

Starfsemi UMFK á Kjalarnesi

Kynning á íþróttaafulltrúa

Kæru Kjalnesingar,

Ég heiti Halldór Lárusson og er nýr íþróttaafulltrúi og þjálfari UMFK. Mig langaði að nota tækifærið og kynna ykkur örlítið bæði fyrir sjálfum mér og íþróttastarfinu nk. misseri. Ég kem úr Mosfellsbænum þar sem ég er fæddur og upp-alinn. Ég byrjaði snemma að æfa íþróttir hjá Aftureldingu og þar af var ég lengst í frjálsum íþróttum sem ég æfði í yfir tuttugu ár. Á þeim tíma tókst mér að verða Íslands-meistari a.m.k. tuttugu sinnum, var meðlimur í Landsliði Íslands á árunum 2004-2008, valinn íþróttamaður Mosfellsbæjar 2005 og 2006 og íþróttamaður Aftureldingar árin 2004-2006. Sjálfur hætti ég keppni árið 2008 en hef síðan þá og reyndar í lengri tíma starfað sem þjálfari í frjálsum



íþróttum og við styrktarþjálfun fyrir mismunandi íþróttagreinar. Þá hef ég einnig í gegnum tíðina stundað margar aðrar íþróttir s.s. fótbolta, handbolta, golf og badminton og í gegnum nám mitt öðlast reynslu í þjálfun flest allra íþróttar en ég er útskrifaður íþróttatræðingur frá Háskólanum í Reykjavík.

Hvað varðar íþróttastarf UMFK á næstu önn höfum við ákveðið að bjóða áfram upp á þær íþróttagreinar sem í boði voru fyrir áramót auk þess að bæta við knattspyrnu. Þá yrði einnig gaman að geta boðið upp á nokkur styttri námskeið yfir önnina ef áhugi verður fyrir hendi og gefa þannig iðkendum tækifæri til þess að kynnst fleiri íþróttagreinum. Ég legg mikið upp úr því að iðkendur fái að spreyta sig í sem flestum greinum og hafi gaman af ásamt því að leggja sig fram.

Ég hlakka mikið til þess að kynnst ykkur á komandi ári og vonast eftir ánægjulegu samstarfi.

Bestu kveðjur,

Halldór Lárusson s:778-5500 if@umfk.is

Æfingatafla UMFK - Íþróttahúsið á Klébergi - vor 2014

Tími	Mánudagar	Tími	Þriðjudagar	Tími	Miðvikudagar	Tími	Fimmtudagar	Tími	Föstudagar	Tími	Laugardagar
11:15-12:00	Íþróttafjör (1.-4. bekkur)	11:15-12:00	Íþróttafjör (1.-4. bekkur)	11:15-12:00	Íþróttafjör (1.-4. bekkur)	11:15-12:00	Íþróttafjör (1.-4. bekkur)			11:00-12:00	Fjölskyldu tími, allir velkomnir
14:45-15:45	Frjálsar yngri (1.-4. bekkur)	14:45-15:45	Fitness 5-7 bekkur	14:45-15:45	Frjálsar yngri (1.-4. bekkur)	14:45-15:45	Fitness 5-7 bekkur				
16:00-16:45	Íþróttaskóli (3-5 ára)	15:45-16:45	Fitness 8-10 bekkur	15:45-16:45	Frjálsar eldri (5.-10. bekkur)	15:45-16:45	Fitness 8-10 bekkur				
16:45-17:45	Frjálsar eldri (5.-10. bekkur)	16:45-17:45	Knattspyrna 1-4 bekkur	17:00-18:00	Félagsmiðstöð Miðstígg	16:45-17:45	Knattspyrna 5-10 bekkur				
						19:00-20:00	Félagsmiðstöð Unglingadeild				

Íþróttaafulltrúi og þjálfari UMFK er Halldór Lárusson, if@umfk.is, sími: 778-5500

- Æfingar hefjast 6. janúar
- **Vetrafrí** - 20. og 21. febrúar
- **FRÍ** - 5. mars - ÖSKUDAGUR
- **Páskafrí** er frá 14. apríl til og með 21. apríl
- **FRÍ** 24. apríl - Sumardagurinn fyrsti
- **FRÍ** 1. maí
- **Æfingum** líkur 16. maí



Verð 30 þúsund kr. fyrir allar æfingar 2014

Íþróttaskóli 3-5 ára 10 þúsund kr. önnin

Aukin þjónusta – einfaldari greiðslumáti

Ágætu Kjalnesingar og nágrennar.

Ungmennafélag Kjalnesinga ætlar að taka upp á nýbreytni fyrir allt árið 2014 með innheimtu æfingagjalda. Við vonum að þetta verði til hagsbóta fyrir alla og krakkarnir sem iðka hjá okkur hafi fleiri tækifæri á að mæta til okkar án þess að skrá sig í einhverja sérstaka íþróttagrein, með öðrum orðum, allir þeir sem skrá sig hjá UMFK, mega mæta í allar þær greinar sem boðið er uppá hjá UMFK í sínum aldursflokki.

Sem dæmi má nefna: Barn sem skráir sig í íþróttafjör (1.- 4. bekkur) fyrir hádegi á skólatíma má einnig mæta í aðrar greinar sem boðið er uppá fyrir sama aldur t.d. eins og frjálssar sem voru nú á haustönn. Við höldum og vonum að þetta sé einungis til að auka þjónustuna og að ungmenni á Kjalarnesi og nágrenni hafi ákveðið svigrúm til að iðka íþróttir, en þetta verður innheimt í gegnum Rafræna Reykjavík. Foreldri/forráðamaður ráðstarfar öllum frístundastyrknum fyrir árið 2014 sem myndi dekkja íþróttidkunn barnsins fyrir vor- og haustönn 2014. Þess má geta að sumarnámskeið UMFK fellur ekki undir þetta. Þannig að við erum í raun að tala um ca. 9 mánaða íþróttaiðkunn fyrir 30.000 kr. en frístundakortið mun hækka í þá upphæð fyrir árið 2014.

Ferlið er þannig:

Foreldri forráðamaður skráir sig hjá UMFK um að barnið ætli að iðka íþróttir hjá UMFK árið 2014. Foreldri/forráðamaður fer inn í Rafræna Reykjavík og ráðstarfar öllum frístundastyrknum fyrir árið 2014, eða að upphæð 30.000 kr. Með því hefur barnið ótakmarkaðan aðgang að íþróttagreinum UMFK fyrir árið 2014 í sínum aldursflokki. Ef barnið hættir að iðka æfingar gilda sömu reglur og gilda í dag, barnið fær ekki endurgreitt og hefur aldrei verið

hægt að endurgreiða hluta af frístundastyrk sem er út-hlutaður til baka til foreldra/forráðamanna. Nema UMFK ætlar að vera með undantekningu þó. Ef barn hættir eftir vorönn 2014 og ákveður að fara í aðra íþrótt- eða tómstunda-grein innan Reykjavíkur (sem sagt verður að falla undir reglur frístundakortsins) haustið 2014, endurgreiðir UMFK 15.000 kr. til viðkomandi barns með þeim hætti þó að greiðslan fer beint til viðkomandi aðila sem barnið ætlar að iðka hjá.



Sem dæmi: Barn sem ákveður að fara í tónlistarskóla þar sem frístundakortið gildir, leggur UMFK 15.000 kr. (hálf gjaldið) beint inn á viðkomandi tónlistarskóla en ekki inn á reikning forráðamanns barnsins. Það er einfaldlega ólöglegt.

Við hjá UMFK vonum að allir þeir sem iðka hjá okkur líti á þetta sem aukna þjónustu og einfaldi innheimtuferlið til muna. Í raun þarf engin sem iðkar íþróttir hjá UMFK að leggja út neina fjármuni, þeir koma allir í styrktarformi Reykjavíkurborgar. Við teljum okkur vera fyrsta félagið sem getur boðið upp á þessa þjónustu og vonum við að iðkendur, forráðamenn sem og aðrir taki vel í þetta tilboð okkar og við eigum eftir að sjá iðkenda fjöldann aukast hjá okkur á komandi ári.

Ef eitthvað er óskýrt getið þið haft samband við stjórn UMFK eða íþróttafulltrúa

Með von um gott, ódýrt en umfram allt, skemmtilegt samstarf.

Stjórn UMFK

Við óskum Kjalnesingum öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári.

Þökkum ánægjulegt samstarf og veittan stuðning árinu sem senn er liðið.

Jólaþveðja Ungmennafélag Kjalnesinga



STJÖRNUGRÍS HF

SALTÍK – KJALARNESI – 116 REYKJAVÍK
SÍMI 531 3000 – FAX 586 8284

