróttabandalag Vestmannaeyja, kom inn í UMFÍ á þessu ári. Þar með eru allir í hreyfingunni komnir í UMFÍ. Í því felast heilmikil sóknarfæri og það kallar kannski á breytta hugsun. Það hafa líka verið tekin jákvæð skref í samstarfi þessara heildarsamtaka okkar á undanförunum árum.“

Gilli segir að héraðssamböndin og íþróttabandalögin hafi setið eftir hvað varðar sameiningu íþróttahéraða. „Ef maður lítur til baka var ákveðin framsýni í því árið 1910 að hafa félögin í Rangárvallasýslu og Árnessýslu í einu sambandi. Í flestum héruðum á landinu var það ekki þannig. Kannski helst á Austurlandi. Ég er nokkuð viss um að það hefði ekki orðið sami dugur hér á Suðurlandi ef samböndin hefðu orðið tvö í staðinn fyrir eitt.“

Breytingar á lottóreglugerð

Á síðustu þingum UMFÍ og ÍSÍ voru samþykktar breytingar á lottóreglugerðinni. Gilli segir að áður hafi hún ekki beinlínis verið hvetjandi til sameiningar. Nú sé lottóið greitt út frá íbúafjölda og sama upphæð kemur inn á hvert svæði burtséð frá fjölda félaga á svæðinu. Inn ganga íþróttabandalaga í UMFÍ breyti líka upphæðunum sem fara til héraðssambandanna.

„Hjá okkur í HSK var skerðing um 20%, en það er bara eðlilegt þegar þú bætir við nýjum aðilum. Þannig að þessar samþykktir eiga eftir að hafa mikil áhrif á sambandsaðilana. Það má líka velja því fyrir sér hvort ekki sé kominn tími á að stokka þetta frekar upp. Kannski gerist það á landsvísi með stofnun nýju svæðisstöðvanna sem hófu starfsemi sína fyrir rétt rúmu ári síðan. Það kallar á nýja hugsun, held ég. Ég sé alla vega einhver teikn á lofti um að

á landsvísi gæti það breytt þessu eitthvað. Starf þeirra er auðvitað enn í mótun og við vitum ekki hvað verður, en þetta verður að tvinna saman með héruðunum.“

Svæðisskrifstofan á Suðurlandi er í Selinu á Selfossi við hliðina á skrifstofu HSK og segir Gilli heilmikinn styrk felast í því fyrir báða aðila.

„Hvað fjárhaginn varðar verða menn alltaf að sníða sér stakk eftir vexti. Ég sé alveg fyrir mér að það væri hægt að setja einhver verkefni sem ég hef verið að vinna yfir á svæðisskrifstofuna,“ segir hann.

Breytt starfshlutfall

Gilli hefur undanfarið unnið að því að minnka umfang starfsins og viðveru á skrifstofu og er því búinn að vera í 80% starfi frá því í vor.

„Mér gengur reyndar frekar hægt að ná því niður. En það er annað mál. Það eru alltaf einhver verkefni á borðinu hjá manni, gömul og ný. Stofnun svæðisskrifstofanna var ágætis skref að mörgu leyti en þetta var kannski svolítið kassalaga í byrjun. Það hefði alveg mátt taka meira mið að hverju svæði fyrir sig. Sums staðar hafa menn verið í hálfu starfi eða hlutastarfi, jafnvel bara hluta úr ári. Slíkir starfsmenn staldra sjaldnast lengi við. Við þurfum að búa þannig um hnútana, hvernig sem verður, að í þessu geti verið starfsmenn sem tolla í starfi. Þá verður það líka að vera með þeim hætti að vinnutíminn sé þannig að menn séu ekki étnir upp til agna. Það er ekki hægt að ætlast til að starfsmaðurinn geri allt, þjálf, þvoí búninga, stýri þessu öllu, safni peningum og geri allt,“ segir Gilli.

Þarf að vera ástríða og áhugamál líka

Að lokum var Gilli spurður hver ástæðan sé fyrir því að hann hafi enst í starfinu öll þessi ár.

„Það endist enginn í þessu starfi nema hafa áhuga á því. Það getur reyndar verið svolítið erfitt að halda utan um tímana ef maður er alltaf í Excel-skjalinu. Þetta starf hefur auðvitað kallað á mikla fjarveru frá heimilinu, en ég hef með árunum reynt að draga úr öðru félagsmálástússi. Ég var um tíma í allt of mörgu,“ segir Gilli og nefnir að hann hafi alltaf verið að fást við ný verkefni hjá HSK, þar á meðal mótun svæðisskrifstofanna síðustu misseri. „Við fórum um daginn saman til Vestmannaeyja frá HSK og USVS og heimsóttum félagi okkar í ÍBV. Það er kannski upphafið að einhverju meira. Hvað vitum við? Við ætlum alla vega saman í bíl á sambandsþing UMFÍ í október,“ segir Gilli.

Félagsmálamaður í grunninn

„Það má alveg segja að ég sé félagsmálamaður í grunninn og vinnan hjá HSK því búin að vera áhugamál hjá mér lengi. Ég hef setið ansi marga fundi og þing tekið þátt í þeim. Get aldrei þagað. Hluti af þessu er að hafa skoðanir og taka þátt í lýðræðislegri umræðu og að hitta fólk alls staðar úr hreyfingunni. Á meðan ég hef enn þá gaman af því að mæta í vinnuna og ástríðu fyrir þessu held ég áfram,“ segir Gilli að lokum.

Iðkendur vaxa og dafna í íþróttum



Hópur frá **SPIN-verkefninu í Eistlandi**, sem kynnti sér íþrótt- og forvarnastarf á Íslandi, var mjög ánægður með hve góð þátttaka barna og ungmenna er í íþróttum á Íslandi.

„Við viljum gera samfélagið samheldnara og öruggara. Krakkarnir sem koma til okkar stunda yfirleitt ekki íþróttir. Sum glíma við hegðunarfanda eða stunda ekki íþróttir af ýmsum ástæðum. Þau finna öryggi hjá okkur í SPIN, æfa íþróttir og læra ýmislegt, eins og lífsleikni,“ segir Kat Podens, þjálfari hjá verkefninu SPIN í Eistlandi. Hún var ein tíu starfsmanna SPIN, sem komu hingað til lands í þjálfunarferð í september til að kynna sér samspil íþróttar og forvarnastarfs og uppbyggingu íþróttamála hér á landi. SPIN-verkefnið er að finna víða í Eistlandi og þekktist hópurinn lítið innbyrðis.

Ferðalangarnir frá Eistlandi dvöldu hluta úr degi í þjónustumiðstöð UMFI og fengu ítarlega fræðslu um hreyfinguna og helstu verkefni auk íslenska forvarnamóðelsins og starfsemi ungmennaráðs UMFI. Þau heimsóttu líka félagsmiðstöðina Kúluna í Kóraskóla í Kópavogi. Þar hittu þau forstöðumanninn Sindra Ágústsson, sem fræddi þau um starfið í félagsmiðstöðinni. Hópurinn fór líka á Selfoss og fræddist um starfið þar, heimsótti Glímufélagið Ármann og gerði ýmislegt fleira.

Styrkja félagsfærni með íþróttum

Verkefnið SPIN hefur vakið mikla athygli í Eistlandi fyrir það hvernig unnið er með íþróttir og uppbyggingu félagsfærni barna og ungmenna á aldrinum 9–18 ára. Verkefnið byggir á breskri fyrirmynd, verkefninu KICKS, sem byrjað var á fyrir áratug og býður börnum sem standa utan við íþróttastarf upp á öruggt rými til að þroskast, læra og leika sér.

Kat segir stöðu íþróttaiðkunar töluvert ólíka hér á landi og í Eistlandi.



Hér stundi um 90% barna 6–18 ára íþróttir í skipulögðu starfi. Staðan er allt önnur ytra en aðeins um 50% drengja stunda íþróttir hjá íþróttafélagi og aðeins 25% stúlkna.

Æfingar SPIN eru skipulagðar þrisvar í viku. Í hverjum hópi starfa tveir þjálfarar: fótboltaþjálfari og svokallaður félagsþjálfari sem leiðir lífsleiknikennslu. Nær allir frá SPIN sem komu til Íslands titluðu sig einmitt svipað og lífsleiknileiðbeinendur. Þeir eru alla jafna í fastri vinnu, sumir þjálfarar hjá íþróttafélögum, lögreglumenn eða kennarar og sinna starfi sínu hjá SPIN í aukavinnu.

SPIN-verkefnið byggir á nánú samstarfi við skóla, félagsráðgjafa og lögreglu. Sérstök hefð hefur skapast fyrir fótboltaleikjum barna gegn lögreglumönnum, sem haldnir eru á vorin og haustin.

„Krákkarnir biðja alltaf spenntir eftir þessum leikjum,“ segir Kat brosandí. „Þetta brýr bilið milli barna og samfélagsins og styrkir tengsl sem skipta miklu máli.“

Ókeypis fyrir öll börn

Eitt af sérkennum SPIN er að þátttaka ungmenna í íþróttastarfinu kostar iðkendur ekki neitt. Börnin greiða hvorki fyrir æfingar, mót, sumar-búðir né skoðunarferðir. Fjármögnunin kemur úr mörgum áttum: frá ríkis- og sveitarstjórn, Evrópuverkefnum, einkaaðilum og jafnvel knattspyrnufélögum sem leggja til búnað.

SPIN er ekki í samkeppni við íþróttafélög í Eistlandi heldur stuðningur við þau.

„Við sjáum stundum iðkendur vaxa úr grasi og dafna hjá okkur. Þegar þau fara frá okkur eru þau orðin félagslega færari og ganga í knattspyrnufélag. Það er nákvæmlega það sem við viljum. Við erum stolt þegar þau eru tilbúin að taka næsta skref,“ segir Kat. „Besta tilfinningin sem börnin fá hjá okkur er að finna að þau tilheyra. Þegar þau finna það, þá opnast allt hitt og þeim fer að farnast betur.“



VÍTAHRINGUR FORDÓMA Í ÍÞRÓTTUM

Stöðvum brottfall hinsegin fólks
úr íþróttahreyfingunni

Hér er mikilvægt að þjálfarar
eða aðrir fullorðnir stigi inn í og
klippi fordóma út úr myndinni.

2

HEY, KRAKKAR, ÞAD ER EKKI Í
LAGI AÐ TALA SVONA! MUNIÐ AÐ
VIÐ ERUM ÖLL SAMAN Í LIÐI OG
ENGUM Á AÐ LIÐA ILLA. ÉG VIL
ALDREI HEYRA SVONA AFTUR.

Börn heyra særandi orð-
ræðu frá iðkendum og
þjálfurum frá unga aldri.

1

POTTÞÉTT SIGGI,
HANN ER SVO
HOMMALEGUR.

ER ÞAD EKKI,
FAGGINN ÞINN?

HEY, STRÁKAR,
HALDIÐ ÞIÐ AÐ
ÞAD SÉ HOMMI
Í HÖPNUM?

HAHAHA!

JÁ, ÞORUM VIÐ AÐ
HAFA HANN MEÐ
OKKUR Í KLEFANUM?

3

Ef ekki er stigið inn í getur
myndast fordómafull menning,
þar sem börn sjá jákvæð
viðbrögð við særandi orðræðu,
hlátur og betri félagslega stöðu.

ÞEIR SPILUÐU
EINS OG KELLINGAR.

JÁ, VIÐ TÓKUM ÞÁ
AÐVÆLDLEGA Í DAG.

6

Fullorðnir og unglingar kenna
næstu kynslóð iðkenda að
særandi orðræða er samþykkt
og vítahringurinn heldur áfram.

HVA, ERTU Í
GAY SOKKUM?

Æ, JÁ... ÞAD VAR
ALLT Í ÞVOTTI OG
ÉG FANN BARA
ÞESSA HJÁ SYSTUR
MINNI.

4

Í slíkri menningu er gengið út frá
því að allir iðkendur séu sís* og
gagnkynhneigðir og hinsegin
iðkendur finna til óöryggis.

*ekki trans

5

ÆTLARÐU EKKI
Á ÆFINGU Í DAG?

NEI, ÉG ER
HÆTTUR.

Hinsegin iðkendur hætta oftár í íþróttahreyf-
ingunni til að forðast fordómafullt umhverfi.
Á meðan viðhelst fordómafull menning.

Hvað kostar að æfa íþróttir?

Æfingagjöld íþróttafélaga

Samanburður á árunum 2024–2025

Hér má sjá dæmi um æfingagjöld hjá aðildarfélögum innan UMFÍ um allt land. Við samantektina er horft til greiðslu gjalda fyrir 12 ára barn. Sérstök athygli er vakin á því að hvorki er horft til samanburðar á fjölda æfingatíma á viku, né lengd hverrar æfingar. Þá er ekki horft til fjölda og menntunar þjálfara, né æfingaaðstæðna sem geta verið mjög

mismunandi. Tekið er fram um hvaða tímabil er að ræða. Vakin er athygli á því að lengd haustannar og árgjalds getur einnig verið mismunandi. Einungis er því dregin fram sú upphæð sem forráðamenn greiða fyrir æfingatímabil í mismunandi greinum. Í flestum tilfellum dekkar frístundastyrkurinn hluta æfingagjaldanna.

Suðurnes: ÍS - ÍRB	2024	2025	Fjöldi æfinga	Breyting í %	Upplýsingar
Keflavík - fótbolti 1)	169.000	172.000		1,78	Árgjald
Njarðvík - körfubolti	105.000	138.000		31,43	Sept-maí
Raflíðpróttir Suðurnes	65.000	65.000		0	Sept-des
Reynir/Viðir - fótbolti	60.000	90.000		50,00	Árgjald
Próttur Vogum - sund	69.900	71.900	2 x í viku	2,86	Sept-maí

1) 4. flokkur kk og kvk - iðkendur fæddir árin 2012 og 2013.

Höfuðborgarsvæði: ÍBH - ÍBR - UMSK	2024	2025	Fjöldi æfinga	Breyting í %	Upplýsingar
Afturelding - hjóltreiddar	42.000	50.000		19,05	Apr-okt
Björk - klifur	81.200	95.600		17,73	Haustönn
Breiðablik - skíði	152.000	175.000		15,13	Árgjald
Brettafélag Hafnarfjarðar - hjólabrettaæfingar	52.000	52.000	2 x í viku	0	Haustönn
FH - frjálssar	52.000	52.000		0	Haustönn
Fjölnir - áhaldafimleikar	145.761	174.358		19,62	Haustönn
Fjölnir - íshokki	75.000	87.300		16,40	Haustönn
Fylkir - blak	28.000	40.000		42,86	Haustönn
Gróttu - handbolti	125.000	130.000	4 x í viku	4,00	Árgjald
Haukar - karate	63.000	63.000		0	Árgjald
Keilir - golf	85.000	98.000	2 x í viku	15,29	*
KR - sund	80.000	187.000	6 x í viku	133,75	**
Tennisfélag Kópavogs - padel	45.900	49.900	1 x í viku	8,71	Haustönn
Valur - körfubolti	65.000	65.000		0	Haustönn
Víkingur - karate	35.000	35.000	3 x í viku	0	Haustönn

Vesturland: HSH - ÍA - UDN - UMSB	2024	2025	Fjöldi æfinga	Breyting í %	Upplýsingar
FIMA - fimleikar	77.550	78.650	4 x 2 klst.	1,42	Haustönn
KFÍA - fótbolti	144.000	60.000	4 x 75 min	-58,33	*
Íþróttafélagið Undri	18.000	20.000	3 x í viku	11,11	Haustönn
Sundfélag Akraness - sund	60.000	55.000	6 x í viku		Haustönn
Grundarfjörður - blak	29.900	29.900		0	Haustönn
Grundarfjörður - fótbolti	32.900	32.900		0	Haustönn
Reykðælir - sund	18.500	19.500	2 x í viku	5,41	Haustönn
Skallagrímur - körfubolti	42.000	50.400	4 x í viku	20,00	Haustönn
Snæfell	64.000	64.000		0	Árgjald

Vestfirðir: HHF - HSB - HSS - HSV	2024	2025	Fjöldi æfinga	Breyting í %	Upplýsingar
Hörður Ísafirði - handbolti	0	0			Árgjald
Hörður Patreksfjörður - frjálsar	60.000	42.000	4 x í viku	-30,00	*
UMFB - sund	45.000	45.000	5 x í viku	0	Haustönn
Vestri - fótbolti	96.000	38.000	4 x í viku	-60,42	*

Norðurland vestra: USAH - USVH - UMSS	2024	2025	Fjöldi æfinga	Breyting í %	Upplýsingar
Kormákur - frjálsar	15.000	15.000		0	Haustönn
Kormákur - jiu-jitsu	15.000	15.000		0	Haustönn
Skagaströnd - frjálsar	4.500	4.500	1 x í viku	0	***
Skagaströnd - körfubolti	4.500	4.500	2 x viku	0	***
Tindastóll - frjálsar	32.000	32.000	3 x í viku 75 mín	0	Haustönn
Tindastóll - körfubolti	40.000	45.000		12,50	Haustönn

Norðurland eystra: HSB - ÍBA - UÍF - UMSE	2024	2025	Fjöldi æfinga	Breyting í %	Upplýsingar
KA - blak	81.000	86.000	3 x í viku 75 mín	6,17	9 mán
KA - fótbolti	161.500	169.000	4 x í viku	4,64	Árgjald
Mývetningur - blak	20.000	10.000	1 x í viku	-50,00	Haustönn
TBS - badminton	25.000	23.000	3 x í viku	-8,00	Haustönn
UMFS Dalvík - fimleikar	38.000	38.000	2 x í viku	0	haustönn

Austurland: UÍA - USÚ	2024	2025	Fjöldi æfinga	Breyting í %	Upplýsingar
Höttur - fótbolti	36.500	45.000	4 x í viku	23,29	Haustönn
Höttur - körfubolti	50.000	42.000	3 x í viku	-16,00	Haustönn
Leiknir - fimleikar	28.500	26.500		-7,02	Haustönn
Sindri - körfubolti	50.000	56.000		12,00	Haustönn
Valur - körfubolti	20.000	28.000	4 x í viku	40,00	Haustönn

Suðurland: HSK - ÍBV - USVS	2024	2025	Fjöldi æfinga	Breyting í %	Upplýsingar
Dímon - blak	12.500	12.500		0	Haustönn
Garpur - borðtennis	24.000	24.000	2 x í viku	0	Haustönn
Garpur - frjálsar	9.000	10.000	1 x í viku 50 mín	11,11	Haustönn
Hamar - badminton	50.000	42.000	4 x í viku	-16,00	*
Hamar - fimleikar	58.500	65.000	3 x í viku 90 mín	11,11	Haustönn
ÍBV - fótbolti/handbolti 1)	115.000	125.000		8,70	Árgjald
ÍBV - sund	30.200	36.500		20,86	Haustönn
Katla - fótbolti 2)	8.000	20.000		150,00	Haustönn
Selfoss - frjálsar	60.000	120.000	4 x í viku	100,00	****
Selfoss - handbolti	97.000	119.000	5 x í viku	22,68	Árgjald
Hvöt	40.000	45.000		12,50	Árgjald

1) Keppnistreyja innifalin í gjöldum og geta æft bæði handbolta 4 x og fótbolta 4 x í viku.

2) Keppnistreyja innifalin.

* Árgjaldi hefur verið breytt í vor- og haustgjald.

** Haustgjald og vorgjald voru færð saman í eitt gjaldi árið 2025.

*** Sept-maí/sept-des.

**** Sept-júni/árgjald.

Samanburður á frístunda- styrkjum sveitarfélaga

Fyrir ári var hér í Skínfaxa fjallað um stuðning og styrki sveitarfélaga landsins við íþróttastarf. Það er gert með ýmsu móti. Styrkurinn getur verið beinn styrkur til félaganna, leiga eða aðstöðustyrkir, ýmsir keppnisferða- og afreksstyrkir, styrkir til íþróttahéraða eða styrkir beint til forráðamanna. Nú ári síðar er við hæfi að líta um öxl og skoða hvort og hvernig styrkir sveitarfélaganna hafa þróast eða breyst.

Höfuðb.svæðið: ÍBH - ÍBR - UMSK	Aldur ár	Frístunda- styrkur 2024 (kr.)	Frístunda- styrkur 2025 (kr.)	Breyt- ing %
Hafnarfjarðarkaupstaður	6–18	57.000	57.000	0
Reykjavíkurborg	6–18	75.000	75.000	0
Garðabær ¹⁾	5–18	55.000	60.000	+9,1
Kópavogsbær	5	85.000	90.000	+14,3
Kópavogsbær	6–18	56.000	64.000	+14,3
Kjósarhreppur ²⁾	6–18	65.000	75.000	+14,4
Mosfellsbær ³⁾	6–18	57.000	65.000	+14,0
Seltjarnarnesbær ⁴⁾	5–18	75.000	75.000	0

- ¹⁾ 70.000 kr. fyrir tekjulægri. Frístundastyrkurinn heitir Hvatapeningar í Garðabæ.
²⁾ 35.000 kr. fyrir 3–5 ára.
³⁾ 26.000 kr. fyrir 5 ára og 68.250 kr. fyrir þriðja barn. Frístundastyrkurinn heitir Frístundaávisun í Mosfellsbæ.
⁴⁾ Frístundastyrkurinn heitir Tómsundastyrkur á Seltjarnarnesi.

Vesturland: HSH - ÍA - UDN - UMSB	Aldur ár	Frístunda- styrkur 2024 (kr.)	Frístunda- styrkur 2025 (kr.)	Breyt- ing %
Akranes ¹⁾	6–18	37.450	38.761	+4,4
Borgarbyggð ²⁾	6–18	40.000	40.000	0
Dalabyggð	3–18	20.000	20.000	0
Eyja- og Miklaholtsh. ³⁾	3–18	50.000	50.000	0
Grundarfjarðarbær	-	-	-	-
Hvalfjarðarsveit ⁴⁾	0–18	70.000	70.000	0
Reykholahreppur ⁵⁾	5–17	15.000	15.000	0
Skorradalshreppur ⁶⁾	6–18	40.000	40.000	0
Snæfellsbær	0–20	33.000	35.000	+6,7
Sveitarfél. Stykkishólmur ⁷⁾	-	-	-	-

- ¹⁾ **2024:** 37.450 kr. fyrir eitt barn, 42.131 kr. fyrir tvö börn (á barn), 47.592 kr. fyrir þrjú börn (á barn). **2025:** 38.761 kr. fyrir eitt barn, 43.606 kr. fyrir tvö börn (á barn), 49.258 kr. fyrir þrjú börn (á barn). Frístundastyrkir heita Tómsundaframlag á Akranesi
²⁾ 14.000 kr. fyrir 0–5 ára.
³⁾ Akstursstyrkir eru greiddir aukalega fyrir foreldra sem keyra börn á æfingar hjá HSH.
⁴⁾ 100.000 kr. fyrir tekjulægri heimili.
⁵⁾ Allir íbúar með lögheimili í Reykholtshreppi frá árskort í Grettislaug endurgreidd.
⁶⁾ Samstarfssamningur við Borgarbyggð um frístundastyrki.
⁷⁾ Stykkishólmur greiðir ekki frístundastyrki en í gangi er samningur við Umf. Snæfell. Í því felst m.a. niðurgreiðsla á aðstöðu, beinn styrkur og aðrir óbeinir styrkir.

Nokkur sveitarfélög bjóða ekki upp á frístundastyrki en styðja engu að síður vel við íþróttastarf félaga í viðkomandi sveitarfélagi. Á nokkrum stöðum, þar sem frístundastyrkir eru ekki í boði, er í skoðun að taka þá upp. Á mörgum stöðum eru styrkir óbreyttir, á öðrum hafa þeir hækkað á milli ára og á sumum stöðum myndarlega.

Vestfirðir: HHF - HSB - HSS - HSV	Aldur ár	Frístunda- styrkur 2024 (kr.)	Frístunda- styrkur 2025 (kr.)	Breyt- ing %
Bolungarvíkurkaupstaður ¹⁾	²⁾	40.000	40.000	0
Ísafjarðarbær ³⁾	10–16	-	40.000	-
Súðavíkurhreppur	0–18	25.000	25.000	0
Vesturbyggð ⁴⁾	-	-	-	-
Strandabyggð	6–18	30.000	30.000	0
Árneshreppur ⁵⁾	-	-	-	-
Kaldrananeshreppur	0–16	25.000	25.000	0

- ¹⁾ Heitir frístundakort hjá Bolungarvíkurkaupsstað.
²⁾ Börn fædd 2003 og síðar.
³⁾ Enginn frístundastyrkur var greiddur 2024 en íþróttaskóli Ísafjarðarbæjar er niðurgreiddur.
⁴⁾ Enginn frístundastyrkur greiddur.
⁵⁾ Enginn frístundastyrkur greiddur.

Norðurland vestra: USVH - USAH - UMSS	Aldur ár	Frístunda- styrkur 2024 (kr.)	Frístunda- styrkur 2025 (kr.)	Breyt- ing %
Sveitarfélagið Skagaströnd	6–16	25.000	25.000	0
Skagafjörður	5–18	40.000	40.000	0
Húnabyggð ¹⁾	-	-	-	-
Skagabyggð	6–16	45.000	45.000	0
Húnaþing vestra	0–18	-	25.000	-

- ¹⁾ Enginn frístundastyrkur en verið er að skoða það.

Norðurland eystra: HSP - ÍBA - UMSE	Aldur ár	Frístunda- styrkur 2024 (kr.)	Frístunda- styrkur 2025 (kr.)	Breyt- ing %
Langanesbyggð ¹⁾	6–18	-	38.000	0
Norðurþing	2–18	22.500	30.000	+26
Tjörneshreppur	6–16	20.000	30.000	0
Pingeyjarsveit	6–18	15.000	50.000	+233
Eyjafjarðarsveit	6–17	50.000	50.000	
Akureyrarbær	6–18	50.000	55.000	+10
Svalbarðsstrandarhreppur ²⁾	1–16	50.000	60.000	+17,7
Grytubakkahreppur	6–16	36.300	40.000	+10,2
Hörgársveit	5–17	50.000	52.000	+4,8
Dalvíkurbyggð	4–17	42.000	42.000	0
Fjallabyggð	4–18	45.000	50.000	+11

- ¹⁾ Einnig fyrir 67 ára og eldri.
²⁾ Fyrir 1½–16 ára og 67 ára og eldri.

Takk fyrir stuðninginn





Suðurland: HSK - USVS - ÍBV

	Aldur ár	Frístunda- styrkur 2024 (kr.)	Frístunda- styrkur 2025 (kr.)	Breyt- ing %
Sveitarfélagið Árborg ²⁾	4-17	45.000	45.000	0
Ásahreppur ²⁾	0-18	75.000	100.000	+26
Bláskógabyggð	0-17	50.000	55.000	+10
Flóahreppur	5-18	60.000	60.000	0
Grímsnes- og Grafn.hr. ³⁾	5-18	50.000	60.000	+20
Hrunamannahreppur	0-18	52.500	55.000	+9,5
Hveragerði	0-18	38.000	44.000	+14,6
Mýrdalshreppur ⁴⁾	-	-	-	-
Rangárþing eystra ⁵⁾	-	-	-	-
Rangárþing ytra	6-16	54.000	57.000	+6,2
Skaftárhreppur	6-17	20.000	20.000	0
Skeiða og Gnúpverjahr. ⁶⁾	6-16	54.000	80.000	+33,5
Vestmannaeyjabær	2-18	50.000	50.000	0
Sveitarfélagið Ölfus	0-18	52.000	54.200	+5

¹⁾ 4-5 ára 20.000 kr.

²⁾ Einnig fyrir 67 ára og eldri.

³⁾ Einnig fyrir 67 ára og eldri.

⁴⁾ Enginn frístundastyrkur en samstarfssamningur við félag.

⁵⁾ Enginn frístundastyrkur en í skoðun að taka hann upp.

⁶⁾ Viðmiðunarlíkur færður í 0-17 ára.

Austurland: UÍA - USÚ

	Aldur ár	Frístunda- styrkur 2024 (kr.)	Frístunda- styrkur 2025 (kr.)	Breyt- ing %
Sveitarfél. Hornafjörður ¹⁾	6-18	65.000	65.000	0
Múlaþing ²⁾	4-18	35.000	35.000	0
Fjarðabyggð	6-17	10.000	18.000	+80
Vopnafjarðarhreppur	3-18	40.000	40.000	0
Fljótsdalshreppur	6-18	40.000	40.000	0

¹⁾ 12.500 kr. fyrir 5 ára.

²⁾ Börn 4-18 ára sem búsett eru í Borgarfirði eystri fá aukastyrk til íþróttabátttöku.

Suðurnes: ÍS - ÍRB

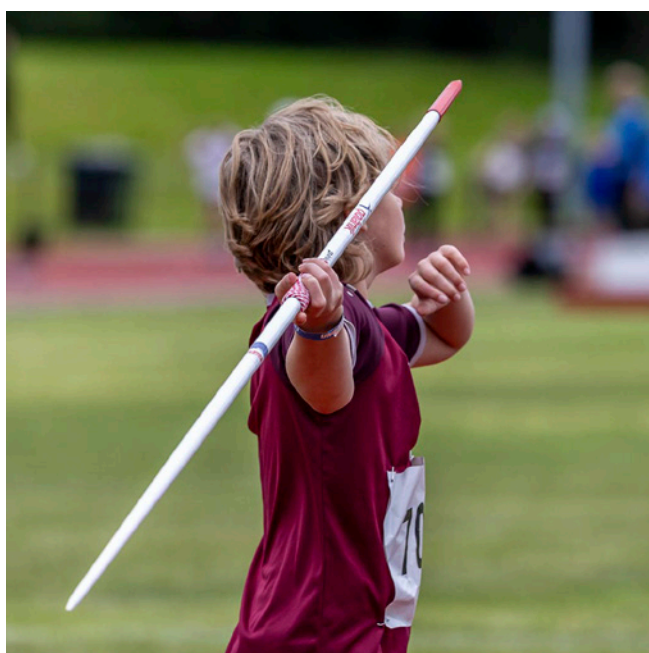
	Aldur ár	Frístunda- styrkur 2024 (kr.)	Frístunda- styrkur 2025 (kr.)	Breyt- ing %
Grindavíkurbær ¹⁾	-	-	-	-
Reykjanesbær	4-18	45.000	45.000	0
Suðurnesjabær	0-18	46.500	48.000	+3,2
Sveitarfélagið Vogar ²⁾	0-18	41.000	42.600	+3,9

¹⁾ Vegna aðstæðna greiðir Grindavíkurbær ekki frístundastyrk í ár.

Pá er barna- og ungmennastarf UMFG mjög takmarkað og ekki inn-heimt æfingagjöld eins og áður.

²⁾ Sveitarfélagið Vogar greiðir íbúum sveitarfélagsins 18 ára og yngri og 67 ára og eldri árlegan frístundastyrk.

Oft er kveðið á um að fólk þurfi að eiga lögheimili í sveitarfélaginu til að eiga rétt á frístundastyrk. Mörg sveitarfélög gera einnig samninga við einstök félög og íþróttahéruð, styrkja afreksíþróttafólk og einstök verkefni.



ALLIR MEÐ LEIKARNIR

LAUGARDAL 8. NÓVEMBER 2025

Allir með leikarnir eru sannkölluð íþróttaveisla fyrir börn á grunnskólaaldri

sem finna sig ekki í hefðbundnu íþróttastarfi.

Leikarnir eru hluti af **Allir með** verkefninu með það að markmiði að fjölga tækifærum barna til íþróttalífunar.



Upplýsingar á allirmed.com

Hvað kostar að eiga börn og ungmenni sem keppa í íþróttum?

Dæmin hér í umfjölluninni eru öll raunveruleg. Aðeins nöfnum hefur verið breytt.

Ferðakostnaður vegna íþrótta barna hefur verið í umræðunni um árábil, en um gífurlega háar fjárhæðir er að ræða. Hér eru nokkur dæmi um ferðakostnað vegna keppnisferða barna landshorna á milli. Dæmin hér eru hvort frá sínu landshorninu þar sem langt er á milli

staða. Þótt dæmin séu nafnlaus er um raunverulegt fólk að ræða. Umfjöllunin hér um kostnað við íþróttir barna og ungmenna var unnin í samvinnu UMFÍ við starfsfólk svæðisstöðva íþróttahéraðanna.

Dæmi 1

Jón og Gunna á Vestfjörðum eiga tvo stráka, 11 ára og 17 ára, sem æfa fótbolta og handbolta.

	Strákur 11 ára	Fótbolti	Handbolti	Strákur 17 ára	Fótbolti	Handbolti	Samtals
Æfingagjöld		114.000	0		114.000	0	228.000
Frístundastyrkur	-40.000			-40.000			-80.000
Ferðakostnaður							
Íslandsmót		14.500	28.500		27.400	0	70.400
Íslandsmót		21.000	32.500		27.400	0	80.900
Íslandsmót		23.000	29.000		30.000	0	82.000
Íslandsmót		47.000	30.500		18.100	0	95.600
Íslandsmót		35.000	27.500		31.600	0	94.100
Samtals		163.500	148.000		134.500		571.000

Engin æfingagjöld eru í handboltanum. Annar drengurinn greiðir ferðakostnað fyrir allar ferðir en hinn ekki. Frístundastyrkur kemur á móti.

Heildarkostnaður er 571.000 kr. Ferðakostnaður er hér samtals 446.000 krónur. Uppihald er ekki inni í ferðakostnaðinum.

Dæmi 2

Kalli og Stína á Vestfjörðum eiga þrjú börn sem eru í leiklist, tónlist, hjóltreiddum og fótbolta

	Stelpa 13 ára	Leiklist	Tónlist	Strákur 15 ára	Hjóltreiddar	Strákur 16	Fótbolti	Samtals
Æfingagjöld	17.500	138.000			29.900		114.000	161.400
Frístundastyrkur		-40.000			-10.000		-40.000	-80.000
Ferðakostnaður								247.050
Íslandsmót 3. fl.							14.400	
Rey Cup							47.000	
Íslandsmót							21.700	
Íslandsmót							26.000	
Íslandsmót							29.000	
Íslandsmót							27.400	
Íslandsmót							21.500	
Íslandsmót							18.100	
Íslandsmót							30.000	
Íslandsmót							27.400	
Íslandsmót							31.550	
Samtals	17.500	98.000			19.900		368.050	503.450

16 ára drengurinn keppir með 3. og 2. flokki. Ekki er hægt að halda úti æfingum í 2. fl. þar sem iðkendur á þeim aldri eru of fáir. Þetta á einnig við um fleiri flokka hjá strákum og stelpum. Fjölskyldan ferðaðist um 1.200 km eina helgi til að keppa einn leik. Farið var frá heimilinu á Ísafirði á föstudegi kl. 13, siglt til Vestmannaeyja kl. 21 um kvöldið og gilst þar. Leikurinn hófst kl. 10 á laugardagsmorgni. Eftir leik var farið aftur heim. Herjólfur fór af stað kl. 13, stoppað var á Selfossi til að borða

og síðan ekið vestur og komið til Ísafjarðar kl.21:30. Tónlistarskólinn er með æfingu 2x30 mín á viku. Hjólaæfingarnar eru tvisvar í viku aðra hvora viku og einu sinni á móti. Fótboltinn er 4–5 sinnum í viku 60–75 mín hver æfing. Leiklist var sumarnámskeið kl. 9–13 og stóð yfir í viku. Því miður er títt að lið annars staðar af landinu sem eiga leiki fyrir Vestan fresti þeim eða gefi leikina í stað þess að mæta. Það er mjög leiðinlegt fyrir börn og ungmenni. Lið fyrir vestan fresta helst ekki leikjum.

Dæmi 3

Sigurður og Ágústa eiga þrú börn í fótbolta, handbolta og fimleikum

Fótbolti	13 ára stelpa	Handbolti	Strákur 11ára	Fimleikar	9 ára stelpa	Samtals
Æfingagjöld	162.401	Æfingagjöld	109.000	Æfingagjöld	250.350	521.751
Frístundastyrkur	55.000	Frístundastyrkur	55.000	Frístundastyrkur	55.000	165.000
Ferðakostnaður		Ferðakostnaður		Ferðakostnaður		
Stefnumót	13.232	Handboltamót	25.851	Prepamót	13.700	
Rey Cup	62.827	Handb.m. (heima)	8.000	Prepamót	13.600	
Íslandsmót	12.222	Bikarmót	17.000	Prepamót	13.350	
Íslandsmót	12.500	Veðurteppt	7.500	Íslandsmót	12.950	
Íslandsmót	15.000	Handb.mót Eyjar	40.201			
		Handboltamót	22.752			
		Handboltamót	20.227			
		Handb.m. (heima)	5.200			
Samtals	223.182	Samtals	175.304	Samtals	248.950	672.863

Fimleikarferðir eru á eigin vegum. Vinnutap foreldra er ekki inni í kostnaðinum hér. Foreldrar borga 316.112 krónur í ferðakostnað fyrir börn sín. Uppihald er ekki inn í neinum kostnaði nema á ReyCup og

Stefnumótinu. Foreldrar borga 672.863 krónur í æfingagjöld og ferðakostnað eftir að búið er að draga frístundastyrkinn frá.

Dæmi um ferðakostnað

Dæmi 1

Hópfimleikar hjá Hetti á Egilsstöðum - 15 ára stúlka

Stelpa 15 ára - ferðir á 5 mót	Keppnisgjald	Flug	Gisting	Matur	Þjálfarar/fararstj.	Bíll/rúta	Samtals
Hautmót Grafarvogi	3.100	31.735	14.500	10.000	10.000	7.700	77.035
GK mót Garðabæ	3.100	36.235	15.500	10.000	10.000	8.000	82.835
Bikarmót Grafarvogi	3.100	36.235	18.500	10.000	10.000	8.000	85.835
Íslandsmót Akranesi	3.100	41.170	15.500	10.000	10.000	9.000	88.770
Vormót Akranesi	3.100	41.170	15.500	10.000	10.000	7.000	86.770
Samtals	15.500	186.545	79.500	50.000	50.000	39.700	421.245

Gist er á Hótel Cabin í tvær nætur. Hótelið er oft með góð tilboð fyrir hópa íþróttafólks. Æfingagjöld eru 212.100 kr. fyrir veturinn (9 mán).

Mótakostnaður og ferðakostnaður á mótin fimm er samtals 421.245 kr. Það gerir samtals 633.345 kr. Frístundastyrkur er 35.000 kr.

Dæmi 2

Hópfimleikar hjá Hetti á Egilsstöðum - 12 ára strákur

Strákur 12 ára - ferðir á 4 mót	Keppnisgjald	Flug	Gisting	Matur	Þjálfarar/fararstj.	Bíll/rúta	Samtals
Hautmót Grafarvogi	3.100	36.235	3.500	5.500	10.000	6.500	64.835
Bikarmót Grafarvogi	3.100	36.235	2.200	4.000	10.000	5.700	61.235
Íslandsmót Akranesi	3.100	41.170	2.000	9.000	10.000	6.000	71.270
Vormót Akranesi	3.100	41.170	2.000	9.000	10.000	6.000	71.270
Samtals	15.500	154.810	9.700	27.500	40.000	24.200	421.245

12 ára strákur fer á 4 keppnismót yfir veturinn. Í boði var að fara á 5 mót en ákveðið var að fara einungis á 4 mót vegna kostnaðar. Gist var í íbúðum stéttarfélags en í skólum á Akranesi. Erfitt hefur reynt að fá

gistingu í skólum innan höfuðborgarasvæðis. Kostnaður við æfingar fyrir veturinn er 183.100 kr. (9 mán). Mótakostnaður og ferðakostnaður vegna móta er samtals 268.610 krónur. Það gerir samtals 451.710 kr.

Dæmi 3

Hópfimleikar hjá Hetti á Egilsstöðum - 10 ára stelpa

Strákur 12 ára - ferðir á 3 mót	Keppnisgjald	Flug	Gisting	Matur	Þjálfarar & fararstj.	Bíll/rúta	Samtals
Hautsmót Selfossi	3.100	29.265	3.500	5.500	10.000	6.500	57.865
GK mót Kópavogi	3.100	25.605	5.500	6.500	10.000	8.300	59.005
Vormót Reykjavíki	3.100	29.440	1.500	7.000	10.000	2.000	53.040
Samtals	6.200	84.310	9.500	19.000	30.000	16.800	169.040

Gist er í íbúðum stéttarfélags eða í skólum. Kostnaður við æfingar er 173.400 kr. Kostnaður við mót og ferðakostnað á mót er 169.910 kr.

Það gerir samtals 343.310 kr.

Fimleikadeild Hattar hefur komið því á framfæri við Fimleikasamband Íslands að þau eru til í að halda mót til að koma til móts við gífurlegan aukakostnað vegna ferðalaga iðkenda á keppnismótin. Ekki er sótt formlega um að halda mót hjá Fimleikasambandinu heldur er þeim

raðað niður. Mótin fóru fram á höfuðborgarasvæðinu og á Akranesi. Keppnisplan á mótin koma þremur vikum fyrir mót. Á þeim tíma þarf að panta flug fyrir hópinn svo öruggt sé að pláss verði fyrir allan í vélinni.

Dæmi 4

Körfuknattleikur hjá Hetti á Egilsstöðum - 14 ára stelpa

14 ára stelpa	Flug	Bíll	Gisting	Þjálfari/fararstjóri	Mótsgjald o.fl.	Samtals
Íslandsmót sept	51.000	2.984	7.500	11.939	1.625	75.048
Íslandsmót feb	27.935	10.710	11.889	14.991	4.503	70.028
Íslandsmót maí	29.488	10.766	29.333	14.692	7.498	91.777
Samtals	108.423	24.460	48.722	41.292	13.626	672.863

Í fyrstu ferð var gist í íbúð. Í næstu ferðum var gist á Hótel Cabin. Talsverður munur er á gistinguverði á vetri og sumri. Í nóvember var Íslandsmótið haldið í heimabænum svo kostnaðurinn var enginn fyrir iðkanda. Iðkandinn æfir tvisvar sinnum í viku og kostnaður við æfingar var

77.000 kr. fyrir 9 mánuði. Kostnaður við mót og ferðakostnað á mót var 236.853 kr. Samtals gerir það 313.853 kr. Frístudastyrkur var 35.000 kr.

GRUNNUR AÐ GÓÐRI HEILSU



Fylgdu okkur á [Facebook](#) [Instagram](#) [YouTube](#) mjolka.is

Gæta hófs í æfingagjöldum

Hvað kostar að halda úti starfi íþróttafélaga? „Þetta er áskorun,“

segir **Ástþór Jón Ragnheiðarson**, formaður Ungmennafélagsins Heklu, Rangárþingi ytra.

„Við erum lítið félag með um 150 iðkendum, en við höfum náð að byggja upp gott starf. Við höfum séð afgang í rekstri síðustu tvö ár og það gerir okkur kleift að fjárfesta aftur í starfinu. Á þessu ári höfum við keypt búnað fyrir hátt í milljón,“ segir Ástþór.

Hann bendir á að æfingagjöldin hjá Umf Heklu séu hófleg miðað við stærri félög. „Í 1.–2. bekk greiða börn 25 þúsund krónur á önn og 29 þúsund krónur í 3.–4. bekk. Fyrir það geta þau æft allar greinar innan félagsins,“ segir hann en bætir við að börn í 5. bekk og eldri greiði sérstaklega fyrir hverja grein.

Ástþór viðurkennir þó að reikningsdæmið sé krefjandi. „Það eru ekki margar krónur eftir þegar búið er að borga allt og stundum erum við á milli steins og sleggju. Allir þjálfarar félagsins eru sem dæmi launþegar og standa skil á sínu í lífeyrissjóði og til stéttarféлага. Við náum að láta þetta ganga upp. Til þess að æfing sem er iðkuð í aðeins 1 klukkustund á viku standi undir sér þyrftu 15 iðkendum að greiða 15 þúsund krónur fyrir önnina. Við rukkuðum nær helming þess, og iðkendurnir nær 10 en 15 á æfingum. Við þurfum að klípa mismuninn af einhvers staðar. Styrktarsamningar við fyrirtæki og stuðningur sveitarfélagsins koma okkur til bjargar,“ segir hann og bendir á að félagið selji meðal annars auglýsingar á skilti og treyjur. Styrktarsamningar eru nú í gildi við fimmtán fyrirtæki í sveitarfélaginu.



Ástþór Jón Ragnheiðarson,
formaður Umf. Heklu

Ástþór rifjar upp að Ungmennafélagið Hekla sé lítið, iðkendur á aldrinum 6 til 16 ára séu uppistaðan en iðkendur samt úr tveimur efstu bekkjum leikskóla og upp í títugt.

Velta ungmennafélagsins Heklu nam 16 milljónum króna í fyrra. Hagnaður nam 1,8 milljónum króna í fyrra og hálfri milljón árið 2023. Ef það er sett í samhengi við veltutölur stærri félaga, jafnvel deilda, þá er afkoman ótrúlega góð.

„Við þurfum að gæta hófst í verðlagningu æfingagjalda og njótum góðs af einstaklega góðum samningum sem hjálpa okkur að halda starfinu úti,“ segir hann og bendir á að þetta jafnvægi hafi skilað sér í heilbrigðum rekstri. „Við leggjum okkur fram um að fjármunirnir nýtist beint í starfið,“ segir hann og leggur áherslu á að ekki sé auðvelt verk að bera saman æfingagjöld misstórra íþróttafélaga, svo sem þeirra stóru sem eru með æfingar 4–5 sinnum í viku og þeirra litlu sem stundum eru ekki með keppendur og bjóða upp á eina æfingu í viku.

„Við erum að sjálfsögðu meðvituð um að við erum ekki samkeppnishæf á öllum sviðum og í því liggur stundum munurinn á æfingagjöldum milli félaga. En ég þori að segja fullum fetum að rauði þráðurinn í starfsemi félagsins, frjálsíþróttir og körfubolti, standist samanburð við önnur félög hvað varðar gæði og tækifæri, jafnvel þótt að æfingagjöldin séu mun lægri,“ segir hann.

Áherslupunktur

- Litlu félögin halda gjöldum niðri og tryggja að allir geti tekið þátt.
- Rekstrarstyrkur við sveitarfélagið og styrktarsamningar við fimmtán fyrirtæki gera Ungmennafélaginu Heklu kleift að halda æfingagjöldum lágum.
- Rekstrarafgangur er nýttur til að efla starfið og styrkja samfélagið í heild.



Hvernig getum við gert íþróttir aðgengilegri fyrir öll börn?

Íþróttir barna og unglinga eru mikilvægur hluti af uppeldi og samfélagi alls staðar á landinu. Þær skapa félagstengsl, kenna aga og samvinnu og styrkja bæði líkama og sál. En þegar horft er á stöðu barna á landsbyggðinni blasir við að þau standa frammi fyrir áskorunum sem er mikilvægt að skoða og koma með upp á yfirborðið. Hér á eftir fer lýsing móður á landsbyggðinni af íþróttaiðkun barns hennar. Konan óskaði nafnleyndar. Nafnið er heldur ekki lykilatriði enda getur frásögnin átt við líf fjölskyldna af öllu landinu.

Á höfuðborgarsvæðinu felst íþróttaiðkun yfirleitt í æfingum á heimavelli og stuttum ferðum á milli hverfa. Liðin fara vissulega í leiki út á land að einhverju leyti, en yfirleitt eru það 1–2 leikir á ári sem fylgja ferðalög með tilheyrandi kostnaði. Fyrir börn á landsbyggðinni er veruleikinn allt annar. Þau ferðast þúsundir kílómetra á ári til þess að taka þátt í leikjum og keppnum. Í langflestum tilfellum eru spilaðir tveir leikir í hverri ferð, bæði til að draga úr kostnaði og til að nýta tímann og mannskapinn. Þetta hefur vissulega sína kosti – krakkarnir ferðast saman, gista saman og kynnast oft mun betur en ella, sem styrkir liðsheilindina og félagstengslin.

Þessu fylgir þó álag og kostnaður sem erfitt er að horfa fram hjá. Sem dæmi má nefna 15 ára dreng sem æfir eina íþrótt, fótbolta, spilar bæði með sínum flokki og flokk fyrir ofan sig. Frá maí til september þarf hann að fara í níu langferðir, þar sem einungis ferðakostnaður og gisting nema tæplega 300.000 krónum. Þetta er ofan á æfingagjöld, keppnisfatnað og annað tilfallandi. Og hér er ekki einu sinni tekið með í reikninginn kostnað vegna matar eða tekjutap foreldra sem taka sér frí til

að fylgja börnunum. Þess má einnig geta að í einni ferð er ferðalagið um 1.000 km.

Þetta er veruleiki sem flest heimili á landsbyggðinni þekkja – og þetta er veruleiki sem á erindi inn í opna umræðu. Það er mikilvægt að ræða hvernig við getum skapað meiri jöfnuð milli barna, óháð því hvort þau alast upp í litlu sjávarplássi fyrir austan, á Vestfjörðum eða í fjölmennu hverfi í Reykjavík.

Það þarf ekki að snúast um að væla eða setja sig í fórnarlambshlutverk. Þvert á móti má líta á þetta sem tækifæri: Hvernig tryggjum við að það sem á að vera gleði, hreyfing, forvarnir og félagslegur þroski, verði ekki of þungur fjárhagslegur baggi á heimilin og fjölskyldurnar?

Með því að setja þetta á dagskrá opnum við á samtal um lausnir – hvort sem þær felast í auknum stuðningi við íþróttafélög úti á landi, betra skipulagi eða markvissari fjármögnun. Börnin eiga það öll sameiginlegt að vilja spila, hreyfa sig og njóta, en það er á ábyrgð okkar hinna að skapa þeim sem jöfnust tækifæri til þess.

PRENTUM í einum grænum

Tækifæriskort

Veggspjöld

Bæklingar

Nafnspjöld

Tímarit

Skrifblokkir

Umbúðir

Bækur



Vatnagarðar 14, 104 Reykjavík - Sími: 563 6000 - litrof@litrof.is - www.litrof.is



Erfitt að lækka gjöldin

„Íþróttafélög þurfa meira fjármagn frá hinu opinbera og stuðningsaðilum,“ segir **Hafrún Kristjánsdóttir** formaður Vals.

Fjárhagur íþróttafélaga er mjög þröngur og eiga mörg félög í erfiðleikum með að halda starfsemi gangandi. Hafrún Kristjánsdóttir, formaður Vals og deildarforseti við íþróttafraeðideild Háskólans í Reykjavík, sagði í samtali við RÚV í haust eina raunhæfa leiðin til að lækka gjöld fyrir íþróttaiðkun barna sé að fá aukið fjármagn frá fyrirtækjum eða hinu opinbera.

Fréttastofa RÚV fjallaði með ítarlegum hætti um æfingagjöld íþróttafélaga, ferðakostnað og ýmislegt fleira tengt íþróttaiðkun barna. Í umfjölluninni kom fram að



Hafrún Kristjánsdóttir, formaður Vals.

há gjöld fyrir íþrótt- og tómstundaiðkun barna og unglinga hafa verið gagnrýnd og eigi margir foreldrar erfitt með að standa straum af kostnaði við æfingar og keppni.

„Ég skil þessa umræðu alveg fullkomlega og myndi óska þess að þetta gæti kostað minna, þannig að öll börn gætu verið í eins mörgum íþróttum eða tónlistarnámi eins og þau vilja,“ sagði Hafrún og benti á að rekstur barna- og unglíngastarfs innan íþróttafélaga sé krefjandi og að fjárskortur hamli því að gjöld geti verið lækkuð. Nauðsynlegt sé að finna lausnir til að tryggja aðgengi allra barna að íþróttastarfi. „Það er mjög erfitt að lækka þessi gjöld eitthvað. Að sama skapi eru þetta miklir peningar fyrir fólk. [...] Eina leiðin sem ég sé er að það komi meira fjármagn frá fyrirtækjum og kannski opinberum aðilum.“



Hlusta á viðtalið við Hafrúnu

Ekki öll börn sem hafa efni á íþróttum

„Mikilvægt er að stjórnvöld og sveitarfélög tryggi aðgengi barna að tómstundum,“ segir **Auður Alfa Ólafsdóttir**, sérfræðingur hjá ASÍ.

Vísbendingar eru um að færri börn stundi íþrótt- og tómstundastarf en áður, að sögn Auðar Ölfu Ólafsdóttur, sérfræðings hjá Alþýðusambandi Íslands (ASÍ). Hún bendir á að þó hafi þátttaka þeirra barna sem skráð eru í tómstundir aukist, þar sem normið sé orðið að stunda jafnvel fleiri en eina grein. Þróunin geti hins vegar aukið ójöfnuð, því kostnaður foreldra við tómstundir geti hlaupið á hundruðum þúsunda á ári.

Í ítarlegri umfjöllun RÚV í haust kom dæmi um þriggja barna



Auður Alfa Ólafsdóttir, sérfræðingur hjá ASÍ.

móður sem greiðir um 800 þúsund krónur á ári fyrir íþrótt- og tómstundaiðkun barna sinna. Umboðsmaður barna hefur bent á að slíkur kostnaður sé ekki á færi allra fjölskyldna og að börn geri sér grein fyrir fjárhagslegum takmörkunum.

Auður sagði því mikilvægt að stjórnvöld og sveitarfélög tryggi jafnt aðgengi barna að tómstundum. Þær hafi jákvæð áhrif á heilsu, félagslega færni og seiglu, sérstaklega fyrir börn sem búa við erfiðar efnahagslegar eða félagslegar aðstæður.



Hlusta á viðtalið við Auði Ölfu



Félagslegir töfrar felast í góðum samskiptum

Mikil ánægja var með ungmennaráðstefnuna **Ungt fólk og lýðheilsa**. Þar var sjónum beint að einföldu en oft vanmetnu atriði – samskiptum fólks augliti til auglitis. Prófessor í félagsfræði hvatti þátttakendur til að leggja símana frá sér, spjalla við ókunnuga og muna að hamingjan felist gjarnan í beinum tengslum. Varaformaður ungmennaráðs UMFÍ tók undir og benti á að félagslegir töfrar birtist jafnvel í hversdagslegum samskiptum eins og hlýju viðmóti starfsfólks í verslunum.

Ungmennaráðstefnan Ungt fólk og lýðheilsa fór fram í húsnæði Skólabúða UMFÍ á Reykjum í Hrótafirði dagana 10.–12. september. Ráðstefnuna sóttu um 80 ungumenni á aldrinum 15–26 ára hvaðanæva af landinu ásamt forráðafólki frá öllum landshlutum.

Yfirskrift ráðstefnunnar var félagslegir töfrar. Hugtakið vísar til þeirra mikilvægu en ósýnilegu gilda sem skapast í samskiptum og samveru, hvernig þau móta hugmyndir, hegðun og sjálfsmynd einstaklinga og hvernig þau laða fólk að hvert öðru.

Ráðstefnan einkenndist ekki aðeins af fundahöldum heldur einnig af fjölbreyttu hópefli, líkamlegri hreyfingu og skemmtilegri afþreyingu. Á dagskránni voru meðal annars sundlaugarpartý, hópafundir, hvettjandi vinnustofur um félagsstarf, samtöl við stjórnmálafólk, kvöldvaka og ýmiss konar skemmtilegheit.



Fjör og hressileiki á ungmennaráðstefnuni á Reykjum.



Ungt fólk vill láta heyra í sér

Sara Jóhanna, varaformaður Ungmennaráðs UMFÍ, segir erindi á ráðstefnunni Ungt fólk og lýðheilsa hafa ýtt við sér og að nú hrósi hún fólki meira en áður.



Sara var í mörgum hlutverkum á ungmennaráðstefnunni. Eitt þeirra var að skrifa upp hugmyndir þátttakenda.

„Það var ótrúlega gaman og góður andi á ráðstefnunni og magnað að sjá hvað allir voru peppaðir. Það er magnað hvað margir höfðu áhuga á að koma og leggja sitt af mörkum,“ segir Sara Jóhanna Geirsdóttir, varaformaður ungmennaráðs UMFÍ. Sara segist alltaf jafn hræð yfir góðum viðbrögðum ungmenna sem sækja ráðstefnuna.

„Mér finnst alltaf fleiri vilja vera með, ekki bara þau sem eru í ungmennaráðum annarra félagasamtaka og sveitarfélaga. Kannski er það staðsetningin sem fólki að koma frá landsbyggðinni. En svo er það líka erindið og kaffihúspjallið sem trekkir að,“ segir hún og viðurkennir að hún fái stundum smá hlýju í hjartað þegar hún hugsar til þeirra þingmanna og annarra gesta sem koma í kaffihúspjallið á ráðstefnunni.

„Þetta fólk hefur nóg að gera en gefur sér samt tíma til að leggja af stað á sunnudagsmorgni til að taka þátt í samræðum við ungmenni

hjá okkur norður í landi. Mér þykir afar vænt um það,“ segir hún og bendir á að fátt sé verra en ungmenni sem sitja aðgerðalaus heima og hugsi út í loftið.

„Það er mikilvægt að fá samtalið af stað. Þarna er tækifærið til þess. Það myndast einhver kraftur þegar fimm eða sex einstaklingar setjast niður í kaffihúspjalli og ná góðu og fræðandi spjalli,“ heldur hún áfram og bætir við að sumir þingmenn og stjórnendur fyrirtækja og sveitarfélaga hafi oft komið á ráðstefnuna og geti talað um hana á öðrum vettvangi.

„Ég man eftir þingmanni sem kom til okkar fyrir nokkrum árum og ræddi við okkur í kaffihúspjalli. Nokkru síðar fór hann í viðtal og minnst á ungmennaráðstefnuna og að ungt fólk hafi sagt sér, að það vilji að rödd þeirra heyrist betur og að á þau sé hlustað. Þá varð ég glöð af því að þarna var klárt að þingmaðurinn sem settist hjá okkur var virkilega að hlusta,“ segir Sara, sem er frá Hvolsvelli og bæði spilaði og þjálfaði hjá Knattspyrnufélagi Rangæinga (KFR). Hún vildi hafa áhrif og sótti um í ungmennaráði UMFÍ í byrjun árs 2022. Þá var hún 16 ára. Í september sama ár sótti hún ungmennaráðstefnuna Ungt fólk og lýðræði í fyrsta sinn. Ráðstefnurnar eru nú orðnar fjórar.

En hvaða veganesti tók Sara með sér heim eftir ráðstefnuna í ár?

„Erindi Viðars um félagslega töfra og samskipti situr í mér. Það ýtti mér svolítið út fyrir rammann,“ segir Sara en Viðar ræddi meðal annars um þá nýbreytni sem hann tók upp hjá sjálfum sér að ræða við ókunnugt fólk, svo sem í matvöruverslunum. Hann kaupir frekar inn í búðum en í netverslunum og fari frekar á afgreiðslukassa með einstaklingi en í sjálfsafgreiðslu.

„Ég veit hvernig það er að sitja hinum megin við kassann í búð og horfa á fólk fara í sjálfsafgreiðsluna. Enginn kemur til manns og enginn spjallar. Eftir ráðstefnuna fór ég að tala við fólkið í verslunum, spyrja um veðrið og daginn og veginn og hrósa fólki fyrir vel unnin störf,“ segir hún og viðurkennir að það hafi verið mjög skrytið í fyrstu að tala við ókunnugt fólk og erfitt að bjóða því góðan dag. Það varð auðveldara eftir því sem Sara gerði það oftar.

„Það þarf svo mikið að auka jákvæðni í samfélaginu og samskipti við fólk. Það var erfitt í fyrstu en er núna komið í rútínu hjá mér. Það eru þessir litlu hlutir sem geta skipt svo miklu máli og breytt miklu,“ segir Sara.

Þurfum að hjálpa okkur og öðrum að hjálpa öðrum við að hjálpa öðrum

Árni Matthías fann hjá sér þörf til að auðvelda fólki að hjálpa öðrum og bæta samfélagið.

„Mig langaði til að auðvelda fólki að hjálpa til og gera góðverk,“ segir Árni Matthías Sigurðsson, 17 ára þátttakandi frá Hafnarfirði og nemandi við Fjölbrautaskóla Garðabæjar á ungmennaráðstefnunni Ungt fólk og lýðheilsa. Hann var í einum af vinnuhópunum sem settir voru saman á ráðstefnunni og þurfti að búa til atriði eða afurð sem endurspegladi það sem þátttakendur lærðu á ráðstefnunni.

Lausn Árna fólst í því að búa til vefsíðu með safni af góðum ráðum. Hann nýtti sér gervigreind til að fá aðstoð við að hanna útlit síðunnar. Eftir það safnaði hann góðum setningum saman í kóða og gerði vefsíðuna aðgengilega. Verkefnið tók ekki langan tíma, 45 mínútur, að sögn Árna Matthíasar.

En af hverju góðverk?

„Við þurfum að hjálpa okkur og öðrum að hjálpa öðrum við að hjálpa öðrum,“ segir Árni og bendir á að allir sem vilja geti notað síðuna. Slóðin er **godverk-dagsins.netlify.app**. Þegar slóðin er slegin inn fær fólk tillögu að góðverkum. Sama tillagan kemur ekki upp í röð heldur er um haug af hugmyndum að ræða.

Þegar fram líða stundir áformar Árni að gera fólki kleift að senda inn hugmyndir að góðverkum.

„Ég hef reynt að finna forrit sem halda utan um góðverk en ekki fundið nein. Þess vegna varð ég að búa það til sjálfur,“ segir hann.



Árni Matthías Sigurðsson, nemandi við Fjölbrautaskóla Garðabæjar.



Fer út í búð og spjallar við ókunnuga

Dr. Viðar Halldórsson segist hafa farið að taka betur eftir litlu hlutum í daglegu lífi eftir að hann tók samfélagsmiðla, efnisveitur og fleiri tímaþjóraöpp úr símanum sínum. Hann fer einu sinni á dag á helstu samfélagsmiðla og finnst betra að eiga í samskiptum við fólk í eigin persónu en í gegnum skjá.

„Ég fer út í búð á hverjum einasta degi og lendi þar í alls konar ævintýrum. Ég fór að gera tilraunir og spjalla við fólk, ókunnuga sem ég þekki ekki neitt. Ég brosi líka til fólks í búðinni. Sá sem brosir í búð kemur heim með pokana sína og brosir til barnanna sinna. Þá verður allt betra,“ segir dr. Viðar Halldórsson, félagsfræðingur og prófessor við Háskóla Íslands.

Viðar flutti erindi á ungmenningaráðstefnunni og fjallaði það um félagslega töfra, áhrif þeirra, gildi þeirra í samfélaginu og áskoranir. Hann stýrði líka vinnustofu um félagslega töfra.

Brosum til annarra úti búð

Viðar lagði í erindi sínu áherslu á gildi beinna samskipta fólks augnliti til augnlitis í stað funda og samskipta í gegnum samvinnutól, netfundi, myndaglaup í sínum og samskipta á spjallforritum. Eins mælti hann með því að fólk spjallaði í meiri mæli hvert við annað í búðarferðum, heilsaði fólk sem það þekkir ekki og brosi.

„Við erum að versla í gegnum skjá, vinna í gegnum skjá, lesa fréttir, horfa á fréttir og myndir. Samfélagslegu straumarnir eru þeir að allir

eru að gera allt í gegnum skjá. Meira að segja að horfa á myndir á skjá í stað þess að fara í bíó með öðrum. Allt gerist meira í gegnum skjá en í raunverulegum samskiptum og algóritmarnir ýta að okkur efni og gefa okkur brenglaða sýn á veruleikann. Fyrirtækin sem eiga samfélagsmiðlana græða á okkur og selja okkur vörur og þjónustu. Þessi fyrirtæki nota sömu tækni og spilavíti. Þau eru búin að pæla þetta allt út,“ sagði Viðar og lýsti því fyrir ráðstefnugestum að hann hafi fyrir nokkru síðan tekið alla samfélagsmiðla út úr síma sínum, hætt að nota nokkra og fari aðeins á valda miðla í tölvu. Á móti hafi hann tekið með meðvitundum hætti upp á því að tala meira við fólk, auka samskipti sín við fólk, fara frekar út í búð en að versla á netinu og fara frekar á kassa í verslun en í sjálfsafgreiðslu.

Tölum meira saman

Viðar fullyrti að milliliðalaus samskipti geri fólki gott, ef ekki hamingjusamara. „Þetta eru félagslegu töfrarnir. Hamingjan og góður árangur almennt í lífinu byggir á félagslegum samskiptum,“ hélt hann áfram og benti á að það sama eigi við um íþróttir. Góður árangur byggir ekki aðeins á hæfileikum heldur á samneyti við annað fólk.

„Þetta er táknrænt fyrir félagslegu töfrana, endilega notið þá á aðra,“ sagði hann og hvatti fólk til aukinna félagslegra samskipta með markvissum hætti. Það sé lykillinn að hamingjunni.



Pingkonan María Rut Kristinsdóttir á ráðstefnunni Ungt fólk og lýðheilsa.



Pingmaðurinn Pawel Bartoszek frá Viðreisn á kaffihúaspjalli á ráðstefnunni.



Ungmennaráðstefnan Ungt fólk og lýðheilsa

sem áður hét Ungt fólk og lýðræði, hefur verið haldin frá árinu 2009 og hefur frá upphafi haft það að markmiði að hvetja ungt fólk til þátttöku í félagsstarfi á ýmsan og nýjan hátt. Þátttaka í starfinu getur falist í því að sitja í stjórn íþróttadeildar eða félags, þátttaka í fjölbreyttu nefndarstarfi, aðstoð við fjáröflun, dómgæslu og/eða koma að móta- og viðburðahaldi. Með öðrum orðum er markmið viðburðarins að efla og viðhalda félagslegum tölfrum ungs fólks - efla og styrkja félagslega heilsu þess.



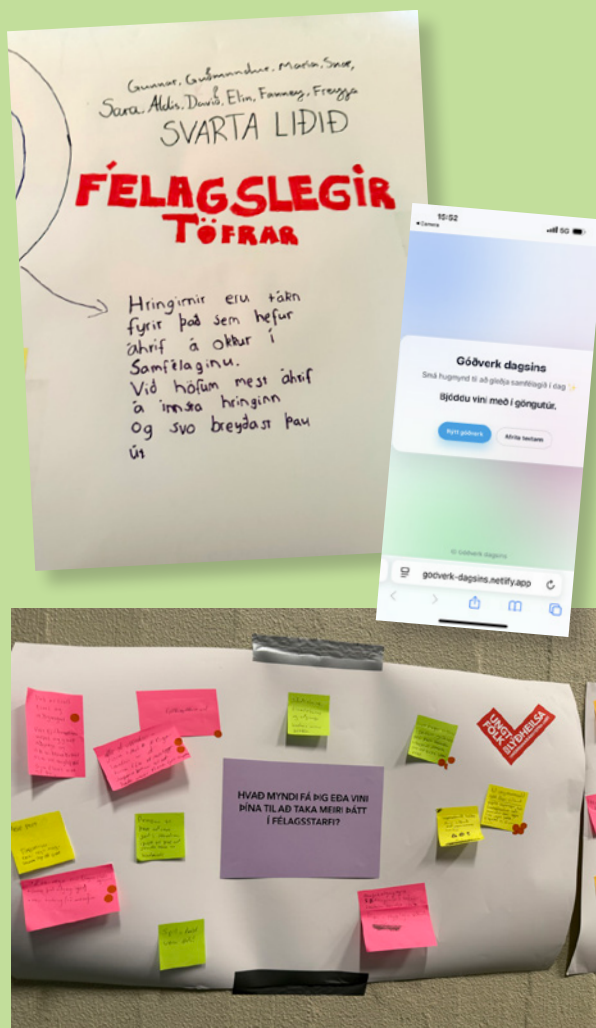
Þátttakendur byrjuðu laugardagsmorguninn með hressum leikjum.



Snæ var hæstánægð með ungmennaráðstefnuna.

Þátttakendum á ráðstefnunni

var skipt upp í nokkra hópa. Þau fengu ýmis verkefni tengd félagsstarfi og félagslegum tölfrum til að vinna úr. Hér má sjá nokkrar tillögur sem ungmenninn stungu upp á.





Unglingalandsmót UMFÍ 2025

Unglingalandsmót UMFÍ fór fram á Egilsstöðum um verslunarmannahelgina. Þetta var í þriðja skipti sem mótið er haldið þar. Mótið var afar vel sótt. Margt var í boði og veðrið gott.

Unglingalandsmótið á Egilsstöðum var haldið í samstarfi við Ungmenn- og íþróttasamband Austurlands (ÚÍA) og Sveitarfélagið Múlaþing. Um 1.100 börn og ungmenni á aldrinum 11–18 ára tóku þátt í mótinu. Austfirðingar fjölmenntu á mótið enda voru þeir langflestir, eða rúm-

lega 300 talsins. Mótið var líka vel kynnt á Austurlandi. Svæðisfulltrúar íþróttahéraðanna á Austurlandi heimsóttu alla grunnskóla á sambands- svæði ÚÍA auk þess sem ÚÍA bauð öllum þátttakendum á mótið endurgjaldslaust.

Tækifæri til að prófa nýjar greinar

Hópur tólf ára stúlkna úr Fram kom saman á Unglingalandsmót UMFÍ og keppti í fjölda greina.



Þorbjörg og foreldrahópurinn stillti sér upp.

„Við vorum hér saman nokkrar fjölskyldur og hellingur af börnum. Öllum fannst þetta meiriháttar viðburður og skemmtu sér svakalega vel,“ segir **Þorbjörg Inga Þorsteinsdóttir**, en fjölskylda hennar var í hópi fimm fjölskyldna sem í var hópur tólf ára stúlkna sem æfa saman handknattleik og knattspyrnu hjá Fram í Úlfarsárdal í Reykjavík. Í heildina taldi hópurinn 27 einstaklinga.

Þorbjörg og fjölskylda hennar voru að koma í fyrsta skipti á Unglingalandsmót UMFÍ. Fór vel um hópinn í ýmsum gerðum hýsa á tjalðsvæði mótsins. Hún segir barnaskarann hafa verið á ýmsum aldri.

„Aldursbilið var mjög breitt hjá okkur, yngsta barnið eins árs en það elsta 17 ára. Öll skemmtum við okkur vel þótt við hefðum verið með eina tíu ára sem tók þátt í fótboltafjöri en svektti sig á því að vera ekki orðin 11 ára. Hinar stelpurnar sem gátu tekið þátt í keppnisgreinum skráðu sig í sjö til átta greinar hver,“ heldur Þorbjörg áfram, en hún var í skjúnunum með mótið. Stelpurnar höfðu skráð sig í mikinn fjölda

Greinarnar sem stelpurnar í liðinu Bláberíð kepptu í:

- Knattspyrna
- 60 metra spretthlaup í frjálsum íþróttum
- Boðhlaup í frjálsum íþróttum
- Grasblak
- Grashandbolti
- Kókuskreytingar
- Borðtennis
- Krakkahreysti



Hress hópur Framara á Unglingalandsmótinu sem tók þátt í fjölda greina.

greina og tóku þátt í eins mörgum og þeim var unnt. Dagskráin hafi verið þétt, mikið af greinum og viðburðum í boði og nóg um að vera fyrir alla þátttakendur í hópnum meðan á mótinu stóð. Foreldrarnir tóku virkan þátt í öllum greinum sem kröftugt stuðningslið á kantinum.

Þorbjörg segir hópinn ætla að mæta aftur á Unglingalandsmót UMFÍ á næsta ári. „Þetta var frábær upplifun, allt til fyrirmyndar og gaman fyrir stelpurnar að prófa nýjar greinar.“

Mikilvægt að hópurinn sé samstilltur

Jónína Brynjólfsdóttir, formaður framkvæmdanefndar mótsins, er hæstánægð með vinnu nefndarinnar sem nýtti mótið vel til að auka samstarf sveitarfélaga og íþróttafélaga á Austurlandi.

„Mótið heppnaðist stórkostlega með samstilltu átaki íþróttahreyfingarinnar, samfélagsins og sveitarfélagsins. Þökk sé þeim“ segir Jónína. Vel hafi tekist til við undirbúning mótsins því góð og mikil stemning hafi myndast í öllum hópnum.

„Markmiðið var öllum ljóst. Fólk gekk samstíga og lausnamiðað til verka. Það gerði vinnuna svo gleðilega og keyrði hópinn áfram,“ bætir

hún við. Allir hafi verið sammála um að mótið ætti að styrkja grasrótastarfið í íþróttahreyfingunni á Austurlandi.

„Mótið sjálft var mikilvægur liður í því að tengja saman foreldra, keppendur og aðstandendur yfir allt Austurland. Þess vegna var svo yndislegt að sjá hvað það var góð skráning hjá krökkum á Austurlandi. Svæðisfulltrúarnir léku lykilhlutverk í því að ná til ungmennanna. Þetta vinnulag varð til þess að ná betur til barna og ungmenna á Austurlandi,“ heldur Jónína áfram og bætir við að sameiginlegir bolir þátttakenda hafi líka leikið stórt hlutverk í því að efla liðsanda í röðum þátttakenda.

Jónínu var svo mikið niðri eftir mótið að hún skrifaði grein þar sem hún fer yfir mótið og þakkar öllum sem komu að því. Greinina má lesa í heild sinni hér:

Takk öll fyrir Unglingalandsmót UMFÍ 2025 á Egilsstöðum

Það var mikil hátíð þegar Unglingalandsmót UMFÍ fór fram á Egilsstöðum um verslunarmannahelgina. Fjöldi ungra íþróttaiðkenda, fjölskyldur þeirra og gestir fylltu svæðið lífi. Mótið var hápunktur sumarsins fyrir marga, en það hefði aldrei orðið að veruleika nema fyrir ómetanlegt framlag hundruða sjálfbóðaliða, íþróttafélaga, fyrirtækja og sveitarfélagsins.

Við viljum koma á framfæri innilegum þökkum til allra sem lögðu hönd á plóg. Sjálfbóðaliðar tóku að sér ólík verkefni; sumir sáu um keppnisvellina meðan aðrir sinntu skráningum, aðhlynningu keppenda og öryggismálum. Þá lagði fjöldi fólks sitt af mörkum við að hafa mótsvæðið snyrtilegt, taka brosandí á móti gestum og tryggja að allt gengi sem best. Það er einmitt þessi óeiginljarna vinna sem gerir svona stórvíðburði mögulega.

Árangur mótsins er skýr áminning um hvað sameiginlegt átak getur gert fyrir samfélagið. Unglingalandsmótið er ekki aðeins íþróttakeppni heldur einnig vettvangur þar sem börn og ungmenni fá að njóta hreyfingar, eignast nýja vini og kynnst jafnvel nýjum bæjarfélögum eða hreinlega landshlutum. Fyrir íþróttahreyfinguna á Austurlandi hefur slíkt mót ómetanlegt gildi. Það styrkir grasrótna í íþróttastarfi, eykur sýnileika hreyfingarinnar og gefur ungu fólki innblástur til að taka þátt, æfa og njóta.

Þátttaka sjálfbóðaliða er grunnstoð í íslensku íþróttalífi. Án þeirra væri hvorki hægt að halda úti reglulegu starfi né svona stórum viðburðum. Það er því mikilvægt að við gerum okkur öll grein fyrir því hversu miklu máli þessar fórnir skipta.

Við viljum einnig þakka keppendum og fjölskyldum þeirra fyrir að mæta og taka þátt í mótinu, en þátttaka ungmenna frá UÍA var með allra besta móti. Þið sköpuðuð einstaka stemningu sem mun lifa lengi í minningunni. Jafnframt ber að nefna styrktaraðila, fyrirtæki og stofnanir sem studdu við framkvæmdina með ýmsum hætti – án þeirra væri verkefnið mun erfiðara. Starfsfólk Múlapings lagði einnig mikið af mörkum í undirbúningi og tryggði að svæðið væri tilbúið að taka á móti gestum með því að undirbúa tjaldsvæði, huga að íþróttamannvirkjum og virkja fólk til þátttöku í sjálfbóðaliðastarfi á mótinu.

Einstaklega gott samstarf var á milli Múlapings, UMFÍ og UÍA og það ber að þakka. Einnig er óhætt að segja að sveitarfélög og fyrirtæki hafi sýnt mótinu góðan fjárstuðning sem mun skila sér til grasrótastarinnar.

Unglingalandsmótið á Egilsstöðum sýndi og sannaði að með samstöðu, jákvæðni og eldmóði er hægt að skapa ógleymanlega upplifun. Við erum þakklát öllum sem komu að verkefninu.

Þakkar til ykkar allra.

Jónína Brynjólfsdóttir,
formaður framkvæmdanefndar Unglingalandsmóts UMFÍ 2025



Dagmar Ýr Stefánsdóttir, sveitarstjóri Múlapings, og Jónína Brynjólfsdóttir, formaður framkvæmdanefndar Unglingalandsmóts UMFÍ.

Allir íbúar lögðust á eitt

Dagmar Ýr Stefánsdóttir sveitarstjóri

Múlapings er ánægð með Unglingalandsmótið sem heppnaðist með eindæmum vel.

„Mótið gekk eins og í sögu. Keppendur sýndu sínar bestu hliðar og ekki annað að sjá en að allir hafi skemmt sér vel,“ segir Dagmar. Hún bætir við að mótið hafi heppnast með eindæmum vel, dagskráin verið vel skipulögð og þátttakan með besta móti.

„Til að svo megi verða þarf samfélagið að koma saman og leggja sitt af mörkum. Það gerðu íbúar Múlapings og aðrir íbúar Austurlands svo sannarlega. Íbúar skráðu sig sem sjálfbóðaliða, verslun og þjónusta tjaldaði öllu til svo gesti skorti ekkert og starfsfólk fyrirtækja og stofnana var kallað út til að leggja hönd á plóg,“ segir Dagmar.





Mikilvægt að búa til umhverfi þar sem öll börn geta verið með í íþróttum

Íþróttir kenna seiglu og markmiðasetningu. Gott er fyrir alla að takast á við áskoranir, segir **Jóhann Steinar**, formaður UMFÍ.



„Við þurfum öll í sameiningu að halda áfram að fjölga leiðum inn í íþróttahreyfinguna, fyrir öll börn – óháð uppruna, bakgrunni eða færni,“ segir Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ. Hann flutti ávarp við setningu Unglingalandsmótsins og kom þar inn á kosti þess fyrir börn og ungmenni að taka þátt í íþróttum. Þar læri þau seiglu, markmiðasetningu og að takast á við mótlæti. Unglingalandsmótið sé ein þeirra leiða, að hans sögn.

„Við vitum að íþróttir skipta máli. Þær styrkja sjálfstraust, efla félagsfærni og kenna okkur að vinna saman. Niðurstöður kannana, sem UMFÍ og ÍSÍ hafa staðið fyrir um árabil, sýna að börnum og ungmennum sem taka þátt í skipulögðu íþróttastarfi líður betur – bæði líkamlega og andlega. Það er engin tilviljun – því íþróttir eru töfrum líkar. Þess vegna skiptir máli að við sköpum umhverfi þar sem öll börn geta tekið þátt, þar sem fjölskyldan getur skemmt sér saman á heilbrigðum forsendum,“ sagði hann og lagði áherslu á að það gerist ekki af sjálfu sér.

„Það er ómetanlegt að fá tækifæri til að prófa eitthvað nýtt, takast á við áskoranir og gleðjast með öðrum. Mót eins og þetta, þar sem fjölskyldan getur skemmt sér saman, gerist ekki af sjálfu sér,“ sagði hann.

Skinkurnar skemmtu sér vel

Hópur 12 ára stúlkna tók þátt í grasblaki undir heitinu Skinkurnar.

„Ég pantaði fimm hundruð skinkur og nú eru þær allar búnar í búðunum!“ æpti **Ásta Dis Helgadóttir** um miðjan dag um verslunarmanna-helgina þegar leikar stóðu sem hæst á Unglingalandsmóti UMFÍ á Egilsstöðum. Ásta sá um veitingastjórn á mótinu. Hún var í öngum sínum því hún hafði keypt inn fyrir sölubása mótsins. Veðrið var gott, fólk var búið að ganga svolíttinn spotta á mótssvæðinu og orðið svangt og saman olli þetta því að veitingasala, sem hafði verið sett upp víða um bæinn, var með eindæmum góð. Þúsundir mótsgesta þurftu að svala bæði hungri og þorsta og seldust við það upp allar skinkusamlukur sem höfðu verið smurðar fyrir mótið.

Einu skinkurnar í bænum á Egilsstöðum reyndust til skamms tíma vera liðið **Skinkurnar**, hópur 11–12 ára stúlkna sem keppti meðal annars í grasblaki undir merkjum Ungmenna- og íþróttasambands Austurlands (UÍA). Griðarlegt stuð var í Skinkuhópnum, sem var vel merktur UÍA á vellinum.

Góður endir skiptir öllu

Eins og í öllum góðum sögum endaði skinkuleit Ástu Dísar vel. Þegar leið á daginn rak hún augun í nægt magn af áleggji sem dugði fyrir mótsgesti til að smyrja ofan í nýjan skammt fyrir gestina.

Aðra sögu er hins vegar að segja af Skinkunum á íþróttavellinum. Þær fylltu ekki stígatöfluna og lentu í 12. sæti í sínum flokki. Þær töpuðu



Skinkurnar sem kepptu í grasblaki 11–12 ára stúlkna.

aldeilis ekki gleðinni enda snýst Unglingalandsmótið um þátttöku og keppni á eigin forsendum. Þar skoruðu Skinkurnar öll stig í boði.

Skinkurnar frá UÍA voru langt í frá þær einu sem skírðu lið sín skemmtilegum nöfnum. Á mótinu mátti sjá Sykurpabbana, Þrumurnar, CapyBara, Barca Girls, Bláberin, Orrana, Hrafnana, Litlu hvítu kjúklingana og mörg önnur hress lið.



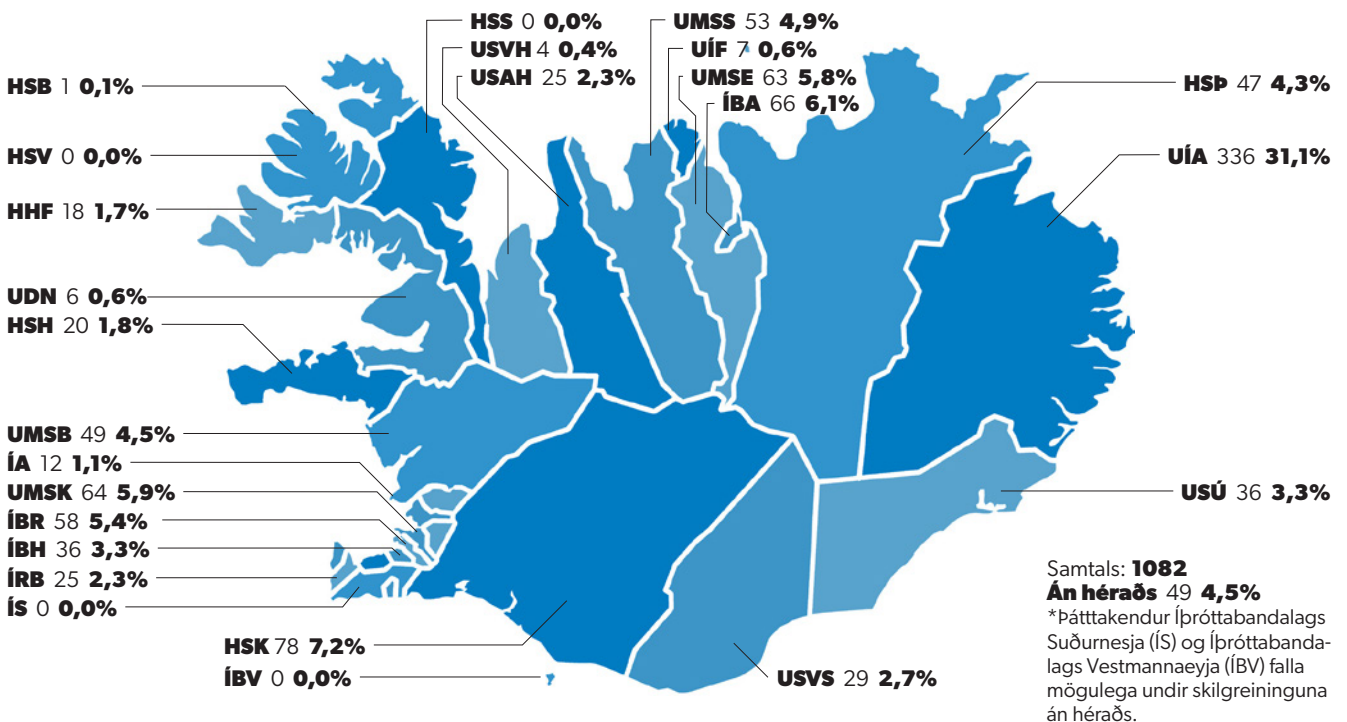
Hvernig fannst þér?

Eftir Unglingalandsmótið sendi UMFÍ þátttakendum könnun og spurði um upplifun þeirra og forráðafólks á mótinu. Könnunin var rafræn. Svarhlutfall var gott eða rúm 20%. Öll svör sem bárust voru nafnlaus.

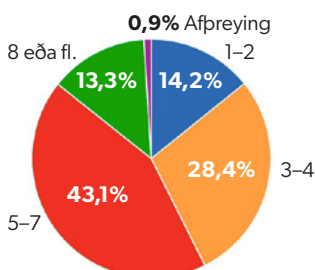


Hlutfall þeirra sem svöruðu könnuninni.

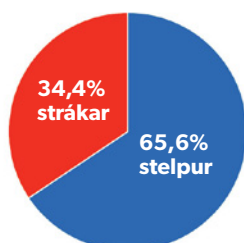
Fjöldi þátttakenda og hlutfalli frá sambandsaðilum UMFÍ



Hvað tókstu þátt í mörgum greinum?

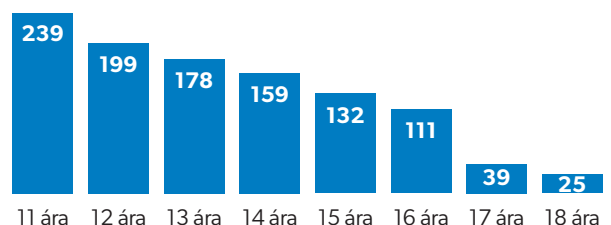


Skipting þátttakenda eftir kyni



Aldur þátttakenda

Fjöldi samtals: 1.082





Góð þátttaka og mikil gleði á Landsmóti UMFÍ 50+ í Fjallabyggð

Um 340 manns tóku þátt í Landsmóti UMFÍ 50+ sem fram fór í Fjallabyggð 27.–29. júní. Mótið sem haldið var í samstarfi við Ungmenna- og Íþróttasamband Fjallabyggðar (ÚÍF) og Sveitarfélagið Fjallabyggð hófst með keppni í boccía og ringó í íþróttahúsinu á Siglufirði. Þar var mótið líka sett. Eftir það færðust greinar yfir til Ólafsfjarðar á laugardeginum.

Keppt var í boccía, ringó og sundi á Siglufirði, en golfi, bridds, pílukasti, badmintoni, pokavarp, frjálsum íþróttum, pútti, skotfimi og pönnukökubakstri á Ólafsfirði. Auk þess var boðið upp á hlaup í jaðri Siglufjarðar fyrir fólk á öllum aldri. Fjöldi barna og ungmenna tók þátt í hlaupinu.

Margir fastagestir kom á mótið en eftirtektarvert var hversu mörg ný andlit voru þar. Ljóst var að fólk kom ekki aðeins til að keppa heldur líka til að hitta vini og kunningja og skemmta sér.

Mótið gekk vel og var góður andi í hópi þátttakenda.

Haldið var matar- og skemmtikvöld á veitingahúsinu Café Rauðku á Siglufirði. Þar komu m.a. fram söngvarinn Geir Ólafsson og hljómsveit sem spilaði fyrir dansi fram að miðnætti.



Jónína Sigurðardóttir, varð í 3. sæti í pönnukökubakstri og Jóna Halldóra Tryggvadóttir í 1. sæti.

Höldum áfram að leika okkur

„Fólk á ekki að láta keppnissskapið bera sig ofurliði og halda áfram að leika sér,“ sagði Halla Tómasdóttir, forseti Íslands, við setningu mótsins. Hún og Björn Skúlason, maður hennar, heiðruðu Landsmót UMFÍ 50+, með nærveru sinni við setningu mótsins í íþróttahúsinu á Siglufirði. Halla tók skýrt fram að hún ætlaði ekki að halda formlegt ávarp við setninguna heldur veita mótsgestum nokkur góð ráð.

Hún nefndi tengdamóður sína sérstaklega, sem bjó á Siglufirði. Hún hafi kennt sér að enginn er of gamall til að leika sér.

„Enginn hennar kennt mér það betur. Fyrir 15–18 árum vorum við Björn að kufur börnunum okkar að hjóla. Annað ár þriggja ára og hitt fimm ára. Við vorum á skólalóð í Kársnesinu í Kópavogi þegar þetta átti sér stað. Þá hringir tengdamamma og spyr hvort hún megi koma og kynna fyrir okkur kærastann sinn. Ég er að reyna að muna hvort hún hafi þá verið 70 ára og hann 75, eða um það bil. Nokkrum mínútum síðar kemur appelsínugult mótörhjól, svokallað low-rider, inn á skólalóðina. Kona stígur af hjólinu með leðurblöðkum utan á gallabuxunum – og stóran hjálm. Með henni var stór og nokkuð sterklegur karlmaður. Þau höfðu kynnst á Sæludögum á Siglufirði. Þau léku sér á þessu mótörhjól, settu það aftan í húsbílinn og fóru á allar bæjarhátíðir landsins,“ sagði Halla og hvatti þátttakendur mótsins til að hætta ekki að hafa gaman af lífinu og halda áfram að leika sér.

Þriðja ráðið sagði Halla það mikilvægasta. Í því felist að auka samveruna, tala við börnin og hvert meira en nú er gert: „Vanlíðan, einmana-leiki, einangrun og leiði og kvíði eru að aukast. Ekki bara hjá unga fólkinu heldur eldra fólkinu líka,“ sagði hún og hvatt fólk til að setja sér skynsamleg mörk í notkun samfélagsmiðla og taka meiri þátt í samfélaginu, spila bridds, fara í sund eða hverju sem er sem felur í sér samveru með öðrum.



Mótið sameinaði félögin

Óskar Þórðarson er formaður Ungmenna- og Íþróttasambands Fjallabyggðar (ÚÍF). Hann segir svo vel hafa tekist til við mótahaldið að fólk ætli að fjölmenna í Eyjafjarðarsveit á næsta ári.

„Mótið tókst vonum frammar. Það var mjög gaman að sjá góða þátttöku frá íbúunum á okkar svæði og markmið okkar náðist þ.e. að íþróttafélögin hér á sambandssvæðinu vinni saman þvert á félög,“ segir Óskar. Í aðdraganda mótsins sagðist Óskar spenntur fyrir því, sérstaklega þar sem þetta væri fyrsta stóra verkefni íþróttahéraðsins. Hann er þakk-

látur öllum þeim sjálfboðaliðum sem sneru bökum saman til að láta allt ganga upp. Óskar er spenntur fyrir Landsmóti UMFÍ 50+ á næsta ári, en það verður haldið í Hrafnagilshverfi í Eyjafjarðarsveit í júní. Hann er fullviss um að gleðin með mótið í Fjallabyggð skili sér í því að íbúar bregði undir sig betri fætinum og fjölmenni á mótið.

„Þetta gæti vel orðið hefð hjá okkur því það sem fólk gerir tvisvar í röð eykur líkurnar á að fólk geri það oft,“ segir hann og telur vilja til að sækja um að halda mótið á nýjan leik fljótlega aftur.

Eykur fjölbreytni íþróttastarfs í heimabyggð

Bjarkey Olsen stóð vaktina í veitingasölu á Landsmóti UMFÍ 50+ í Fjallabyggð. Hún er hæstánægð með mótið, það hafi skilað sér í iðkun fleiri íþróttagreina og stuðningi við samfélagið.

„Þetta er ekki bara íþróttamót heldur líka kynning á samfélaginu og þeim íþróttagreinum sem eru í boði. Öðru fremur vekur mótið athygli á greinum sem ekki hafa verið í boði og geta eflt hreyfingu,“ segir Bjarkey Olsen, sviðsstjóri velferðarsviðs Fjallabyggðar.

Hún var með nokkra hatta á mótinu, flutti ávarp fyrir hönd sveitarfélagsins við setningu og sá um veitingasölu ásamt fleiri konum í nafni Kvenfélagsins Æskunnar í Ólafsfirði.

Bjarkey er fædd á Siglufirði en flutti á unglingsárum á Ólafsfjörð og ól þar manninn. Á þeim árum sem hún var þingmaður Vinstri hreyfingarinnar – græns framboðs og sem matvælaráðherra fór hún ævinlega heim um helgar. Bjarkey ákvað að bjóða sig ekki fram við síðustu alþingiskosningar og þegar Fjallabyggð auglýsti starf sviðsstjóra á velferðarsviði Fjallabyggðar greip hún tækifærið og fékk starfið. Þá tók hún við sem formaður kvenfélagsins í byrjun árs. Kvenfélagið sá um veitingasölu á mótinu. Afraksturinn mun eins og annað hjá kvenfélaginu renna til stuðnings dvalar- og hjúkrunarheimilinu Hornbrekku, til Björgunarsveitarinnar og ýmislegs fleira í heimabyggð.

„Við vildum gera félagið sýnilegra og vorum ánægðar þegar leitað var til okkar,“ segir hún og var hæstánægð með mótið, það hafi verið skemmtilegt og gefandi og skilið margt eftir sig í Fjallabyggð, þar á meðal aukna fjölbreytni í íþróttastarfi.



Kvenfélagskonur í veitingasölu á Landsmótinu. Bjarkey Olsen er til vinstri.

„Eftir mótið var farið að bjóða upp á pokavarp í báðum íþróttahúsum í Fjallabyggð og byrjað að auglýsa vikulegar æfingar á ringó,“ segir Bjarkey og bendir á að viðburðir eins og Landsmót UMFÍ 50+, sem bjóði upp á óhefðbundnar greinar, geti virkjað nýja hóp á þátttöku í íþróttastarfi.

„Ég hef heyrt í fólk að það ætli að drífa sig á mótið í Eyjafjarðarsveit á næsta ári. Ég ætla að mæta og taka þátt.“

Tók þátt í frjálsum af fullum krafti

Karl Lúðvíksson lét ekki alvarlegt áfall koma í veg fyrir fyrir keppni á Landsmóti UMFÍ 50+ í Fjallabyggð. Þrátt fyrir lömun á hluta líkamans tók hann af krafti þátt í ýmsum greinum í frjálsum íþróttum.

Karl sem er íþróttakennari og Skagfirðingur vakti eftirtekt fyrir kraftmikla þátttöku á landsmótinu. Karl hefur tekið virkan þátt í mótum UMFÍ í gegnum árin, mætt næstum alltaf á Landsmót UMFÍ 50+ og stýrði auk þess blindrabolta þegar Unglingalandsmót UMFÍ var haldið á Sauðárkróki um verslunarmannahelgina 2023.

Karl er fæddur árið 1951 og fagnaði 74 ára afmæli sínu nokkrum dögum áður en hann tók þátt í fjölda greina í frjálsum íþróttum á landsmótinu. Hann gerði vel í kringlukasti, langstökki án atrennu, sem keppt var í innanhúss, og öðrum stökkum, þar á meðal í hástökki.

Ekki er langt síðan Karl varð fyrir því óláni að blæddi inn á heila. Það olli lömun í hluta líkamans, hann missti mál og ýmsar hreyfingar fóru úr-skeiðis. Karl tók engu að síður þátt í mótinu af fullum krafti. Í hástökki, sem fór fram innanhúss, var sonur hans með. Hann myndaði stökk



Karl einbeittur í kringlukasti á Landsmótinu.

Karls, sem þeir skoðuðu vel bæði fyrir hverja atrennu og eftir þær. Spurður hverju Karl þakkaði góðum bata eftir jafn alvarlegt áfall svaraði hann með einföldum hætti: „Ég var bara heppinn,“ og þakkaði hann þrotlausum æfingum sem miða að því að ná aftur fyrri getu, hversu vel honum gekk á mótinu.

Hvernig fannst þér?

Eftir Landsmót UMFÍ 50+ sendi UMFÍ þátttakendum könnun og spurði um upplifun þeirra. Könnunin var rafræn. Svarhlutfall var mjög gott eða rúm 20% og endurspeglar mengi þátttakenda. Öll svör sem bárust voru nafnlaus.

Fjöldi þátttakenda á mótinu

Konur:	145	43,1%
Karlar:	191	56,9%
Fjöldi samtal:	336	

Aldur þátttakenda

50–59 ára:	59	17,6%
60–69 ára:	98	29,2%
70–79 ára:	137	40,8%
80–89 ára:	40	11,9%
90–100 ára:	2	0,6%
Samtals:	336	

Aldur svarenda í könnuninni

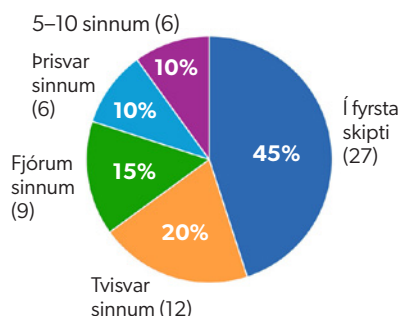
50–59 ára:	13	21,7%
60–69 ára:	22	36,7%
70–79 ára:	20	33,3%
80–89 ára:	5	8,3%
90–100 ára:		0,0%

Hvaðan af landinu*

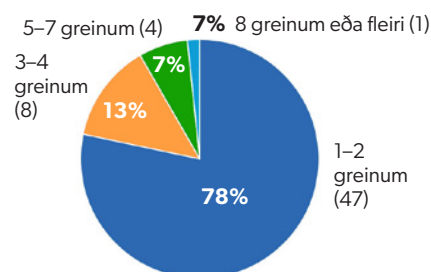
Austurland	0	0%
Höfuðborgarsvæðið	16	26,7%
Vestfirðir	1	1,7%
Vesturland	7	11,7%
Norðurland vestra	7	11,7%
Norðurland eystra	24	40%
Suðurland	4	6,7%
Suðurnes	1	1,7%

*sem svöruðu könnuninni.

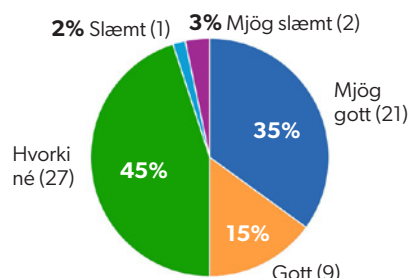
Hversu oft hefur þú komið á Landsmót UMFÍ 50?



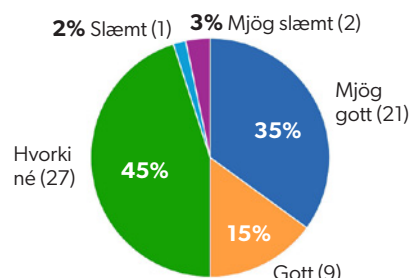
Hvað tókstu þátt í mörgum greinum?



Hvernig fannst þér matar- og skemmtikvöldið?



Hvernig líkaði þér á Landsmóti UMFÍ 50+?



Íþróttafólk duglegt að sækja sér fræðslu

Æskulýðsvettvangurinn býður upp á námskeið fyrir fólk sem vinnur með börnum í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi. Rafræn barnaverndarnámskeið eru vinsæl. Einnig er nýtt efni er í vinnslu.

„Námskeiðin ganga vel hjá okkur og fólk er duglegt að sækja þau. Þegar mál koma upp hjá félögum þá fer fólk að leita að efni til að vinna eftir. Það finnst hjá okkur,“ segir **Kolbrún Ósk Pétursdóttir**, verkefnastýra Æskulýðsvettvangsins.

Á vegum Æskulýðsvettvangsins eru haldin fjöldi námskeiða á hverju ári. Vinsælast er námskeiðið Barnavernd, sem er rafrænt netnámskeið. Það er opið öllum og kostar ekki að taka það. Markmið þess er að auka þekkingu starfsfólks og sjálfböðaliða í íþrótt- og æskulýðsfélögum um land allt á einelti, ofbeldi og áreitni sem börn og ungmenni geta orðið fyrir og afleiðingum af því. Hitt námskeiðið, sem mörg taka, heitir Verndum þau og eykur meðvitund fólks sem starfar með börnum og ungmennum um skyldur þess og ábyrgð. Auk þess öðlast þau þekkingu á því hvernig bregðast skuli við ef erfið mál koma upp. Þetta er jafnframt það námskeið Æskulýðsvettvangsins sem lengst hefur verið kennt eða frá 2010.



Kolbrún Ósk Pétursdóttir, verkefnastýra Æskulýðsvettvangsins.

Rafrænu námskeiðin hafa notið vinsælda enda hægt að taka þau nánast hvar sem er. Þorbjörg Sveinsdóttir sálfræðingur kennir

námskeiðið Verndum þau. Það hefur verið í boði utan höfuðborgarsvæðisins öðru hvoru og er stefnt á ferð norður í land með það eftir áramótin.

Kolbrún bendir á að önnur námskeið hafi líka verið vinsæl. Starfsfólk og sjálfböðaliðar í skipulögðu starfi hafi mjög gott af því að taka námskeið og fræðast, meðal annars um siðareglur, samskipti og hinseginfræðslu, sem hefur verið vel sótt.

„Fólk sem fær til sín hinsegin börn vill fá aðstoð með börnin og sækir sér hana. Sama á við um kvíða. Við erum að svara kallinu og erum byrjuð á því að vinna kennsluefni um kvíða hjá börnum og ungmennum. Það verður væntanlega aðgengilegt eftir áramót,“ heldur Kolbrún áfram.

„Við hvetjum allt starfsfólk og sjálfböðaliða í íþróttahreyfingunni og öðru skipulögðu starfi sem vinnur með börnum og ungmennum til að taka námskeiðin,“ segir Kolbrún Ósk að lokum.

Æskulýðsvettvangurinn er samstarfsvettvangur Bandalags íslenskra skáta, KFUM og KFUK á Íslandi, Slysavarnafélagsins Landsbjargar og Ungmennafélags Íslands. Hlutverk hans er að stuðla að heilbrigðri, öruggu og uppbyggilegu æskulýðsstarfi.

Námskeið í boði

- Samskipti og siðareglur.
 - Barnavernd.
 - Barnavernd.
 - Verndum þau.
 - Einelti í íþrótt- og æskulýðsstarfi.
 - Hatursorðræða.
 - Hinseginfræðsla.
 - Inngilding og fjölmenning.
 - Skjánótun barna og ungmenna.
- Ítarlegri upplýsingar um stað og stund má finna á **aev.is**.

Samskipti og siðareglur

Taktu þátt í að stuðla að öruggara umhverfi barna og ungmenna í íþrótt- og æskulýðsstarfi!

Næsta námskeið:

30. október 18:00-20:00 Holtavegur 28, 104 Reykjavík | KFUM og KFUK

Námskeið fyrir starfsfólk og sjálfböðaliða innan aðildarfélaga Æskulýðsvettvangsins

Logo: KFUM, KFUK, UMFÍ, Íslenskt skátafélag

Takk fyrir stuðninginn

SÚPERLAGNIR
Símon Pípari ☎ 664-8892

GARPAR EHF.
GARÐYRKJA VÉLALEIGA
Þorsteinn Hannibalsson · Skruðgarðyrkumeistari · 8940444

JARÐBÖÐIN VIÐ MÝVATN

VGH
MOSFELLSSBÆ
Verktaki - Vélaeiga
GSM: 896 8279 / 896 9443 / 896 2279

HREYFILL
5 88 55 22

ESKJA

Skalli
Sá svalasti í bænum



Enn meira **stuð** og enn meiri **drulla**!

Drulluhlaupið er samstarfsverkefni UMFÍ, Krónunnar og Ungmennafélagsins Aftureldingar. Hlaupið er óhefðbundinn og skemmtilegur viðburður þar sem fjölskyldur, saumaklúbbbar, vinir og aðrir hópar eða einstaklingar geta skemmt sér við að komast í gegnum drulluskítuga hlaupabraut.

Mikið fjör var í Drulluhlaupi Krónunnar þegar það fór fram í fjórða sinn í Mosfellsbæ 16. ágúst. Hlaupið hefur stækkað hvert einasta ár, þrautum hefur verið bætt við og nú var slegið enn eitt metið þegar næstum 1.100 þátttakendur sprettu úr spori.

Hlaupið fór fram í góðu veðri. Nokkrum dögum fyrir hlaupið var mikil rigning og rok í kortunum á hlaupadegi. Skipuleggjendur höfðu eðlilega áhyggjur af veðurspá. Þrátt fyrir vonða spá var í bígerð að nýta sér það, enda er viðburðurinn þess eðlis að verri aðstæður gera brautina enn drullugri og skítugri. Ef sól skini skært væru á móti meiri líkur á að drullan myndi þorna og þyrfti að auka á subbuskapinn með meira vatni. Eftir því sem nær dró hlaupadegi urðu spárnar betri og þegar fólk var farið að reima á sig skóna var skýjað en stillt og aldeilis frábærar aðstæður til að spretta úr spori.

Fjölmíðlakonan, skemmtikrafturinn og IceGuys-stjarnan Sandra Barilli stóð vaktina við ráslínu, stýrði upphitun og hvatti þátttakendur áfram undir fjörugri tónlist plötusnúðs.





Gamla myndin:

Víðtæk umræða á 21. sambandsþingi UMFÍ 1959



Þingfulltrúar og gestir á 21. sambandsþingi UMFÍ sem haldið var í Reykjavík í september árið 1959.

Árið 1959 fór 21. sambandsþing UMFÍ fram í Reykjavík. Þingið hófst laugardaginn 5. september kl. 14:00 og stóð yfir allt til kl. 03:00 aðfaranótt mánudagsins 7. september. Ljóst er því að margt var til umræðu og umfjöllunar. Meðal þinggesta voru stjórn og starfsfólk UMFÍ, fulltrúar héraðssambanda og einstakra félaga, íþróttfulltrúar og aðrir tilfallandi gestir.

Gestir á þinginu voru þó örlítið færri en á undanförunum þingum, jafnvel þó þingið færi fram í Reykjavík. Engu að síður ríkti mikill áhugi meðal þeirra sem þingið sátu. Tekið var á mörgum og fjölbreyttum málum. Ræða formanns UMFÍ, séra Eiríks J. Eiríkssonar, bar nafnið „Enginn maður er eyland...“. Titillinn samræmist vel ungmennafélagsandanum og mikilvægi þess að vera hluti af heild, tengjast hvoru öðru, vinna saman og sýna samstöðu.

Aðalmál þingsins var hið svokallaða félagsheimilamál. Umræður um málið voru bæði langar og ítarlegar. Þingið fagnaði því að víða um land risi nú glæsileg félagsheimili og lagði áherslu á að þau gætu styrkt menningarlíf þjóðarinnar og eftir félagsstörf. Jafnframt hvatti þingið ungmennafélögin, sem víða komu að rekstri þessara húsa, til að tryggja góða umgengni og viðhald húsanna og umhverfis þeirra. Þannig yrðu

félagsheimilin ávallt glæsilegt og ánægjulegt athvarf fyrir menningar- og félagslíf almennings.

Ásamt félagsheimilamálinu tók þingið á mörgum öðrum málum. Þingið fordæmdi til dæmis hinn mikla áfengisvanda og óheilbrigði í samkvæmislífi þjóðarinnar. Af þeim sökum hvatti þingið ungmennafélögin til að efla starf sitt til verndar æskulýðnum gegn neyslu áfengra drykkja.

Þingið skoraði einnig á ríkisstjórn og Alþingi að vinna markvisst að því að endurheimta íslensku handritin úr dönskum söfnum. Þingið hvatti líka ungmennafélögin til að standa fyrir námskeiðum í glímu og aðstoða við glímukennslu í skólum og beindi tilmælum til ÍSÍ um að hraða útgáfu glímubókarinnar. Þingið skoraði svo á íslensk stjórnvöld að vinna ötullega að því að herinn yfirgæfi landið. Þá minntist þingið á mikilvægi þess að íþróttamenn ungmennafélaganna væru slysa-tryggðir þegar þeir kepptu á vegum félaganna.

Ljóst er að á sambandsþingi UMFÍ 1959 átti sér stað víðtæk umræða um mál sem snertu ekki aðeins daglegt félagsstarf og íþróttir ungmennafélaganna, heldur einnig menningu, samfélagslega ábyrgð og framtíðarsýn.

Takk fyrir stuðninginn

Aflhlutir ehf.
Alark arkitektar ehf.
Alþríf
Apótek Suðurlands
Apótek Vesturlands

Bifreiðastöð ÞÞÞ
Bilasmíðurinn ehf.
Bláskógabyggð
Blikkrás
Blómasetrið
Bókhaldsstofan Stemma
Brim hf.
Brunahönnun slf.

DMM lausnir
Egersund Ísland
Einhamar Seafood ehf.
Eldhestar ehf.
Enor ehf.
Eyjafjarðarsveit
Fagverk ehf.
Malbikunarstöðin
Faxi ehf.
Ferðavagnar.is
Fiskmarkaður Þórshafnar
Fjarðalagnir ehf.

Fjarðaveitingar ehf.
Flóahreppur
Gasfélagið
Goddí ehf.
Grímsnes ehf.
Grítubakkahreppur
Hamraborg ehf.
Héraðsprent
Hraunfossar
- Barnafoss ehf.
Hvalur hf.

Jarðmenn ehf.
Kalka
KÞ verktakar ehf.
Landsamband
lögglumanna
Máni verktakar ehf.
Nesbú egg
Norm X ehf.
Rafey ehf.
Reykás ehf.

Reykhólahreppur
Sæplast ehf.
Sendibílar Reykjavíkur
Síma- og tölvulagnir hf.
Skolphreinsun Ásgeirs
Snow Dogs ehf.
Starfsmannafélag
Vestmannaeyja
Steinull ehf.
Strendingur ehf.
Sveitafélagið Ölfus
Tannsinn ehf.

TSA ehf. - Trésmíðaverk-
stæði Stefáns og Ara
Túnþökupjónustan
Verkhönnun ehf.
Viðhald og nýsmíði ehf.
Viðhaldsmenn ehf.
Þjónustustofan ehf.
Ævintýradalurinn ehf.



Eiríkur J. Ingólfsson



KRÓNAN

Einfaldaðu innkaupin

– Fáðu matinn sendan
heim að dyrum!

**Dú getur
tekið frá tíma
sem hentar þér**

og bætt vörum í körfuna
þína alveg þar til við
tínum saman
pöntunina

Við sendum
heim í 75 póst-
númer víðsvegar
um landið!



Þegar við höfum upp á eitthvað að bjóða þá halda krakkarnir sig í íþróttum

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Ungmennafélagið Samherjar í Eyjafjarðarsveit réð í fyrsta sinn framkvæmdastjóra í byrjun hausts. Svo mikið var að gera hjá félaginu að stjórnin fór í að safna fjármagni til að draga úr álagi á stjórnarfolk og ráða framkvæmdastjóra.

„Það eru orðin svo mörg verkefni sem þarf að sjá um og álagið er meira en áður, þjálfaramál, skráningar og gerð tímatöflu. Auk þess gengur okkur vel og við erum farin að keppa meira en áður,“ segir **Skirnir Már Skaftason**, nýráðinn framkvæmdastjóri Ungmennafélagsins Samherja í Eyjafjarðarsveit. Í bráðskemmtilegri tilkynningu frá félaginu segir að hann hafi tekið formlega við starfinu 1. júní en um reynslutímabil hafi verið að ræða og því hafi dregist að segja frá ráðningunni.

Þetta er ný staða hjá félaginu og er ráðningin til að byrja með til eins árs. Á sama tíma og Skirnir mun sinna öllum daglegum rekstri fær stjórn Samherja meira svigrúm til að sinna sínum verkefnum.

Söfnuðu í sjóð

Skirnir segir fyrrverandi stjórn hafa safnað í sjóð til að geta fjármagnað starfið í alla vega eitt ár. Að því loknu verði metið hvernig til hafi tekist. Nauðsynlegt hafi verið að draga úr álagi á stjórn.

„Það voru einfaldlega komin svo mörg dagleg verkefni á borð stjórnar sem voru að trufla hana frá öðrum málum. Eins og margir finna fyrir þá gerist það þegar álag verður of mikið í stjórnunum félaga að gleðin dvínar og þá hætta fólk. Það hefur nóg annað að gera í daglegum störfum sínum og uppeldi,“ segir Skirnir.

Meðalaldurinn lækkaði

Ný stjórn Ungmennafélagsins Samherja tók við í mars. Fyrri stjórn hafði ekki háan meðalaldur en við stjórnarskiptin lækkaði hann samt töluvert. Flestir þar eru undir fertugu. Aldursforsetinn er Erwin van der Werve, sem situr í varastjórn og er rétt rúmlega fimmtugur.

Skirnir sjálfur er 24 ára, með stúdentspróf úr íþróttum og lýðheilsu frá Verkmenntaskólanum á Akureyri og er með yngstu framkvæmdastjórum íþróttafélaga á Íslandi. „Ég er líka með bakgrunn hjá Samherjum. Ég bæði æfði, þjálfaði og spilaði með félaginu og er því með nokkurra ára reynslu. Þabbi var líka formaður Samherja og ég hjálpaði honum oft. Ég veit þess vegna hvernig þetta virkar,“ segir hann.

Félagið vex með iðkendum

Samherjar hafa á síðustu árum byggt upp fjölbreytt starf sem nær til allra aldurshópa. Börn í 1. og 2. bekk njóta boltatíma og kynningar á fjölmörgum greinum í gegnum stöðvavinnu.

„Við leggjum mikið upp úr fjölbreytni. Ef við bjóðum upp á eitthvað sem krakkarnir hafa áhuga á, þá halda þau sig í íþróttum hjá okkur

– alveg þar til við getum ekki boðið meira,“ segir Skirnir.

Þessi nálgun hefur skilað sér.

Brottfall úr íþróttum er afar lítið. Í raun hefur þeim fjölgað mikið í samræmi við fjölgun íbúa. Við bætist að árgangur barna fædd 2019 er risastór um allt land, þar á meðal í Eyjafjarðarsveit.

Í dag taka Samherjar þátt í fjölmörgum íþróttagreinum, þar á meðal körfubolta, fót-bolta og frjálsum íþróttum. Fyrir fyrsta sinn tók 9. flokkur félagsins þátt í Íslandsmótnu í körfubolta, sem sýnir fram á metnaðinn sem er til staðar.

Hrafnagilshverfið vinsælt

Samfélagið í Eyjafjarðarsveit hefur breyst mikið síðustu ár og það hefur áhrif á starf Samherja. Í Hrafnagilshverfi hefur byggðin vaxið hratt, nýtt íbúðahverfi rís og grunnskólinn hefur verið stækkaður. Í dag eru um 160 börn í skólanum og fyrstu árgangarnir eru mjög fjölmennir. Þessi uppbygging hefur skapað enn meiri eftirspurn eftir fjölbreyttu íþróttastarfi, að sögn Skirnis, sem telur Hrafnagilshverfið og Eyjafjarðarsveit vinsæla því fólk kjósi fremur að búa þar en í þéttari byggð. Stutt sé í verslanir og þjónustu og hægt að upplifa sveitasæluna í Eyjafjarðarsveit.



Til marks um þróunina má sjá að á tíu árum hefur íbúum í Eyjafjarðarsveit, á sambandsvæði UMSE, fjölgað úr 1.016 árið 2015 í 1.184 á þessu ári. Fjölgunin nemur næstum 20%.

„Ég bý sjálfur í Hrafnagilshverfinu og finnst það afar þægilegt,“ segir hann.

Það er þó ekki aðeins barna- og unglingastarfið sem nýtur góðs af. Samherjar bjóða einnig upp á æfingar fyrir fullorðna og eldri borgara og nýta til þess íþróttamannvirki sveitarfélagsins í Hrafnagilshverfi. Eyjafjarðarsveit styður félagið með fjárframlögum og afslætti af leigu íþróttahúsa. Auk þess er félagið öflugt í fjáröflun og sækir styrki til að standa undir rekstrinum.

Landsmót UMFÍ 50+ á næsta ári

Skirnir segir margt fram undan hjá Ungmennafélaginu Samherjum. „Félagið er þegar farið að undirbúa næsta stórverkefni, sem er Landsmót UMFÍ 50+ sem haldið verður í Hrafnagilshverfi næsta sumar. Þar munum við Samherjar ásamt UMSE og UMFÍ fá tækifæri til að sýna þann kraft sem býr í sveitinni,“ segir Skirnir að lokum.



Skirnir Már Skaftason, framkvæmdastjóri Umf. Samherja í Eyjafjarðarsveit.



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 þroti 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 lyfjafraeðings 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



Börnin okkar eru ótrúleg í íþróttum

**ÞESS VEGNA STYÐJUM
VIÐ ÞAU ÖLL!**



LEIKURINN OKKAR