

Eitthvað fyrir pig?



ÍTR

Bæjarhálsi 1
110 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 tómsunda, menntunar, menningar og uppeldis undir handleiðslu hæfra starfsmanna. Íþrótt- og tómsundasvið 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 tómsundum á að vera þroskandi og veita ánægju og það á að skipta máli fyrir einstaklinginn og samfélagið. Starfsemi ÍTR er gríðarlega fjölþætt 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. Stefnumótun 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 6 frístundamiðstöðvar: Ársel, Frostaskjól, Gufunesbær, Kampur, Kringlumýri og Miðberg. Vettvangur starfsemi frístundamiðstöðva er frítími allra borgarbúa, en megináherslan er lögð á barna- og unglingsstarf. Frístundamiðstöðvarnar sjá um rekstur félagsmiðstöðva og frístundaheimila í sínu hverfi. Félagsmiðstöðvar í Reykjavík eru 22 talsins og frístundaheimilin eru 34. Mikið er lagt upp úr því að bjóða upp á fjölbreytt og áhugavert frístundastarf. Uppbygging þjónustu í frítímanum er ein af kröfum nútímans.

Frístundaheimili

Frístundaheimilin bjóða upp á fjölbreytt tómsundastarf 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 í gegnum leik og starf sem og virðingu fyrir sjálfum sér, öðrum og umhverfi sínu. Frístundaheimilin leitast við að nota lýðræðislega starfshætti, efla hæfni barnanna til að móta sér 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.

Frístundaklúbbar

Frístundaklúbbar ÍTR er afþreying sem Frístundamiðstöðvarnar bjóða börnum á aldrinum 10-12 ára eftir að hefðbundnum skóladegi þeirra lýkur. Boðið er upp á fjölbreytt viðfangsefni, t.d skák, leiklist, dans o.s.frv.

Félagsmiðstöðvar

Félagsmiðstöðvar eru afdrep 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 félagsmiðstöðunum er leitast við að efla félagsþroska og styrkja ábyrgð og sjálfstæði einstaklinga. Þar er reynt að mæta þörf 13-16 ára unglinga fyrir uppbyggilegu og gefandi félagsstarfi. Í félagsmiðstöðvum ÍTR er lögð áhersla á fjölbreytni í starfinu og að ná til þeirra unglinga sem þarfnast félagslegs stuðnings.

Yfirlit yfir Frístundamiðstöðvar í Reykjavík

Ársel

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

Frostaekjól

Frístundamiðstöðin Frostaekjól
Frostaekjólí 2, 107 Reykjavík
Sími: 411-5700
Gsm: 695-5058
Netfang: frostaekjol@itr.is
Vefsíða: www.frostaekjol.is

Gufunesbær

Frístundamiðstöðin Gufunesbær
v/ Gufunesveg, 112 Reykjavík
Sími: 520-2300
Fax: 520-2319
Netfang: gufunes@gufunes.is
Vefsíða: www.gufunes.is

Kampur

Frístundamiðstöðin Kampur
Pósthússtræti 3-5, 101 Reykjavík
Sími: 411-5560
Netfang: kampur@reykjavik.is
Vefsíða: www.kampur.is

Kringlumýri

Frístundamiðstöð Laugardals og Háaleitis
Safamýri 28, 108 Reykjavík
Sími: 411-5400
Gsm: 695-5067
Fax: 411-5419
Netfang: kringlumyri@itr.is
Vefsíða: www.kringlumyri.is

Miðberg

Frístundamiðstöðin Miðberg
Gerðubergi 1, 111 Reykjavík
Sími: 411-5750
Netfang: midberg@itr.is
Vefsíða: www.midberg.is

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 fylgin eru í heitu vatni og nýtingu jarðvarma. Mikið er lagt upp úr öryggi sundgesta 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 411-5350

Vesturbæjarlaug v/Hofsvallagötu

107 Reykjavík
Sími 411-5150

Ylströnd Nauthólsvík

Póstfang: Frístundamiðstöðin Kampur, Pósthússtræti 3-5, 101 Reykjavík.

Sími: 511-6630

Netföng: arni.jonsson@reykjavik.is & ottarr.hrafnkellsson@reykjavik.is

Sumarið 2001 var tekin í notkun þjónustumiðstöð á Ylströndinni. Þar er búnings- og sturtuaðstaða fyrir baðgesti og þar er jafnframt hægt að kaupa léttar veitingar. Einnig er hægt að fá lánuð ýmis leiktæki bæði fyrir börn og fullorðna auk þess sem grill er á staðnum. Fyrir framan þjónustumiðstöðina er löng setlaug sem er um 38°C heit. Í flæðarmáli strandarinnar er uppstreymispottur til hitunar á lóninu sem jafnframt er íverustaður. Eftir lokun er vatn tæmt úr pottum og lokað er fyrir rennsli á heitu vatni í lónið. Að sumarlagi er sjór við ströndina um 10°C og þá er fyrir hendi umtalsvert affallsvatn frá hitaveitutönkum Orkuveitunnar á Öskjuhlíð sem er um 30°C. Vatnið er notað til að hita upp sjó í afmörkuðu rými til þæginda og yndisauka fyrir baðgesti. Hitastigið í lóninu verður að meðaltali um 20°C.

Siglunes

Siglunes, Nauthólsvík

Póstfang: Frístundamiðstöðin Kampur, Pósthússtræti 3-5, 101 Reykjavík
Sími: 551-3177
Netfang: siglunes@itr.is

Siglunes er í raun ævintýramiðstöð við sjóinn þar sem hressum og kjörkuðum krökkum gefst kostur á finna kröftum sínum og ævintýraþrá farveg á sumrin. Á sumrin starfa 12 starfsmenn í Siglunesi. Starfsfólk er á aldrinum 20-52 ára. Starfsfólk er fagfólk á vettvangi frítímans. Afar rík áhersla er lögð á þjálfun starfsfólks. Starfsfólk er þjálfað í notkun báta og búnaðar sem notaður er á námskeiðunum, skyndihjálp og hafa starfsmenn mikla þekkingu og reynslu á viðfangsefni námskeiðanna. Starfsfólk Siglunes leggur áherslu á að öllum þátttakendum í starfinu líði vel og að dagskrá námskeiðanna sé fjölbreytt, þroskandi og skemmtileg.

Sumarstarf

Á sumrin býður ÍTR upp á fjölbreytt sumarnámskeið sem alla jafna er rekið af frístundamiðstöðvunum. Sumarnámskeiðin og dagskrá þeirra er í sífældri endurskoðun og hvað varðar framboð á námskeiðum og samsetningu aldurshópa. 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 o.þ.h. Í einhverjum tilfellum er hægt er að velja um heilsdags- eða hálfsgagnnámskeið.

Skíðasvæði

Höfuðborgasvæðisins

Hitt Húsið, Pósthússtræti 3-5, 101 Reykjavík
Sími: 411-5555
Fax: 411-5501
Upplýsingasími Skíðasvæðanna: 530-3000
Netfang: skidi@skidasvaedi.id
Vefsíða: www.skidasvaedi.is

Hitt húsið

Pósthússtræti 3-5, 101 Reykjavík
Sími: 411-5500
Fax: 411-5501
Netfang: hitthusid@hitthusid.is
Vefsíða: www.hitthusid.is

Hitt Húsið var opnað árið 1991 eftir að hugmyndin að tólmstundaaðstöðu fyrir ungt fólk á aldrinum 16-25 ára hafði legið á borðum Íþróttá- og tólmstundaráðs Reykjavíkur um nokkurt skeið. Í fyrstu var Hitt Húsið staðsett í gamla skemmtistaðnum Þórskaffi í Bráutarholti og var að mestu leyti rekið sem dansstaður fyrir ungt fólk. Fljótlega kom þó í ljós að ungt fólk vildi aðstöðu 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 upplýsingarmiðstöð þar sem ungu fólki er veitt ýmis aðstöð og ráðgjöf, t.d. ráðgjöf til að koma hugmyndum sínum til framkvæmdar.

Húsdýragarðurinn Fjölskyldu-og húsdýragarðurinn

Hafrafelli v/Engjaveg, 104 Reykjavík
Sími: 575-7800
Fax: 575-7801
Netfang: postur@husdyragardur.is
Vefsíða: www.mu.is

Markmið með byggingu Fjölskyldugarðsins er að veita fjölskyldufólki fjölbreytta þjónustu og aðstöðu til að verja saman tómstundum 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 umhverfisvænan búnað innan svæðisins, s.s. rafmagnsbíla og hjól. Garðurinn er fullur af ýmisskonar leiktækjum sem flest miðast við að gestirnir þurfi að gera sem mest sjálfir ásamt því að vera 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 sinn á framfæri. Hér er látið reyna á hvernig raddir, þarfir og hagsmunir barna og unglinga geta heyrst, verið mætt og fengið fram að ganga.

Nemendaráð grunnskólanna

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

SAMFÉS

Hitt húsið
Póstustræti 3-5, 101 Reykjavík
Gsm: 897-5254
Vefsíða: www.samfes.is

Samfés, Samtök félagsmiðstöðva á Íslandi eru fagsamtök þeirra stofnana sveitastjórna er vinna að æskulýðs- og tómstundamálum. Aðilar í samtökunum eru t.d. félags-, tómstunda- 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 116 félagsmiðstöðvar/æskulýðsskrifstofur af öllu landinu.

Útivistareglur

12 ára og yngri:

Mega vera úti til kl. 20:00 á kvöldin og vera til 22:00 á sumrin, þ.e. frá 1.maí til 1 september.

13 ára:

Mega vera úti til 22:00 á kvöldin og vera til 24:00 á sumrin, frá 1.maí til 1.september.

Þau mega vera lengur úti ef þau eru í fylgd með fullorðnum eða ef þau eru á leið heim frá viðurkenndri skóla,- íþrótta- eða æskulýðissamkomu

14 ára:

Mega vera úti til 22:00 á kvöldin og vera til 24:00 á sumrin, frá 1.maí til 1.september.

Þau mega vera lengur úti ef þau eru í fylgd með fullorðnum eða ef þau eru á leið heim frá viðurkenndri skóla- íþrótta- eða æskulýðissamkomu

15 ára:

Mega vera úti til 22:00 á kvöldin og vera til 24:00 á sumrin, frá 1.maí til 1.september.

Þau mega vera lengur úti ef þau eru í fylgd með fullorðnum eða ef þau eru á leið heim frá viðurkenndri skóla- íþrótta- eða æskulýðissamkomu

ÍÞRÓTTASTARFSEMI 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

Símar: 669-9374/840-4923

Netfang: aikido@aikido.is

Vefsíða: <http://www.aikido.is>

Badminton

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík

Sími: 510-5300

Netfang: badminton@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

Blak

Íþróttafélagið Fylkir

Fylkisvegur 6, 110 Reykjavík

Sími: 567 6467

Fax: 567-6091

Netfang: fylkir@fylkir.net

Vefsíða: www.fylkir.net

Knattspyrnufélagið Þróttur

Engjavegi 7, Laugardalur, 104 Reykjavík

Sími: 580-5900

Fax: 580-5901

Netfang: trottur@trottur.is

Vefsíða: www.trottur.is

Borðtennis

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík

Sími: 510-5300

Netfang: bordtennis@kr.is

Vefsíða: www.kr.is

Knattspyrnufélagið Víkingur

Traðarlandi 1, 108 Reykjavík

Sími: 581-3245

Fax: 588-7845

Netfang: vikingur@vikingur.is

Vefsíða: www.vikingur.is

Bífreiðaíþróttaklúbbur Reykjavíkur

Engjavegur 6, 104 Reykjavík

Sími: 824-0670

Netfang: bikrsport@gmail.com

Vefsíða: http://www.bikr.is

Dans

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarseli 12, 109 Reykjavík,

Sími: 587-7080

Fax: 587-7081

Netfang: irafgr@simnet.is

Vefsíða: www.irsida.is

Dansskólar

Dansfélagið Hvönn

Vefsíða: www.hvonn.com

Dansskóli Heiðars Ásvaldssonar,

Bárugata 5, 101 Reykjavík

Sími: 551-3129

Netfang: heidarast@visir.is

Dansskóli Jóns Péturs og Köru,

Valsheimili v/Hlíðarenda, 101 Reykjavík

Sími: 553-6645,

Fax: 568-3545

Vefsíða: www.dansskoli.is

Netfang: dans@dansskoli.is

Danssmiðjan

Sími: 862-4445
www.danssmidjan.is

Jazzballet JSB

Lágmúla 9, 108 Reykjavík
Sími: 581-3730
Fax: 581-3732
Netfang: jsb@jsb.is
Vefsíða: www.jsb.is

Klassíski listdansskólinn,

Álfabakka 14a, í Mjóddinni
Sími: 587-9030
Grensásvegur 14
Sími: 534-9030
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

Fallhlífaklúbbur Reykjavíkur

Po-box 992, 102 Reykjavík
Sími: 860-5156
Netfang: fkr@klikan.com
Vefsíða: http://www.fkr.klauvi.is

Fimleikar

Glimufélagið Ármann

Engjateigi 7 104 Reykjavík
Sími: 580-5900
Netfang: fimleikar@armenningar.is
Vefsíða: www.armenningar.is

Íþróttafélagið Fylkir

Fylkisvegur 6, 110 Reykjavík
Sími: 567 6467
Netfang: fylkir@fylkir.net
Vefsíða: www.fylkir.net

Íþróttafélagið Gróttu

Suðurströnd 170 Seltjarnarnes
Símar: 561-1133/898-8133
Netfang: grotta@grottasport.is
Vefsíða: www.grottasport.is

Ungmennafélagið Fjölnir

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

Fisfélag Reykjavíkur

Netfang: info@fisflug.is
Vefsíða: http://www.fisflug.is

Frjálsar Íþróttir

Glímufélagið Ármann

Engjateigi 7 104 Reykjavík
Sími: 580-5900
Netfang: fimleikar@armenningar.is
Vefsíða: www.armenningar.is

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarseli 12, 109 Reykjavík
Sími: 587-7080
Netfang: irafgr@simnet.is
Vefsíða: http:www.irsida.is

Ungmennafélagið Fjölnir

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

Glíma

Glímufélagið Ármann

Engjateigi 7 104 Reykjavík
Sími: 580-5900
Vefsíða: www.armenningar.is

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

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

Golf

Golfklúbbur Reykjavíkur

Korpúlfsstaðir, 113 Reykjavík
Sími: 585-0200,
Fax: 585-0201
Netfang: gr@rgolf.is
Vefsíða: www.rgolf.is

Handbolti

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarsel 12, 109 Reykjavík
Sími: 587-7080
Fax: 587-7081
Netfang: irafgr@simnet.is
Vefsíða: www.irsida.is

Íþróttafélagið Fylkir

Fylkísvegur 6, 110 Reykjavík
Sími: 567-6467
Fax: 567-6091
Netfang: fylkir@fylkir.net
Vefsíða: www.fylkir.net

Íþróttafélagið Gróttá

Suðurströnd 170 Seltjarnarnes
Símar: 561-1133/898-8133
Netfang: grotta@grottasport.is
Vefsíða: www.grottasport.is

Knattspyrnufélagið Fram

Safamýri 26, 108 Reykjavík
Sími: 533-5600
Fax: 568-0495
Netfang: toti@fram.is
Vefsíða: www.fram.is

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

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

Knattspyrnufélagið Valur

Hlíðarendi, 101 Reykjavík
Sími: 4148000
Fax: 414-8010
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

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

Ungmennafélagið Fjölnir

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

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

Brekkustíg 2, 101 Reykjavík
Sími: 562-0099
Netfang: ifhk@fjallahjolaklubburinn.is
Vefsíða: www.fjallahjolaklubburinn.is

Hnefaleikar

Hnefaleikafélag Reykjavíkur

Faxafeni 8, 108 Reykjavík
Sími: 426-9464
Netfang: hnefaleikar@hnefaleikar.com
Vefsíða: www.hnefaleikar.is

Hnefaleikafélagið Æsir

Viðarhöfða 2, 110 Reykjavík
Sími: 578-6060/821-4383
Netfang: box@box.is
Vefsíða: <http://www.box.is>

Íshokkí

Skautafélag Reykjavíkur

Skautahöllin í Laugardal
Sími: 553-3838
Netfang: ishokki@skautafelag.is
Vefsíða: <http://www.skautafelag.is>

Skautafélagið Björninn

Fossaleyni 1, Egilshöll. 112 Reykjavík
Sími: 594-9696
Netfang: hokkiformadur@bjorninn.com
Vefsíða: <http://www.bjorninn.com>

Íþróttir fatlaðra

Íþróttafélag fatlaðra

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

Íþróttafélagið Ösp,

Bogahlíð 18, 105 Reykjavík
Sími: 553-9964
Vefsíða: <http://ospin.is>

Íþróttafélag heyrnarlausra

Suðurlandsbraut 24, 108 Reykjavík
Sími: 561-3560
Netfang: deaf@deaf.is
Vefsíða: <http://www.deaf.is>

Júdo

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarsel 12, 109 Reykjavík
Sími: 587-7080
Fax: 587-7081
Netfang: irafgr@simnet.is
Vefsíða: www.irsida.is

Júdoeild Ármanns

Sími: 860-7539/580-5900
Vefsíða: www.ippon.is

Júdofélag Reykjavíkur

Ármúla 17a, 108 Reykjavík
Sími: 588-3200 /662-8055
Netfang: jr@judo.is
Vefsíða: www.judo.is

Jiu jitsu

Jiu jitsufélag Reykjavíkur

Faxafeni 8, 108 Reykjavík,
Sími: 863-2804
Netfang: magnus@sjalfsvorn.is
Vefsíða: www.sjalfsvorn.is

Karate

Íþróttafélagið Fylkir

Fylkisvegur 6, 110 Reykjavík

Sími: 567-6467

Fax: 5676091

Netfang: fylkir@fylkir.net

Vefsíða: <http://www.fylkir.net>

Karatefélag Reykjavíkur

Sundlaugarhúsinu í Laugardal, 105 Reykjavík

Sími 553- 5025,

Netfang: kfr@simnet.is

Vefsíða: 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

Fax: 588-7845

Netfang: vikingur@vikingur.is

Vefsíða: www.vikingur.is

Ungmennafélagið Fjölnir

Dalhús 2, 112 Reykjavík,

Sími: 567-2085

Fax: 587-4584

Netfang: fjolnir@fjolnir.is

Vefsíða: www.fjolnir.is

Kayak

Kayakklúbburinn

Netfang: kayakklubbur@gmail.com

Vefsíða: www.kayakklubburinn.com

Keila

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarseli 12, Keila í Mjódd, 109 Reykjavík

Sími: 587-7080

Fax: 587-7081

Netfang: irafgr@simnet.is

Vefsíða: www.irsida.is

Keilufélag Reykjavíkur,

Berjarima 65, 108 Reykjavík

Sími 661-9585

Netfang: kfr@kfr.is

Vefsíða: www.kfr.is

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík

Sími: 510-5300

Netfang: skrifstofa@kr.is

Vefsíða: <http://this.is/keila>

Klifur

Klifurfélag Reykjavíkur

Skútuvogi 1G, 104 Reykjavík

Sími: 553-9455

Netfang: klifurhusid@klifurhusid.is

Vefsíða: www.klifurhusid.is/

Knattspyrna

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarsel 12, 109 Reykjavík
Sími: 587-7080
Fax: 587-7081
Netfang: irafgr@simnet.is
Vefsíða: www.irsida.is

Íþróttfélagið Fylkir

Fylkisvegur 6, 110 Reykjavík
Sími: 567-6467
Fax: 5676091
Netfang: fylkir@fylkir.net
Vefsíða: <http://www.fylkir.net>

Íþróttfélagið Leiknir

Austurberg 1, 111 Reykjavík
Sími: 557-8050
Fax: 557-8050
Heimasíða: www.leiknir.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: knattspyrna@kr.is
Vefsíða: www.kr.is

Knattspyrnufélagið Valur

Hlíðarenda, 101 Reykjavík
Sími: 4148000
Fax: 414-8010
Netfang: valur@valur.is
Vefsíða: www.valur.is

Knattspyrnufélagið Víkingur

Traðarlandi 1, 108 Reykjavík
Sími: 581-3245
Fax: 588-7845
Netfang: vikingur@vikingur.is
Vefsíða: www.vikingur.is

Knattspyrnufélagið Þróttur

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

Ungmennafélagið Fjölnir

Dalhús 2, 112 Reykjavík,
Sími: 567-2085
Fax: 587-4584
Netfang: fjolnir@fjolnir.is
Vefsíða: www.fjolnir.is

Körfubolti

Glímufélagið Ármann

Engjateigi 7 104 Reykjavík
Sími: 580-5900
Vefsíða: www.armenningar.is

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarsel 12, 109 Reykjavík

Sími: 587-7080

Fax: 587-7081

Netfang: irafgr@simnet.is

Vefsíða: www.irsida.is

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík

Sími: 510-5300

Netfang: karfa@kr.is

Vefsíða: www.kr.is

Knattspyrnufélagið Valur

Hlíðarendi, 101 Reykjavík

Sími: 4148000

Fax: 414-8010

Netfang: valur@valur.is

Vefsíða: www.valur.is

Ungmennafélagið Fjölnir

Dalhús 2, 112 Reykjavík,

Sími: 567-2085

Fax: 587-4584

Netfang: fjolnir@fjolnir.is

Vefsíða: www.fjolnir.is

Lýftingar

Glimufélagið Ármann

Engjateigi 7 104 Reykjavík

Sími: 580-5900

Vefsíða: www.armenningar.is

Siglingar

Brokey Siglingafélag Reykjavíkur

Ingólfsгарður/Gamla höfnin í Reykjavík

Sími: 552-8272

Netfang: brokey@brokey.is

Vefsíða: www.brokey.is/

Skák

Skáksamband Íslands

Faxafen 12, 108 Reykjavík

Sími: 568-9141

Netfang: skaksamband@skaksamband.is

Vefsíða: www.skaksamband.is

Taflfélagið Hellir

Álfabakki 14a, Mjódd, 109 Reykjavík

Sími: 866-0116

Netfang: hellir@hellir.com

Vefsíða: http://www.hellir.com

Taflfélag Reykjavíkur

Faxafeni 12, 108 Reykjavík

Sími: 568-1690

Netfang: taflfelag@taflfelag.is

Vefsíða: www.taflfelag.is

Ungmennafélagið Fjölnir

Dalhús 2, 112 Reykjavík,

Sími: 567-2085

Fax: 587-4584

Netfang: fjolnir@fjolnir.is

Vefsíða: www.fjolnir.is

Skautaíþróttir

Skautafélag Reykjavíkur

Skautahöllin í Laugardal

Sími: 553-3838/898-4461

Netfang: ishokki@skautafelag.is/list@skautafelag.is

Vefsíða: <http://www.skautafelag.is>

Skautafélagið Björninn

Skautahöllin, Fossaleyni 1, 112 Reykjavík

Sími: 594-9696

Netfang: bjorninn@bjorninn.com

Vefsíða: www.bjorninn.com

Skíðaíþróttir

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarsel 12, 109 Reykjavík

Sími: 587-7080

Netfang: irafgr@simnet.is

Vefsíða: www.irsida.is

Skíðasvæði: Hengilssvæðið

Knattspyrnufélagið Fram

Safamýri 26, 108 Reykjavík

Sími: 533-5600

Netfang: toti@fram.is

Heimasíða: www.fram.is

Skíðasvæði: Bláfjöll - Eldborgargil

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjól 2, 107 Reykjavík

Sími: 510-5300

Netfang: skidi@kr.is

Vefsíða: <http://kr.is/skidi>

Skíðasvæði: Skálafell

Knattspyrnufélagið Víkingur

Traðarlandi 1, 108 Reykjavík

Sími: 581-3245

Netfang: skidi@vikingur.is

Vefsíða: www.vikingur.is

Skíðasvæði Víkings: Bláfjöll

Skíðadeild Ármanns

skrifstofa, sími: 5617700

Netfang: armanski@armanski.is

Vefsíða: www.armanski.is/

Skíðasvæði: Ármann/ Bláfjöll

Skotiþróttir

Skotfélag Reykjavíkur

Íþróttamiðstöðinni Engjavegi 6, 104 Reykjavík

Sími: 893-1231/594-9625

Netfang: sr@sr.is

Vetfang: <http://www.sr.is>

Skvass

Skvassfélag Reykjavíkur

Stórhöfða 17, 110 Reykjavík

Sími: 577-5555

Netfang: veggssport@veggssport.is

Vefsíða: www.veggssport.is

Skylmingar

Skylmingafélag Reykjavíkur

Skylmingamiðstöð í Laugardal, 104 Reykjavík

Sími: 898-0533

Netfang: skylmingafelag@gmail.com

Vefsíða: www.fencing.is

Sund

Glimufélagið Ármann

Engjateigi 7 104 Reykjavík

Sími: 580-5900

Vefsíða: www.armenningar.is

Ungmennafélagið Fjölnir

Dalhús 2, 112 Reykjavík,

Sími: 567-2085

Netfang: fjolnir@fjolnir.is

Vefsíða: www.fjolnir.

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

Frostaskjóli 2, 107 Reykjavík

Sími: 690-5500

Netfang: sund@kr.is

Vefsíða: <http://www.kr.is/>

Sundfélagið Ægir

Engjavegi 6 (3hæð), 104 Reykjavík

Sími: 820-3156

Netfang: aegir@aegir.is

Vefsíða: www.aegir.is

Íþróttafélagið Ösp (fatlaðir)

Bogahlíð 18, 105 Reykjavík

Sími: 553-9964

Netfang: olliks@simnet.is

Vefsíða: www.ospin.is

Íþróttafélag fatlaðra

Hátúni 14, 105 Reykjavík

Sími: 561-8225/561-8226

Netfang: ifr@ifr.is

Vefsíða: www.ifr.is

Sundknattleikur

Sundknattleiksfélag Reykjavíkur

Sundlaugarhúsinu í Laugardal, 105 Reykjavík

Sími: 514-4070

Netfang: waterpolo@waterpolo.is

Vefsíða: www.waterpolo.is

Svifflug

Svifflugfélag Íslands

Suðurlandsvegi, 110 Reykjavík

Sími: 587-8730

Netfang: svifflug@hotmail.com

Vefsíða: www.svifflug.com

Taekwondo

Gímufélagið Ármann

Engjateigi 7 104 Reykjavík

Sími: 580-5900

Vefsíða: www.armenningar.is

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarsel 12, 109 Reykjavík

Sími: 587-7080

Netfang: irafgr@simnet.is

Vefsíða: www.irsida.is

Knattspyrnufélagið Fram

Safamýri 26, 108 Reykjavík

Sími: 533-5600

Netfang: toti@fram.is

Heimasíða: www.fram.is

Ungmennafélagið Fjölnir

Dalhús 2, 112 Reykjavík,

Sími: 567-2085

Netfang: fjolnir@fjolnir.is

Vefsíða: www.fjolnir.is

Tennis

Ungmennafélagið Fjölnir

Íþróttamiðstöðinni Dalhúsum 2, 112 Reykjavík

Sími: 567-2085

Netfang: fjolnir@fjolnir.is

Vefsíða: <http://www.fjolnir.is>

Knattspyrnufélagið Víkingur,

Traðrarlandi 1, 108 Reykjavík,

Sími: 581-3245

Netfang: vikingur@vikingur.is

Vefsíða: www.vikingur.is

Knattspyrnufélagið Þróttur

Engjavegi 7, Laugardalur, 104 Reykjavík

Sími: 580-5900

Netfang: trottur@trottur.is

Vefsíða: www.trottur.is

Vélhjólaíþróttir

Vélhjólaíþróttaklúbburinn

Engjavegur 6, 104 Reykjavík

Sími: 669-7131

Netfang: vefstjori@motocross.is

Vefsíða: <http://www.motocross.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 hversu skemmtilegt það getur verið að hreyfa sig og opnar oft augu foreldra fyrir því hversu 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

Engjateigí 7 104 Reykjavík
Sími: 580-5900
Vefsíða: www.armenningar.is

Ungmennafélagið Fjöltnir

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

Knattspyrnufélagið Fram

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

Íþróttafélagið Fylkir

Fylkisvegur 6, 110 Reykjavík
Sími: 567-6467
Fax: 5676091
Netfang: fylkir@fylkir.net
Vefsíða: <http://www.fylkir.net>

Íþróttafélag Reykjavíkur

Skógarsel 12, 109 Reykjavík
Sími: 587-7080
Netfang: irafgr@simnet.is
Vefsíða: www.irsida.is

Knattspyrnufélag Reykjavíkur

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

Knattspyrnufélagið Valur

Hlíðarenda, 101 Reykjavík
Sími: 4148000
Fax: 414-8010
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

Íþróttaskólar fyrir 6-9 ára – samstarf grunnskólanna og Íþróttafélaganna

Reykjavíkurborg býður öllum 6 ára börnum í grunnskólum Reykjavíkur frítt tvisvar sinnum í viku í íþróttaskóla. Íþróttaskólar fyrir 6 ára börn eru reknir af íþróttafélögum í Reykjavík undir umsjá ÍBR, en starfræktir innan ramma frístundaheimila sem Íþróttá- og tómtundasvið 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 en ekki á árangur og sigur.

Glímufélagið Ármann

Sími: 580-5900

Ármann og Þróttur starfa með Langholtsskóla, Lauganesskóla 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: 567-2085

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: 414-8000

Valur starfar með Austurbæjarskóla, Háteigsskóla og Hlíðaskóla.

Fram

Sími: 533-5600

Fram starfar með Álfamýrarskóla og Hvassaleitisskóla.

Íþróttir í Reykjavík fyrir börn yngri en 3ja ára.

Eftirfarandi aðilar bjóða upp á íþróttaskóla fyrir 3ja ára og yngri í Reykjavík:

Litli Íþróttaskólinn

Skólinn er starfræktur á laugardögum í húsakynnum Styrkarfélags lamaðra og fatlaðra, Háaleitisbraut. Börn frá 18 mánaða til rúmlega þriggja ára geta tekið þátt, hópnum er aldursskipt. Allar upplýsingar hjá Mínervu í síma 699 1900 og Ingu Láru í síma 868 7116

Hreyfipjálfun fyrir ungbörn og smábörn – Hreyfigreining

Höfðabakka 9
s. 511 1575 (www.hreyfigreining.is) Börn frá ca. 10 mánaða til 24 mánaða geta tekið þátt.

Myndlist

Myndlistarskólinn

JL húsið við Hringbraut 121, 107 Reykjavík
Sími 551-1990
Netfang: mynd@myndlistaskolinn.is
Vefsíða: www.myndlistaskolinn.is

Námsflokkar Reykjavíkur

Mjódd, Þönglabakki 4, 111 Reykjavík,
Sími: 411-7040
Netfang: upplýsingar@reykjavik.is
Vefsíða: <http://www.rvk.is>

Tónlistarskólar

Tónlistarskóli Sigursveins

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

Tónlistarskólinn í Grafavogi

Hverafold 1-5, 112 Grafarvogi
Sími: 567-6680
Netfang: sarna@simnet.is
Vefsíða: www.tongraf.is,

Tónlistarskóli Reykjavíkur

Skipholti 33, 105 Reykjavíkur
Sími: 553-0625
Netfang: tono@tono.is
Vefsíða: www.tono.is

Tónmenntaskóli Reykjavíkur

Lindargötu 51, 101 Reykjavík

Sími: 562-8477

Netfang: tms@tonmenntaskoli.is

Vefsíða: <http://tonmenntaskoli.is>

Tónskóli Hörpunnar Tónlistarskóli

Bæjarflöt 17, 112 Grafavogi

Sími: 567-0399

Netfang: harpan@harpan.is

Vefsíða: <http://www.harpan.is>

Tónskólinn Do re mi

Frostaskjólí 2, 107 Reykjavík,

Sími: 551-4900, Fax: 551-4901,

Netfang: doremi@simnet.is

Vefsíða: <http://www.tondoremi.net>

Tónlistarskóli Árbæjar Fylkishöll

Fylkisvegi 6, 110 Reykjavík

Netfang: tonarb@heimsnet.is

Vefsíða: <http://www.tonarb.net>

Sími: 587-1664

Tónheimar

Faxafeni 9, 108 Reykjavík

Sími: 553-2010,

Netfang: tonheimar@tonheimar.is

Vefsíða: <http://tonheimar.is>

Gítarskóli Ólafs Gauks

Síðumúla 17, 108 Reykjavík,

Sími: 588-3730

Netfang: info@gitarskoliolafsgauks.com

Vefsíða: <http://www.gitarskoliolafsgauks.com>

Gítarskóli Íslands

Síðumúla 29, 108 Reykjavík

Sími: 581-1281

Netfang: gitarskoli@gitarskoli.is

Vefsíða: <http://www.gitarskoli.com>

Trúfélög

Listi yfir skráð trúfélög utan þjóðkirkju er að finna á heimasíðu dómsmálaráðuneytis.

Vefsíða: <http://www.domsmalaraduneyti.is/raduneyti/starfssvid/kirkjumal/upplýsingar/nr/795>

Skátar

Skátar stunda útilíf, vinna að margvíslegum viðfangsefnum og taka þátt í alþjóðlegu skátastarfi. Krakkar þurfa að læra að bjarga sér án fullorðinna. Þannig er skátastarfið.

Árbúar

Skátamiðstöðin Hraunbæ 123
Sími: 586-1911
Netfang: arbuar@skatar.is
Vefsíða: www.123.is/arbuar

Garðbúar

Skátaheimili Hólmgarði 34
Sími: 588-8099
Netfang: gardbuar.skatar@simnet.is
Vefsíða: http://www.skatar.is/gardbuar

Segull

Skátaheimili Tindaseli 3
Sími: 567-0319,
Netfang: segull@segull.org
Vefsíða: http://www.skatar.is/segull

Hamar

Skátaheimili Logafold 106
Sími: 587-3088
Netfang: stjhamar@simnet.is
Vefsíða: http://www.skatar.is/hamar

Landnemar:

Skátaheimili Háuhlíð 9
Sími: 561-0071
Netfang: landnemi@landnemi.is
Vefsíða: http://www.landnemi.is

Skjöldungur

Skátaheimili Sólheimum 21a
Sími: 568-6802
Netfang: skjoldungar@skatar.is
Vefsíða: http://www.skjoldungar.com

Ægisbúar

Skátaheimili Íþróttahús Hagaskóla, Neshaga 3
Sími: 552-3565
Netfang: skati@skati.is
Vefsíða: www.skati.is

KFUM/K

Holtavegi 28,104 Reykjavík
Sími: 588-8899
Netfang: kfum-kfuk@kfum.is
Vefsíða: <http://www.kfum.is>

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

Guðríðarkirkja

Kirkjustétt 8, 113 Reykjavík
Sími: 577-7770
Netfang: sigridur@grafarholt.is
Vefsíða: <http://kirkjan.is/gudridarkirkja>

Grensáskirkja

Háaleitisbraut 66, 103 Reykjavík
Sími: 528-4410
Netfang: grensaskirkja@kirkjan.is
Vefsíða: <http://.kirkjan.is/grensaskirkja>

Holtavegur

Holtavegi 28,104 Reykjavík
Sími: 588-8899
Netfang: kfum-kfuk@kfum.is
Vefsíða: <http://www.kfum.is>

Seljakirkja

Hagaseli 40, 109 Reykjavík
Sími: 567-0110
Netfang: valgeir.astradsson@kirkjan.is
Vefsíða: <http://kirkjan.is/seljakirkja>

Vesturbær

Aflagrandi 40
Upplýsingar hjá KFUM og K
Sími: 588-8899
Netfang: kfum-kfuk@kfum.is
Vefsíða: <http://www.kfum.is>

