



Tímamót:

**Þrjú íþróttabandalög
bæfast við UMFÍ**

Veiga Grétarsdóttir:

**Stórt skref að
hoppa úr karlaklefa
í kvennaklefa**

Rafípróttir hasla sér völl:

**Sameinar börnin
á nýjum stað**

LOTTÓ APPIÐ!

HAFÐU HEPPNINA
MEÐ ÞÉR Í SÍMANUM!



Náðu þér í happaapp þjóðarinnar!

Lottó appið er þegar búið að skila mörgum og stórum vinningum til þjóðarinnar. Appið er auðvelt og þægilegt í notkun og þar er miðinn þinn öruggur hvernig sem viðrar. Náðu þér í happaappið sem allir eru að tala um! **Nánar á lotto.is**



APPIÐ OKKAR



Þjálfarar

- Æfingayfirlit
- Skrá mætingu
- Samskipti við foreldra
- Tilkynningar á hóp

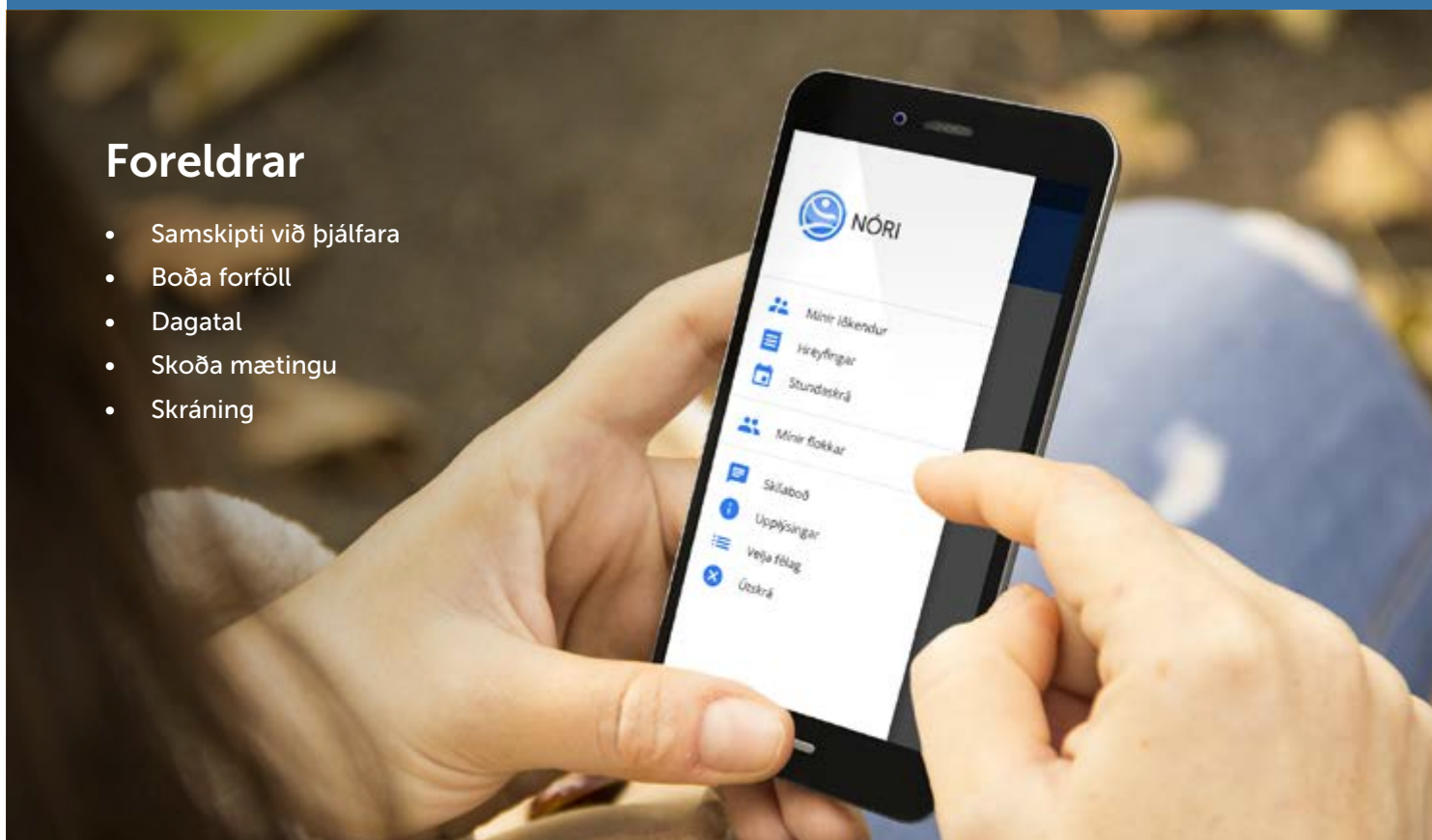


NÓRI

Skilvirk samskipti milli
forráðamanna og þjálfara
með **Nóra**

Foreldrar

- Samskipti við þjálfara
- Boða forföll
- Dagatal
- Skoða mætingu
- Skráning



Sæktu appið

greidslumidlun.is

A síðasta sambandsþingi UMFÍ, sem haldið var að Laugarbakka í Miðfirði 11. og 12. október sl., var aðild íþróttabandalaga að UMFÍ samþykkt. Meginrökin með inngöngu þeirra byggðust á því að UMFÍ stæði þá betur undir nafni sem landssamtök ásamt því að með stærri fjöldahreyfingu myndaðist aukinn slagkraftur við framkvæmd fyrirbyggjandi verkefna og samtökin hefðu sterkari rödd gagnvart ríkisvaldi og sveitarfélögum varðandi aðkomu þeirra að starfsemi. Þar sem enn eru íþróttahéruð sem eru ekki aðilar að UMFÍ er mikilvægt að áfram verði unnið að því að opna dyr hreyfingarinnar þannig að UMFÍ verði að lokum samtök allra íþróttahéraða ásamt aðildarfélögum þeirra.

Íþróttahreyfingin stendur á ákveðnum tímamótum er varðar stjórnskipulag hennar. Núverandi fyrirkomulag íþróttahéraða er byggt á gamalli skiptingu og má segja að sú skipting sé orðin barn síns tíma. Þá má á næstu árum gera ráð fyrir frekari sameiningu sveitarfélaga sem kann að skekkja enn frekar þá mynd sem íþróttahéröðin byggja á.

Í íþróttalögum er kveðið á um að: „Íþrótt- og Olympíusamband Íslands og Ungmennafélag Íslands annast skiptingu og breytingu á íþróttahéruðum.“ Mikilvægt er að þessir aðilar hefji sem fyrst samtal um framtíðarsýn á fyrirkomulag íþróttahéraða. Í þeirri vinnu er ekki síður mikilvægt að útfæra nánar hlutverk íþróttahéraðanna ásamt því að tryggja aukið vægi þeirra með því að stuðla að beinum fjárhagslegum styrkjum svo að hvert íþróttahérað geti stutt aðildarfélög sín með sambærilegum hætti hvar svo sem þau eru starfandi á landinu.

Þá er ekki síður mikilvægt að nota tækifærið og ná viðtækri sátt um skilgreiningar á borð við félagsmann og iðkanda ásamt ýmsum öðrum sambærilegum hugtökum þar sem þessar skilgreiningar grundvalla m.a. skiptingu Lottótekna sem reglulega hefur verið rökrædd innan íþróttahreyfingarinnar.



Jóhann Steinar Ingimundarson, stjórnarmaður UMFÍ.

hreyfingarinnar. Samhliða er mikilvægt að ÍSÍ og UMFÍ nái saman um sameiginlegan ramma við útdelingu Lottótekna til að ná sem jafnastri dreifingu til íþróttahéraðanna og þar með aðildarfélaganna.

Með skýrari verkaskiptingu íþróttahéraða og sambandsaðila og jafnari skiptingu Lottótekna getur íþróttahreyfingin lagt að baki áratuga langa umræðu og einbeitt sér enn betur að innra starfi sínu, samfélaginu til heilla.

Efnisyfirlit

- 6** Austfirðingar með pílur á lofti.
- 8** Skrifaði bók um ungmennabúðir UMFÍ.
- 17** Íþróttahreyfingin fái meira vægi.
- 18** UMFÍ í tölum 2014–2018.
- 20** Ómar Kristmundsson: Fólk vill láta gott af sér leiða.
- 22** Veiga Grétarsdóttir: Líf mitt sem kona er rétt að byrja.
- 26** Flóahlaupið – Kökuhlaup Markúsar.
- 28** Rafíþróttir hasla sér víða völl.
- 30** Einstök upplifun í lýðhaskóla.
- 32** Svona er best að innleiða verkfærakistu Sýnum karakter.
- 37** UMFÍ styður átak í forvörnum.
- 38** Þetta er Ungmennaráð UMFÍ.
- 41** Tímamót á afmælisári Einherja.
- 42** Mótaárið 2020.



10 Eitt tré fyrir hverja flugferð.



34 Netnámskeið sem eykur öryggi í íþróttum.



12 Þrjú íþróttabandalög bættust við UMFÍ á sambandsþingi.



36 Hvernig gengur að ná til barna af erlendum uppruna?

Gæði - alla leið!

Í SÁTT VIÐ NÁTTÚRUNA



Til að skapa afbragðs kjötvöru þá er uppruni hráefnisins lykilatriði. Fjölskyldan á Vatnsleysu er hluti þeirra 900 bænda sem eiga SS. Hún sinnir búskapnum í fullri sátt við náttúruna og tryggir þannig að kjötið frá SS skilar sér í gæðum alla leið á diskinn þinn.

Íslenska sveitin og SS - fyrir þig



Austfirðingar með pílu á lofti

Pílukastfélag Fjarðabyggðar var stofnað í Neskaupstað nú í desember. Forspraki félagsins var búinn að ganga lengi með þá hugmynd í maganum að stofna pílukastfélag. Draumurinn varð að veruleika á Landsmóti UMFI 50+.

„Ég spilaði pílu þegar ég bjó fyrir sunnan og hef lengi haft áhuga á því að stofna pílukastfélag hér á Norðfirði. En ég fann ekkert húsnaði sem hentaði. Eftir að Landsmót UMFI 50+ var haldið í bænum í sumar fóru málin á fulla ferð,“ segir Friðrik Kristinsson sem þekktur er á Norðfirði og víðar sem Kiddi rokk.

Pílukast var ein af greinum sem boðið var upp á á Landsmóti UMFI 50+ sem fram fór í Neskaupstað í júní 2019. Bæði var keppt í greininni og áhugasömum boðið að prófa og læra að skjóta í mark. Friðrik keppti á mótinu ásamt tengdasyni sínum og lentu þeir í 2. og 3. sæti í flokki 49 ára og yngri.

Fengum aðstöðu í Gömlu ræktinni

En það sem meira var: Á mótinu hitti Friðrik Ingibjörgu Magnúsdóttur frá Pílukastsambandi Íslands sem sá um pílukeppnina. Málin tóku að hreyfast hratt eftir það. „Sparkið kom eftir fund okkar Ingibjargar. Hún greip hugmyndina á lofti og ræddi málið við íþrótt- og tómsfundafulltrúa Fjarðabyggðar. Upp úr því fengum við aðstöðu í Gömlu ræktinni svokölluðu, í íþróttahúsi bæjarins. Þar er geymslu- og lyftinga- aðstaða iðkenda íþróttafélaga



Boðið hefur verið upp á keppni í pílukasti á mótum UMFI í gegnum tíðina. Hér eru ofurkátir þátttakendur á Unglingalandsmóti UMFI á Höfn í Hornafirði um verslunarmannahelgina 2019.

sem eru með æfingar í húsinu. Þar erum við búin að setja upp þrjú spjöld og erum að kasta,“ segir Friðrik.

Friðrik hefur fram til þessa staðið fyrir æfingum í pílukasti eftir vinnu.

„Við erum þetta 4–7 sem hittumst og köstum. En fólk hefur áhuga. Hann jókst mikið eftir að Stöð 2 hóf að sýna frá Heimsmeistaramótinu í pílukasti. Margir eru með pílukastspjald inni í skúr og fara þangað til að spila. Ýmsir hafa því viðrað áhuga á að gera þetta að rúfínu, með skipulögðum hætti. Við ætlum að gera það hjá Pílukastfélagi



Friðrik Kristinsson.

Mig langar til að stíla inn á unglíngana, enda hef ég fundið áhuga hjá þeim sem finna sig ekki í öðrum íþróttum.

Fjarðabyggðar. Mig langar til að stíla inn á unglíngana, enda hef ég fundið áhuga hjá þeim sem finna sig ekki í öðrum íþróttum. Þar fyrir utan væri gaman að geta efnt til pílukasts á fleiri stöðum í Fjarðabyggð,“ segir Friðrik.

Skinfaxi 3. tbl. 2019

Skinfaxi, tímarit Ungmennafélags Íslands (UMFI), hefur komið út samfleytt síðan árið 1909. Tímaritið dregur nafn sitt af hestinum fljúgandi sem dró vagn goðsagnaverunnar Dags er ók um himinhvolfið í norrænum sagnaheimi.

RITSTJÓRI

Jón Aðalsteinn Bergsveinsson.

ÁBYRGÐARMAÐUR

Haukur Valtýsson, formaður UMFI.

RITNEFND

Gunnar Gunnarsson formaður, Eiður Andri Guðlaugsson, Elísabet Ásdís Kristjánsdóttir, Guðmunda Ólafsdóttir og Örn Guðnason.

PRENTUN

Prentmet Oddi.

LJÓSMYNDIR

Ívar Sæland, Haraldur Jónasson, Gunnar Gunnarsson, Hafsteinn Snær Þorsteinsson, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, Ólafur Þór Jónsson, Oscar Rybinski, Sabína Steinunn Halldórsdóttir, Ágúst Atlason o.fl.

UMBROT OG HÖNNUN

Indígó.

PRÓFARKALESTUR

Helgi Magnússon.

AUGLÝSINGAR

Styrktarsöfnun.

FORSÍÐUMYND

Á myndinni er Veiga Grétarsdóttir, formaður Siglingaklúbbsins Sæfara. Myndina tók Ágúst Atlason, ljósmyndari á Ísafirði, á Arnarnesi, við mynni Skutulsfjarðar.

STJÓRN UMFI

Haukur Valtýsson, formaður, Ragnheiður Högnadóttir, varaformaður, Sigurður Óskar Jónsson, ritari, Guðmundur Sigurbergsson, gjaldkeri, Gunnar Gunnarsson, meðstjórnandi, Jóhann Steinar Ingimundarson, meðstjórnandi, og Gunnar Þór Gestsson, meðstjórnandi.

VARASTJÓRN UMFI

Hallbera Eiríksdóttir, Lárus B. Lárusson, Elísabet Ásdís Kristjánsdóttir og Gissur Jónsson.

SKRIFSTOFA UMFI/SKINFAXA

Þjónustumiðstöð UMFI, Sigtúni 42, 105 Reykjavík, sími: 568 2929. umfi@umfi.is www.umfi.is

STARFSFÓLK UMFI

Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, kynningarfulltrúi og ritstjóri Skinfaxa, Ómar Bragi Stefánsson, landsfulltrúi og framkvæmdastjóri Landsmóta (með aðsetur á Sauðárkróki), Sabína Steinunn Halldórsdóttir, landsfulltrúi og verkefnastjóri, Ragnheiður Sigurðardóttir, landsfulltrúi og verkefnastjóri, og Guðbjörna Kristín Þórðardóttir, ritari.

UMFI

Ungmennafélag Íslands, skammstafað UMFI, er landsamband ungmenntafélaga á Íslandi. UMFI var stofnað á Þingvöllum 2. ágúst 1907. Sambandsaðilar UMFI eru 28 talsins. Í hreyfingunni eru nú um 300.000 íbúar í rúmlega 400 ungmennta- og íþróttafélögum um land allt.



ENEMM / SIA / NM9841

Gledilega hátíð

N1 óskar landsmönnum gleði og friðsældar um hátíðirnar og þakkar fyrir árangursrík samskipti í áranna rás. Megi nýtt ár færa ykkur gæfu og gott gengi.



Alltaf til staðar

N1

VINÁTTA, HREKKIR OG HEFND Í UNGMENNABÚÐUM UMFÍ

Hjalti Halldórsson, kennari við Langholtsskóla, kom í annað sinn í Ungmennabúðir UMFÍ á þessu ári. Hann hefur skrifað um búðirnar fyrir börn og unglinga.

„Maður er alltaf að skrifa um það sem maður þekkir og þeir sem þekkja rithöfunda verða að sætta sig við að þeir lenda oft í hlutverkum í bókum,“ segir rithöfundurinn og kennarinn Hjalti Halldórsson. Hjalti hefur skrifað bókina *Ys og þys út af öllu*. Þetta er þriðja bók hans sem ætluð er börnum og unglingum. Bókin fjallar um vináttu þeirra Guðrúnar, Kjartans og Bolla sem eru á skólaferðalagi og fara í Ungmennabúðirnar að Laugum í Sælingsdal. Í sögunni kemur fyrir Dani sem gæti hæglega verið tvíburabróðir Jörgens Nilssons, frístundaleiðbeinanda og snillings í Ungmennabúðunum.

Hjalti er kennari við Langholtsskóla og kom með hópi nemenda skólans sem dvaldi í Ungmennabúðunum á Laugarvatni í desember. Að sjálfsögðu færði hann þeim Önnu Margréti Tómasdóttur, forstöðumanni búðanna, og Jörgen eintak af bókinni, sem sló auðvitað strax í gegn.

Hjalti hefur sjálfur komið einu sinni áður með skólahóp í Ungmennabúðirnar þegar þær voru að Laugum og þekkir staðhætti þar. Annar sona hans fór þangað sömuleiðis og honum líkaði vel.

„Það er gott að hafa komið í Ungmennabúðirnar. Ég veit hvaða leiki er farið í, hvernig skipulagið virkar og hef þurft að glíma við ælupestir og fleiri uppákomur,“ segir hann.

Fornar sögur í nýju umhverfi

Þetta er þriðja bók Hjalta en í þeim öllum notar hann Íslendingasögur sem innblástur og færir sögusviðið til nútímans. Bækurnar fjalla allar um börn og unglinga. Þeir sem hafa lesið Laxdælu ættu auðvitað að kannast við nöfn aðalsöguhetjanna í *Ys og þys út af öllu*. Enginn tilviljun réð því heldur að ævintýrin gerast í Ungmennabúðum UMFÍ í Sælingsdal en að bænum Hvammi í Dölum bjó landnámskonan Auður djúpuðga Ketilsdóttir sem Laxdæla fjallar um.

Hjalti hefur skrifað eina bók á ári síðan árið 2017. Þær eru allar innblásnar af Íslendingasögnum, tvær hinar fyrri af bæði Egils sögu og Grettis sögu.



Hjalti Halldórsson ásamt Önnu Margréti Tómasdóttur, forstöðumanni Ungmennabúða UMFÍ, og Jörgen Nilsson, frístundaleiðbeinanda.



En er nauðsynlegt að hafa lesið Íslendingasögurnar til að njóta sagnanna?

Hjalti segir svo ekki vera. „Þeir sem þekkja sögurnar sjá auðvitað tengingarnar. En þeir sem hafa ekki gert það geta lesið bækurnar eins og hverja aðra sögu,“ segir hann.

Nú er hann kominn í fyrsta sinn að Laugarvatni. Og nú, þegar hann hefur komið bæði að Laugum og Laugarvatni, hvernig finnst honum?

„Starfið er alveg frábært og krakkarnir þroskast með hverri klukkustund,“ segir hann.

Laugarvatn og reyndar Bláskógabyggð er sneisafull af Íslands sögu, svo að segja hver þúfa.

Er Hjalti með nýja bók í maganum sem gerist í ungmennabúðunum á Laugarvatni?

„Það er aldrei að vita,“ svarar hann.



Hjalti Halldórsson með bók sína *Ys og þys út af öllu*.

UMFÍ

VELKOMIN Á SELFLOSS 2020

Sveitarfélagið Árborg býður alla velkomna á 23. Unglingalandsmót
UMFÍ sem haldið verður á Selfossi dagana 31. júlí–2. ágúst 2020



Á Selfossi er frábær aðstaða
þar sem stutt er á milli allra
keppnisstaða. Boðið er upp á
stórt tjaldstæði og fjölbreytta
afþreyingardagskrá fyrir alla
fjölskylduna.

**SJÁUMST Á SELFOSSI
Á ULM 2020!**



Sveitarfélagið
ÁRBORG



Eitt tré fyrir hverja flugferð

Á sambandsþingi UMFI í október sl. var samþykkt að fela stjórn UMFI að gera úttekt á umhverfisáhrifum af starfsemi og viðburðum UMFI og möguleikum til að draga úr neikvæðum áhrifum þeirra. Björn B. Jónsson, fyrrverandi formaður UMFI, telur ungmennafélagsshreyfinguna geta lagt marga til í kolefnisjöfnun og umhverfismálum.



Björn B. Jónsson, skógarverkfræðingur.

„Það er ánægjulegt hversu mikið hefur verið rætt um umhverfismál, einmitt á þessu ári. Ekki aðeins almenningur á Íslandi, heldur einnig ríkisstjórnin og pólitíkusar ásamt forsvarsmönnum sveitarfélaga. Allir eru að tala um umhverfismál og reyna að ná tökum á þessu stóra vandamáli sem allir viðurkenna að sé til staðar,“ segir Björn. Hann þekkir vel til málsins enda hefur hann starfað í áratugi að skógræktarmálum. Björn var meðal annars skógræktarráðunautur og framkvæmdastjóri Suðurlandsskóga, framkvæmdastjóri Landssambands skógareigenda og starfar nú sem verkefnastjóri hjá Skógræktinni.

Björn segir það flækjast fyrir í umræðunni hvað kolefnisbinding sé í raun og veru og út á hvað hún gangi.

„Fólk á ekkert að mikla fyrir sér að laga kolefnissporið, til dæmis með kolefnisbindingu. Ákveðnar staðreyndir liggja fyrir í þessu sambandi, eins og á við um þá sem fljúga. Ef við tökum dæmi um ferðina frá Reykjavík til Egilsstaða og til baka þarf ekki að planta nema einu tré til þess að kolefnisbinda þá ferð. Ef keyrð er sama leið þarf að planta tveimur trjám, miðað við að billinn eyði 5 lítrum á hundraði,“ segir Björn.

Hver sem er, þar með talin ungmennafélög, geta reiknað út hjá sér hvað þurfi að binda mikið af kolefni. Ef til dæmis stjórn félags og þjálfarar keyra 5.000 km á ári á stjórnarfundi og æfingar eru það sex tré á ári, að sögn hans. „Þetta er ekki dýrt. Þó þarf að taka það skýrt fram að þessi gróðursetning er eingöngu fyrir viðkomandi

ár. Það þarf að planta aftur á næsta ári ef keyrðir eru 5.000 km eða hvernig sem það er. Eins er með flugið. Gróðursetning plöntu er fyrir hverja ferð,“ segir Björn.

Skógarreitir ungmennafélaga binda kolefni

Björn segir ungmennafélagsshreyfinguna að mörgu leyti vel í sveit setta hvað umhverfismálin varðar, því að félagsmenn hafa verið iðnir við trjáplöntun í skógarreiti í meira en öld. Skógarreitir ungmennafélaga eru nú rúmlega eitt hundrað talsins um allt land og allir binda þeir kolefni.

Björn nefnir Prastaskóg í Grímsnesi sem dæmi. Þar séu hátt í 40 hektarar af skógi sem bindi mjög mikið.

„Ég held að skógurinn sé að binda talsvert meira en sem nemur kolefnislosun stjórnar UMFI út í loftið. Svona gróður á Íslandi bindur nú 5–10 tonn af CO² á hektara á ári. Þannig að fólk getur leikið sér að tölum. Það eru víða skógar hringinn í kringum landið sem ungmennafélagar hafa gróðursett og eiga og þeir binda kolefni.“

Björn bendir einnig á að ekki megi heldur gleyma því að mörg félög gróðursetja tré enn í dag. Sum fá meira að segja borgað fyrir verkið því að það sé liður í fjáröflun félaganna. Hann segir þetta líka lið í því að binda kolefni.

„Mér sýnist frekar vera aukning á þessu heldur en minnkun. Alla vega hér á HSK-svæðinu er þó nokkuð um að félög séu í gróðursetningu. Það má heldur ekki gleyma því að margt í kringum þetta er líka jákvætt. Bara til dæmis þetta félagslega, að fá foreldra, þjálf-

Ef t.d. stjórn og þjálfarar félags keyra 5.000 km á stjórnarfundi og æfingar á ári myndu sex tré kolefnisjafna ferðirnar.

Ég held að umhverfisstefna UMFÍ sé ágæt en hún þarf að fara niður í smærri einingar.

ara og krakka saman í ákveðið verkefni sem er annað en að sparka eða kasta bolta eða vera í frjálsum eða eitthvað. Það næst oft á tíðum að þjappa hópnum betur saman með þess háttar starfi. Mér finnst líka að fjölga eigi svona verkefnum.“

Koma boðskapnum út í hreyfinguna

En hvað getur stjórn UMFÍ gert í umhverfismálum?

„Við vitum ekki mikið um hvað hreyfingin öll er að keyra mikið eða fljúga langar vegalengdir á ári. Það væri hægt að byrja á því að taka saman upplýsingar í þessu sambandi. Þá væri auðveldara að sjá hvað þurfi virkilega að gera til að kolefnisjafna ungmennafélagsshreyfinguna á Íslandi. Ég veit að þetta verður ekki stórt mál. En engu að síður þarf að vinna grunnvinnuna heima. Síðan er ekki nóg að stjórn UMFÍ geri eitthvað. Það þarf að koma boðskapnum út í hreyfinguna og fá öll ungmennafélög, ekki tíu eða fimmtán heldur öll, til að búa til sína eigin umhverfisstefnu. Svona plögg þurfa ekki að vera yfirgripsmikil eða löng. Þetta er kannski hálf blaðsíða A4, en með mikilvægum punktum um hvað ungmennafélagið sé að gera í sambandi við umhverfið. Þá þurfum við að fara svolítið lengra heldur en bara að binda kolefni. Það eru ýmsir fleiri þættir sem þarf að taka tillit til, t.d. í íþróttahúsum. Ég veit að mörg íþróttahús eru nú þegar komin með sína umhverfisstefnu eins og með umhverfisvænar sápur og allt mögulegt í því sambandi,“ segir hann.

Allt er undir, meira að segja fundir og fundahöld. Marka þarf góða stefnu um þá viðburði, að mati Björns. „Plastið er náttúrulega á útleið. Við eigum að segja árið 2020 að við notum ekki plast lengur á fundum, við kaffidrykkju eða við önnur tilefni. Umhverfisvænar vörur eru til sem eru ekkert dýrari en plastvörur og þær eigum við frekar að nota.“

Stjórn UMFÍ þarf að byrja á sjálfri sér

Björn segir umhverfismál UMFÍ verða að byrja heima, það er að segja með því að stjórn UMFÍ marki sína eigin stefnu og vinni eftir henni. Undir þetta falla, auk plastnotkunar á skrifstofu, skipulag funda og kaffistofu, akstur stjórnar og starfsmanna, flug og fleira. Hann bendir á að það sé margt annað sem hægt sé að taka tillit til eins og pappírnotkun og að annað skipulag miðist út frá umhverfisjónarmiðum og stefnu UMFÍ.

„Stjórnin þarf að byrja á því að taka til í sínum ranni svo að hún geti gefið út að hún sé búin að vinna verkið og koma þeim skilaboðum út að það hafi ekki verið flókið eða erfitt. Síðan er hægt að fara út í hreyfinguna og endurtaka leikinn hjá sambandsaðilum og aðildarfélögum. Ég held að umhverfisstefna UMFÍ sé ágæt en hún þarf að fara niður í smærri einingar. Jafnvel þarf að ganga svo langt að stjórnir félaga og þjálfarar vinni eftir umhverfisstefnu.“

Flestir fundir orðið á netinu

Björn vinnur sjálfur mikið á landsvísu og segist nánast vera hættur að ferðast. „Ég er bara á netinu því að fundirnir eru flestir komnir þangað. Þannig hef ég sem einstaklingur náð að laga kolefnismálin hjá mér. Þetta er það sem hreyfingin þarf líka að gera og fylgja því eftir með aðgerðaáætlun. Stóra málið er að það er ekki nóg að setja stefnuna heldur þarf líka að setja sér markmið og fylgja þeim eftir. Það er óþarfi að taka skrefið alla leið strax. Það má gera þetta eins og „Græn skref“ bjóða upp á hjá Umhverfisstofnun. Þar eru tekin græn skref í áföngum. Umhverfisstofnun fylgir þeim. Þeir sem taka þátt í þeim verða að fara skref fyrir skref alla leið og klára þau öll. Fólk þarf að sýna fram á að tekið hafi verið tillit til þessa eða

hins, svo sem breyttar innkaupastefnu og þvíumlíks í átt til grænni skrefa.“

Björn segir Umhverfisstofnun hafa vandað mjög til verkefnisins „Græn skref“. Það sé góð fyrirmynd að grænum skrefum UMFÍ. UMFÍ geti einnig leitað til stofnana sem eru að vinna í umhverfismálum. Þar á meðal séu Landgræðslan, Skógræktin og Landbúnaðarháskólinn. Allir séu tilbúnir að veita upplýsingar til að taka græna skrefið.

„Nú eru að fara af stað stór verkefni á landsvísu eins og verkefnið við Þorlákshöfn. Þar á að gróðursetja á mörg þúsund hektara svæði. Þar geta félög komið og gróðursett. Fyrir norðan er Hóla-sundur að fara af stað. Síðan eru Hekluslógar og fleiri önnur verkefni. Landgræðslan á lönd úti um allt og jafnvel Skógræktin, sem félög geta fengið að gróðursetja í til þess að taka þátt í þessari kolefnisjöfnun,“ segir hann.

Að lokum bendir Björn á að ungmennafélagsshreyfingin geti komið af krafti inn í umræðuna um umhverfismál. „Unga fólk hefur sett þessi mál á dagskrá á heimsvísu. UMFÍ á að skapa umgjörð fyrir unga fólk hér á landi til að hafa áhrif á umræðuna, gera því kleift að koma sjónarmiðum sínum á framfæri og sjá til þess að tillit verði tekið til þeirra. Þátttaka ungs fólks í umhverfismálum er ómetanleg og trúlega eina leiðin sem við höfum til að leiða mörg brýn umhverfismál til varanlegrar úrlausnar til framtíðar. Framtíðin er framtíð unga fólksins.“

ULM 2020 kolefnisjafnað

Uppi eru hugmyndir um að kolefnisjafna Unglingalandsmót UMFÍ á Selfossi árið 2020. Það yrði gert í anda markmiða UMFÍ og þeirrar tillögu sem lögð var fram á sambandsþingi UMFÍ. Hún fól í sér að leitast verði við að lágmarka neikvæð áhrif af starfsemi og viðburðum UMFÍ. Björn segir Sunnlendinga geta tekið þátt í því.

„Við hjá Skógræktinni á Suðurlandi erum tilbúin að aðstoða við undirbúning og framkvæmd kolefnisjöfnunarinnar,“ segir hann.

UMFÍ

Græn skref

„Græn skref í ríkisrekstri“ er hvatakerfi fyrir allar framsæknar og ábyrgar stofnanir ríkisins sem vilja vinna markvisst að umhverfismálum. Við innleiðingu Grænna skrefa er gátlistum fylgt og viðurkenningar eru síðan veittar fyrir hvert Grænt skref sem tekið er, en skrefin eru samtals fimm. Upphaflega var verkefnið þáttur í því að innleiða og framfylgja stefnu ríkisins um vistvæn innkaup og grænan ríkisrekstur til ársins 2016.

Núna samræmist verkefnið aðgerðaáætlun Íslands í loftslagsmálum um að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda og stuðla að aukinni kolefnisbindingu þannig að Ísland geti staðið við markmið Parísarsamningsins til 2030 og markmið ríkisstjórnarinnar um kolefnishlutleysi árið 2040.



GRÆN SKREF
í ríkisrekstri

Þrjú íþróttabandalög bættast við UMFI

Stór skref voru stigin á 51. sambandsþingi UMFI sem haldið var á Laugarbakka í Miðfirði í október sl. Þá var samþykkt með nær öllum greiddum atkvæðum umsókn þriggja íþróttabandalaga að UMFI. Um málið kusu rúmlega hundrað fulltrúar sambandsaðila UMFI.

Nýju sambandsaðilarnir eru Íþróttabandalag Reykjavíkur (ÍBR), Íþróttabandalag Akureyrar (ÍBA) og Íþróttabandalag Akraness (ÍA) og fá þau við inngönguna stöðu sambandsaðila UMFI.

UMFI áður:

29

sambandsaðilar

7 héraðssambönd

11 ungmenna- og íþróttasambönd

11 félög með beina aðild

UMFI nú:

28

sambandsaðilar

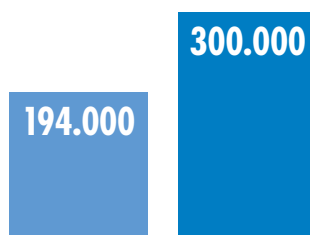
7 héraðssambönd

11 ungmenna- og íþróttasambönd

3 íþróttabandalög

7 félög með beina aðild

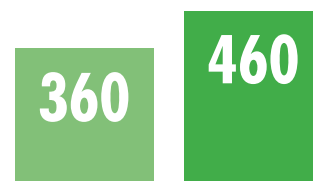
Félagsmenn innan UMFI



Áður

Nú

Fjöldi félaga innan UMFI



Áður

Nú



Þingfulltrúar á 51. sambandsþingi UMFI á Laugarbakka í Miðfirði.

JÁKVÆTT SKREF FYRIR ÍPRÓTTAHREYFINGUNA

„Það er mjög gott að vera kominn inn í UMFÍ enda höfum við lengi talið það heillavænlegt að bandalögin tilheyri UMFÍ-fjölskyldunni. Við teljum því innngönguna jákvætt skref fyrir íþróttahreyfinguna og við hjá ÍBA hlökkum til náins samstarfs með UMFÍ í framtíðinni,“ segir Geir Kristinn Aðalsteinsson, formaður Íþróttabandalags Akureyrar.



Geir Kristinn Aðalsteinsson, formaður ÍBA.

Hverjir eru kostirnir fyrir ÍBA og UMFÍ, að þínu mati?

„Kostirnir eru ótvíræðir í huga okkar. ÍBA horfir til framtíðar með þessari inngöngu. Við eigum það sameiginlega markmið að stuðla að betra og faglegra starfi í íþróttamálum á landinu. Nú getum við sameinað krafta okkar og lært hvort af öðru til betri árangurs. Ég er sem dæmi afar hrifinn af Æskulýðsvettvanginum sem UMFÍ er aðili að. Þar hefur verið unnin mikil vinna og efnið, sem þar er að finna,

hefur nú þegar nýst okkur vel. Íþrótt- og æskulýðshreyfingin er á ákveðnum tímamótum breytinga og kallað hefur verið eftir framtíðarsýn fyrir íþróttahéruðin. Aðild okkar að íþróttabandalögunum er vonandi jákvætt skref í þeirri vinnu. Það er íþróttahreyfingunni líka mikilvægt að rækta forvarnastarf sitt og halda utan um þá sem vilja vera með án þess að verða endilega afreksfólk í íþróttum. Þar tel ég að UMFÍ geti leikið stórt hlutverk í starfsemi okkar.“



Hvernig gagnast félagsmönnum og iðkendum að vera innan UMFÍ?
„Tíminn mun leiða í ljós hvernig það mun nýtast félagsmönnum og iðkendum að tilheyra UMFÍ. Við höfum miklar væntingar og það er okkar að tryggja að fulltrúar íþróttafélaganna viti hvað það er sem UMFÍ býður upp á. Unglingalandsmót UMFÍ opnar marga nýja möguleika á að verða stærra og fjölmennara en nokkru sinni áður og það hefur frábært forvarnagildi fyrir börn og unglinga. Fyrirnefndur Æskulýðsvettvangur getur líka nýst félögum afar vel þegar kemur að sameiginlegum hagsmunamálum barna og unglinga. Þeir verkferlar og viðbragðsáætlanir sem þar er að finna eru mikilvæg verkfæri í dag, sem mörg félög hefur vantað.“



UMFI VERÐUR ENN STERKARA

„Það er einstaklega góð tilfinning fyrir ÍBR að vera komið inn í UMFI enda höfum við unnið af krafti að þessu síðustu 20 ár. Ég er sérstaklega ánægður með að við einbeittum okkur að því hvernig við getum unnið betur fyrir iðkendur og félagsmenn í UMFI, bæði í Reykjavík og um land allt,“ segir Ingvar Sverrisson, formaður ÍBR.

Hann segir að með sameiningu sé hægt að ná mun betri árangri og að UMFI verði enn sterkara með aðkomu íþróttabandalaganna.

„Við lögðum umræður um peningamál og völd til hliðar en það eru einmitt slíkir þættir sem geta tafið fyrir nauðsynlegum framförum. Markmiðið er skýrt. Við ætlum okkur að ná í meiri peninga inn



Ingvar Sverrisson,
formaður ÍBR.

í hreyfinguna til hagsbóta fyrir alla sem standa í þessu mikilvæga starfi um allt land.“

Ingvar segir ótal kosti við það að ÍBR hafi gerst sambandsaðili UMFI.

„Fjölmörg verkefni, sem er verið að vinna af miklum krafti og mikil þekking hefur orðið til í, munu nýtast í starfi okkar og vonandi getum við líka bætt einhverju við. Hér er ég að tala um starf í nærumhverfinu þar sem íþróttahéröð og íþróttafélög eru grunnur að frábærum árangri sem náðst hefur í forvörnum og þátttöku. Þar er ég líka að tala um siðamál og jafnréttismál, að ekki sé talað um nýjungar á borð við rafíþróttir.“

Hvernig gagnast félagsmönnum og iðkendum að vera innan UMFI?
„Við eigum auðvitað effir að fara af meiri krafti í að vinna beint með félagsmönnum og iðkendum og kynna fyrir þeim UMFI og starfið sem þar er unnið en ég held að meiri fjölbreytni og breiðara framboð muni nýtast í félagsstarfinu.“



ÍÞRÓTTABANDALAG
REYKJAVÍKUR

AÐILD AÐ UMFI MUN BÆTA ÍÞRÓTTASTARF Á AKRANESI

„Tilfinningin að vera komin í UMFI er mjög góð. Ákvörðunin um að gerast aðili að UMFI fór í gegnum stjórnarskipti hjá ÍA og er því ljóst að allir eru sammála um mikilvægi þess að að vinna að framtíðarsýn fyrir íþróttahéröðin og finna leiðir til að styðja betur við starf í nærumhverfi barna og unglinga þannig að starf í íþróttum verði áfram jafnmikilvægur þáttur í daglegu lífi allra,“ segir Marella Steinsdóttir, formaður Íþróttabandalags Akranes.



Marella Steinsdóttir,
formaður ÍA.

Hverjir eru kostirnir fyrir ÍA og UMFI, að þínu mati?

„UMFI hefur lengi verið leiðandi í heilsuefingu þar sem ÍA hefur lengi gegnt stóru hlutverki á Akranesi og leiðir UMFI og ÍA hafa

t.d. legið saman við skipulagningu og framkvæmd Hreyfivíku. Þá hefur íþróttastarf á landinu þróast í þá átt að UMFI sér um grasrótina og æskuna á meðan ÍSÍ sér meira um stjórnarsýslu og samskipti við sársambönd og því sjáum það sem mikinn kost að vera innan raða UMFI.“



Hvernig gagnast félagsmönnum og iðkendum að vera innan UMFI?
„Markmið sameiningarinnar hjá báðum aðilum er að sameina krafta sína til að efla íþrótt- og æskulýðsstarf í landinu á vettvangi UMFI. Ástæðan fyrir því að ÍA sótti um og var í hópi fyrstu íþróttabandalaga sem fengu aðild að UMFI er að landslagið í íþróttamálum er að breytast. Þróunin hefur orðið sú að héraðssambönd og íþróttabandalög eiga mörg sameiginleg hagsmunamál á sviði íþróttamála og skipulagi íþróttastarfs. Það er mat ÍA að aðild að UMFI muni bæta íþróttastarf á Akranesi. Það opnast vettvangur fyrir þjálfara og forsvarsmenn til að leita sér þekkingar innan UMFI, og hvetur aðildarfélag ÍA til að taka þátt í viðburðum UMFI, s.s. Unglingalandsmótum og síðast en ekki síst, effir aðild ÍA starf UMFI.“

Ungmennaráð fær áheyrnarfulltrúa í stjórn UMFI

Sú nýbreytni var samþykkt á sambandsþingi UMFI að ungmennaráð UMFI fái áheyrnarfulltrúa í stjórn UMFI. Áheyrnarfulltrúinn hefur málfrælsi og tillögurétt. Ungmennaráð UMFI átti tillöguna og bar Elísabet Ásdís Kristjánsdóttir hana upp. Elísabet, sem sæti átti í ungmennaráðinu, var jafnframt yngsti þingfulltrúinn á sambandsþinginu og var undir lok þess kosin í varastjórn UMFI.

Fulltrúi ungmennaráðs, sem hefur rétt til setu á fundum stjórnar UMFI, er Ástþór Jón Tryggvason, nýkjörinn formaður ráðsins.

UMFI fagnar því að þingfulltrúar hafi ákveðið að veita áfram ungu fólki brautargengi innan ungmennafélagsheyrningarinnar og auka aðkomu þess í stjórn UMFI.





Helga Guðrún ásamt Hauki Valtýssyni, formanni UMFÍ.

Helga Guðrún gerð að heiðursfélaga UMFÍ

Helga Guðrún Guðjónsdóttir, fyrrverandi formaður UMFÍ, var á sambandsþinginu gerð að heiðursfélaga UMFÍ. Við það tækifæri var hún sæmd heiðurskrossi hreyfingarinnar. Heiðursfélagi er æðsta viðurkenning ungmennafélagshreyfingarinnar. Samkvæmt reglugerð skal aðeins tilnefna þá til heiðursfélaga sem hafa unnið áratuga heillaríkt starf fyrir ungmennafélagshreyfinguna og gegnt veigamiklu ábyrgðarhlutverki fyrir hana.

Helga Guðrún sat í stjórn UMFÍ í 18 ár. Hún kom fyrst inn í stjórnina árið 1997 og sat í varastjórn fyrsta kjörtímabilið. Hún var meðstjórnandi á árunum 1999–2001 og varaformaður á árunum 2001–2007. Helga Guðrún var kjörin formaður UMFÍ 2007, sama ár og UMFÍ fagnaði aldarafmæli, og gegndi því embætti í átta ár eða til ársins 2015.

Helga Guðrún var sæmd riddarakrossi hinnar íslensku fálkarorðu 1. janúar 2016, fyrir störf á vettvangi íþróttar- og æskulýðsstarfs.

Fáir hampa heiðrinum

Helga Guðrún er fyrsta konan til að verða heiðursfélagi UMFÍ og er hún komin í fámennan hóp ungmennafélaga. Aðeins 22 hafa hlotið þann heiður og gerðist það síðast fyrir átta árum. Viðurkenningin var fyrst veitt glímukónginum Jóhannesi Jósefs-

syni árið 1927 en hann var einn af stofnendum UMFÍ. Jóhannes var í tvígang heiðraður með þessum hætti.

Hér til hliðar eru heiðursfélagar UMFÍ ásamt árunum þegar þeir hlutu þá viðurkenningu:

Jóhannes Jósefsson 1927/1957
Þórhallur Björnsson 1927
Helgi Valtýsson 1927/1957
Guðmundur Jónsson frá Mosdal 1933
Vigfús Guðmundsson 1940
Björn Guðmundsson 1943
Björn Jakobsson 1946
Bernharð Stefánsson 1957
Guðbrandur Magnússon 1957
Jón Helgason 1957
Anders Skásheim 1957

Eiríkur J. Eiríksson 1969
Sigurður Greipsson 1969
Skúli Þorsteinsson 1971
Þorsteinn Einarsson 1982
Hafsteinn Þorvaldsson 1987
Guðjón Ingimundarson 1987
Sigurður Geirdal 1993
Pálmi S. Gíslason 1997
Þórir Jónsson 2005
Björn B. Jónsson 2011
Helga G. Guðjónsd. 2019



**Við eigum vogina fyrir þig!
Allar vogir fyrir iðnaðinn.**



vogir@vogir.is - 433-2202

VERTU MEÐ UMFÍ 2020



ÍÞRÓTTA-
VEISLA UMFÍ
26. – 28. júní



UNGLINGA-
LANDSMÓT
UMFÍ
31. júlí – 2. ág.

LANDSMÓT
UMFÍ 50+
19. – 22. júní

UNGT FÓLK
OG LÝÐRÆÐI
1. – 3. apríl

HREYFIVIKA
UMFÍ
25. – 31. maí



FRÆÐSLU-
OG VERKEFNA-
SJÓÐUR
1. apríl og
1. október

UMHVERFIS-
SJÓÐUR
15. apríl

LÝÐHÁSKÓLA-
STYRKIR
10. janúar

SAMBANDS-
RÁÐSFUNDUR
október 2020



Íþróttahreyfingin fái meira vægi

Fjöldi gesta steig í pontu við setningu sambandsþings UMFÍ. Einn þeirra var Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra, en hann hélt þrusuræðu um UMFÍ og hrósaði verkefnum hreyfingarinnar, sérstaklega Unglingalandsmóti UMFÍ, verkefninu Vertu með og ungmennaráðstefnunni Ungt fólk og lýðræði sem ungmennaráð UMFÍ skipuleggur.

Ásmundur þekkir ágætlega til starfs ungmennafélaga en hann hefur unnið fyrir UDN og síðustu ár fyrir UMSB, ætíð í sjálfböðavinnu. Hann var jafnframt gestur á síðasta Unglingalandsmóti UMFÍ sem fram fór á Höfn í Hornafirði. Þar tók hann virkan þátt með tveimur dætra sinna og var liðsstjóri körfuboltaliðs.

Ásmundur sagði í ræðu sinni á sambandsþinginu stjórnvöld vinna að því, þvert á ráðuneyti og stjórnmalaflokka, að endurskoða alla þjónustu við börn og ungmenni á Íslandi. „Eitt af því sem hefur komið upp í þeirri vinnu er að við þurfum að tengja ungmennafélagshreyfinguna og íþróttastarfið miklu sterkar inn í þá vinnu,“ sagði hann og lagði ríka áherslu á mikilvægi skipulagðs íþrótt- og æskulýðsstarfs. Að mati hans á starf ungmenna- og íþróttafélaga að vera hluti af uppeldisstofnunum samfélagsins, liður í uppbyggingu nærsamfélagsins og að vera einn af lykilþáttum samfélagsins sem ýtir undir mikilvæga heilsuefingu og menningarstarfsemi.

Vill stíga stærri skref

Ásmundur sagðist jafnframt sjá fyrir sér mun þéttara samstarf stjórnvalda í þeim verkefnum sem snúa að þátttöku barna og ungmenna af erlendum uppruna í skipulögðu tómstundastarfi.

„Það hefur komið skýrt fram að þátttaka í íþrótt- og æskulýðsstarfi getur og hefur margvísleg jákvæð áhrif á líkamlega, andlega og félagslega heilsu þeirra sem taka þátt. Þátttaka í slíku skipulögðu starfi ýtir auk þess undir þá tilfinningu að tilheyra og taka þátt,“ sagði hann og hrósaði sérstaklega verkefninu Vertu með en félagsmálaráðuneytið styrkti það árið 2018. Markmið verkefnisins er að auka þátttöku barna og ungmenna af erlendum uppruna í skipu-



Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra, ávarpar sambandsþing UMFÍ 2019.

lögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi með það að markmiði að styrkja þau sem einstaklinga og efla þau til þátttöku í samfélaginu.

„Við erum búin að skoða það í ráðuneytinu, vegna aukinnar áherslu á málefni barna, hvort við getum ekki stigið enn stærri skref þegar kemur að þátttöku barna og ungmenna af erlendum uppruna í skipulögðu tómstundastarfi. Það er gríðarlega mikilvægt að tryggja þátttöku barna og ungmenna í samfélaginu, ekki bara þeim til gagns heldur samfélaginu í heild sinni,“ sagði Ásmundur Einar.



Örn og Hrönn sæmd gullmerki UMFÍ

Þau Örn Guðnason og Hrönn Jónsdóttir voru sæmd gullmerki UMFÍ á sambandsþinginu. Þau höfðu bæði setið í stjórn UMFÍ en gáfu ekki kost á sér áfram. Örn hefur setið samtals tíu ár í stjórn UMFÍ og verið varaformaður UMFÍ síðastliðin fjögur ár. Hrönn hefur verið ritari í sex ár. Hrönn er 33 ára og á meðal yngstu ungmennafélaga sem hlotið hafa gullmerki

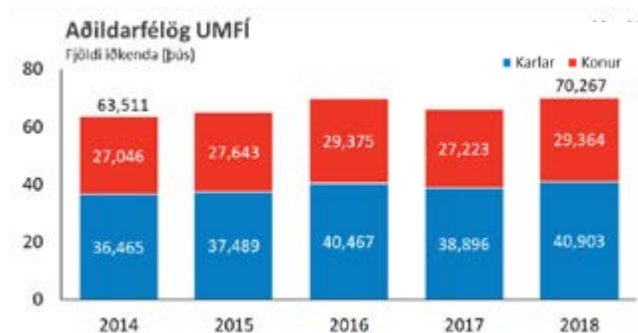


UMFÍ í rúmlega 110 ára sögu ungmennafélagshreyfingarinnar. Haukur Valtýsson, formaður UMFÍ, afhenti þeim Erni og Hrönn viðurkenninguna.

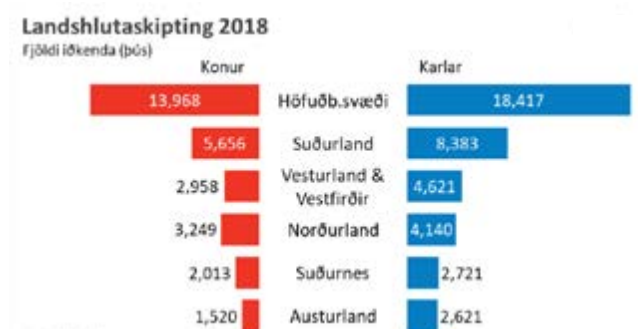
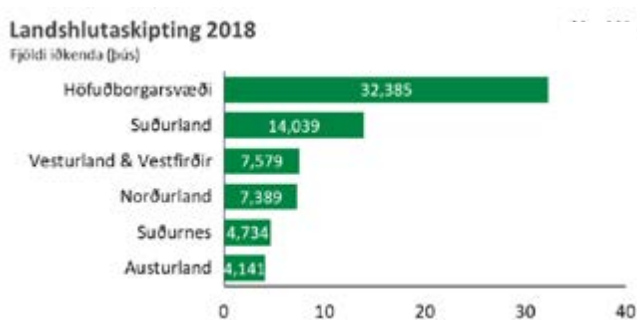
„Ég færi Erni og Hrönn þakkar ungmennafélagshreyfingarinnar og tel að leitun sé að fólki sem sé jafnmiklir ungmennafélagar og þau,“ sagði hann við afhendinguna.

UMFÍ í tölum 2014–2018

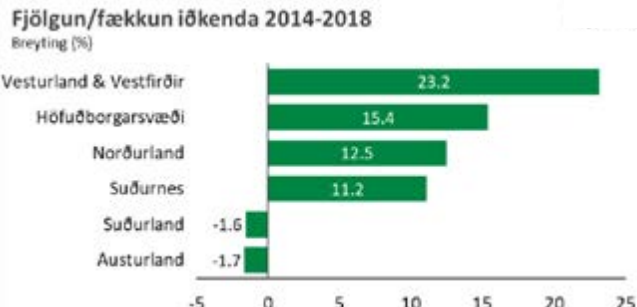
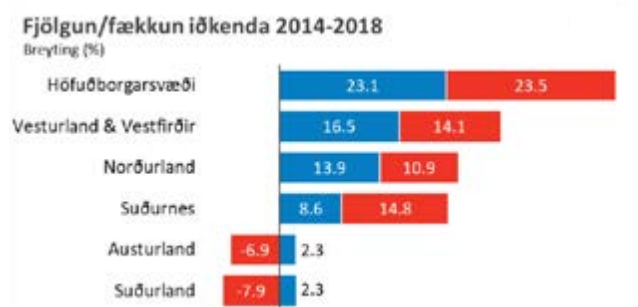
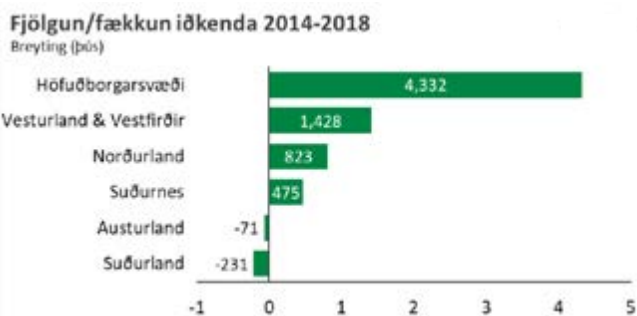
Í tengslum við sambandsþing UMFÍ 2019 tók Hallsteinn Arnarson saman tölræði um þróun ungmennafélagsshreyfingarinnar og byggði þær á starfsskýrslum úr Felix 2014–2018.



- Rúmlega 70.000 iðkendur
- Iðkendum fjölgaði um tæp 7.000 árin 2014–2018

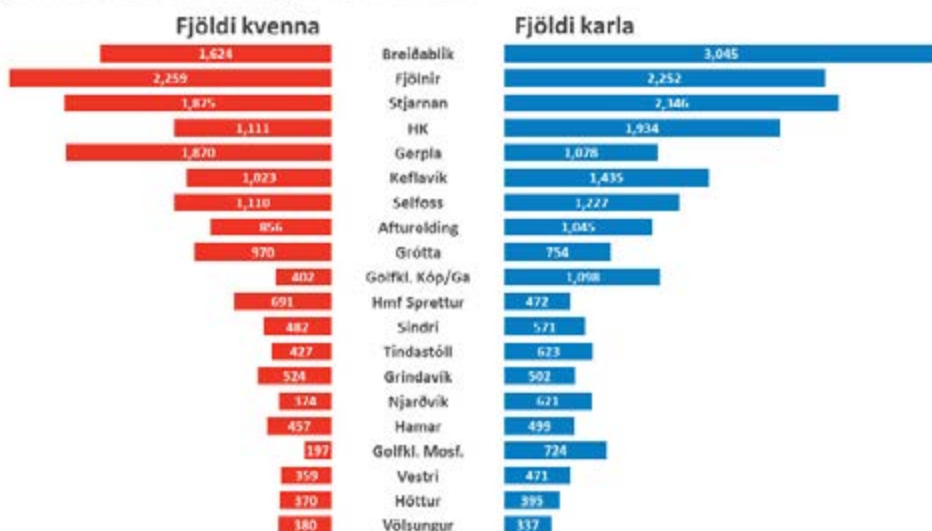


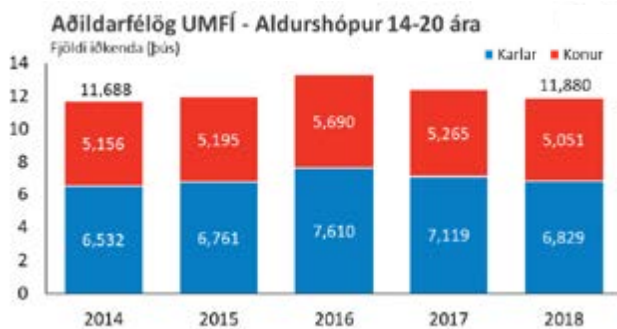
- Hallar mest á konur á Austurlandi, minnst á Norðurlandi



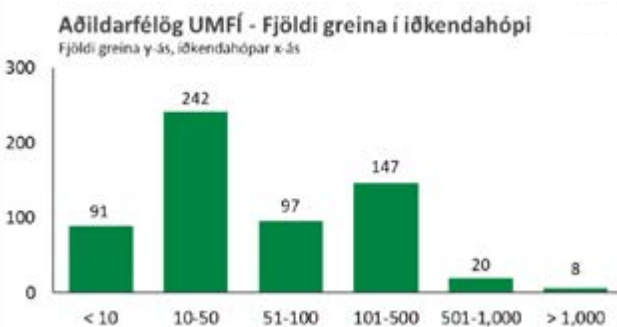
- Iðkendum hefur fjölgað mest á höfuðborgarsvæðinu frá 2014 og jafnmikið hjá körlum og konum
- Veruleg fækkun kvenna á Suðurlandi og Austurlandi
- Rúmlega 32.000 iðkendur á höfuðborgarsvæðinu
- Þeim hefur fjölgað um rúm 4.000 frá 2014
- Iðkendum hefur fjölgað mest á Vesturlandi & Vestfirðum 2014–18

20 fjölmennustu félögin árið 2018

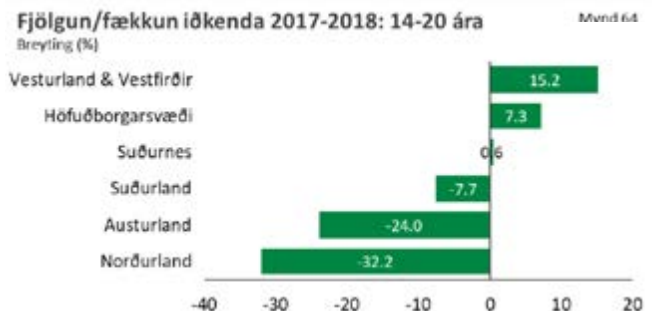
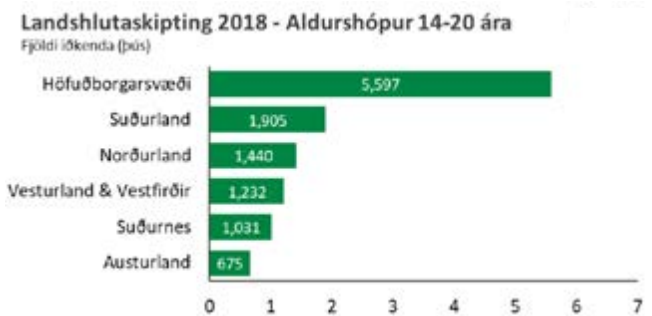
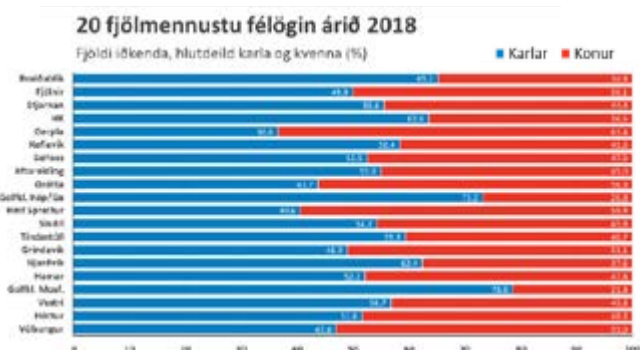




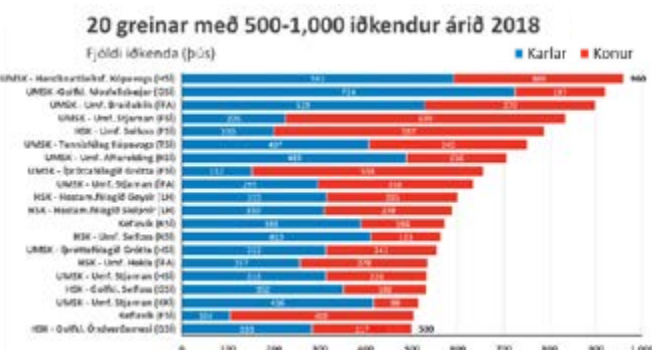
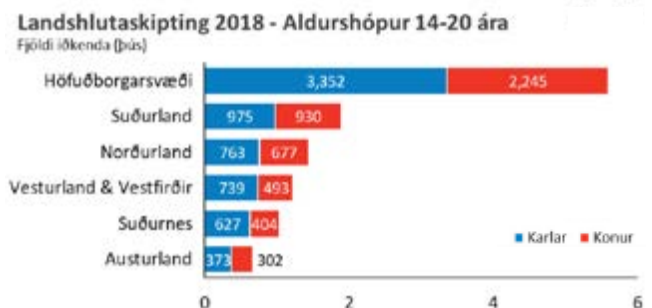
- Iðkendum 14-20 ára hefur fjölgað um 14% í félögum með beina aðild 2014-2018
- Konum 14-20 ára hefur fækkað í héraðssamböndum á tímabilinu
- Iðkendum 14-20 ára fjölgaði á höfuðborgarsvæðinu og Suðurnesjum en fækkaði á Austurlandi 2014-2018
- Hlutf. 14-20 ára kvenna hefur minnkað á Vesturlandi og Vestfirðum 2014-2018 en jókst á Suðurlandi



- Breiðablik er fjölmennasta félagið
- Rúmlega 300 skráð félög í Felix
- Flestar greinar (242) eru með 10-50 iðkendum



- Iðkendum 14-20 ára fjölgaði á Vesturlandi & Vestfirðum og höfuðborgarsvæðinu 2017-2018
- Þeim fækkaði talsvert á Norður- og Austurlandi á tímabilinu



„Fólk vill láta gott af sér leiða“

Æ erfiðara verður fyrir félagasamtök að fá fólk til að taka þátt í sjálfbóðaliðastarfi. Styrkja þarf starfið, fá yfirsýn yfir það og hjálpa þeim sem vilja stofna félagasamtök og halda þeim virkum. Minni virkni í félagsstarfi getur veikt lýðræðið, að mati Ómars H. Kristmundssonar.

Undir lok nóvember síðastliðins var innsiglað samkomulag þar sem horft er til þess að veita félagasamtökum stuðning og aukna möguleika á því að starfa að samfélagslegum umbótum. Undir samkomulagið skrifuðu Jónas Guðmundsson, formaður Almannaheilla, Jón Atli Benediktsson, rektor Háskóla Íslands, og Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir, ráðherra ferðamála, iðnaðar og nýsköpunar. Ómar H. Kristmundsson, prófessor og stjórnarmaður í Almannaheillum, samtökum þriðja geirans, ásamt Steinunni Hrafnadóttur prófessor munu taka þátt í samstarfinu fyrir hönd Háskólans.

Ómar segir viljayfirlýsinguna opna dyr því að margt sé ógert þegar komi að félagasamtökum.

„Óljóst er hvert umfang þriðja geirans er á Íslandi. Þótt yfir 15.000 sjálfseignarstofnanir og félagasamtök séu skráð hjá Fyrirtækjaskrá er eingöngu lítill hluti þeirra með virka starfsemi. Við Steinunn Hrafnadóttir rannsókuðum þetta umfang árið 2008, meðal svokallaðra velferðarfélaganna. Samkomulaginu fylgir því stuðningur til að halda áfram með verkið og skoða fleiri tegundir félagasamtaka. Þetta verður þá fyrsta skrefið til að varpa frekara ljósi á heildarumfang hans, hversu mikið félög til almannaheilla og sjálfbóðaliðar leggja til samfélagsins,“ segir Ómar og leggur áherslu á að hann undrist hve lítið sé vitað um þriðja geirann.

Ómar segir viljayfirlýsinguna styðja við þrjú ákveðin verkefni. Það fyrsta er að setja á laggirnar námskeið eða vinnustofur fyrir félagasamtök sem eru að koma sér fyrir, er nýbúið að stofna, og er þetta ætlað þeim sem vilja bæta við þekkingu sína á þessum málum.

„Fólk vill láta gott af sér leiða og sameinast um ákveðin verkefni í félagasamtökum. En grasrótarfélög blómstra seint ef ekki er rétt hlúð að þeim. Við sjáum vinnustofurnar sem tæki fyrir fólk í félagasamtökum til að taka fyrstu skrefin, kenna þeim að sækja sér fjármagn og fleira í þeim dúr,“ segir hann.

Í öðru lagi er ætlunin að búa til upplýsingavefsíðu með hagnýtum upplýsingum um það hvernig eigi að stofna félagasamtök, hvaða leiðir sé unnt að fara, og fjármagna þau. „Þetta getur verið vettvangur fyrir félög til að miðla upplýsingum innan sinna raða og styrkt félagasamtök frekar,“ segir Ómar.

Í þriðja lagi er í bígerð að endurnýja bókina sem þau Ómar og Steinunn skrifuðu um stjórnun og rekstur félagasamtaka og kom út árið 2008. Bókin er lesin víða.

Ómar bendir á að ein helsta áskorun félagasamtaka sé að höfða til fólks og fá það til starfa. „Þetta er reyndar áhugaverð þversögn. Fólk vill láta gott af sér leiða og taka þátt í sjálfbóðaliðastarfi en ekki láta binda sig við starfsemi ákveðins félags. Það vill frekar taka þátt í ákveðnu verkefni eða átaki en að setjast í stjórnir félagasamtaka. Um leið eru félögin mikilvægur vettvangur fyrir þátttöku borganna í lýðræðislegu þjóðfélagi. Hættan er sú að ef fólk vantar hvata til að taka þátt í félagsstarfi og dregur sig æ meir inn í samfélagsmiðla veiki það lýðræðið, að mínu mati.“



Ómar H. Kristmundsson, stjórnarmaður í Almannaheillum.

Takk fyrir stuðninginn

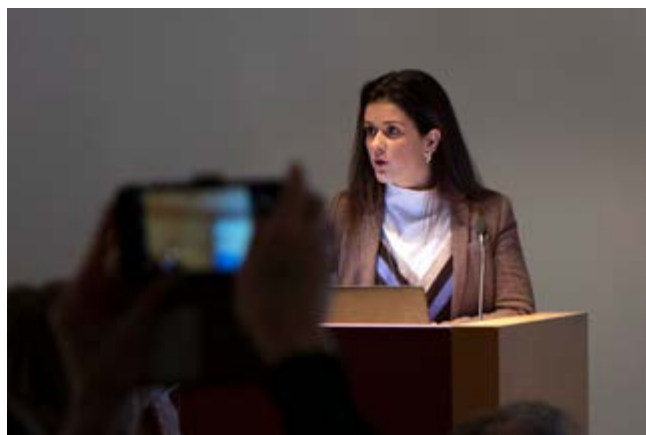




Frá vinstri: Jón Atli Benediktsson, rektor Háskóla Íslands, Pórdís Kolbrún R. Gylfadóttir, ráðherra ferðamála, iðnaðar og nýsköpunar og Jónas Guðmundsson, formaður Almannaheilla.

Í tilefni af undirritun viljayfirlýsingarinnar hélt Pórdís Kolbrún R. Gylfadóttir ráðherra skörulegt erindi um stöðu félagasamtaka og mikilvægi samkomulagsins til að efla félagslega nýsköpun. Sagði hún að það geti dregið úr kostnaði hins opinbera, þá helst í heilbrigðis- og velferðarmálum.

„Þetta eru þung kerfi sem kosta mikla fjármuni og þau munu ekki kosta minna í framtíðinni. Við greinumst nú fyrr með sjúkdóma, lifum lengur með þá, ný lyf eru dýrari, við erum að eldast og getum ekki fjárfest bara í steypu, það er að segja í hjúkrunarrýmum fyrir allt þetta fólk. Það ríkir um það samfélagsleg sátt að þessi kerfi séu opin fyrir alla, óháð því hvort þeir hafi fjárhagslega burði til að borga fyrir þau. Ef okkur tekst ekki að stóruka nýsköpun í þessum kerfum er ég ansi hrædd um að ég muni lifa þá tíma þegar við munum klessa á vegg og sagt verður: Nei, nú er peningurinn búinn. Nú er þetta ósjálfbært kerfi sem við getum ekki fjármagnað. Ég hef mikla trú á því að við getum stórukið nýsköpun í þessum kerfum, sem breyta muni að einhverju leyti starfsumhverfinu fyrir þá sem starfa í þessum geirum. En þeim fylgja líka mikil tækifæri. Ég held að þau opni áhuga fleira fólks til að stíga inn á þennan vettvang og það bæti sömuleiðis þjónustuna fyrir þá sem hana þurfa að nýta, sem erum við öll, einhvern tíma kemur að því.“



UMFÍ er í hópi 34 aðildarfélaganna **Almannaheilla**.

Á meðal þeirra eru ADHD-samtökin, Landvernd, Bandalag íslenskra skáta, Barnaheill, Landssamband eldri borgara, Blindrafélagið, Neytendasamtökin og Öryrkjabandalagið. Frekari upplýsingar má finna á almannaheill.is.



Alþýðusamband Íslands





Veiga Grétarsdóttir:

Líf mitt sem kona er rétt að byrja

Í þróta- og ungmennafélög standa frammi fyrir ýmiss konar áskorunum til að gera iðkendum sínum kleift að njóta þess að stunda íþróttir. Veiga Grétarsdóttir, formaður Siglingaklúbbsins Sæfara á Ísafirði, benti á það nýverið að ekkert í jafnréttisáætlunum hér- aðssambanda og íþróttafélaga taki til málefna transfólks. Veiga fór í gegnum kynleiðréttingu fyrir nokkrum árum. Hún segir félögin standa sig yfirleitt vel en er með nokkur ráð fyrir íþróttafélög um það hvernig þau geti látið iðkend- um líða betur.



„Transfólk er miklu fjölmennara en fólk heldur og kynleiðréttingar algengari. Hér á Ísafirði búa tvö þúsund manns og ég veit um sex transeinstaklinga en ekki allir hafa farið í gegnum kynleiðréttingar- ferli. Að minnsta kosti tveir hefja ferlið á Íslandi í hverjum mánuði. Fólk áttar sig ekki á því. Þess vegna þurfa íþróttafélög að gera allt sem þau geta til að koma til móts við þarfir iðkenda, alveg sama hverjar þær eru. Við erum öll manneskjur,” segir Veiga.

Veiga hefur verið kraftmikil baráttukona fyrir réttindum transfólks og vakti mikla athygli þegar hún reri á kajak rangsælis í kringum Ísland sumarið 2019. Hún var ekki aðeins fyrsta íslenska konan til að gera það heldur fyrsta transmanneskjan í heiminum til að fara ein í svo langan og erfiðan leiðangur, eftir hennar bestu vitund. Verk- efni sitt kallaði Veiga *Á móti straumnum*, sem er táknrænt á marga vegu. Ferðina fór hún til að vekja athygli á starfsemi Pieta-samtak- anna og afla fjár fyrir samtökin. Veiga stoppaði á nokkrum stöðum



Transfólk eru jafningjar

Veiga segir gagnrýni á þáttöku transfólks í íþróttum ósanngjarna. Hún hafi, svo að dæmi sé nefnt, tekið þátt í kajakmótum hér á landi, verið ein í kvennaflokki og heyrt út undan sér aðrar konur telja það ósanngjarnt að hafa leyft henni að taka þátt. „Þær telja að ég sé með of mikið testósterón, en ef ég og þær færum í blóð- prufu kæmi í ljós að þær væru með meira magn testósteróns en ég.

Stundum er sagt, þegar kemur að transmálum, að fólk tali um að við séum að blekkja aðra. Ég er kannski með stærri vöðva af því að ég fæddist sem karlmaður. En það er engin afsökun. Ef fólk skoðar ólympískar kajakkkonur, sér axlirnar á þeim, magavöðvana, handleggina og ber mig saman við þær í sams konar fötum verð ég eins og einhver aumingjakerling í samanburði. Þær myndu rústa mér! Það eina sem ég vil fá að gera er að lifa sem kona og að vera tekin sem kona. Við erum öll manneskjur, sama hver við erum. Það á að leyfa transfólki að taka þátt í íþróttum, alveg sama hvort það er í einstaklingsíþróttum eða í hópíþróttum.”

á leiðinni og hélt fyrirlestra um líf sitt og kynleiðréttingarferli og Pieta-samtökin, sem sinna forvarnastarfi gegn sjálfsvígum og sjálfskaða og styðja við aðstandendur þeirra sem þangað leita en talið er að um 40–50% þeirra sem fara í gegnum kynleiðréttingarferli reyni að taka eigið líf. Veiga hefur haldið fyrirlestrum áfram eftir ferðina og farið víða með erindi sitt.

„Mitt líf er bara rétt að byrja! En fólk þarf að átta sig á því hvað það er að vera transmanneskja. Hluti af þælingunni minni með ferðinni um Ísland var að vekja þjóðina til umhugsunar um transfólk og stöðu þess í þjóðfélaginu. Íþróttafélagin þurfa líka að taka tillit til þess,“ segir Veiga sem sótti formannafund HSV í haust þar sem jafnréttisáætlun var til umræðu. Hún vakti þar athygli á því að ekkert væri fjallað um málefni transfólks í áætluninni.

„Það hefur verið lítið þælt í þessu. En HSV ætti að koma til móts við þarfir transfólks og setja það inn í jafnréttisáætlunina,“ segir Veiga.

Vildi frekar deyja sem kona

Veiga var 11–12 ára drengur þegar hún uppgötvaði að hún væri öðruvísi en strákar og sótti í að klæðast kvenmannsfötum. Veiga var búsett í Drammen í Noregi þegar hún hóf kynleiðréttingarferli sitt. Það byrjaði hjá sálfræðingi í janúar árið 2014 og með lyfja-meðferð ári síðar. Því fylgir meðal annars hormónameðferð og ýmsar aðgerðir. Sú síðasta er eftir, en það er breyting á barkakýli hennar sem felur í sér að fjarlægja Adamseplið.

„Ég æfði skíði þegar ég var krakki og hef gert það alla ævi, líka eftir kynleiðréttinguna. Fyrir mér var það annaðhvort að ganga í gegnum þetta eða drepa mig. Ef læknirinn hefði sagt mér að það væru aðeins 20% líkur á að ég myndi lifa aðgerðina af hefði ég sagt honum að halda áfram. Fyrir mér var þetta eins og að sleppa úr fangelsi. Ég vildi bókstaflega frekar deyja sem kona en lifa áfram sem karlmaður.“

Skiptiklefar hjálpa

Veiga segir Drammen hafa verið ágætast stað til að hefja vegferðina því að aðstæður þar séu slíkar að hún gat haldið áfram að stunda íþróttir.

„Það hjálpaði mér sennilega að í sundlauginni þar eru karla-klefi og kvennaklefi og skiptiherbergi fyrir bæði einstaklinga og fjölskyldur. Fjölskyldan getur farið saman inn í svona klefa, lokað að sér, labbað inn á einum stað og komið út á öðrum, skipt um föt, sett fötin í tösku, gengið inn í sameiginlegt rými, sett töskuna í skápinn og fara þaðan í karla-

eða kvennaklefanum í sturtu. Þannig gat ég byrjað að fara í sund, ég var búin að fara í brjóstastækkun og komin með ávöl brjóst. Ég fór inn í klefa, teipaði draslið niður, klæddi mig í sundbol, pakkaði öllu í tösku og fór síðan í kvennaklefanum í sturtu. Síðan fór ég í sund. Eftir það skolaði ég af mér og þurrkaði, náði í töskuna og fór aftur inn í klefanum. Þar kláraði ég að þurrka mér,“ segir Veiga og telur að hægt sé að útfæra slíka klefa í sundlaugum og íþróttahúsum hér á landi.

Strákar fari í sundbol í sturtu

Veiga segir margar transkonur eiga erfitt með að taka þátt í íþróttum, sérstaklega í sundi. Það sé líka nokkuð stórt skref fyrir fólk að hoppa úr karlaklefanum í kvennaklefanum eða öfugt. Af þeirri ástæðu einni verði að gera allt sem mögulegt sé til að auðvelda transfólki á öllum aldri að stunda íþróttir.

„Það eru reyndar ekki fordómar annarra sem stýra því heldur manns eigin hræðsla, held ég. Ég hef sjálf aldrei orðið fyrir fordómum í búningsklefanum. En ég er kannski svolítið köld. Ég fór í sund áður en ég fór í aðgerðina og fór bara beint í kvennaklefanum. Þar fór ég inn á klósett, skipti um föt að neðan og límdu svo draslið fast á milli fótanna. Síðan fór ég í sundbolinn inni á klósetti eða vaðði mig handklæði. Ég hef heyrt að typpi sé eitthvað sem konur vilja ekki sjá í kvennaklefanum en þær verða að átta sig á því að þetta er eitthvað sem við höfum og viljum að engin sjái þannig að við gerum allt til að fela það. Eins verða konur að átta sig að við litum ekkert öðrum augum á þær eftir aðgerð en við gerðum fyrir, erum bara orðnar frjálssar og höfum ekkert til að skammast okkar fyrir lengur. Ég varð líka að gera þetta því ég vildi ekki missa af því að fara með dóttur minni í sund. Ég lenti í engu veseni, ekki einu sinni þegar hún kallaði mig pabba í sturtunni,“ segir Veiga, sem nýtur þess að fara í sund og sjó. Þegar viðtalið var tekið var hún að kenna fimmtán nemendum við lýðskólann á Flateyri tökin á kajökum. Það gerir hún á sjó og í sundlaug bæjarins og fer óhrædd í sund.

Veiga mælir með því að í sundlaugum verði ein lokuð sturta fyrir transfólk. Eða að þeim verði leyft að nota sturtu sem ætluð er fötlúðum. Jafnvel mætti stúka eitt horn af í búningsklefum, gera smá rými svo viðkomandi geti farið inn og skipt óséður um föt. Það mætti líka að bjóða viðkomandi að nota klósettið til að skipta um föt.

„Í sundlaugum þarf að leyfa transfólki, sem hefur ekki farið í gegnum aðgerð, að fara í sundfötum í sturtu. Það verður að veita þeim undanþágu. Útlendingar á Íslandi fara sjaldnast í sturtu án sundfata.

Við látum það ganga yfir okkur. Af hverjum ættum þá ekki að geta leyft einu eða tveimur transbörnum að gera það líka?“



Orðin kulsæknari en áður

Ísland er eitt erfiðasta land í heimi til að róa í kringum, að sögn Veigu. „Þetta tók á. En ég sagði fyrir ferðina að þetta væri auðveldara en kynleiðréttingarferlið. Þetta var barnaleikur miðað við ferlið. Það er eitt það erfiðasta sem nokkur manneskja gengur í gegnum. Þá breytist allt í lífinu, bæði líkamlega og andlega. Við leiðréttinguna er testósterónmagnið í líkamanum keyrt niður í núll á mjög stuttum tíma og

ég framleiði engin hormón lengur. Á sama tíma er estrógenið keyrt upp. Við þetta varð ég tilfinninganæmari en áður, upplifi hormónasveiflur og þarf minna til að fara að gráta og vöðvarnir rýrna. Hálsinn hefur minnkað um þrjá sentimetra og lærin stækkað um fimm því fitan fer að safnast á aðra staði og æðar þrengjast og ég því er kulsæknari en áður.”



Veiga í bíó um allan heim

Kvikmyndagerðarmaðurinn og allra-handamaðurinn Óskar Páll Sveinsson hefur fylgt Veigu eins og skugginn í meira eða minna heilt ár og fylgt henni eftir í öllu sem tengdist kajakróðri hennar umhverfis Ísland og kynleiðréttingunni. Í myndinni eru viðtöl við Veigu, systkini hennar, vini og marga fleiri. Hjalpar-kokkar Veigu í myndinni eru engir auk-visor. Þau Kristín Ólafsdóttir og Pétur Einarsson eru framleiðendur, Sykurmolinn Margrét Örnólfsdóttir skrifar handrit og

Högni Egilsson, tónlistarmaður í hljómsveitinni Hjaltalín, semur tónlist.

Heiti myndarinnar er í samræmi við margt sem Veiga tekur sér fyrir hendur. Upp á íslensku heitir hún *Á móti straumunum* en *Against the Current* á ensku. Stefnt er að frumsýningu snemma árs á kvikmyndahátíðum erlendis, annaðhvort í Bandaríkjunum eða í Evrópu.

„Vonandi verður hún sýnd sem fyrst á Íslandi, helst fyrst á Ísafirði, áður en hún fer í ferðalag um heiminn,” segir Veiga.

Frekari upplýsingar um Veigu

Áhugasamir geta fylgst með Veigu á samfélagsmiðlum. Þar eru ítarlegar upplýsingar um líf hennar, breytinguna og fyrirlestrana sem hún heldur víða um land. Á vefsíðu Veigu er jafnframt hægt að hafa samband við hana og panta fyrirlestur.

Heimasíða: www.veiga.is

Facebook: **Against The Current Iceland**

Instagram: **against_the_current_iceland**

Járnabakkar Járnabindingavörur

Erum með á lager
allar helstu gerðir af járnabökkum

- Bindivir 1 mm U hankir og rúllur 1.4 mm
- Fjarlægðarstjæmur og steinar 20-50 mm
- Plastlistar á undirslegnar plötur, einnig harðir
- U listar á ull eða plasteinangrun
- Járnstólalengjur, sterkir og góðir stólar frá 50 mm
- Mótarör og kónar 10-50 mm
- Öryggishlífar á kambstál, listar og sveppir

Vír og lykkjur ehf
www.viroglykkjur.is - viroglykkjur@internet.is
772-3200/692-8027

Bensínhjólbörur

B&S 7.5 hp mótór
með drifi á öllum.

Greinakurlari

með 15hp bensínmótór
fyrir allt að 100mm greinar

Einnig fyrirliggjandi járn girðingastaurar og
6 strengja net á góðu verði.

Vír og lykkjur ehf
www.viroglykkjur.is - Sími 772-3200



ÁSGARÐSLAUG

Nýendurbætt sundlaug, 25 m útilaug
samtengd við litla barnalaug.
Gufubað, heitir pottar og kaldur pottur, líkamsrækt.
Góð aðstaða fyrir fatlaða.

.....
Afgreiðslutími:

Mánud - föstud kl. 06:30 – 22:00

Laugard og sunnud kl. 08:00 – 18:00
.....

Íþróttamiðstöðin Ásgarður

Sími: 550 2300

SUNDLAUGAR

FRÁBÆR AFÞREYING, FJÖR, LÍKAMSRÆKT OG SLÖKUN!

GARÐABÆJAR



ÁLFTANESLAUG

Eina öldulaug landsins og stærsta
vatnsrennibrautin 10 m há og 80 m löng.
Útilaugin er 25 m, innanhúslaug, heitir pottar,
buslulaug, gufubað og líkamsrækt.
Góð aðstaða fyrir fatlaða.

.....
Afgreiðslutími:

Mánud - föstud kl. 06:30 – 21:00

Laugard og sunnud kl. 10:00 – 18:00
.....

Breiðumýri, Álftanes,

Sími: 550 2350



GARÐABÆR

gardabaer.is

FLÓAHLAUPIÐ

– KÖKUHLAUP MARKÚSAR



„Mér fannst ómögulegt að þeir væru að koma svona langa leið án þess að fá þá í kaffi“

Við rásmark í 40. Flóahlaupinu 2018 og er Markús Ívarsson fremstur í flokki (nr. 862). Heldur hefur fjölgað í hópnum.

Flóahlaup Samhygðar er með elstu víðavangshlaupum sem haldin eru utan höfuðborgarsvæðisins en það hefur verið haldið samfelld frá 1979. Síðastliðið vor var Flóahlaupið, sem stundum er kallað „Kökuhlaup Markúsar“, haldið í 41. skipti. Hlaupið er haldið í Flóahreppi þar sem hlaupinn er svokallaður Vorsabæjarhringur sem er um 10 km langur.

Markús Ívarsson, bóndi á Vorsabæjarhóli, hefur verið tengdur hlaupinu frá upphafi og er það enn í dag. En hver er forsaga hlaupsins?

Vantaði hlaup utan höfuðborgarsvæðisins

„Ég hafði verið nokkra vetur í Reykjavík og var byrjaður að hlaupa aðeins. Þá hafði Sigfús Jónsson, formaður víðavangshlaupanefndar FRÍ, samband við mig því að hann langaði að hafa fleiri svokölluð punktahlaup utan höfuðborgarsvæðisins. Hann fékk mig því til að halda einthvert hlaup. Fyrstu tvö hlaupin voru óformleg, 4 og 5 km, en í þriðja hlaupinu voru hlaupnir 10 km sem er þessi Vorsabæjarhringur sem er nánast tíu kílómetrar. Þetta var svo lengi vel 10 km. Síðan fóru að koma konur og þá voru líka hlaupnir 5 km. Svo kom einn eldri maður og kallaði eftir að það yrði farið að aldursflokkaskipta

þessu. Hann sagði – við getum ekkert farið að keppa við þessa tvítugu unglunga. Þá var farið í flokkaskiptingu sem hefur verið síðan. Fyrst var flokkaskipt í 5 km kvenna en nú er bara flokkaskipt í 10 kílómetrunum frá 39 ára og yngri og síðan upp í tíu ára flokkum. Í 5 km eru opnir flokkar karla og kvenna. Svo eru 3 km fyrir 14 ára og yngri.“

Boðið upp á kaffi og kökur eftir hlaup

Fyrsta Flóahlaup Samhygðar fór fram laugardaginn 24. febrúar 1979. Hlaupaleiðin, sem var 4 km, var frá býlinu Lækjarbakka upp að Félagslundi. Tíu hlauparar tóku þátt og kom Ágúst Þorsteinsson UMSB fyrstur í mark. Eftir hlaupið bauð Markús öllum viðstöddum í kaffi og kökur heim að Vorsabæjarhóli sem var óvænt og vel þegið. Þar með lagði hann grunn að hinu fræga „Kökuhlaupi Markúsar“ sem þessi íþróttaviðburður hefur oft verið nefndur á meðal langhlaupara. „Mér fannst ómögulegt að þeir væru að koma svona langa leið án þess að fá þá í kaffi. Þeir létu til leiðast og síðan hefur það haldist, þ.e. alltaf verið boðið upp á kaffi eftir hlaup,“ segir Markús. Síðar voru veitingarnar fluttar í félagsheimilið Félagslund. Margir hlauparar hafa dásamað veitingarnar sem oft hafa minnt á ágætis fermingarveislu.



Hlaupið Vorsabæjarhringinn

Í öðru Flóahlaupinu, sem haldið var árið eftir, var hlaupaleiðinni breytt. Hlaupið var frá Félagslundi austur Hamarsveg að Galtá



Gestir ganga að veglegu veisluborði í Flóahlaupinu 2019 sem var 41. hlaupið.



Flóahlaupið 1989. Hlauparar við rásmark á Vorsabæjarhlaði.

stöðum og þaðan til baka aftur að Félagslundi, um 5 km leið. Tólf hlauparar tóku þátt og bar Ágúst Þorsteinsson aftur sigur úr þýtum. Í þriðja Flóahlaupinu var í fyrsta sinn hlaupinn Vorsabæjarhringurinn, þ.e. hringleiðin sem afmarkast af Gaulverjabæjar-, Vorsabæjar- og Hamarsvegi, samtals 10 km. Rásmark og endamark hlaupsins var á bæjarhlaði Stefáns Jasonarsonar, bónda í Vorsabæ. Eftir hlaupið bauð Stefán í kaffi og kökur og gaf jafnframt Stefánsbikarinn sem Ágúst Ásgeirsson ÍR vann. Keppt var um bikarinn í tíu ár. Árið 1992 kom nýr bikar til sögunnar eða Markúsarbikarinn sem keppt var um í tíu ár. Síðan tók Lögmennabikarinn við 2001 en hann gáfu Lögmenn á Suðurlandi. Sama ár var Þórshamarinn, sem Frískir Flóamenn gáfu, veittur fyrstu konunni í 10 km hlaupi en það var Helga Björnsdóttir ÍR.

Fyrsta konan tók þátt í 8. hlaupinu

Fyrsta konan, sem tók þátt í Flóahlaupinu, var Steinunn Jónsdóttir, Ármanni. Hún hljóp 10 km hring eins og karlarnir í 8. Flóahlaupinu sem fram fór 15. febrúar 1986. Margrét Brynjólfssdóttir úr Borgarfirði tók síðan þátt í 10. hlaupinu. Þegar 11. Flóahlaupið fór fram 29. apríl 1989 hafði konum fjölgað nokkuð og var þeim úthlutað sérstakri vegalengd eða 5 km. Fyrsta konan, sem sigraði í 5 km hlaupi, var Martha Ernstsóttir ÍR.

Þau tíðindi urðu í 15. Flóahlaupinu að Stefán Jasonarson, bóndi í Vorsabæ, brá undir sig betri fætinum og tók þátt í hlaupinu í fyrsta sinn, 78 ára gamall. Einnig var Samhygðarbikarinn veittur í fyrsta sinn fyrstu konunni í 5 km hlaupi en hann hlaut Gerður Rún Guðlaugsdóttir ÍR. Þess má einnig geta að Stefán var líka með í 20. Flóahlaupinu 1998, þá 83 ára gamall.

Flestir þátttakendur 2009

Fyrstu ellefu árin, sem hlaupið fór fram, voru þátttakendur í hverju hlaupi að meðaltali tæplega 12 talsins. Árið 1992 fjölgaði hlaupurum úr 9 í 26. Munaði þar mestu um keppendur sem komu frá Námsflokki Reykjavíkur. Sökum fjölmennis var kaffiboðið haldið í Félagslundi en þar hófst og endaði hlaupið. Næstu þrettán árin eða til 2004 fjölgaði hlaupurum jafnt og þétt, reyndar með smátröppugangi, og voru þeir 104 það ár. Árið eftir fækkaði nokkuð en frá 2005 til 2014 var meðalfjöldi þátttakenda 93 á ári. Flestir tóku þátt 2009 en þá hlupu 118. Nokkur fækkun varð árin 2015 og 2017 en síðan hefur þátttakendum fjölgað. Í fyrra tóku 94 þátt í Flóahlaupinu og í ár 113.

Ekki svo mikill undirbúningur í byrjun

Þegar Markús er spurður nánar út í fyrstu hlaupin segir hann að menn hafi verið teknir upp í bíl og keyrðir út á enda og svo var hlaupið til baka. „Síðan var hlaupið frá Félagslundi út 3 km og svo til baka. Þetta voru þessi fyrstu óformlegu hlaup. Í byrjun var undirbúningur ekki svo mikill og oft sömu aðilar sem sáu um hann. Eins voru nokkrar konur sem sáu um kaffiveitingarnar. Seinni árin hefur þetta verið tengt Ungmennafélaginu Samhygð og síðan Umf. Þjótanda, þ.e. eftir að Þjótandi var stofnaður 2016. Ég hef meira séð um verðlaun og styrktaraðila,“ segir Markús.

Þeir eru búnir að koma lengi

„Þegar fór að liða á hlaupin vildu menn fara að fá úrslit strax. Eins og margir vita er Friðrik Þór Óskarsson tölvusérfræðingur og hefur m.a. hannað sitt eigið hlaupaforrit til að skrá inn úrslit. Af því að ég þekkti hann vel fór ég að fá hann til að koma og sjá um þetta. Ásamt honum hefur Ágúst Þorsteinsson, sem var lengi að fara og hjálpa til við hlaup, séð um tímann á 10 kílómetrunum. Þeir koma því oft saman hér og hafa gaman af. Þeir eru báðir búnir að koma lengi, lengi,“ segir Markús.

Um 1.100 einstaklingar hafa tekið þátt

Samkvæmt samantekt Friðriks Þórs hafa tæplega 1.100 einstaklingar tekið þátt í Flóahlaupinu frá upphafi. Oftast hefur Ingvar Garðarsson tekið þátt eða 39 sinnum alls. Markús Ívarsson hefur 30 sinnum tekið þátt, Magnús Jóhannsson 22 sinnum og þeir Pétur Ingi Frantzson og Jóhann Ingibergsson 21 sinni hvor. Síðan kemur röð af hlaupurum en alls hafa 27 einstaklingar tekið 10 sinnum eða oftar þátt í Flóahlaupinu. Þeir hlauparar sem hafa tekið þátt í 10 km hlaupinu tíu sinnum eða oftar fá afhentan sérstakan skjöld sem Guðni Sigurvinsson gaf. Núna eru 21 búnir að fara það. Einnig hafa menn fengið viðurkenningu þegar þeir hafa farið samtals 25 sinnum í öll hlaup.

Þegar rætt er um Flóahlaupið við Markús Ívarsson má oft sjá blik í auga enda er hann mikill áhugamaður um langhlaup og frjálsar íþróttir almennt. Hann hefur komið að hlaupunum frá upphafi af mikilli elju og virðist hvergi nærri hættur. Með honum í undirbúningnum hafa verið fjölskyldumeðlimir, vinir og sveitungar sem saman hafa séð til þess að þetta skemmtilega sveitahlaup er enn við lýði. Flestir af þekktustu hlaupurum Íslands hafa tekið þátt í hlaupinu í gegnum tíðina og ljóst að margir merkja við „Kökuhlaup Markúsar“ á almanakinu ár hvert. Fyrir þá sem hafa áhuga á að taka þátt verður næsta Flóahlaup haldið laugardaginn 4. apríl 2020.

Byggt að hluta til á samantekt Jóns M. Ívarssonar á 25 ára afmæli hlaupsins.



Rafíþróttir hasla sér við völl

Íþrótt- og ungmennafélög hafa í auknum mæli tekið að bjóða upp á rafíþróttir í starfi sínu. Þau eru mislangt komin á þeirri leið. En hvaða félög eru að innleiða rafíþróttir, hvernig á að fara að því og er þetta gott fyrir börn? Íþróttafélagið Ármann í Reykjavík er komið lengst þeirra félaga sem bjóða iðkendum upp á skipulagðar æfingar í rafíþróttum. Þar eru fjórir þjálfarar og standa æfingar til boða iðkendum 10–15 ára. Námið er hluti af samstarfi Ármanns við Rafíþróttaskólann sem útvegar kennslufnið. Jafnframt er boðið upp á rafíþróttir hjá fleiri félögum svo sem KR og Fylki í Reykjavík auk Sindra á Höfn í Hornafirði.

Rafíþróttir tengja iðkendur saman

Börn finna fyrir jákvæðum breytingum í rafíþróttum. Framkvæmdastjóri Ármanns segir iðkendum hafa fjölgað gríðarlega. Á Facebook-síðu rafíþróttadeildar Ármanns var í haust birt reynslusaga foreldris 11 ára drengs sem greindur hefur verið með raskanir. Þar segir meðal annars að starfið hefði rofið félagslega einangrun hans, styrkt hann félagslega og gefið honum auknið sjálfstraust sem hann hefur nýtt sér á öðrum sviðum.

„Þetta er alveg geggjað. En þetta er ekki eina sagan, þær eru fleiri. Undirtóninn er alltaf sá sami: Iðkendurnir hafa ekki fundið sig í annarri íþrótt, eru utanveltu af einhverjum orsökum og sumir á jaðrinum. Þarna tengjast iðkendurnir. Þeir þurfa að tala saman, gefa fimmur á æfingum, þau koma öll út úr skel sinni og blómstra,“ segir Jón Þór Ólason, framkvæmdastjóri íþróttafélagsins Ármanns. Ármann er aðildarfélag IBR sem er sambandsaðili UMFI.

Jón Þór segir foreldra hafa verið duglega að senda sér línu um jákvæðar breytingar á liðan barna sem stundi rafíþróttir hjá félaginu. Nú stunda rúmlega sjötíu börn og ungmenni frá 10 ára aldri rafíþróttir hjá Ármanni og er kominn biðlisti. Hann býst við að þau verði orðin rúmlega sjötíu í byrjun árs 2020.



Jón Þór Ólason, framkvæmdastjóri íþróttafélagsins Ármanns.

Iðkendur gera styrktaræfingar

Iðkendur hjá Ármanni voru til að byrja með á aldrinum 10–15 ára. Iðkendum er skipt í þrjá hópa eftir aldri og bekkjum. Í fyrsta hópi eru iðkendur í 5.–6. bekk, í öðrum hópi iðkendur í 7.–8. bekk og í þriðja hópnum nemendur í 9.–10. bekk.

Iðkendur eru nú orðnir rúmlega sjötíu, bæði strákar og stelpur. Í skoðun er að bjóða upp á sérstakt námskeið fyrir börn og ungmenni með sérþarfir eða fatlanir.

En hver eru fyrstu skref íþrótt- og ungmennafélaga sem vilja fræðast betur um innleiðingu rafíþróttar í starfi félagsins eða skoða möguleikann á að bjóða upp á íþróttina?

„Við einsettum okkur að gera þetta almennilega og bjóða upp á viðtækt nám í stað þess að búa til sérstakt lið. Við erum í samstarfi við Rafíþróttaskólann og keyptum allt kennslufni af þeim. Það er mjög gott. Við erum því með námsskrá og gott efni til að vinna út frá. Við leggjum áherslu á að félögin kaupi ráðgjöf hjá Rafíþróttaskólanum. Þau eru með mjög flott námsefni þar,“ segir Jón Þór.

Tímar í rafíþróttum

hjá Ármanni eru á mánudögum, þriðjudögum, miðvikudögum og laugardögum frá klukkan 10 til 14, tveir hópar eru tvo tíma í senn. Hluti af æfingunni er styrktaræfingar og teygjur í 40 mínútur ásamt félagslegum leikjum, heilaleikjum og leikjum sem innihalda ýmsar æfingar.

Dæmi um tveggja klukkustunda æfingu

með elsta hópnum hjá Ármanni sem er nemendur í 9.–10. bekk:

Líkamlegar- og félagslegar æfingar í 40 mínútur

Æfingar með eigin þyngd

- Armbeygjur (gæði fram yfir magn)
- Að sitja í 90 gráðum að hámarki í tvær mínútur.
- Planki í að hámarki tvær mínútur.
- Ýmis hreyfing.
- Fyrrir þrjár æfingarnar gerðar aftur.
- Teygjur og félagslegir leikir.

Æfing í rafíþróttum

- Skipuleg æfing í rafíþróttum í 80 mínútur.

Starfið hjá Ármanni kom á óvart

„Það var hentugast fyrir félagið að fá okkur í Rafíþróttaskólanum til að vinna saman að því að koma á laggirnar rafíþróttadeild innan félagsins. Þar prófum við hugmyndafræðina okkar, finnum hvað virkar og hvað ekki. Þetta hefur verið mikið lærdómsferli á báða bóga,“ segir Arnar Hólm Einarsson, yfirþjálfari rafíþróttadeildar Ármanns. Hann mælir með því að þau íþróttar- og ungmennafélög sem hafa áhuga á að fræðast um rafíþróttir og skoða að koma á laggirnar rafíþróttadeild setji sig í samband við Rafíþróttaskólann.

„Við veitum ráðgjöf og hjálp við að finna búnað og hvernig gott sé að hafa uppsetningu. Reynsla okkar, þekking og námsefni geta hjálpað félögum til að koma sér af stað og búa til öflugt starf. Það er skiljanlegt að ennþá séu fordómar í samfélaginu í garð tölvuleikja, en núna þurfum við að sætta okkur við þær breytingar sem hafa átt sér stað og viðurkenna tölvuleiki sem áhugamál og íþróttir. Það þarf að bjóða upp á eins félagslegt, heilbriggt og öruggt umhverfi og hægt er fyrir börn og ungmennti.



Arnar Hólm Einarsson, yfirþjálfari hjá rafíþróttadeild Ármanns.

Sameina börnin í sveitinni



„Við horfum á rafíþróttir öðru fremur sem tækifæri fyrir börnin til að hittast, unga krakka í Hornafirði sem þurfa vettvang til að spila saman í stað þess að hver geri það í sínu horni,“ segir Sæmundur Jón Jónsson, formaður rafíþróttadeildar Ungmennafélagsins Sindra á Höfn í Hornafirði. Átla má að félagið sé komið næstlengst í innleiðingu á rafíþróttum í starfi sínu hér á landi. Sæmundur segir að félagsmenn vinni þetta að mestu sjálfir og að það sé ekki langt á veg komið.

„Það voru kennarar við grunnskólann hér á Höfn sem settu sig í samband við Rafíþróttasamtökin síðla sumars og upp úr því stofnuðum við rafíþróttadeildina í september. Nú eru tíu til fimmtán iðkendur í deildinni sem spila tölvuleiki innan skipulags íþróttafélags, með umgjörð og þurfa að mæta á ákveðinn stað á ákveðnum tíma,“ segir Sæmundur sem er faðir eins af iðkendunum.

„Strákurinn minn er 15 ára og hafði prófað körfubolta, fótbolta og fimleika en fann sig ekki í neinu. Hann tók skólabílinn heim og fór í tölvuna. Mig langaði mikið til að hann æfði með fleiri strákum og stelpum í sömu stöðu og fengi þjálfun hjá fullorðnum einstaklingi sem kynni til verka. Af þeirri ástæðu bauð ég fram aðstoð við að koma deildinni á laggirnar hér í Hornafirði. Æfingarnar í rafíþróttadeildinni eru eins og æfingar annarra deilda. Hann fer á þær tvisvar í viku, tvær klukkustundir í senn. Þjálfarinn talar líka við iðkendur eins og í öðrum greinum um mikilvægi hvíldar, næringar og svefns. Hann hefur meðal annars talað við þau um æfingar og að þau nái ekki árangri ef þau æfi of mikið. Það sama á við um tölvuleikjajöðkun og því hangir pilturinn minna í tölvunni en áður,“ segir Sæmundur um tölvuleikjajöðkun sonar síns. Æfingum er skipt í tvo hluta hjá rafíþróttadeild Sindra. Yngri börnin spila League of Legends en ungmenntin fá að spila Counter Strike og álíka leiki.

„Við pössum okkur á því að ekkert sé gert í rafíþróttadeildinni sem er bannað hjá öðrum deildum. Þjálfarinn talaði við krakkana strax í upphafi vetrar og sagði orkudrykki og rafrettur á meðal þess sem bannað væri á æfingum auk þess að fræða þau um áhrif og skaðsemi þessa,“ segir Sæmundur.

Félagsleg áhrif af rafíþróttum geta verið jákvæð, að sögn Sæmundar. Iðkendur kynnist þvert á bekk í grunnskóla Hafnar.

„Í haust flutti hingað fjölskylda frá Póllandi. Sonurinn talaði aðeins pólsku. Annar þjálfaranna okkar í rafíþróttadeildinni kennir í grunnskólanum og bauð drengnum að koma á æfingar. Hann hafði áhuga á því og hefur eignast vini þar. Rafíþróttir geta því hjálpað til við aðlögun fólks að nýju samfélagi,“ segir Sæmundur.

Reynslusaga foreldris

„Sonur minn er 11 ára og byrjaði að æfa með rafíþróttadeild Ármanns þegar hún var stofnuð nú í haust 2019. Hann hefur verið greindur með raskanir sem eru hamlandi fyrir hann svo að hann þarf að takast á við ýmsar áskoranir í daglegu lífi sínu. Frá því að hann var litill hefur hann prófað margar hefðbundnar íþróttir en það hefur oftast en ekki aðeins valdið honum kvíða og vanlíðan. [...]

Þegar rafíþróttadeild Ármanns var stofnuð varð hann mjög spennur og áhugasamur um að mæta þar á æfingar og þangað finnst honum gott að koma. Þar taka á móti honum þjálfarar sem eru flottar fyrirmyndir, sem hann lítur upp til og þar er hann hluti af hópi sem honum finnst hann tilheyrja, þar sem hann og áhugamál hans eru viðurkennd. Í íslensku samfélagi hefur því miður ríkt frekar neikvætt viðhorf gagnvart tölvuleikjum og þeim sem þá spila og það hefur ekki góð áhrif á sjálfsmat barna sem falla inn í þann flokk.

En með því að stofna rafíþróttadeild Ármanns eru börnum send þau skilaboð að það sé í lagi að hafa áhuga á tölvuleikjum og að það sé ekki neikvætt heldur jákvætt. Þar læra þau líka að umgangast tölvuna á heilbrigðan og skynsamlegan hátt. Með því að halda uppi skipulögðu starfi, þar sem mætt er á fastar æfingar nokkrum sinnum í viku, eins og í öðrum íþróttum, hefur sonur minn fengið tækifæri til þess að rækta áhugamál sitt sem alvöruíþrótt sem hann er góður í. Ennfremur hefur það skapað honum vettvang til þess að kynnast og eiga í samskiptum við jafnaldra sína sem deila áhugamáli hans, á stað þar sem hann getur mætt eftir skóla til að stunda áhugamál sitt.

Starfið hefur á þennan hátt rofið félagslega einangrun hans og styrkt hann félagslega. Það hefur í kjölfarið gefið honum auknið sjálfsstraust sem hann hefur getað nýtt sér á öðrum sviðum í lífi sínu. Eftir að hann hóf að æfa hjá rafíþróttadeild Ármanns finnst mér ég hafa séð heilmikla breytingu á honum til hins betra. Hann er glaðlyndari, sjálfsöuggari, opnari og félagslyndari en hann var áður og virkari í lífinu almennt."



Besta ákvörðun ævi minnar!

Gunnar Ingi Gunnarsson er 19 ára Grundfirðingur sem stóð á krossgötum eftir útskrift úr menntaskóla. Hann var ekki viss um hvað hann langaði til að læra, hvað hann vildi gera við líf sitt. Vinkona hans mælti með lýðháskóla við hann og honum fannst það góð hugmynd. Úr varð að Gunnar hóf nám núna í haust í íþróttalýðháskólanum í Aarhus í Danmörku. Hann lýsir skólanum sem frábærri upplifun og lærdómi.

„Hér eru bæði krakkar og kennarar mjög opnir og skemmtilegir. Þetta er upplifun sem maður sér aldrei á Íslandi og þegar ég flyt heim ætla ég að hvetja alla til þess að prófa lýðháskóla í Danmörku. Mér finnst hálfasnalegt að kalla þetta skóla því að þetta er svo skemmtilegt. Skólastjórinn sagði eitt sem ég mun aldrei gleyma. Hann sagði: „I don't remember what I learned here, but I will never forget it!“



Mánuðirnir fimm hér í skólanum eru líklega þeir bestu í lífi mínu fram til þessa. Ég kem heim sem nýr og skemmtilegri maður og ég veit að allir sem hafa próf að lýðháskóla tengja við það.“

Einstök upplifun í lýðháskóla



Jóhanna Söldis Hystrom er 19 ára, frá Ártúnum í Rangárbænum ytra. Hún hóf nám í íþróttalýðháskólanum á Norður-Jótlandi (Nordjylland Idrætshøjskole)

nú í haust. Jóhanna segir það einstaka upplifun að fara í lýðháskóla.

„Í skólanum kynnist þú fullt af nýju fólki, æfir þig í dönsku og færð að upplifa margt nýtt. Þessi lífsreynsla er ein sú besta sem ég hef fengið, að fara frá öllu sem ég þekkti og stökkva af stað án þess að vita hvað myndi bíða mín. Það að fara í lýðháskóla er ein af bestu ákvörðunum mínum. Ég er eiginlega ný manneskja. Hér er ég búin að kynnast fullt af fólki sem hefur ýtt á mig sem einstakling og hjálpað mér til að þroskast. Að kynnast ólíku fólki með mismunandi skoðanir hefur hjálpað mér til að byggja mig upp og þróað skoðanir mínar á því hvernig ég vil að aðrir taki



eftir mér. Það að vera í lýðháskóla snýst um að skemmta sér, njóta samveru annarra og jafnframt lífsins. Aðalatriðið er samt sem áður að hafa það hyggjlegt.“

Styrkir til ungmenna

UMFÍ hefur undanfarin ár styrkt ungt fólk sem hyggur á nám við lýðháskóla í Danmörku. Markmið með styrkveitingunni er að gefa ungu fólki tækifæri til þess að víkka sjóndeildarhring sinn. Það fái tækifæri til að kynnast nýju tungumáli og menningu og til að auka færni sína og þekkingu á völdu sviði í gegnum óformlegt nám og styrkja leiðtogaþæfileika sína.

Skólaárið 2018–2019 veitti UMFÍ rúmum tveimur milljónum króna í styrki til um 50 ungmenna vegna náms í lýðháskólum í Danmörku.

UMFÍ

Ert þú á leið í lýðháskóla?

Búið er að opna fyrir umsóknir fyrir vorönn 2020. Umsóknarfrestur er til **10. janúar 2020**. Nánari upplýsingar og umsóknar-eyðublað er að finna á heimasíðu UMFÍ undir flípanum sjóðir – styrkir.

Getur þú hugsað þér gleðilega hátíð án rafmagns?



Sæmundur, verkstjóri
vinnuflokks í Borgarnesi

Við hjá RARIK óskum viðskiptavinum, samstarfsmönnum og landsmönnum öllum gleðilegra jóla með von um gott og orkuríkt ár. Við munum eins og áður leitast við að svara orkupörf viðskiptavina yfir hátíðarnar, með öruggum hætti.

www.rarik.is

 **RARIK**

Sýnum

KARAKTER



Myndbönd frá ráðstefnu

Fjórdi Sýnum karakter ráðstefnan fór fram í október 2019 undir yfirskriftinni „Hvernig getur keppnisfyrirkomulag mótað eða eyðilagt karakter?“ Ráðstefnan fór fram í Háskólanum í Reykjavík og voru sex erindi flutt. Hér á Vimeo síðu Sýnum karakter má sjá myndböndin:

<https://vimeo.com/synumkarakter>

Best að innleiða Sýnum karakter í stuttum skrefum

Margir eru áhugasamir um verkefnið Sýnum karakter. Sigurður Guðmundsson, framkvæmdastjóri Ungmennasambands Borgarfjarðar (UMSB), vinnur að því að innleiða verkfærakistu Sýnum karakter í starf sambandsins. Hann fær margar fyrirspurnir frá stjórnendum annarra félaga um það hvernig hann gerir það.



Sigurður Guðmundsson, framkvæmdastjóri UMSB.

„Ég mæli svo sannarlega með verkfærakistu verkefnisins Sýnum karakter. Þetta er frábært tól fyrir íþróttafélög enda skilar það sér í betri einstaklingum, andlega sterkum, kurteisara fólki sem lætur sér annt um umhverfið og betra íþróttafólki,“ segir Sigurður. Hann hefur unnið að því frá haustið 2018 að nýta verkfæri í kistu verkefnisins Sýnum karakter í öllu starfi UMSB. Hann hélt erindi um innleiðinguna á ráðstefnu í október. Það vakti svo mikla athygli að forsvarsmenn nokkurra íþróttafélaga og íþróttahéraða höfðu samband við hann til að fræðast um málið. Sigurður hefur fundað með nokkrum og kynnt ferlið á formannafundum nú á haustdögum.

„Þetta er vakning! Sýnum karakter er frábært verkefni enda sýnir það að hægt er að þjálfa upp aðra þætti en líkamlega, ekki bara á æfingu heldur utan hennar líka. Ekki er aðeins einblínt á þann besta heldur heildina, alla iðkendur, hvernig þeir höndla álag, ganga um eftir sig, hugsa um aðra og umhverfið. Við erum alltaf að tala um það og skoða hvernig við getum gert hitt og þetta betur. Það er greinilega eftirspurn eftir því að bæta starf íþróttafélaganna því margir eru að pæla í því hvernig við gerum þetta í starfi UMSB og hvernig við fáum aðra með okkur í vegferðina,“ segir Sigurður en tekur fram að innleiðingin sé líklega auðveldari hjá þeim sem eru með fólk í fullu starfi frekar en í hlutastarfi.

„Þetta er ekki flókið. En það er ekki hægt að snúa öllu á hvolf og umbylta félaginu. Innleiðingin er tímafrek og þarf að hugsa sem maraþonhlaup. Verkefnið þarf að taka í smáskrefum. En þá verður árangurinn líka betri,“ segir Sigurður og telur hugsanlegt að lítil félög eigi betur með að innleiða Sýnum karakter í starf sitt en stór.

„En hver og ein deild getur líka tekið það upp og einhver

áhugasamur innan deildarinnar haldið utan um það,“ segir hann.

Sigurður leggur mikla áherslu á að félögin, sem innleiði verkfærakistu Sýnum karakter, skipi fulltrúa verkefnisins sem heldur utan um alla þræði þess. Hann er sjálfur í því hlutverki hjá UMSB og fær þjálfara í lið með sér.

„Við sjáum til þess að krökkunum líði vel í íþróttum og með öðrum. Þjálfarar taka vel á móti öllum og kanna málið ef einhver skilar sér ekki á æfingu. Sömuleiðis er hugað að umgengninni, að krakkarnir gangi vel um íþróttahúsið, vandi sig í tali og læri kurteisi. Ég fer tvisvar í viku í íþróttahúsið þegar krakkarnir eru í tíma. Þar bendi ég þeim á hvað megi gera betur. Ef skór eru úti um allt og töskur á gólfum en snagi laus er æfing stöðvuð og iðkendum bent á hvernig betra sé að ganga um og þau látin raða skónum betur. Það skilar sér út fyrir starfið og íþróttaiðkunina. Sýnum karakter snýst ekki um að búa til betra íþróttafólk heldur jákvæða upplifun og góðar minningar,“ segir hann.

Leiðarvísir um innleiðingu

1. Fræðslukvöld fyrir formenn og stjórnendur aðildarfélaga. Fyrirlestrar frá UMFÍ og ÍSÍ um Sýnum karakter.
2. Fundur með þjálfurum aðildarfélaga félagsins þar sem skoðað er hvernig hægt er að nýta verkfærakistu Sýnum karakter í starfi félagsins. Leitað eftir hugmyndum frá þjálfurum.
3. Fundur með stjórnarmönnum deilda og aðildarfélaga.
4. Starfsdagar tvisvar á önn þar sem þjálfarar hittast og fara yfir málin.
5. Vinna með einn kassa úr verkfærakistu Sýnum karakter í hverjum mánuði. Kassarnir eru sex: Áhugi, markmiðasetning, félagsfærni, sjálfstraust, leiðtogar og einbeiting.

Sýnum karakter er samstarfsverkefni ÍSÍ og UMFÍ um þjálfun sálrænnar og félagslegrar færni barna og ungmenna í íþróttum. Hugmyndafræði verkefnisins byggir á því að hægt sé að þjálfa og styrkja sálræna og félagslega færni iðkenda eins og líkamlega færni þeirra.

www.synumkarakter.is

Hugsaðu vel um húðina í vetur

Decubal clinic cream:

Okkar klassíska krem fyrir daglega umönnun þurrar og viðkvæmrar húðar. Má nota á allan líkamann og hentar öllum í fjölskyldunni.

Decubal shower & bath oil:

Hjálpar húðinni að viðhalda raka með náttúrulegum olíum, E-vítamíni og kamillu.

Lips & dry spots balm:

Nærandi og enduruppbyggjandi fyrir þurrar varir, tætt naglabönd og þurra bletti.



Veturinn er yndislegur. En kalt loft getur gert húð þína þurra og hrjúfa. Decubal er heil húðvörulina fyrir andlit og líkama. Í 40 ár höfum við þróað mildar og nærandi vörur fyrir þurra og viðkvæma húð, í nánú samstarfi við húðsjúkdómalækna. Decubal er algjörlega laust við ilmefni, litarefni og parabena og er eingöngu selt í apótekum.

Án parabena, ilm- og litarefna.

DECUBAL
EXPERT CARE FOR DRY SKIN

Actavis

Netnámskeið fyrir fólk sem vinnur með börnum og ungmennum í íþrótt- og æskulýðsstarfi:



Gott námskeið sem eykur öryggi í íþróttum

Æskulýðsvettvangurinn, ásamt hópi fagaðila í barnaverndarmálum, hefur komið á fót netnámskeiði fyrir fólk sem vinnur með börnum og ungmennum í íþrótt- og æskulýðsstarfi. Þeirra á meðal eru starfsfólk og sjálfböðaliðar frá öllum þeim sem að Æskulýðsvettvanginum koma. Námskeiðið er jafnframt opið fyrir alla aðra sem áhugasamir eru um barnaverndarmál.

„Námskeiðið hefur farið frábærlega vel af stað. Gríðarlega fjölbreyttur hópur fólks hefur tekið það, bæði fólk innan og utan Æskulýðsvettvangsins og íþróttahreyfingarinnar. Við höfum fengið mjög jákvæð viðbrögð og fólk er mjög ánægt með þessa nýjung í barnaverndarmálum,“ segir Sema Erla Serdar, framkvæmdastýra Æskulýðsvettvangsins, og áréttar að netnámskeiðið er lifandi verkefni sem er í stöðugri þróun.

„Við erum til dæmis að skoða möguleikann á því að þýða námskeiðið á fleiri tungumál. Það getur vonandi orðið að veruleika eftir áramót. Ég hvet fólk til að taka námskeiðið. Það kostar ekkert, tekur stuttan tíma og er uppfyllt af mikilvægum fróðleik fyrir starfsfólk og sjálfböðaliða í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi.“

„Þetta er nýjung í málefnum barnaverndar á Íslandi og í takt við breytta tíma. Það er mikilvægt fyrir alla, sem starfa með börnum og ungmennum, að vera meðvitað um skyldur sínar og ábyrgð. Markmiðið með netnámskeiðinu er að auka þekkingu starfsfólks og sjálfböðaliða í íþrótt- og æskulýðsfélögum um land allt um það

hvernig eigi að bregðast við erfiðum og flóknum málum og koma í veg fyrir einelti, ofbeldi og áreitni í félagsstarfi. Það gerir börnum og ungmennum auðveldara með að fá úrlausn slíkra mála þegar þau koma upp,“ segir Sema Erla.

Æskulýðsvettvangurinn er samstarfsvettvangur Bandalags íslenskra skáta, KFUM og KFUK á Íslandi, Slysavarnafélagsins Landsbjargar og UMFÍ.

Netnámskeiðið og þróun þess var styrkt af félagsmálaráðuneyti, Æskulýðssjóði og Lýðheilsusjóði.

UMFÍ hefur átt í samskiptum við yfirvöld um að auðvelda þurfi aðgengi aðildarfélaga að sakaskrá og sakavottorðum. Rafræn skráning sakavottorða geri stjórnendum kleift að ráða starfsfólk og sjálfböðaliða sem hæfi börnum. Samkvæmt upplýsingum frá dómsmálaráðherra hefur innleiðingin tafist. Nú sé stefnt að því að taka þjónustuna í notkun í janúar eða febrúar 2020.

Námskeið er hægt að taka á vefsíðu Æskulýðsvettvangsins: aev.is

Takk fyrir stuðninginn



SNÆFELLSBÆR
Þar sem jökullinn ber við loft...



Netnámskeiðið er góður grunnur

„Sjálfbóðaliðar eru gjarnan óharðnaðir einstaklingar sem eru að taka fyrstu skrefin í starfi félaga. Þeir þurfa að öðlast þekkingu einhvers staðar. Netnámskeiðið er kjörið tækifæri og frábær vettvangur til þess,“ segir Sandra Björg Gunnarsdóttir, verkefnastjóri hjá Íþróttafélaginu Hamri í Hveragerði. Hamar er aðildarfélag Héraðs-sambandsins Skarphéðins (HSK), sambandsaðila UMFÍ.

Sandra var á meðal gesta á kynningu á netnámskeiði Æskulýðs-vettvangsins í lok september. Hún segir stjórn HSK og Hamars duglega við að fylgjast með upplýsingum tengdum UMFÍ og tengdum aðilum. Þegar borist hafi boð á kynningu Æskulýðsvettvangsins á netnámskeiðinu hafi hún verið látin vita og ákveðið að skella sér þangað.

Sandra segir mál alltaf geta komið upp í starfi félaga af þeim toga að þau þurfi að láta í hendur fagaðila.

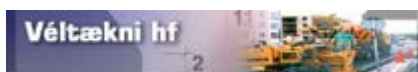
„Við hjá Hamri tökum á öllum málum af festu, stórum jafnt sem smáum. Við og aðrir stjórnendur íþrótta- og ungmennafélaga þurfum að kunna að bregðast við. Netnámskeiðið er algjörlega málið,



Sandra Björg Gunnarsdóttir, verkefnastjóri hjá Íþróttafélaginu Hamri í Hveragerði.

besti vettvangurinn. Auðvitað er alltaf hægt að leita hjálpar hjá barnaverndarfulltrúa bæjarins eða hafa samband við lögreglu ef alvarlegri mál koma upp. En það hefur vantað töl til að leiðbeina fólki og að því leyti er netnámskeiðið aðgengilegasti vettvangurinn,“ segir Sandra Björg.

Takk fyrir stuðninginn



is

Hvernig gengur að ná til barna af erlendum uppruna?



Ragnheiður Sigurðardóttir, landsfulltrúi UMFÍ og tengiliður við verkefnið.

Haustið 2018 gáfu UMFÍ og ÍSí út bæklinginn Vertu með. Markmiðið með útgáfunni var að ná betur en áður til foreldra barna og ungmenna af erlendum uppruna og auka þátttöku þeirra í skipulögðu íþróttastarfi. UMFÍ vinnur nú að leiðbeinandi upplýsingum fyrir starfsfólk og sjálfbóðaliða félaga um það sem hafa þurfi í huga þegar tekið er á móti barni eða ungmenni af erlendum uppruna á æfingu.

„Við í íþróttahreyfingunni þurfum að koma upplýsingum um kosti þess að taka þátt í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi betur á framfæri til foreldra barna og ungmenna af erlendum uppruna. Núna eru íslenskir foreldrar langflestir vel upplýstir um þá frábæru kosti sem fylgja því fyrir börn og ungmenni að taka þátt í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi. En foreldrar barna og ungmenna af erlendum uppruna eru margir hverjir kannski á sama stað og þeir íslensku voru í kringum 1980,“ segir Ragnheiður Sigurðardóttir, landsfulltrúi UMFÍ og tengiliður hreyfingarinnar við verkefnið.

Rannsóknamiðstöðin Rannsóknir og greining (R&G) leggur reglulega spurningalista fyrir alla nemendur í grunnskólum landsins. Árið 2016 fengu UMFÍ og ÍSí miðstöðina til þess að bæta við spurningu um þátttöku barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi út frá hvaða tungumál er talað á heimili viðkomandi. Könnunin var lögð fyrir í febrúar 2016 og náði hún til allra nemenda í 8.–10. bekk á landinu, alls um 10.500 nemenda. Meðal þess sem kom í ljós var að börn og ungmenni, sem koma frá heimilum þar sem eingöngu er töluð íslenska, eru tvöfalt líklegri til þess að æfa íþróttir fjórum sinnum í viku eða oftar heldur en börn og ungmenni sem koma frá heimilum þar sem annað tungumál er talað.

Samkvæmt könnuninni stunda 56% barna og ungmenna, sem koma frá heimilum þar sem engin íslenska er töluð, heldur einungis önnur tungumál, engar skipulagðar íþróttir. Á móti stunda 36% barna og ungmenna, sem koma frá heimilum þar sem eingöngu er töluð

íslenska, engar íþróttir. Einnig kom fram að 44% barna og ungmenna, sem koma frá heimilum þar sem aðeins er töluð íslenska, stunda íþróttir fjórum sinnum í viku eða oftar. Aðeins 23% barna og ungmenna, sem koma frá heimilum þar sem töluð eru önnur tungumál en íslenska, stunda íþróttir af sama kappi.

Af könnuninni er ljóst að þátttaka barna og ungmenna er mun betri þar sem eingöngu er töluð íslenska á heimilinu og mun slakari þar sem töluð eru önnur tungumál.

Ragnheiður telur að skýringar kunni að vera þær að rannsóknir í löndum í Austur-Evrópu sýni að þessu sé öfugt farið þar. Börn og ungmenni í Austur-Evrópu, sem taka þátt í skipulögðu íþróttastarfi, eru mun líklegri til þess að neyta áfengis og tóbaks heldur en þau börn og ungmenni sem taka ekki þátt í skipulögðu starfi.

„Við þurfum að útskýra fyrir foreldrum barna og ungmenna af erlendum uppruna að þetta sé ekki raunin hér á landi,“ segir Ragnheiður.

Næstu skref

Vinna stendur yfir innan UMFÍ við það að setja saman leiðbeinandi upplýsingar fyrir starfsfólk og sjálfbóðaliða félaga um hvað þurfi að hafa í huga þegar tekið er á móti barni eða ungmenni af erlendum uppruna á æfingu. Þurfa móttökurnar að vera eitthvað öðruvísi? Þarf þjálfari að huga að einhverjum breytingum í fasi eða tjáningu sinni? Hvernig er heppilegast að útskýra menningarmun fyrir hópi barna og ungmenna? Hér eru aðeins nokkur dæmi nefnd sem finna má svör við í upplýsingunum. Stefnt er að því að efnið, stutt myndbönd, verði aðgengilegt á heimasíðu UMFÍ vorið 2020.

Viðbrögð íþróttahreyfingarinnar

Í bæklingunum Vertu með eru hagnýtar upplýsingar um starfsemi íþrótt- og ungmennafélaga, upplýsingar um æfingagjöld íþróttafélaga, frístundastyrki, mikilvægi þátttöku foreldra í æfingum og keppnum barnanna, og kosti þess að hreyfa sig í skipulögðu starfi. Þar er jafnframt að finna stuttar tilvitnunar í íþróttafólk af erlendum uppruna um það sem þátttaka í íþróttum hefur gert fyrir þau. Efnið er aðgengilegt á sex tungumálum, þ.e. íslensku, ensku, pólsku, tælsku, litháísku og filippseysku.

Bæklingarnir eru aðgengilegir á heimasíðu UMFÍ undir flípanum Verkfaerakista.

(<https://www.umfi.is/verkfaerakista/komdu-og-vertu-med/>)



Styrkir til félaga

UMFÍ og ÍSí veittu haustið 2018 fimm íþróttahéruðum/félögum styrk til þess að fara af stað með vinnu sem miði að því að fjölga iðkendum af erlendum uppruna í heimabyggð. Nálganir félaganna voru ólíkar og skiluðu mismiklum árangri. Rauði þráðurinn í því, eða það sem félögin voru sammála um að virki best, er að koma á persónulegu sambandi fulltrúa íþróttafélags eða ungmennafélags við foreldra barna og ungmenna af erlendum uppruna. Í því felst að fulltrúar félags, starfsfólk og/eða foreldrar annarra barna tala við viðkomandi og útskýra fyrir honum eða henni hvernig starf félagsins/deildarinnar fer fram.

Hægt er að kynna sér hvaða leiðir og verkefni sem þessi fimm félög, HSH, ÍBV, ÍA, Valur og taekwondo-deild Keflavíkur, fóru af stað með á heimasíðu UMFÍ undir flípanum Verkfaerakista.

UMFÍ styður áttak í forvörnum

Fyrir Alþingi liggur þingsályktunartillaga um þjóðaráttak í lýðheilsutengdum forvörnum. Fram kemur í greinargerð með þingsályktunartillögunni að helstu áhættuþættir í heilsufari Íslendinga séu hreyfingarleysi, áfengisneysla, reykingar og óheilsusamlegt mataræði.

UMFÍ var á meðal þeirra sem skiluðu inn umsögn um tillöguna. UMFÍ fagnar því að málefni tengd lýðheilsu séu sett í fremstu röð og aukin áhersla lögð á málaflokkinn. Bent er á í umsögn UMFÍ að skynsamlegt sé að líta á forvarnir og lýðheilsutengd mál sem ákjósanlegt endamark sem gott sé að stefna að. Þar er um að ræða langhlaup sem byggja þarf undir og styrkja til að gera það viðráðanlegt svo að allir komist í mark. Stefna og reyndar allt starf UMFÍ miði að því að veita sem flestum tækifæri til þátttöku og að hvetja fólk til að velja ávallt hollasta kost sem í boði sé hverju sinni og draga með þeim hætti úr lífsstílstengdum áhættuþáttum. Vitnað er til lokaritgerðar Erlu Gunnlaugsdóttur frá Háskólanum á Akureyri en niðurstaða hennar var sú að forvarnaverkefni UMFÍ sé alltumlykjandi í



starfi ungmennafélagshreyfingarinnar og verkefni sem sífellt þurfi að vinna að. UMFÍ vinni stöðugt að forvörnum en á hverju ári bætist við nýir árgangar ungs fólks sem þurfi að fræðast. Forvarnaverkefnið sé því eðlilega endalaust.

Eigi verkefni um bættu heilsu íslensku þjóðarinnar að verða að veruleika þurfi að mati UMFÍ að tryggja fjárhagslegan grund-

völl þess og nærtækt sé að nýta þá reynslu sem nágrannarþjóðir okkar hafi aflað sér, byggja á þeim grunni sem sé til staðar í samfélaginu, styðja betur við þá stólpa sem starfsemin hvílir á og styrkja möguleikana til samstarfs.

Ályktunina, greinargerð og umsagnir má lesa á vefsíðu Alþingis: www.althingi.is

Notaðu N1 punktana

til að kaupa eldsneyti, gómsætan bita og kaffibolla eða til að lækka verðið á nýju dekkjunum enn meira.



Þú færð afslátt og punkta með N1 kortinu

N1 punktarnir eru inneign sem safnast hratt upp þegar þú verslar á N1 og gildir einn punktur sem ein króna í öllum viðskiptum við N1 um allt land. Ef þú ert ekki með N1 kort þá sækirðu einfaldlega um eitt í hvelli á N1.is.

Alltaf til staðar





„Mig langar til að leggja mitt af mörkum til hreyfingarinnar!“

Nýtt ungmennaráð UMFÍ kom saman eftir sambandsþing UMFÍ. Ráðið er skipað tíu ungmennum á aldrinum 16–25 ára og koma þau víðs vegar að af landinu. Hlutverk ráðsins er m.a. að fara með mál og verkefni í umboði stjórnar UMFÍ og vera ungmennafélagshreyfingunni til ráðgjafar varðandi helstu verkefni UMFÍ.

Nokkur breyting varð á ungmennaráði UMFÍ og hlutverkum þess. Þær Kolbrún Lára Kjartansdóttir, sem verið hefur formaður ráðsins síðastliðin tvö ár, og Elísabet Ásdís Kristjánsdóttir hættu báðar í því enda hvor sín um megin við 25 ára aldurinn. Ungmennaráðið fékk aukið vægi á sambandsþinginu því að

þar var samþykkt tillaga þess um að ráðið fái áheyrnarfulltrúa í stjórn UMFÍ. Áheyrnarfulltrúinn hefur málfrelsi og tillögurétt á fundum stjórnar UMFÍ.

Hér til hliðar segja nokkrir meðlimir ungmennaráðsins frá því hvers vegna þau gáfu kost á sér í ráðið og hvað brennur á þeim.

Ungmennaráð UMFÍ:

Formaður: Ástþór Jón Tryggvason (USVS).
Varaformaður: Sveinn Ægir Birgisson (HSK).
Skemmtanastjórnar:
Embla Líf Hallsdóttir (UMSK)
og Dagbjört Ósk Jóhannsdóttir (HSV).
Samfélagsmiðlastjórnar:
Eiður Andri Guðlaugsson (ÍA) og Soffía Meldal Kristjánsdóttir (UDN).
Meðstjórnendur:
Halla Margrét Jónsdóttir (ÍA)
Hlynur Snær Vilhjálmsson (UMFN)
Kolbeinn Þorsteinsson (ÍBR)
Rúna Njarðardóttir (UMSK)



Halla Margrét Jónsdóttir
kemur af sambandssvæði
Íþróttabandalags
Akraness (ÍA)

Af hverju ungmennaráð UMFÍ?

„Ég fór á ráðstefnuna Ungt fólk og lýðræði 2019 og fannst ótrúlega skemmtilegt og fræðandi. Ég var mikið með Ungmennaráðinu á ráðstefnunni og sá þá hversu frábær og mikilvæg starfsemi ungmennaráðsins UMFÍ er. Þá varð ekki aftur snúið og langaði mig að sækja um í ráðinu þegar næst væri tekið inn.“

Fyrir hvaða málefnum ungs fólks brennur þú?

Ég brenn fyrir jafnrétti ungs fólks, bæði almennt og jafnrétti til náms og íþróttar. Ég vil að ungt fólk og allt fólk á Íslandi hafi jafnan rétt til náms og að stunda íþróttir sama hvar það býr á landinu. Því fannst mér tilvalið að fara í ungmennaráð UMFÍ þar sem tekið er á mikilvægum málefnum ungs fólks á Íslandi.



Ástþór Jón Tryggvason,
formaður Ungmennaráðs
UMFÍ, kemur af sambands-
svæði Ungmennasambands
Vestur-Skaftafellssýslu (USVS)

Af hverju ungmennaráð UMFÍ?

„Ég hef alla tíð tekið þátt í ungmenntafélagshreyfingunni og mig langar til að leggja mitt af mörkum til hreyfingarinnar.“

Fyrir hvaða málefnum ungs fólks brennur þú?

„Ég brenn fyrir málefnum og verkefnum UMFÍ, sem eru mál efni ungs fólks rétt eins og þau eru málefni okkar allra. Ég vill vera málsvari og rödd unga fólksins innan hreyfingarinnar.“



Sveinn Ægir Birgisson,
varaformaður Ungmenna-
ráðs UMFÍ, kemur af svæði
Héraðssambandsins
Skarphéðins (HSK)

Af hverju ungmennaráð UMFÍ?

„Ungmennaráðið heldur stærstu árlegu ráðstefnu fyrir ungt fólk hér á landi. Þessi ráðstefna er gríðarlega mikilvæg til að efla ungmenntaráð vitt og dreift yfir landið. Ég vil leggja lóð mitt á vogarskálarnar til að efla ungmennta á Íslandi til að tjá skoðanir sínar á öllum málum. Þess vegna er ég í ungmenntaráði UMFÍ.“



Eiður Andri Guðlaugsson
kemur af sambands-
svæði Íþróttabandalags
Akraness (ÍA)

Af hverju ungmennaráð UMFÍ?

„Ég hef verið í ungmenntaráðinu síðastliðin tvö ár og upplifunin hefur verið hrein snilld. Verkefnin eru ekki bara skemmtileg, þau skipta sköpum fyrir samfélagið og það að rödd ungmennta heyrir sem víðast. Hlutverk UMFÍ er ræktun lýðs og lands og það væri ekki hægt án allra ungmenntaráða Íslands. Ég kaus að vera innan UMFÍ því að það er eins og heimili

eða móðir allra ungmenntaráða. Mér finnst afar mikilvægt að við sýnum gott fordæmi og styðjum önnur ungmenntaráð.“

Fyrir hvaða málefnum ungs fólks brennur þú?

„Ég hef alltaf verið afar hrifinn af rótinni og tengslum UMFÍ við íþróttir og hreyfingu. Því hvernig íþróttaviðburðir söfnuðu saman fólkinu og leiddu til þess að bæta samfélagið. UMFÍ heldur þessu enn áfram með mótunum,

verkefninu Sýnum karakter og mörgu fleiru. Ég var aldrei mikið í pólitík en viðburðurinn okkar, ungmenntaráðstefnan Ungt fólk og lýðræði, hefur sýnt mér hversu mikilvægt það er fyrir samfélagið okkar að rödd ungmennta heyrir vel í öllum málum. Ég brenn fyrir rödd allra ungmennta og uppbyggjandi viðburðum sem stuðla að heilli lýðs og lands.“



Kolbeinn Þorsteinsson
kemur af svæði Íþróttabandalags
Reykjavíkur (ÍBR)

Af hverju ungmennaráð UMFÍ?

„Ég gaf kost á mér í ráðið því að ég var að leita að nýjum leiðum til að taka þátt.“

Fyrir hvaða málefnum ungs fólks brennur þú?

„Ég brenn fyrir því að gefa ungu fólki kost á því að segja sitt.“



Soffía Meldal Kristjánsdóttir
kemur af svæði
Ungmennasambands
Dálamanna og Norður-
Breiðfirðinga (UDN)

Af hverju ungmennaráð UMFÍ?

„Elísabet [Ásdís Kristjánsdóttir] kveikti svolítið áhuga minn fyrir ungmenntaráðum og ég hef starfað með ýmsum ungmenntaráðum. Þegar ég sá auglýst eftir umsóknum í ráðið þurfti ég ekki að hugsa mig um tvisvar áður en ég sótti um. Ég vil að allt ungt fólk eigi sömu möguleika og helst vil ég að ungt fólk af Norðurlandi og Austurlandi sé duglegra að sækja um. Það er sama hvaðan af landinu þú kemur, þú getur verið í ungmenntaráði UMFÍ!“

Takk fyrir stuðninginn

65 Ubuntur ehf.	Dynkur ehf.	Grófutækni ehf.	JE skjanni ehf.	S. Guðmundsson ehf.	T.ark arkitektar
Aðalhreinsir - Drífa ehf.	Dýralæknirinn	Gröfufjónusta Steins	Jóhann Helgi og Co	S.S. Gólf ehf.	Tæki.is
Aðalvík ehf.	Breiðdalsvík	Grunney ehf.	Jói Útherji ehf.	Sævar Péturs munn- og	Tálknafjarðarhreppur
Ævintýradalurinn ehf.	EB ehf.	Grytubakkahreppur	Jón Pétursson ehf.	kjálkaskurðlækningar	Tannlækningafélag
Aflhlutir ehf.	EE sjálfskiptingar og	Guðmundur Runólfs-	Jónar Transport ehf.	Samhentir Kassagerð	Íslands
Akureyjar ehf.	ráðgjöf	son ehf.		Samherji Íslands ehf.	Teiknistofa Ingimundar
Alark verktakar ehf.	Efri-Reykir ehf.	Guesthouse Carina	K.G. sendibílar ehf.	Samtök starfsmanna	Sveinssonar
Allt í járnum ehf.	Ég og Jói ehf.	Gull og silfursmiðjan ehf.	Kast ehf.	fjármálafyrirtækja	Tempra ehf.
Alþrif ehf.	Einingaverksmiðjan ehf.	Gunnar Jónsson ehf.	KB bílaverkstæði	Samvirkni ehf.	Tern System
Amma Mús	Eldhestar ehf.		Kells ehf.	Sendibílar Reykjavíkur	Tilveran Veitingahús
handavinnuhús	Esjar ehf.		Kolbakur ehf.	Seyðisfjarðarkaupstaður	Tjörneshreppur
Arctic Finance hf.	Eyja- og Miklaholts-		Kone.com	SHV pípuлагnir	Tjörhúsið
Arkis arkitektar	hreppur		Krappi ehf.	Sildarvinnslan	TNG arkitektar
Arnon ehf.		Háfell ehf.	Kvika	Sjúkrahúsið á Akureyri	Trésmiðjan Rein
Arttré ehf.	F&F kort ehf.	Hagtak ehf.		Skaftárhreppur	Trésmiðjan Stígandi
Auðhumla svf.	Fararsnið ehf.	Halal ehf.	Landssamband lögreglu-	Skagafjarðarveitur	Trévangur
Auglýsingastofan	Fasteignasala Kópavogs	Hárstofa Sigríðar	manna	Skagaverk ehf.	Trivium ráðgjöf ehf.
Ennemm	Faxaflóahafnir	Héraðsprent ehf.	M2 fasteignasala	Skalli	
Axis húsgögn	Félag skipstjórnarmanna	Hersla slf.	Magma Travel	Skeiða- og Gnúpverja-	Umhverfisráðgjöf Íslands
	Fiskmarkaður Þórshafnar	Heyrnar- og talmeina-	Máni Verktakar ehf.	hreppur	Uppgjör og skattskil ehf.
Álafossvegur 29 ehf.	Fiskmarkaðurinn ehf.	stóðin	Marás	Skinney Þinganes	
Áman	Fjallalamb	Hildibrand Hótel	Margt smátt	Skólamatur ehf.	Útfararstofa Hafnar-
Ásar – Þýðingar og	Fjarðarveitingar	Hítasýring hf.	Markó Partners ehf.	Skólaskrifstofa Austur-	fjarðar
túlkun slf.	Fjarðarþríf ehf.	Hlökk	Matstofan ehf. Veitinga-	lands	Útfararstofa Reykjavíkur
ÁTVR	Fjölbrautaskóli	Hólfakaffi ehf.	stofa	Skólavefurinn ehf.	ehf.
	Suðurlands	Höðavélar ehf.	MD bókhald	Skólphreinsun Ásgeirs sf.	
BA 110	Fjórhlólaævintýri ehf.	Hólaskarð ehf.	Meitill – GT tækni ehf.	Skorradalshreppur	Valdís Rögnvaldsdóttir
Bakareameistarinn	Fljótaldshérað	Hópferðabílar Svans	Melsbú ehf.	Skorri ehf.	Vatn ehf.
Basti ehf.	Flóahreppur	Kristófers	Menntaskólinn að	Skotfélag Reykjavíkur	Vatnshruturinn ehf.
Berg ehf.	Flóra	Hótel Norðfjörður ehf.	Laugarvatni	Skrifstofufjónusta	Verðin 66
Bifreiðastöð ÞÞÞ	Franklin Covey vegferð	HP kökugerð	Mínílik Eþíópískt	Austurlands	Verði þinn vilji
Bifreiðaverkstæði Ægis	Freska Seafood ehf.	Hraunfossar – Barnafoss	veitingahús	Skútustaðahreppur	Verkalyðs- og sjómanna-
Bifreiðaverkstæðið Klettur	Frón Selfossi	ehf.	Mótorhaus ehf.	Slökkvilið höfuðborgar-	félag Keflavíkur
Bilasmíðurinn hf.		Hrunamannahreppur	Múhaha ehf.	svæðisins	Verslun Haralds Júlíus-
Bilaverk ehf.	G.S. export	Húnabing vestra	Múrey ehf.	Smurstöð Akranes	sonar
BJ vinnuvélar ehf.	Gaflaraleikhúsið	Hús og hönnun	Nonni Gull ehf.	Sólhestar	Vestkraft ehf.
Bjartur ehf.	Garðabær	Húsamálarinn ehf.		Sólskógur ehf.	Vestmannaeyjabær
Bláðamannafélag	Garðsapótek ehf.	Hvalfjarðarsveit		Sparisjóður Austurlands	Vélsmiðja Suðurlands ehf.
Íslands	Gáski ehf.	Hvammur eignamiðlun		Sparisjóður Stranda-	Vélsmiðjan Áltak
Bláklæðningar ehf.	Geislar hönnunarhús	ehf.		manna	Vélsmiðjan Sandgerði
Bláskógabyggð	Geislataekni	Iceland Recruitment		Stáliðjan	Vélsmiðjan Sveinn
Bókhaldstofan Stemma	Gentle Giants	Iðnsveinafélag Skaga-		Stálsmiðjan útrás	Vélvirki ehf.
Bókráð ehf.	hvalaferðir	fjarðar		Starfsmannafélag	Vilko ehf.
Bolungarvíkurkaupstaður	Gestaferðir ehf.	Ingimundur		olíuverslun	Vinnslustöðin hf.
Brim	Gjögur ehf.	Init ehf.		Starfsmannafélag	VOD ehf.
Brunahönnun ehf.	Glersetning	Inmarsat Solutions ehf.		Vestmannaeyja	
Brunavarnir Árnassýslu	Glermenn ehf.	iTub ehf.		Steiney ehf.	Z bistro
Búálfurinn ehf.	Glófaxi ehf.	Ísafoldarprentsmiðja		Steinteyptir ehf.	
	GM múr ehf.	Ísblikk		Stjórnendafélag Austur-	PGT ehf.
Dakis ehf.	Goðafossmarkaðurinn	Ísgel ehf.	Pegasus ehf.	lands	Þörungaverksmiðjan
Dalakofinn Laugum	Grasnytja ehf.	Íslands Apótek	Rafey ehf.	Strendingur ehf.	Púsundfjalir ehf.
Djúpavogshreppur	Grímsnes- og Grafnings-	Íþróttamiðstöð Fjalla-	Raftækjafjónusta Trausta	- verkfræðifjónusta	
DK hugbúnaður ehf.	hreppur	bygðar	Reykjól ehf.	Stykkishólmsbær	ÖG slf
DMM Lausnir	Grindavíkurfærðir ehf.	Jarðverk ehf.	RH endurskoðendur	Súðavíkurhreppur	Ökuland ehf.
Dobia ehf.	Grisinn	JGR Umboðs- og heild-	Ríomabúið Erpsstaðir	Suðulist ehf.	Ökulind
Dómus ehf.	Grófargil ehf.	verslun	Roðasteinn ehf.	Söngskólinn í Reykjavík	
				Sönn rafeindafjónusta	



Eirikur J Ingólfsson ehf
Sólbakka 8
310 Borgarnesi



Europcar



Tímamót á afmælisári Einherja



**HVAÐ ER
AÐ FRÉTTA?**

Bjartur Aðalbjörnsson, veislustjóri á 90 ára afmælishátíð Ungmennafélagsins Einherja á Vopnafirði.

Heiðursmerki voru afhent í fyrsta sinn á 90 ára afmæli Ungmennafélagsins Einherja á Vopnafirði í byrjun desember.

„Þetta afmæli hafði legið á mér í langan tíma. En það tókst ljómandi vel og mætingin var góð,“ segir Bjartur Aðalbjörnsson, fyrirlíði karla- kór Ungmennafélagsins Einherja í knattspyrnu og sagnaritari félags- ins. Hann var jafnframt aðalsprautan að því að efna til 90 ára afmæ- lis Einherja. Félagið fagnaði 90 ára afmæli 1. desember síðastliðinn og var haldið upp á daginn með veglegum hætti. Athöfnin fór fram í Vopnafjarðarskóla og mættu á annað hundrað gestir, sem þykir ansi gott í desember.

Öllu var flaggað í tilefi tímamótanna. Viglundur Páll Einarsson, formaður Einherja, setti afmælishátíðina og svo tók Bjartur við. Karla- kór Vopnafjarðar og Kór Vopnafjarðarskóla tóku lagið auk þess sem Brynjar Davíðsson frumflutti Einherjalag sem hann samdi.

Í afmælinu voru stigin ný skref í sögu Einherja þegar Viglundur afhenti heiðursmerki þess í fyrsta sinn auk þess sem Gunnar Gunnars- son, stjórnarmaður í UMFÍ, færði félaginu silfurskjöld frá Ungmenn- félagi Íslands og afhenti starfsmerki. Að formlegheitum loknum var

gestum opnaður aðgangur að sýningu um sögu Einherja en þar mátti sjá um 300 ljósmyndir, búninga, blaðaúrklippur, verðlauna- gripi, fundargerðir og margt fleira úr fortíðinni. Á sýningunni var jafnframt sýnd heimildarmynd sem Bjartur gerði ásamt Heiðari bróður sínum um sögu Einherja.

„Við gerðum myndina á mjög stuttum tíma, tveimur helgum í nóv- ember, tókum hana á tveimur helgum og klipptum síðan dag og nótt fram að hátíðinni. „Ég er mjög stoltur af henni,“ segir Bjartur en bætur við að mörgu sé ólokið varðandi afmælið. Bæði sé mikið efni óunnið sem þeir bræður tóku fyrir myndina auk þess sem hann sjálf- ur hafi setið yfir sagnaritun félagsins með hléum síðastliðin 2–3 ár en í vinnunni gróf hann upp lyklatríði; stofnár Einherja árið 1929 en ekki fjórum árum fyrr eins og talið var. Stefnan var að gefa sög- una út fyrir 90 ára afmælið. Bjartur telur hyggilegra að salta málið aðeins. „Ég ákvað að það væri réttara að gefa hana út á 100 ára afmælinu og slaka aðeins á næstu tíu árin,“ segir hann.

Heimildarmyndina Við vorum alltaf litla liðið má sjá á Vimeo og á heimasíðu Einherja: www.einherji.net.



Viðurkenningar á hátíð Einherja

Starfsmerki UMFÍ hlutu þau Aðalbjörn Björnsson, Bjarney Guðrún Jónsdóttir, Svava Birna Stefánsdóttir og Ólafur Ármannsson.

Gullmerki Einherja fyrir yfir 30 ára ómetanlegt starf hlutu Aðalbjörn Björnsson, Einar Björn Kristbergsson og Ólafur Ármannsson.

Silfurmerki Einherja fyrir yfir 15 ára frábært starf hlutu þau Baldur Kjartansson, Bjarney Guðrún Jónsdóttir, Björn Heiðar Sigurbjörnsson, Helgi Ásgeirsson, Ingólfur Sveinsson, Kristján Davíðsson, Linda Björk Stefánsdóttir, Magnús Már Þorvaldsson, Steindór Sveinsson og Svava Birna Stefánsdóttir.

Sjáumst á heilmiklu mótaári 2020



UMFÍ heldur þrjú stór mót í samstarfi við sambandsaðila og sveitarfélög á nýju ári. Þetta eru Landsmót UMFÍ 50+, Íþróttaveislan og Unglingalandsmót UMFÍ. Búast má við mörg þúsund þátttakendum á viðburðunum þremur.

„Næsta ár verður mjög stórt mótaár. Það verður mjög spennandi en krefjandi enda verða allir þessir stóru viðburðir UMFÍ á Suðurlandi og suðvesturhorninu,“ segir Ómar Bragi Stefánsson, landsfulltrúi UMFÍ og framkvæmdastjóri allra móta UMFÍ.

Þátttakendur í viðburðum UMFÍ þurfa hvorki að vera skráðir í ungmenna- né íþróttafélag til að geta tekið þátt. Það eina sem þarf er að hafa áhuga á hreyfingu eða að láta drauminn rætast og skemmta sér með fjölskyldu og vinum á heilbrigðum og skemmtilegum forsendum.



LANDSMÓT UMFÍ 50+

Landsmót UMFÍ 50+ verður haldið dagana 19.–21. júní 2020. Mótið er haldið í samstarfi við Ungmennasamband Borgarfjarðar og Sveitarfélagið Borgarbyggð. Landsmót UMFÍ 50+ er blanda af íþróttakeppni og annarri keppni, hreyfingu og því að fá fólk á besta aldri til að hafa gaman saman. Mótið hefur farið fram árlega síðan 2011 og er öllum opið sem verða 50 ára eða eldri á árinu. Boðið verður upp á skemmtilega keppni í ýmiss konar íþróttum, s.s. körfubolta, fótbolta og fleiri greinum. Keppni í boccía, stígvélakasti og pönnukökubakstri eru auðvitað fyrir löngu orðnar klassískar greinar á mótinu og njóta þær mikillar athygli á hverju móti.

Fylgist með mótinu á www.umfi.is

ÍÞRÓTTAVEISLAN

Íþróttaveisla UMFÍ verður haldin í Kópavogi dagana 26.–28. júní 2020. Skrifað var undir samning þessa efnis í lok október. Þetta verður gríðarlega stór og fjölmennur viðburður. Að Íþróttaveislunni standa, auk UMFÍ, Kópavogsbær og Ungmennasamband Kjalarnes-þings í nánú samstarfi við stóru íþróttafélögin í bænum, Breiðablik, Gerplu og HK. Ljóst er að heljarinnar þriggja daga lýðheilsuhátíð er í vændum þar sem boðið verður upp á marga viðburði tengda hreyfingu og hressleika og má gera ráð fyrir fjölda þátttakenda sem njóta þess að prófa skemmtilega hreyfingu. Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóri í Kópavogi, sagðist við undirritun hlakka til Íþróttaveislunnar. Þar sé frábær aðstaða sem nýtist vel fyrir viðburði af þessari stærðargráðu.

Fylgist með mótinu á www.ithrottaveisla.is



UNGLINGALANDSMÓT

Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið á Selfossi um verslunarmannahelgina 2020. Mótið er vímulaus íþrótt- og fjölskylduhátíð. Þúsundir gesta mæta á mótið á hverju ári. Keppni er miðuð við aldurinn 11–18 ára og hefur ungmennum fjölgað í hópnun. Eins og alltaf verður fjöldi viðburða fyrir alla fjölskylduna alla verslunarmannahelgina. Til stendur að vera með skógarhlaup fyrir alla og bjóða upp á keppni í rafíþróttum.

Fylgist með mótinu á www.ulm.is



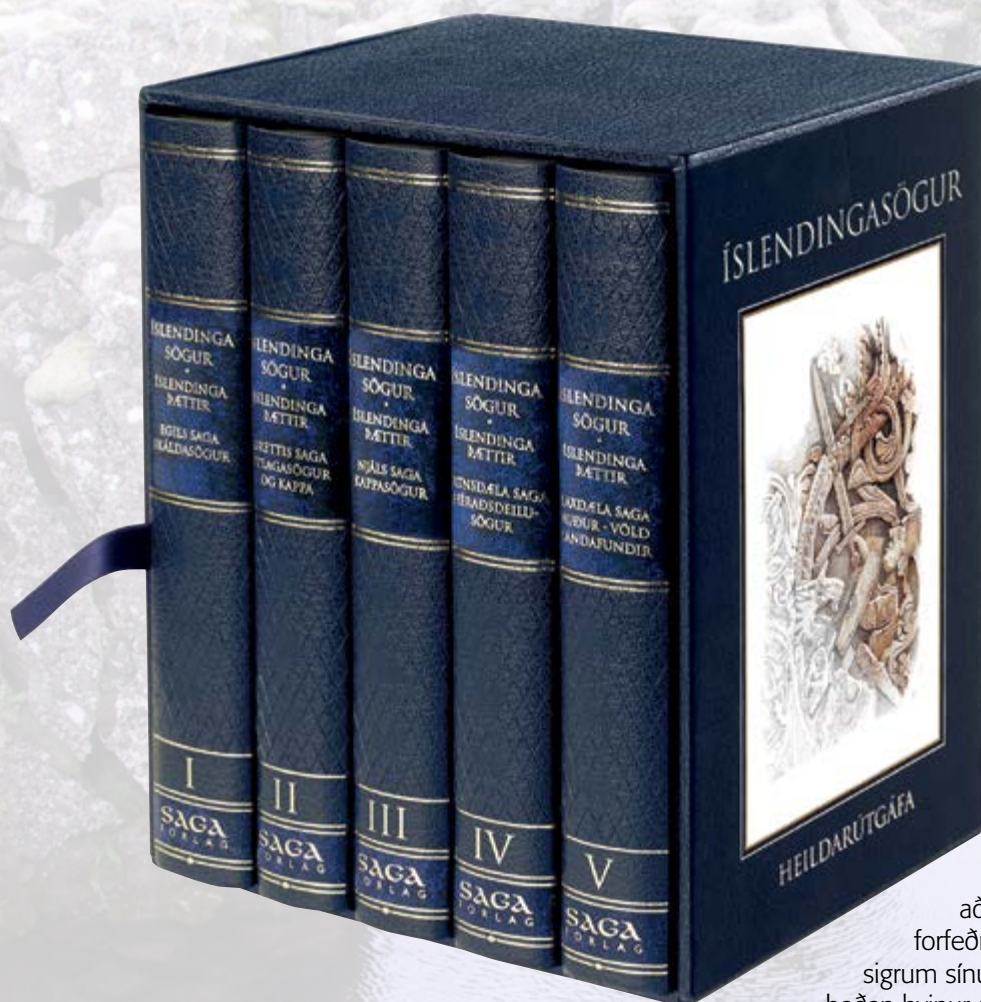
Mininkaðu kolefnissporið með **vistvænum** kosti frá HEKLU

www.vistvaenir.is



Sagnasjóður handa nýrri öld

Íslendingasögur og þættir
í nýrri og glæsilegri fimm binda heildarútgáfu



„Íslendingasögurnar eru úrvalsverk heimsbókmenntanna og fá enn nýtt líf í þessari vönduðu útgáfu Saga forlagsins. Þær hafa öllu öðru fremur skapað og styrkt vitund Íslendinga sem þjóðar við útmörk Evrópu og verið okkur siðferðislegur leiðarvísir og vísidómsbrunnur. Enn eru þær sístarfandi að mótun okkar og mikilvægi þeirra er augljóst á hvaða tímum sem er - og kannski sérstaklega nú á okkar dögum.“

Arnaldur Indriðason:

„Við Íslendingar eigum engar fornar borgir með höllum og höfuðkirkjum, listasöfnum eða háskólum. En við eigum fornar bækur með listaverkum á borð við Íslendingasögur og það eru okkar dýrgripir, hallir og höfuðkirkjur, listasöfn og háskólar.“

Einar Kárason:

„Íslendingasögurnar bjóða okkur að setjast við fótstör formæðra okkar og forfeðra þar sem við heyrum þau sjálf segja frá sigum sínum og sorgum, vonum og ótta. Enn berst þaðan hvinur af sverðum og gustur hnífbeittra orða.“

Gerður Kristný:

Ritstjórar útgáfunnar eru Aðalsteinn Eypórsson, Bragi Halldórsson, Jón Torfason, Sverrir Tómasson og Örnólfur Thorsson. Útgáfan er skreytt 40 myndum eftir dönsku listakonuna Karin Birgitte Lund.

Útgáfan er aðgengileg og læsileg, sögurnar 40 og þættirnir 51 eru á nútímastafsetningu og þeim fylgja ítarlegir formálar sem greiða götur um veröld sagnanna, vandaðar orðskýringar, vísaskýringar og nafnaskrá auk greina og mynda sem varpa ljósi á húsakost og hífýli, skip og siglingar, vopn og verjur. Þá fylgir útgáfunni

sagnalykill sem nýtist þeim sem vilja skyggjast dýpra í sagnaheiminn, skoða sambærilega þætti í fleiri en einni sögu, hvort sem áhuginn beinist að bardögum og vígum, haugum, dysjum og helgum fjöllum eða útræði og hlunnindum, aflraunum og líkamsburðum eða draugum og reimleikum, svo nokkur dæmi séu nefnd.

Bækurnar fimm eru einstaklega vandaðir prentgripir

SAGA
FORLAG

vinland@centrum.is • sími: 8937719 • 5627950 • www.sagaforlag.is