

Eitthvað fyrir **pig?**





Íþrótt- og tómstundasvið Reykjavíkur (ÍTR)

Fríkirkjuvegi 11

101 Reykjavík

Sími: 411-5000

Netfang: itr@itr.is

Vefsíða: www.itr.is

Uppbygging þjónustu í frítímanum er ein af kröfum nútímans. Þar á að vera vettvangur tómstunda, menntunar, menningar og uppeldis undir handleiðslu hæfra starfsmanna. Íþrótt- og tómstundasvið gegnir þar mikilvægu hlutverki, svo sem að bregðast við væntingum fólks um aukin lífsgæði og öruggara samfélag. Það sem fólk tekur sér fyrir hendur í tómstundum á að vera þroskandi og veita ánægju og það á að skipta máli fyrir einstaklinginn og samfélagið. Starfsemi ÍTR er gríðarlega fjölbætt og margbreytileg. Borgarbúar nýta starfsemina vel og stofnunin hefur notið þess undanfarin ár að búa við meðbyr og velvilja. Tilraunir til að bæta og auka þjónustuna hafa mælst vel fyrir. Stefnunótun ÍTR hefur fyrst og fremst verið unnin fyrir einstaka málaflokka en með tilkomu árangursstjórnunar og samhæfðs árangursmats, skorkortsins, verður nú mun auðveldara að skilgreina starfsemina í heild.

Frístundamiðstöðvar

Í Reykjavík eru starfræktar fimm frístundamiðstöðvar: Ársel, Frostaskjól, Gufunesbær, Miðberg og Tónabær. Vettvangur starfsemi frístundamiðstöðva er frítími allra borgarbúa, en megináhersla er lögð á barna- og unglingastarf. Frístundamiðstöðvarnar sjá um rekstur félagsmiðstöðva og frístundaheimila í sínu hverfi. Félagsmiðstöðvar í Reykjavík eru 18 talsins og

frístundaheimilin eru 33. Mikið er lagt upp úr því að bjóða upp á fjölbreytt og áhugavert frístundastarf. Uppbygging þjónustu í frítímanum er ein af kröfum nútímans.

Félagsmiðstöðvar

Félagsmiðstöðvar eru afdrepp rekið af sveitarfélagi þar sem unglingar á aldrinum 13–16 ára geta varið frítíma sínum án áfengis og vímuefna. Hlutverk félagsmiðstöðva er að stuðla að jákvæðum þroska unglinga og gera þau sjálfstæðari, bæði í verki og félagslegum samskiptum og gera þau hæfari til að takast á við lífið. Í félagsmiðstöðvunum er leitast við að efla félagsþroska og styrkja ábyrgð og sjálfstæði einstaklinga. Þar er reynt að mæta þörf 13–16 ára unglinga fyrir uppbyggilegt og gefandi félagsstarf. Í félagsmiðstöðvum ÍTR er lögð áhersla á fjölbreytni í starfinu og að ná til þeirra unglinga sem þarfnast félagslegs stuðnings.

Frístundaheimili

Frístundaheimilin bjóða upp á fjölbreytt tómstundastarf þegar hefðbundnum skóladegi 6–9 ára barna lýkur. Leiðarljós frístundaheimilanna er að hver einstaklingur fái að njóta sín og þroskast í umhverfi sem einkennist af hlýju, öryggi og virðingu. Lögð er áhersla á að þroska félagslega færni í samskiptum gegnum leik og starf svo og virðingu fyrir sjálfum sér, öðrum og umhverfinu. Frístundaheimilin leitast við að beita lýðræðislegum starfsháttum, efla hæfni barnanna til að móta sjálfstæðar skoðanir og hafa áhrif á umhverfi sitt og aðstæður. Þjónusta við börn með sérþarfir er skipulögð í hverju frístundaheimili fyrir sig í samvinnu við foreldra, skóla og aðra fagaðila er tengjast börnunum.

Tómstundastarf

Tómstundanámskeið ÍTR er afþreying sem frístundamiðstöðvarnar bjóða börnum á aldrinum 10–12 ára eftir að hefðbundnum skóladegi lýkur. Boðið er upp á fjölbreytt viðfangsefni, t.d. skák, leiklist, dans og fleira.

Yfirlit yfir Frístundamiðstöðvar í Reykjavík

Ársel

Frístundamiðstöðin Ársel
v/ Rofabæ, 110 Reykjavík
Sími: 567-1740
Netfang: arsel@itr.is
Vefsíða: www.arsel.is
Félagsmiðstöðin Fókus í Ingunnarskóla

Frístundamiðstöðin Frostaskjól

Frostaskjól 2, 107 Reykjavík
Sími: 411-5700
Netfang: frostaskjol@itr.is
Vefsíða: www.frostaskjol.is
Félagsmiðstöðin 1000g1 í Austurbæjarskóla

Frístundamiðstöðin Gufunesbær

v/Gufunesveg, 112 Reykjavík
Sími: 520-2300
Netfang: gufunes@gufunes.is
Vefsíða: www.gufunes.is
Félagsmiðstöðin Engyn í Engjaskóla
Félagsmiðstöðin Fjörgyn í Foldaskóla
Félagsmiðstöðin Flógyn á Kjalarnesi
Félagsmiðstöðin Frígyn í Víkurskóla
Félagsmiðstöðin Græðgyn í Hamraskóla
Félagsmiðstöðin Nagyn í Húsaskóla
Félagsmiðstöðin Sængyn í Borgaskóla
Félagsmiðstöðin Sigyn í Rimaskóla

Frístundamiðstöðin Miðberg

Gerðubergi 1, 111 Reykjavík
Sími: 557-3550
Netfang: midberg@itr.is
Vefsíða: www.midberg.is
Félagsmiðstöðin Hólmasel, Hólmaseli 4–6

Frístundamiðstöðin Tónabær

Safamýri 28, 108 Reykjavík
Sími: 510-8800
Netfang: tonabaer@itr.is
Vefsíða: www.tonabaer.is
Félagsmiðstöðin Bústaðir við Tunguveg
Félagsmiðstöðin Próttheimar Holtavegi 11
Félagsmiðstöðin í Laugalækjarskóla

Sundlaugar

Íþrótt- og tómstundasvið Reykjavíkur rekur sjö sundlaugar. Í þjónustu sundlauga birtist mjög vel sá þáttur í menningu borgarbúa sem við tengjum við heilbrigða lífshætti og þau náttúrugæði sem fólgin eru í heitu vatni og nýtingu jarðvarma. Mikið er lagt upp úr öryggi sundgеста og nýtur starfsfólk reglubundinnar þjálfunar og fræðslu um öryggismál.

Árbæjarlaug v/Fylkisveg

110 Reykjavík
Sími: 411-5200

Breiðholtslaug v/Austurberg

111 Reykjavík
Sími: 557-5547

Grafarvogslaug v/Dalhús

112 Reykjavík
Sími: 510-4600

Kjalarneslaug

Grundarhverfi
116 Reykjavík
Sími: 566-6879

Laugardalslaug v/Sundlaugarveg

104 Reykjavík
Sími: 411-5100

Sundhöllin í Reykjavík v/Barónsstíg

101 Reykjavík
Sími: 551-4059

Vesturbæjarlaug v/Hofsvallagötu

107 Reykjavík
Sími 551-5004

Ylströnd Nauthólsvík

Sumarið 2000 var tekin í notkun glæsileg Ylströnd í Nauthólsvík. Reistir voru voldugir sjóvarnargarðar og inn fyrir þá dælt gullnum skeljasandi. Innan garðanna er fallett lón þar sem kaldur sjór og heitt vatn renna saman í eitt. Ylströndin í Nauthólsvík er opin frá 15. maí til 15. september og er opnunartími frá kl. 10:00–20:00. Þar er búnings- og sturtuadstaða fyrir það gesti og þar er jafnframt hægt að kaupa léttar veitingar. Fyrir framan þjónustumiðstöðina er löng setlaug sem er um 30°–35°C heit.

Sumarstarf

Á sumrin býður ÍTR upp á fjölbreytt sumarnámskeið sem alla jafna er rekið af frístundamiðstöðvunum. Sumarnámskeiðin og dagskrá þeirra er í sífelldri endurskoðun og hvað varðar framboð á námskeiðum og samsetningu aldurs hópa. Dagskrá námskeiða ÍTR miðast við að þátttakendur sinni skapandi, skemmtilegu og þroskandi starfi, jafnt úti sem inni. Mikil áhersla er lögð á útvíst og leiki. Farið er í vettvangsferðir, sund, siglingar, fjöruferðir og ratleiki svo eitthvað sé nefnt. Ef illa viðrar er góð aðstaða innandyra til leikja og þess háttar. Í sumum tilvikum er hægt er að velja um heilsudags- eða hálfisdagsnámskeið.

Siglunes

Siglunes, Nauthólsvík

Sími: 551-3177

Netfang: siglunes@itr.is

Siglunes er í raun ævintýramiðstöð við sjóinn þar sem hressum og kjörkuðum krökkum gefst kostur á að finna kröftum sínum og ævintýraþrá farveg á sumrin. Í Siglunesi eru haldin siglinga- fjallahjóla- og ævintýranámskeið fyrir krakka á aldrinum 9–15 ára.

Skíðasvæði

höfuðborgarsvæðisins

Fríkirkjuveg 11, 101 Reykjavík

Sími: 530-3000

Netfang: skidi@skidasvaedi.is

Vefsíða: www.skidasvaedi.is

Hitt húsið

Pósthússtræti 3–5, 101 Reykjavík

Sími: 411-5500

Netfang: hitthusid@hitthusid.is

Vefsíða: www.hitthusid.is

Hitt húsið var opnað árið 1991 eftir að hugmyndin að tómstundaaðstöðu fyrir ungt fólk á aldrinum 16–25 ára hafði legið á borðum Íþrótt- og tómstundaráðs Reykjavíkur um nokkurt skeið. Í fyrstu var Hitt húsið staðsett í gamla skemmtistaðnum Þórskaffi í Brautarholti og var að mestu leyti rekið sem dansstaður fyrir ungt fólk. Fljótlega kom þó í ljós að ungt fólk vildi aðstoðu fyrir innihaldsríkari og uppbyggilegri starfsemi á sviði lista, menningar og fræðslu. Frá þeim tíma hefur Hitt húsið smám saman tekið á sig þá mynd að vera menningar- og upplýsingamiðstöð þar sem ungu fólki er veitt ýmis aðstoð og ráðgjöf, t.d. ráðgjöf við að hrinda hugmyndum sínum í framkvæmd.

Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn

Hafrafelli v/Engjaveg, 104 Reykjavík

Sími: 575-7800

Vefsíða: www.husdyragardur.is

Markmið með byggingu Fjölskyldugarðsins er að veita fjölskyldufólki fjölbreytta þjónustu og aðstöðu til að verja saman tímstundum sínum. Hugtök sem stuðst er við í uppbyggingu garðsins eru að sjá, læra, vera og gera. Í Fjölskyldugarðinum er lögð mikil áhersla á umhverfismál og reynt eftir fremsta megni að notast við umhverfissvænan búnað innan svæðisins, svo sem rafmagnsbíla og hjól. Garðurinn er fullur af ýmiss konar leiktækjum sem flest miðast við að gestirnir þurfi að gera sem sjálfir og þau eru líka valin með öll aldurstig í huga.

Reykjavíkurráð ungmenna

Reykjavíkurráð ungmenna er lýðræðislegur vettvangur fyrir unglinga, 18 ára og yngri, til að koma málefnum sínum og fulltrúa sínum á framfæri. Hér er látið á það reyna hvernig raddir, þarfir og hagsmunir barna og unglinga ná að heyrast, hvernig hægt er að mæta þeim og veita þeim framgang.

Ungmennaráð í Reykjavík - Ungmennalýðræði ÍTR hefur komið ungmennaráðum á fót í öllum hverfum borgarinnar, en þau fjalla um málefni ungs fólks. Þar gefst ungmennum, sem ekki hafa öðlast kosningarétt, tækifæri til að koma skoðunum sínum á framfæri og vinna að málefnum ungs fólks í

borginni. Í Reykjavíkurráði ungmenna sitja fulltrúar allra ungmennaráða. Reykjavíkurræðið flytur tillögur ungs fólks fyrir borgarstjórn ár hvert. Tillögur þess um æskulýðsmál eru hafðar að leiðarljósi við gerð starfs- og fjárhagsáætlana ÍTR.

Nemendaráð grunnskólanna

Nemendaráð samanstendur af lýðræðislega kosnum fulltrúum nemenda til að sjá um félagsstarf í skólanum. Hlutverk nemendaráðs er að vera ráðgjafi skólustjórnenda um málefni nemenda skólans á hvaða aldri sem þau eru. Þau skipuleggja félagsstarf vetrarins í samráði við félagsstarfsmenn og leggja starfsáætlun sína undir stjórnendur skólans.

SAMFÉS

Hitt húsið

Pósthússtræti 3–5, 101 Reykjavík

Vefsíða: www.samfes.is

Samfés, Samtök félagsmiðstöðva á Íslandi, eru fagsamtök þeirra stofnana sveitastjórna er vinna að æskulýðs- og tímstundamálum. Aðilar í samtökunum eru t.d. félags-, tímstunda- og hverfamiðstöðvar og skrifstofur æskulýðsfulltrúa. Eitt af hlutverkum Samfés er að efla samskipti og einingu og miðla fræðslu milli félagsmiðstöðva á innlendum og erlendum vettvangi. Frá stofnun samtakanna hefur aðilum fjölgað verulega. Í samtökunum eru nú yfir 80 félagsmiðstöðvar/æskulýðsskrifstofur af öllu landinu.

ÍPRÓTTASTARFSEMI Í REYKJAVÍK

Í Reykjavík eru stundaðar fjölmargar íþróttagreinar. Félögin sem talin eru upp hér að neðan eru flest innan Íþróttabandalags Reykjavíkur (ÍBR). ÍBR er héraðssamband íþróttafélaganna í Reykjavík. Tilgangur ÍBR er að vinna að eflingu og skipulagningu íþróttastarfsemi í Reykjavík, annast samstarf fyrir hönd bandalagsaðilanna við borgarstjórn/ÍTR og hafa forystu sameiginlegra íþróttamála héraðsins, svo sem lög ÍSÍ mæla fyrir.

Aikido

Aikikai Reykjavík

Faxafeni 8, 108 Reykjavík
Talhólf: 881 0083
Netfang: aikido@aikido.is
Vefsíða: <http://here.is/aikido>

Badminton

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík
Sími: 510-5300
Netfang: skrifstofa@kr.is
Vefsíða: www.kr.is/badminton

Tennis- og Badmintonfélag Reykjavíkur

Gnoðarvogi 1, 104 Reykjavík
Sími: 581-2266
Netfang: tbr@tbr.is
Vefsíða: www.tbr.is

Tennis

Ungmennafélagið Fjölnir

Íþróttamiðstöðinni Dalhúsum 2, 112 Reykjavík
Sími: 567-2085
Netfang: fjolnir@fjolnir.is
Vefsíða: www.fjolnir.is

Knattspyrnufélagið Víkingur

Traðarlandi 1, 108 Reykjavík
Sími: 581-3245
Netfang: vikingur@vikingur.is
Vefsíða: www.vikingur.is

Knattspyrnufélagið Þróttur

Engjavegi 7, Laugardal, 104 Reykjavík
Sími: 580-5900
Netfang: trottur@trottur.is
Vefsíða: www.trottur.is

Blak

Íþróttafélagið Fylkir

v/Fylkisveg, 110 Reykjavík
Sími: 567-6467
Netfang: fylkir@fylkir.com
Vefsíða: www.fylkir.com

Knattspyrnufélagið Þróttur

Engjavegi 7, Laugardal, 104 Reykjavík
Sími: 580-5900
Netfang: trottur@trottur.is
Vefsíða: www.trottur.is

Borðtennis

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík

Sími: 510-5300

Netfang: skrifstofa@kr.is

Vefsíða: www.kr.is

Knattspyrnufélagið Víkingur

Traðarlandi 1, 108 Reykjavík

Sími: 581-3245

Netfang: vikingur@vikingur.is

Vefsíða: www.vikingur.is

Dans

Dansípróttafélagið Gulltoppur

Bolholti 8, 105 Reykjavík

Sími: 553-6645

Netfang: eiriksson@islandia.is

Ípróttafélag Reykjavíkur

Skógarseli 12, 109 Reykjavík

Sími: 557-5013

Netfang: bjarni@landsteinar.is

Vefsíða: www.ir-dans.com/

Dansskólar

Dansfélagið Hvönn

Vefsíða: www.islandia.is/danshusid

Dansskóli Heiðars Ásvaldssonar

Brautarholti 4, 105 Reykjavík

Sími: 552-0345

Dansskóli Jóns Péturs og Köru

Bolholti 8, 105 Reykjavík

Sími: 553-6645

Vefsíða: www.dansskoli.is

Danssmiðjan

Sóltúni 3, 105 Reykjavík

Netfang: danssmidjan@danssmidjan.is

Vefsíða: www.danssmidjan.is

Jazzballet JSB

Lágmúla 9, 108 Reykjavík

Sími: 581-3730

Netfang: jsb@jsb.is

Vefsíða: www.jsb.is

Klassíski listdansskólinn

Álfabakka 14a, 109 Reykjavík

Sími: 587-9030

Vefsíða: www.ballet.is

Listdansskóli Íslands

Engjateigi 1, 105 Reykjavík

Sími: 588-9188

Netfang: listdans@listdans.is

Vefsíða: www.listdans.is

Kramhúsið

Skólavörðustíg 12, 101 Reykjavík

Sími: 551-5103 og 551-7860

Vefsíða: www.kramhusid.is

Fimleikar

Glímufélagið Ármann

Sóltúni 15, 105 Reykjavík
Sími: 561-8470
Netfang: fimleikar@simnet.is
Vefsíða: www.armenningar.is

Ungmennafélagið Fjöltnir

Dahúsum 2, 112 Reykjavík
Sími: 567-2085
Netfang: fjoltnir@fjoltnir.is
Vefsíða: www.fjoltnir.is

Íþróttafélagið Fylkir

v/Fylkisveg, 110 Reykjavík
Sími: 567 6467
Netfang: fylkir@fylkir.com
Vefsíða: www.fylkir.com

Frjálssar Íþróttir

Glímufélagið Ármann

Sóltúni 15, 105 Reykjavík
Vefsíða: www.armenningar.is

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarseli, 109 Reykjavík
Sími: 557-5013
Netfang: iradal@isholf.is
Vefsíða: http://www.irsida.is/frjalsar

Ungmennafélagið Fjöltnir

Dalhúsum 2, 112 Reykjavík
Sími: 567-2085
Netfang: fjoltnir@fjoltnir.is
Vefsíða: www.fjoltnir.is

Glíma

Glímufélagið Ármann

Sóltúni 15, 105 Reykjavík
Vefsíða: www.armenningar.is

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík
Sími: 510-5300
Netfang: skrifstofa@kr.is
Vefsíða: www.kr.is

Golf

Golfklúbbur Reykjavíkur

Grafarholti, 113 Reykjavík
Símar 585-0210, 585-0200
Netfang: gr@rgolf.is
Vefsíða: www.grgolf.is

Handboltí

Ármann/Þróttur

Æfingar í Laugardalshöllinni sími 553-8990

Þróttur,

Laugardal, 104 Reykjavík

Sími: 580-5900

Netfang: trottur@trottur.is

Vefsíða: www.trottur.is

Ármann,

Sóltúni 15, 105 Reykjavík

Vefsíða: www.trottur.is

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarseli, 109 Reykjavík

Sími: 557-5013

Netfang: iradal@isholf.is

Vefsíða: www.ir-handbolti.is

Íþróttafélagið Fylkir

v/Fylkisveg, 110 Reykjavík

Sími: 567-6467

Netfang: fylkir@fylkir.com

Vefsíða: www.fylkir.com

Knattspyrnufélagið Fram

Safamýri 26, 108 Reykjavík

Sími: 533-5600

Netfang: toti@fram.is

Vefsíða: www.fram.is

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík

Sími: 510-5300

Netfang: skrifstofa@kr.is

Vefsíða: www.krreykjavik.is

Knattspyrnufélagið Valur

Hlíðarenda v/Laufásveg, 101 Reykjavík

Sími: 562-3730

Netfang: valur@valur.is

Vefsíða: www.valur.is

Knattspyrnufélagið Víkingur

Traðarlandi 1, 108 Reykjavík

Sími: 581-3245

Netfang: vikingur@vikingur.is

Vefsíða: www.vikingur.is

Ungmennafélagið Fjölnir

Dalhúsum 2, 112 Reykjavík

Sími: 567-2085

Netfang: fjolnir@fjolnir.is

Vefsíða: www.fjolnir.is

Hestar

Íþróttadeild Fáks

Víðidal, 110 Reykjavík

Sími: 567-2166

Netfang: fakur@simnet.is

Vefsíða: www.fakur.is

Hjólreiðar

Hjólreiðafélag Reykjavíkur

Netfang: hfr@vortex.is

Vefsíða: <http://hfr.vortex.is>

Íslenski fjallahjólaklúbburinn

Sími: 562-0099

Netfang: ifhk@mmedia.is

Vefsíða: www.mmedia.is/~ifhk/

Hnefaleikar

Hnefaleikafélag Reykjavíkur

Faxafeni 8, 108 Reykjavík

Sími: 426-9464

Netfang: box@hnefaleikar.is

Vefsíða: www.hnefaleikar.is

Íþróttir fatlaðra

Íþróttafélagið Ösp

Bogahlíð 18, 105 Reykjavík

Sími: 553-9964

Netfang: olliks@bakkar.is

Vefsíða: www.ismennt.is/not/krisg/osp

Íþróttafélag fatlaðra

Hátúni 14, 105 Reykjavík

Símar: 561-8225/561-8226

Netfang: ifr@ifr.is

Vefsíða: www.ifr.is

Júdí

Glímufélagið Ármann

Sóltúni 15, 105 Reykjavík

Vefsíða: www.armenningar.is

Júdífélag Reykjavíkur

Ármúla 17a, 108 Reykjavík

Sími: 588-3200

Netfang: jr@judo.is

Vefsíða: www.judo.is

Jiu jitsu

Jiu jitsufélag Reykjavíkur

Faxafeni 8, 108 Reykjavík

Netfang: wjff@wjff.com

Vefsíða: www.sjalfsvorn.is

Karate

Íþróttafélagið Fylkir

v/Fylkisveg, 110 Reykjavík

Sími: 567-6467

Netfang: fylkir@fylkir.com

Vefsíða: <http://karate.xodus.is>

Karatefélag Reykjavíkur

Sundlaugarhúsinu í Laugardal, 105 Reykjavík

Sími: 553-5025,

Netfang: kfr@simnet.is

Vefsíða: <http://www.karatedo.is>

Karatefélagið Þórshamar

Brautarholti 22, 105 Reykjavík
Sími: 551-4003
Netfang: thorshamar@thorshamar.is
Vefsíða: www.thorshamar.is

Knattspyrnufélagið Víkingur

Traðarlandi 1, 108 Reykjavík
Sími: 581-3245
Netfang: vikingur@vikingur.is
Vefsíða: www.vikingur.is

Ungmennafélagið Fjölnir

Dalhúsum 2, 112 Reykjavík
Sími: 567-2085
Netfang: fjolnir@fjolnir.is
Vefsíða: www.fjolnir.is

Keila

Íþróttafélag Reykjavíkur

Þönglabakka 1, Keila í Mjódd, 109 Reykjavík
Sími: 557-5013
Netfang: iradal@isholf.is
Vefsíða: http://toto.is/ir/keila

Keilufélag Reykjavíkur

Pósthólf 9332, 129 Reykjavík
Sími: 587-5885
Netfang: kfr@kfr.is
Vefsíða: www.kfr.is

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík
Sími: 510-5300
Netfang: bod@mi.is
Vefsíða: http://this.is/keila

Klifur

Klifurfélag Reykjavíkur

Skútuvogi 1G, 104 Reykjavík
Sími: 553-9455
Netfang: fyrirspurn@klifurhusid.is
Vefsíða: www.klifurhusid.is

Knattspyrna

Ungmennafélagið Fjölnir

Dalhúsum 2, 112 Reykjavík
Sími: 567-2085
Netfang: fjolnir@fjolnir.is
Vefsíða: www.fjolnir.is

Knattspyrnufélagið Fram

Íþróttahúsi Safamýri 26, 108 Reykjavík
Sími: 533-5600
Netfang: toti@fram.is
Vefsíða: www.fram.is

Íþróttafélagið Fylkir

v/Fylkisveg, 110 Reykjavík
Sími: 567-6467
Netfang: fylkir@fylkir.com
Vefsíða: www.fylkir.com

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarseli, 109 Reykjavík

Sími: 557-5013

Netfang: iradal@isholf.is

Vefsíða: www.irsida.is

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík

Sími: 510-5300

Netfang: skrifstofa@kr.is

Vefsíða: www.krreykjavik.is

Íþróttafélagið Leiknir

Gerðubergi 1, 111 Reykjavík

Sími: 557-8050

Vefsíða: www.leiknir.com

Knattspyrnufélagið Valur

Hlíðarendi v/Laufásveg, 101 Reykjavík

Símar: 562-3730/551-2187

Netfang: valur@valur.is

Vefsíða: www.valur.is

Knattspyrnufélagið Víkingur

Traðarlandi 1, 108 Reykjavík

Sími: 581-3245

Netfang: vikingur@vikingur.is

Vefsíða: www.vikingur.is

Knattspyrnufélagið Þróttur

Engjavegi 7, Laugardal, 104 Reykjavík

Sími: 580-5900

Netfang: trottur@trottur.is

Vefsíða: www.trottur.is

Körfubolti

Ármann/Þróttur

Laugardal, 104 Reykjavík

Sími: 580-5900

Netfang: trottur@trottur.is

Vefsíða: www.trottur.is

Ármann

Sóltúni 15, 105 Reykjavík

Vefsíða: www.armenningar.is

Ungmennafélagið Fjölnir

Dalhúsum 2, 112 Reykjavík

Sími: 567-2085

Netfang: fjolnir@fjolnir.is

Vefsíða: www.fjolnir.

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarseli, 109 Reykjavík

Sími: 557-5013

Netfang: iradal@isholf.is

Vefsíða: www.irsida.is

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík

Sími: 510-5300

Netfang: skrifstofa@kr.is

Vefsíða: www.kr.is

Knattspyrnufélagið Valur

Hlíðarendi v/Laufásveg, 101 Reykjavík

Sími: 562-3730/551-2187

Netfang: valur@valur.is

Vefsíða: www.valur.is

Siglingar

Brokey Siglingafélag Reykjavíkur

Austurbugt 3, 101 Reykjavík
Netfang: brokey@brokey.is
Vefsíða: www.brokey.is

Sund

Glímufélagið Ármann

Sóltúni 15, 105 Reykjavík
Sími: 587-9309
Netfang: fribbi@simnet.is
Vefsíða: www.armenningar.is

Ungmennafélagið Fjölirnir

Dalhúsum 2, 112 Reykjavík
Sími: 567-2085
Netfang: fjolnir@fjolnir.is
Vefsíða: www.fjolnir.is

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík
Sími: 510-5300
Netfang: skrifstofa@kr.is
Vefsíða: http://sund.kr.is

Sundfélagið Ægir

Engjavegi 6, 3. hæð, 104 Reykjavík
Sími: 581-1020
Netfang: aegir@aegir.is
Vefsíða: www.aegir.is

Íþróttir fatlaðra

Íþróttafélagið Ösp (fatlaðir)
Bogahlíð 18, 105 Reykjavík
Sími: 553-9964
Netfang: olliks@bakkar.is
Vefsíða: www.ismennt.is/not/krisg/osp

Íþróttafélag fatlaðra

Hátúni 14, 105 Reykjavík
Símar: 561-8225/561-8226
Netfang: ifr@ifr.is
Vefsíða: www.ifr.is

Skák

Skáksamband Íslands

Faxafeni 12, 108 Reykjavík
Sími: 568-9141
Netfang: siks@simnet.is
Vefsíða: www.chess.is

Skákfélagið Hrókurinn

Skúlatúni 4, 101 Reykjavík
Sími: 511-0920
Netfang: hrokurinn@hrokurinn.is
Vefsíða: www.hrokurinn.is

Taflfélag Reykjavíkur

Faxafeni 12, 105 Reykjavík
Sími: 568-1690
Netfang: tr@mi.is
Vefsíða: www.skaknet.is

Sundknattleikur

Sundknattleiksfélag Reykjavíkur

Sundlaugarhúsinu í Laugardal, 105 Reykjavík
Netfang: sundpolo@sundpolo.net
Vefsíða: www.sundpolo.net

Skautaiþróttir

Skautafélagið Björninn

Skautahöllinni, Fossaleyni 1, 112 Reykjavík
Sími: 594-9696
Netfang: bjorninn@bjorninn.com
Vefsíða: www.bjorninn.com

Skautafélag Reykjavíkur

Múlavegi 1, 104 Reykjavík
Netfang: hockey@simnet.is
Vefsíða: www.skautafelag.is

Skíðaiþróttir

Glímufélagið Ármann

Sóltúni 15, 105 Reykjavík
Netfang: armanski@armanski.is
Vefsíða: www.armanski.is
Skíðasvæði: Ármann/Bláfjöll

Knattspyrnufélagið Fram

Safamýri 26, 108 Reykjavík
Sími: 533-5600
Netfang: toti@fram.is
Vefsíða: www.fram.is
Skíðasvæði: Bláfjöll – Eldborgargil

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík
Sími: 510-5300
Netfang: skrifstofa@kr.is
Vefsíða: <http://kr.is/skidi>
Skíðasvæði: Skálafell

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarseli, 109 Reykjavík
Sími: 557-5013
Netfang: iradal@isholf.is
Vefsíða: www.irsida.is
Skíðasvæði: Hengilssvæðið

Knattspyrnufélagið Víkingur

Traðarlandi 1, 108 Reykjavík
Sími: 581-3245
Netfang: vikingur@vikingur.is
Vefsíða: www.vikingur.is
Skíðasvæði Víkings: Hengilssvæðið

Skvass

Skvassfélag Reykjavíkur

Stórhöfða 17, 110 Reykjavík
Sími: 577-5566
Netfang: veggssport@veggssport.is
Vefsíða: www.veggssport.is

Skylmingar

Skylmingafélag Reykjavíkur

Íþróttahúsi Melaskóla, 101 Reykjavík

Sími: 511-2840

Netfang: khb@ihlutir.is

Vefsíða: www.skylmingar.is

Svifflug

Svifflugfélag Íslands

Pósthólf 8821, 108 Reykjavík

Sími: 587-8730

Netfang: sportflug@simnet.is

Vefsíða: www.svifflug.com

Taekwondo

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarseli, 109 Reykjavík

Sími: 557-5013

Netfang: iradal@isholf.is

Vefsíða: www.taekwondo.is/ir

Glímufélagið Ármann

Þróttaraheimilinu Laugardal, 104 Reykjavík

Vefsíða: www.armenningar.is

Ungmennafélagið Fjölnir

Dalhúsum 2, 112 Reykjavík

Sími: 567-2085

Netfang: fjolnir@fjolnir.is

Vefsíða: www.fjolnir.is

Íþróttaskóli barnanna 3-6 ára

Þegar börn eru orðin 3 ára og eldri geta þau sótt íþróttaskóla í fylgd með foreldrum sínum. Slíkir skólar hafa verið starfræktir í allmörg ár hjá mörgum íþróttafélögum á höfuðborgarsvæðinu og eflaust víðar. Þetta er kjörin leið til að kynna fyrir börnum hve skemmtilegt það getur verið að hreyfa sig og opnar oft augu foreldra fyrir því hve gaman börnin hafa af því að spreyta sig á ýmsum verkefnum. Gaman getur verið að sjá hvað þau læra mikið á því að vera inni í íþróttasal með fleiri börnum. Í íþróttaskólanum taka börn þátt í almennu og sérhæfðu hreyfinámi, stunda íþróttir og leiki ásamt foreldrum sínum. Lögð er áhersla á fjölbreytta dagskrá sem kemur til móts við þarfir hvers og eins.

Eftirfarandi aðilar bjóða upp á íþróttaskóla fyrir 3-6 ára börn:

Glímufélagið Ármann

Sóltúni 15, 105 Reykjavík

Sími: 561-8470

Vefsíða: www.armenningar.is

Krílahópur 3-6 ára. Íþróttahús Ármenninga á laugardögum

Ungmennafélagið Fjölnir

Dalhúsum 2, 112 Reykjavík

Sími: 567-2085

Netfang: fjolnir@fjolnir.is

Vefsíða: www.fjolnir.is

Íþróttaskóli fyrir 3-6 ára. Tveir aldursflokkar 3-4 og 5-6 ára. Íþróttahúsi Hamraskóla á laugardögum.

Knattspyrnufélagið Fram

Íþróttahús: Sími: 533-5600

Safamýri 26, 108 Reykjavík

Netfang: toti@fram.is

Vefsíða: www.fram.is

Íþróttaskóli fyrir 3–6 ára. Tveir aldursflokkar 3–4 og 5–6 ára. Íþróttahús Álftamýraskóli á laugardögum.

Íþróttafélagið Fylkir

v/Fylkísveg, 110 Reykjavík

Sími: 567-6467

Netfang: fylkir@fylkir.com

Vefsíða: www.fylkir.com

Íþróttaskóli fyrir 3–5 ára. Íþróttahús Árbæjarskóla á laugardögum.

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarseli, 109 Reykjavík

Sími: 557-5013

Netfang: iradal@isholf.is

Vefsíða: www.irsida.is

Íþróttaskóli fyrir 3–6 ára. Tveir aldursflokkar 3–4 og 5–6 ára. Einu sinni í viku, mánudaga eða miðvikudaga, í félagshúsi ÍR í Skógarseli.

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjól 2, 107 Reykjavík

Sími: 510-5300

Netfang: skrifstofa@kr.is

Vefsíða: www.kr.is

Íþróttaskóli fyrir 3–6 ára. Tveir aldursflokkar 3–4 og 5–6 ára. Á laugardagsmorgnum í íþróttahúsi KR.

Knattspyrnufélagið Víkingur

Traðarlandi 1, 108 Reykjavík

Sími: 581-3245

Netfang: vikingur@vikingur.is

Vefsíða: www.vikingur.is

Íþróttaskóli fyrir 3–6 ára. Tveir aldursflokkar 3–4 og 5–6 ára. Á laugardagsmorgnum í íþróttahúsi Víkinga.

Íþróttaskólar fyrir 6 ára – samstarf frístundaheimila ÍTR, grunnskóla Reykjavíkur og íþróttafélaga í Reykjavík

Reykjavíkurborg býður öllum 6 ára börnum í grunnskólum Reykjavíkur frítt tvisvar í viku í íþróttaskóla. Íþróttaskólar fyrir 6 ára börn eru reknir af íþróttafélögum í Reykjavík en starfræktir innan ramma frístundaheimila sem Íþrótt- og tómstundasvið Reykjavíkur rekur að loknum skóladegi.

Aðalmarkmið íþróttaskólans er að börn upplifi íþróttir á jákvæðan hátt og taki þátt á eigin forsendum. Kennsla felst í grunnþjálfun í leikrænu formi með tilvísun í sem flestar íþróttagreinar. Áhersla er á þátttöku hvers og eins en ekki á árangur og sigur.

Ármann/Þróttur

Símar: 580-5900/561-8170

Ármann og Þróttur starfa með Langholtsskóla, Laugarnesskóla og Vogaskóla.

Fylkir

Sími: 567-6467

Fylkir starfar með skólunum í Árbæjar- og Seláshverfi.

Víkingur

Sími: 581-3245

Víkingur starfar með Fossvogsskóla og Breiðagerðisskóla.

Fjölnir

Sími: 587-4085

Fjölnir starfar með öllum grunnskólum í Grafarvogi.

KR

Sími: 510-5300

KR starfar með grunnskólum í Vesturbæ.

ÍR

Sími: 587-7080

ÍR starfar með grunnskólum í Breiðholti.

Valur

Sími: 562-3730

Valur starfar með Austurbæjarskóla, Háteigsskóla og Hlíðaskóla.

Fram

Sími: 533-5600

Fram starfar með Álftamýrarskóla og Hvassaleitisskóla. Þróttir í Reykjavík fyrir börn yngri en þriggja ára.

Eftirfarandi aðilar bjóða upp á íþróttaskóla fyrir þriggja ára og yngri í Reykjavík:

Litli íþróttaskólinn

Skólinn er starfræktur á laugardögum í húsakynnum Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra, Háaleitisbraut. Börn frá 18 mánaða til rúmlega þriggja ára geta tekið þátt, hópnum er aldursskipt.

Allar upplýsingar veita Mínerva í síma 699-1900 og Inga Lára í síma 868-7116.

Hreyfipjálfun fyrir ungbörn og smábörn – Hreyfigreining Höfðabakka 9

Sími: 511-1575

Vefsíða: www.hreyfigreining.is

Börn frá ca. 10 mánaða til 24 mánaða geta tekið þátt.

Myndlist

Myndlistarskólinn

JL-húsinu við Hringbraut NR, 107 Reykjavík

Sími: 551-1990

Netfang: mynd@myndlistaskolinn.is

Vefsíða: www.myndlistaskolinn.is

Tónlistarskólar

Tónlistarskóli Sigursveins

Engjateigi 1, 105 Reykjavík
Sími: 568-5828
Netfang: tsdk@ismennt.is
Vefsíða: <http://tsdk.ismennt.is>

Tónlistarskóli Grafarvogs

Hverafold 15, 111 Grafarvogi
Sími: 567-6680
Netfang: skrifstofa@tongrof.is
Vefsíða: www.tongraf.is

Tónlistarskóli Reykjavíkur

Skipholti 23, 105 Reykjavíkur
Sími: 553-0625,
Vefsíða: www.tono.is

Tónmenntaskóli Reykjavíkur

Lindargötu 51, 101 Reykjavík
Sími: 563-8477
Netfang: tms@ismennt.is
Vefsíða: <http://tms.is>

Tónskóli Hörpunnar

Bæjarflöt 17, 112 Grafarvogi
Vefsíða: tonharpa@harpan.is

Tónskólinn Do re mi

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík
Sími: 551-4900
Netfang: doremi@tondoremi.is

Tónlistarskóli Árbæjar

Fylkisvegi 6, 110 Reykjavík
Sími: 587-1664

Tónheimar

Faxafeni 9, 108 Reykjavík
Sími: 553-2010
Netfang : tonheimar@tonheimar.is

Gítarskóli Ólafs Gauks

Síðumúla 17, 108 Reykjavík
Sími: 588-3730
Vefsíða: www.gitarskoli-olgauks.is

Gítarskóli Íslands

Síðumúla 29, 108 Reykjavík
Sími: 581-1281
Vefsíða: www.gitarskoli.com

Skátar

Skátahreyfingin á Íslandi er hluti að alþjóðahreyfingu skáta sem telur um 38 milljónir meðlima í flestum þjóðlöndum. Skátastarf er fyrir börn og ungmenni á aldrinum 8–18 ára sem vilja áskorun, ævintýri, vináttu, vera þátttakendur, taka ábyrgð á umhverfi sínu og byggja upp betri og friðsælli heim. Þetta gera skátar meðal annars með því að stunda útilíf, hittast á vikulegum fundum til að vinna að margvíslegum verkefnum og taka þátt í alþjóðlegu skátastarfi. Skátar læra að vera ávallt viðbúnir og er það ævintýri líkast.

Skátamiðstöðin Hraunbæ 123

Sími: 586-1911
Netfang: arbuar@skatar.is
Vefsíða: www.skatar.is/arbuar

Skátaheimili Tindaseli 3

Sími: 567-0319
Netfang: segull@segull.org
Vefsíða: www.segull.org

Skátaheimili Hólmgarði 34

Sími: 588-8099
Netfang: solveigsig@gmail.is

Skátaheimili Logafold 106

Sími: 587-3088
Netfang: hamar@scout.is
Vefsíða: www.scout.is/hamar

Skátaheimili Háuhlið 9

Sími: 561-0071
Netfang: landnemi@landnemi.is
Vefsíða: www.landnemi.is

Skátaheimili Sólheimum 21a

Sími: 568-6802
Netfang: skjoldungar@skatar.is
Vefsíða: www.skjoldungar.is

Skátaheimili Íþróttahúsi Hagaskóla, Neshaga 3

Sími: 552-3565
Netfang: skati@skati.is
Vefsíða: www.skati.is

Trúfélög

Ásatrúarfélagið

Grandagarði 8, 101 Reykjavík
Sími: 561-8633
Netfang: asatru@asatru.is
Vefsíða: www.asatru.is

Bahá'í

Öldugötu 2, 101 Reykjavík
Sími: 567-0344
Netfang: nsa@bahai.is
Vefsíða: www.bahai.is

KFUM OG KFUK

KFUM og KFUK eru frjáls félagasamtök sem standa á sama grunni og evangelísk-lútherska þjóðkirkjan á Íslandi. Þau vilja starfa innan kirkjunnar og með kirkjunni en eru þó sjálfstæð og lúta eigin stjórn. Með starfi sínu vilja þau vera þátttakendur í skírnarfræðslu kirkjunnar og styðja foreldra í trúarlegri mótun barna sinna. Unglingadeildir KFUM og KFUK eru fyrir ungt fólk á aldrinum 13–16 ára. Dagskrá fundanna er bæði fjölbreytt og skemmtileg og hittist hver hópur einu sinni í viku. Í febrúar ár hvert halda svo unglíngadeildirnar upp í Vatnaskóg á landsmót

Breiðholtskirkja

Þangbakka 5, 109 Reykjavík

Sími: 587-1500

Vefsíða: www.kirkjan.is/breidholtskirkja

Fella- og Hólakirkja

Hólabergi 88, 111 Reykjavík

Sími: 557-3280

Vefsíða: www.kirkjan.is/annall/fella-holakirkja

Grafarvogskirkja

Logafold, 112 Reykjavík

Sími: 587-9070

Netfang: erna@grafarvogskirkja.is

Vefsíða: www.grafarvogskirkja.is

Grensáskirkja

Háaleitisbraut 66, 103 Reykjavík

Sími: 580-0800

Netfang: grensaskirkja@kirkjan.is

Vefsíða: www.kirkjan.is/grensaskirkja

Neskirkja

v/Hagatorg 107 Reykjavík

Sími: 511-1560

Netfang: neskirkja@neskirkja.is

Vefsíða: www.neskirkja.is

Háteigskirkja

Háteigsvegi 27–29, 105 Reykjavík

Sími: 511-5400

Vefsíða: www.kirkjan.is/hateigskirkja

Hallgrímskirkja

Skólavörðuholti, 121 Reykjavík

Sími: 510-1000

Vefsíða: www.hallgrimskirkja.is

Útivistarreglurnar

1. september til 1. maí

12 ára börn og yngri mega vera úti – til kl. 20

13–16 ára börn mega vera úti – til kl. 22

1. maí til 1. september

12 ára börn og yngri mega vera úti – til kl. 22

13–16 ára börn mega vera úti – til kl. 24

Útivistarreglurnar eru samkvæmt barnaverndarlögum. Börn mega ekki vera á almannafæri utan ofangreinds tíma nema í fylgd með fullorðnum. Bregða má út af reglunum þegar börn 13–16 ára eru á heimleið frá viðurkenndri skóla-, íþróttá- eða æskulýðssamkomu. Aldur miðast við fæðingarár.

Foreldrar verðum samtaka

