



# Möguleikar Hlégarðs sem frítímahús fyrir Mosfellinga

Elva Björg Pálsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs  
Tómstunda- og félagsmálafræði



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MENNTAVÍSINDASVIÐ



# **Möguleikar Hlégarðs sem frítímahús fyrir Mosfellinga**

Elva Björg Pálsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í tómsunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Eygló Rúnarsdóttir

Íprótta-, tómsunda- og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2014

Möguleikar Hlégarðs sem frítímahús fyrir Mosfellinga

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs  
í Tómsunda- og félagsmálafræði við Íþróttá-, tómsunda- og  
þroskaþjálfadeild.

© Elva Björg Pálsdóttir 2014

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Bóksala Menntavísindasviðs

Reykjavík, 2014

## Ágrip

Ritgerð þessi fjallar um möguleika Hlégarðs sem Frítímahús fyrir Mosfellinga og mikilvægi tómsunda fyrir sem flesta hópa í Mosfellsbæ. Fjallað er um mikilvægi tómsunda fyrir ungmenni, eldri borgara og fjölmenningsamfélag. Fagmennska í tómsundum og skilgreiningarkafli með fræðilegri tengingu. Gerð verður grein fyrir stefnu Mosfellsbæjar í tómsunda - og forvarnarmálum og úttekt á tómsunda- og íþróttastarfi í Mosfellsbæ. Að lokum koma fram hugmyndir höfundar um nýtingu Hlégarðs sem frítímahús fyrir Mosfellinga og sögu Hlégarðs gerð skil.

Lykilorð: Tómsundir, ungmenni, eldri borgara, tómsundir og fagmennska, fjölmennings, forvarnir, sveitafélag, Mosfellsbær, Hlégarður.

## Efnisyfirlit

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Ágrip .....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>Efnisyfirlit .....</b>                                    | <b>4</b>  |
| <b>Formáli .....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>1 Inngangur .....</b>                                     | <b>7</b>  |
| <b>2 Frítími og tómstundir .....</b>                         | <b>9</b>  |
| 2.1 Skilgreiningar .....                                     | 9         |
| 2.2 Gildi og mikilvægi tómstunda .....                       | 10        |
| 2.3 Tómstundir og fagmennska .....                           | 11        |
| 2.4 Mikilvægi tómstunda fyrir ungmenni .....                 | 13        |
| 2.4.1 Ungmenni .....   | 13        |
| 2.4.2 Tómstundir og forvarnir ungmenna .....                 | 14        |
| 2.5 Mikilvægi tómstunda fyrir eldri borgara .....            | 17        |
| 2.5.1 Sjálfbóðaliðastarf .....                               | 18        |
| 2.5.2 Mikilvægi félagsstarfs .....                           | 19        |
| 2.6 Tómstundir fyrir alla hópa .....                         | 20        |
| <b>3 Mosfellsbær og Hlégarður .....</b>                      | <b>22</b> |
| 3.1 Mosfellsbær- heilsueflandi samfélag. ....                | 22        |
| 3.2 Stefna Mosfellsbæjar í forvörnum .....                   | 23        |
| 3.3 Stefna Mosfellsbæjar í tómstundamálum .....              | 24        |
| 3.4 Tómstundaframboð í Mosfellsbæ .....                      | 24        |
| 3.4.1 Íþróttafélagið Afturelding .....                       | 25        |
| 3.4.2 Íþróttir, hreyfing og útivist .....                    | 26        |
| 3.4.3 Skapandi starf og menningar .....                      | 27        |
| 3.4.4 Annað tómstunda- og menningarstarf .....               | 27        |
| 3.5 Hlégarður og stefna Mosfellsbæjar í menningarmálum ..... | 28        |

|          |                                     |           |
|----------|-------------------------------------|-----------|
| <b>4</b> | <b>Frítímahúsið Hlégarður .....</b> | <b>30</b> |
| 4.1      | Mikilvægi frítímahúss.....          | 30        |
| 4.2      | Hugmyndafræði hússins .....         | 32        |
| 4.3      | Markmið Frítímahúss.....            | 33        |
| <b>5</b> | <b>Samantekt .....</b>              | <b>35</b> |
|          | <b>Heimildaskrá .....</b>           | <b>36</b> |

## Formáli

Ritgerð þessi er lokaverkefni mitt til BA- gráðu úr tómstunda- og félagsmálafræði frá Háskóla Íslands, vægi verkefnisins eru 10 einingar. Ritgerðin fjallar um möguleika Hlégarðs sem frítímahús fyrir Mosfellinga. Markmið ritgerðarinnar er að sýna fram á að hugmyndir höfundar eru góð viðbót í tómstundamálum í annars framsæknu bæjarfélagi. Hugmyndir höfundar um forvarnarstarf, upptalning á tómstundum, mikilvægi tómstunda fyrir ungmenni og eldri borgara, fjölmenningu, faglega menntun stjórnenda og stefna sveitafélagsins í tómstundar- og forvarnarmálum er meðal annars þess efnis sem tekið er fyrir í ritgerðinni. Ég vil þakka Eygló Rúnarsdóttur leiðbeinanda mínum, kennara við Háskóla Íslands og verkefnisstjóra unglíngamála hjá Reykjavíkurborg kærlega fyrir faglega og góða leiðsögn. Einnig vil ég þakka yfirmanni mínum hjá Mosfellsbæ kærlega fyrir skilning og þolimæði. Að lokum fá vinir og vandamenn endalausar þakkir og sérstaklega eiginmaður minn og strákarnir mínir sem hafa veitt mér endalause hvatningu og gleði á meðan á þessar vegferð stóð.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni

Reykjavík, 2. maí 2014

---



## 1 Inngangur

Heimspekingurinn Bertrand Rusell sagði að síðasta verkefni siðmenningarinnar er að finna leið til að fylla upp í frítímamann (Honoré, 2006).

Alla tíð hef ég haft mikinn áhuga á mannlífinu í Mosfellsbæ og þá sérstaklega þegar kemur að tómstundamálum. Frá því að ég byrjaði nám mitt í tómstunda- og félagsmálafræði hef ég haft ákveðna sýn á það hvernig mér finnst að tómstundamálum eigi að vera háttað í Mosfellsbæ. Tillaga mín sem ég set fram hér í ritgerðinni er að búa til frítímahús sem felur í sér aðstöðu til tómstundaiðkunar fyrir alla íbúa sveitafélagsins óháð aldri. Þar gæti verið undir sama hatti félags- og tómstundastarf eldri borgara, handverksmiðstöð fyrir almenning, tómstundir fyrir efsta stigs grunnskóla og ungmennahús fyrir 16-20 ára, forvarnastarf og jafnvel skrifstofur fyrir frístunda- og félagsmiðstöðvastarf, allt á einum stað. Með þessu má gera alla þjónustu í tómstundamálum aðgengilegri og skilvirkari fyrir íbúa Mosfellsbæjar. Í Mosfellsbæ hefur verið mikil fjölgun íbúa og byggðarþróun verið mjög ör síðustu árin. Í dag búa um níu þúsund manns í bænum. Í gegnum árin hef ég verið að líta eftir hentugu húsnæði sem gæti uppfyllt hugmyndir mínar um Frítímahús en þá leit ég mér nær og sá Hlégarð sem er sögufrægt hús í Mosfellsbæ. Húsið hefur lengi hýst sveitaböll og ýmiskonar menningu og skemmtun fyrir landann og var tekið í notkun 17. mars 1951. Sveitafélagið hefur alltaf átt húsið sem upphaflega var byggt sem félagsheimili. Í dag stendur húsið autt og gaman væri að sjá aftur kvikna líf í þessu sögufræga húsi og gera það aftur að húsi fólksins.

Hugmyndir höfundar eru þær að í Hlégarði gætu rúmast nokkrar kynslóðir saman undir einu þaki og að tómstundir og áhugamál tengdu fólkið saman. Í fyrsta kaflanum í ritgerðinni verður fjallað um mikilvægi tómstunda fyrir eldri borgara, ungmenni og fjölmenningsamfélag. En tómstund getur verið uppbyggjandi andlega, félagslega og líkamlega. Þær geta aukið félags og sjálfsvitund, sjálfstraust og sjálfsmyndina hjá fólki á öllum aldri. Farið er yfir skilgreiningar á orðinu tómstund og hvernig tómstundamenntun getur nýst okkur. Í kafla tvö er rætt um forvarnir og hvernig tómstundaiðkun hefur verið talin góð í forvörnum gegn félagslegri einangrun og andlegri vanlíðan. Ótal rannsóknir hafa sýnt að eldra fólk sem tekur þátt í skipulögðu tómstundastarfi er að því til þess að fullnægja margs konar félagslegum og sálrænum þörfum. Talið er að það fólk sem hefur sinnt tómstundum sínum í gegnum lífið eigi miklu auðveldara með að halda slíku áfram þegar það eldist, og ná þá að mynda samfellu í lífinu. Þátttaka ungmenna í tómstundum hefur einnig mikið forvarnargildi og er þátttaka þeirra í félags- og tómstundastarfi einn af

hornsteinum uppbyggilegrar þátttöku þeirra sjálfra í samfélaginu. Í kaflanum er einnig farið yfir þá möguleika að nýta Hlégarð sem frítímahús fyrir Mosfellinga og úttekt á tómskundastarfi í Mosfellsbæ sem alls ekki er tæmandi listi. Í lok ritgerðarinnar koma fram hugmyndir höfundar um notkun og mikilvægi Frítímahússins. Helstu niðurstöður úr ritgerðinni er sú að eftir að hafa hafa tekið út stefnu Mosfellsbæjar í tómskunda og forvarnarmálum, kynnt mér hvað er í boði og hvað vantar, að Hlégarður sem Frítímahús gæti orðið tilvalinn vettvangur til þess að fólk geti komið saman, lesið blöðin, stundað gefandi tómskundariðju og notið samverunnar og haldið þannig uppi í leiðinni því forvarnargildi sem samveran og tómskundir gefa okkur.

## 2 Fritími og tómstundir

Í þessum kafla verður fjallað um gildi tómstunda og mikilvægi þeirra fyrir hina ýmsu þjóðfélagshópa svo sem aldraða, ungmenni og fjölmenningsfélög. Einnig verður farið yfir ýmsar skilgreiningar á orðinu tómstundir og hvernig tómstundamenntun getur nýst einstaklingum.

Frístund, tómstund og fritími eru allt orð sem flestir tengja við eitthvað ánægjulegt. Allflestir njóta þess að eiga fritíma og margir nota hann í að sinna tómstundum sínum. En þá má spyrja sig, hvað er tómstund í raun? Er búðarráp, sjónvarpsgláp eða hestamenska tómstund? Eða er þá tómstund allir hlutir sem veita okkur sanna ánægju og lífsfyllingu?

Rannsókn Weiskopf frá árinu 1982 segir okkur að meðalmanneskja sem lifir í 70 ár verður tíma sínum um ævina á eftirfarandi hátt: 24 ár í svefn, 7,33 ár í vinnu, 4,33 ár í formlega menntun, 2,33 ár í að borða, 5 ár í annað og 27 ár í fritíma (Weiskopf, 1982). Þetta þýðir að ef vökutími okkar er skoðaður fer lang mestur tími okkar í fritíma.

### 2.1 Skilgreiningar

Það getur verið erfitt að skilgreina orðið tómstundir sem hugtak og það ber ekki öllum saman um hvað góð og innihaldsrík tómstund er. Hér fyrir neðan koma nokkrar skilgreiningar sem hafa verið notaðar til að varpa ljósi á orðið.

Samkvæmt Íslensku orðabókinni (Mörður Árnason, 2002) þýðir orðið tómstund „frístund, stund eða tími þegar ekki þarf að sinna skyldustörfum“. Menntamálaráðuneytið (2003) notar skilgreiningu yfir orðið þannig að tómstundastarf vísi til skipulagðrar starfsemi sem fer fram innan samtaka og hreyfinga eða þar sem þátttakendur eru saman í frístundum sínum og starfa að, markmiðum, hugsjónum og áhugamálum sem þeir sjálfir vilja og meta að verðleika.

Í grundvallaratriðum má segja að tómstundir eigi sér stað í fritíma. Samkvæmt skilgreiningu Vöndu Sigurgeirsdóttur (2010) á tómstundum eru þær athöfn, hegðun eða starfsemi sem á sér stað í fritímanum og flokkast sem tómstund að ákveðnum skilyrðum uppfylltum. Skilyrðin eru þau að einstaklingurinn líti sjálfur svo á að um tómstund sé að ræða, að athöfnin, hegðunin eða starfsemin sé frjálst val og hafi í för með sér ánægju og jákvæð áhrif. Kjarni tómstunda felst í vellíðan og aukningu á lífsgæðum.

Í grein Amalíu Björnsdóttur, Baldurs Kristjánssonar og Barkar Hansen (2009) um tómstundir barna segja þau að tómstundir megi skilgreina sem þátttöku í tómstundastarfi,

íþróttum eða listum sem skipulagðar eru á vegum sveitafélaga, félaga eða samtaka og utan skólatíma. Orðið frístund þýðir því að þeirra mati afþreying sem börn, unglingar og aðrir stunda utan skólatíma og vinnu og þá má nefna í því sambandi tölvunotkun og sjónvarpsgláp. Samkvæmt þessum skrifum þá skilgreina þau hugtökin tvö þannig að tómstundir eru fyrir hið skipulagða og frístundir fyrir hið óskipulagða.

Fritími eða frístund eru hugtök sem hafa náð að festa sig í daglegu tali. Áður fyrr flokkaðist það sem munaður að eiga tíma til þess að gera hluti sem eingöngu voru ánægjunnar vegna, og voru því þessi hugtök fólki framandi. Skilgreiningar á þessum mismunandi hugtökum eru því misjafnar en flestar eru þannig að ef það felst vellíðun í því sem einstaklingurinn er að gera og það veitir honum aukningu á lífsgæðum þá er það sannarlega tómstund. Ef einstaklingi finnst gaman að horfa á sjónvarp eða stunda búðarráp þá er það hans tómstund en það fer eftir því hvaða manneskjur maður spyr, hvaða svar einstaklingurinn fær, enda ekkert eitt rétt svar til. Og enn ein skilgreiningin segir að tómstund sé fljótandi hugtak. Allt sem fólk kys að gera í fritíma sínum er tómstund hvort sem það er glæpur eða annað sem samfélagið samþykkir yfirleitt ekki sem tómstund (Harris, 2005).

Aristóteles lýsti því yfir að eitt af megin vandamálum mannsins væri að fylla upp í fritíma sinn (Honoré, 2006). Í bókinni *Árin eftir sextugt* segir í kaflanum tómstundir að nú sé svo komið að fritími flestra er það skipulagður og formlegur, líkt og vinnan. Flestu tómstundastarfi hefur því nú á dögum verið skipt niður í formlega og óformlega starfsemi. Formleg tómstund getur talist sem dæmi sú starfsemi sem sveitafélag sér um en það óformlega getur verið það sem einstaklingurinn skipuleggur sjálfur eins og að fara á kóræfingu (Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir, 1996). Allir geta því tekið þátt í skipulögðum eða óskipulögðum tómstundum.

Hér að neðan verður styðst við að fritími sé sá tími sem er notaður eftir að daglegum skyldum lýkur og að einstaklingi sé frjálst að nota hann eins og hann sjálfur kys. Tómstundir eru þá athöfn, hegðun eða starfsemi sem á sér stað í fritímanum en flokkast ekki sem tómstundir nema að ákveðnum skilyrðum uppfylltum (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010).

## **2.2 Gildi og mikilvægi tímstunda**

Tómstundir geta verið uppbyggjandi andlega, félagslega og líkamlega. Þær geta aukið félags- og sjálfsvitund, sjálfstraust og sjálfsmyndina hjá fólki á öllum aldri (Jóhanna Björt Guðbrandsdóttir, 2012). Tómstundir hafa verið taldar góðar í forvörnum gegn félagslegri einangrun og andlegri vanlíðan (Leitner og Leitner, 2011).

Í kenningu Emilé Durkheim um félagslega samstöðu (*e. social integration*) segir hann að sá einstaklingur sem er í sterkum tengslum við samfélagið hvort sem það er í gegnum heildina eða minni hópa hefur sterkari stöðu samfélagslega, og er líklegri til þess að víkja ekki frá gildum sem ríkja í samfélaginu heldur en sá sem er í slakari tengslum við samfélagið (Durkheim, 1952).

Tómstundir hafa marga kosti þegar kemur að því að efla einstaklinga í félagslegum samskiptum, það má gera á ýmsan máta, t.d með því að sækja sjálfsstyrkingarnámskeið, eða vera í meiri samskiptum við annað fólk. Með því að vera í meiri samskiptum við aðra þá getur einstaklingurinn farið að öðlast meiri trú á sjálfan sig og verður því hæfari í félagslegum samskiptum. Með tómstundastarfi skapast oft góður vettvangur til kennslu í félagshæfni, en það getur styrkt stöðu einstaklingsins í samfélaginu og aukið hæfni hans í samskiptum, leik og starfi. Tómstundir geta einnig dregið úr kvíða og stressi einstaklinga. Tómstundir geta því haft mikið að segja í því að efla einstaklinga og stuðla að meiri blöndun og samlögun í samfélaginu. (Gardner og Chapman, 2000).

Ljóst þykir að fólk lærir víðar en í skólum, nú til dags hefur nýr heimur barna og fullorðinna opnast sem ekki var áður. Meira er um skipulagðar tómstundir, tölvutæknin er orðin mikil og upplýsingarnar streyma víða að. Enda segir í aðalnámskrá að efla skuli lífsleikni kennslu og sé hún ekki síður mikilvæg en hin hefðbundna kennsla, því sannað þykir að mikill lærdómur eigi sér stað fyrir utan hins hefðbunda skólatíma. Það er því ekki síður mikilvægt að kynna unglingum verðug verkefni á að takast á við og er ekki síður mikilvægt en að kenna þeim að reikna og skrifa (Ragnhildur Bjarnadóttir, 2002).

### **2.3 Tómstundir og fagmennska**

Hver faghópur hefur sitt fram að færa í þágu þjónustu, stefnumótunar og velferðar notenda þjónustunnar (Sigrún Júlíusdóttir, 2006). Tómstundafræði er ung faggrein á Íslandi og Háskóli Íslands hóf árið 2001 að bjóða upp á nám í tómstunda- og félagsmálafræði. Nemendur í tómstunda- og félagsmálafræðum öðlast þar þekkingu á ýmsum hugtökum og öðrum kenningum sem starfið byggist á (Edda Ósk Einarsdóttir, 2013). Það má gjarnan líkja tómstunda- og félagsmálafræðing við óformlegan kennara. Þá er átt við kennara sem ekki kennir á hefðbundinn hátt líkt og við þekkjum flest, í skólastofu með bókum, heldur er átt við leiðbeinanda sem nýtir sér form óformlegrar kennslu sem getur farið fram víðar. Í félagsmiðstöðvum fer gjarnan fram óformlegt nám en þar getur maður lært marga hluti með reynslunni. Skilgreiningin á óformlegu námi (*e. non formal*) er þegar ákveðinnar þekkingar eða færni er aflað með námi utan hins hefðbundna skólakerfis til dæmis með hópastarfi, námsflokkum eða námskeiðum á vinnustað. Námið byggir á skilningi og túlkun þátttakenda í raunverulegum aðstæðum. Í

þeim geta þátttakendur á eigin forsendum aukið færni sína til að takast á við eigin aðstæður á félagslegum forsendum (Fræðslumiðstöð atvinnulífsins, e.d). Formlegt nám (*e. formal education*) er þegar þekkingar er aflað í hinu almenna skólakerfi, þá yfirleitt í formi fyrirlestra eða samræða í skólastofu. Fræðslumiðstöðin skilgreinir einnig formlaust nám (*e.informal education*) sem færni sem einstaklingur öðlast í gegnum daglegar athafnir tengdar starfi, frítíma eða fjölskyldu og hefur hvorki skírteini né aðra staðfestingu (Fræðslumiðstöð atvinnulífsins, e.d). Hæfni eða menntun leiðbeinanda í tómstundastarfi skiptir miklu máli. Hæfnin lærist og þróast ekki síður í gegnum reynslu og óformlega menntun en í gegnum háskólanám og formlega menntun (Inga Jóna Jónasdóttir, 2004).

Í bók Leitner og Leitner frá árinu 2009 segir að nám tómstunda- og félagsmálafræðinga megi nýta á marga vegu líkt og annarra starfsstétta sem hafa uppeldimenntun að baki með því að kenna tómstundamenntun. Tómstundamenntun er hugtak sem lýsir ferli sem á að leiða einstakling til þess að hann nái að hámarka ánægju sína af þátttöku í tómstundastarfi. Tómstundamenntun kennir fólki að nýta frítíma sinn á uppbyggjandi hátt og þannig aukast lífsgæði fólks (Leitner, M.J. og Leitner, S.F. 2009). Í raun ætti tómstundamenntun að vera inni í Aðalnámskrá grunnskóla. Samkvæmt Leitner og Leitner (2009) er skilgreining á orðinu tómstundamenntun markviss og kerfisbundin menntun sem hefur það markmið að ná fram jákvæðum breytingum á notkun frítíma. Tómstundamenntun getur nýst öllum aldurshópum. Í gegnum menntunina öðlast ungmenni aukna trú á sjálfu sér og læra jafnvel að standast erfiðar freistingar. Hjá eldra fólki getur tómstundamenntun nýst sem tæki þegar maður stendur á tímamótum og hefur nægan tíma eftir að starfsævinni líkur. Þá er hægt að hafa áhrif á jákvætt val eldri borgara með tómstundamenntun (Leitner, M.J. og Leitner, S.F.,2009). Með rétta fagfólkinu og með réttu menntunina má kenna fólki að læra að meta tómstundir og hvernig þær hafa áhrif á lífsgæði okkar.

Oft á tíðum hafa ungir og ómenntaðir leiðbeinendur með litla reynslu verið að kenna og leiðbeina ungmönnum bæði í íþróttum og tómstundum. Þetta getur hindrað þátttöku og leitt til þess að ungmenni hætti að mæta því þjálfarinn eða leiðbeinandinn er ekki með næginlegan þroska að takast á við vandamál sem gætu komið upp. Venjulega fylgja mikil fjárútlát íþróttá- og tómstundaiðkun barna. Þess vegna er ástæða til þess að gera auknar kröfur til leiðbeinanda og aldurs þeirra, menntunar og starfsþjálfunar. Á þann hátt er hægt að tryggja að velferð og öryggi tómstundaiðkenda verði eins gott og unnt er (Þórhildur Línadal, 2007). Ungmenni flosna gjarnan á þessum aldri frá tómstundastarfi eða þessi partur hindrar þau í að mæta eða taka þátt í starfinu. Lausn á þessu gæti verið að hafa tómstundaleiðbeinanda sem er eldri en ungmennin sem nýta sér þjónustuna eða að

hafa hann fagmenntaðan. Með því að brúa kynslóðabilið þá er gott að minnst þess sem félags- og mannfræðingurinn Émile Durkheim lagði mikla áherslu á, hlutverk fullorðinna sem fyrirmyndir. Hann taldi að með meiri samskiptum barna við fullorðna lærðu börn þær siðareglur sem þarf að fylgja (Durkheim, 1952). Samskipti við aðra skipta því miklu máli í þroska hvers einstaklings og því er mikilvægt að þeir aðilar sem vinna með fólki í tómsundum geri sér grein fyrir þeim áhrifum sem þeir geta haft á börn og unglunga og jafnvel fullorðna í gegnum samskipti. Þetta á einnig við um alla aðra hópa innflytjendur, fatlaða og aðra minnihluta hópa (Edda Ósk Einarsdóttir, 2013).

## **2.4 Mikilvægi tómsunda fyrir ungmenni**

Ljóst er að tómsundir geta gegnt mikilvægu hlutverki sem vettvangur fyrir forvarnir meðal ungmenna sem og annara aldurshópa. Það er á unglingsárum sem sjálfsmýndin er að styrkjast og mótast og því gott að ungmenni fá skýr skilaboð frá einstaklingum svo sem foreldrum og leiðbeinendum í tómsunda- og félagsstarfi um hegðun og gildi og munin á réttu og röngu. Hér að neðan verður nánar fjallað um mikilvægi tómsunda fyrir ungmenni og mikilvægi forvarna fyrir þennan hóp.

### **2.4.1 Ungmenni**

Talið er að unglingsárin hafi orðið að sérstöku æviskeiði í byrjun 20. aldarinnar. En um það leyti breyttust lífnaðarhættir Íslendinga til muna og börn fóru að vera meira í skólum og minna að vinna og fengu því ef til vil að njóta unglingsáranna betur en ella (Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2000). Oft er talað um að unglingsárunum sé skipt í tvö tímabil. Hið fyrra tímabil nær frá 15-16 ára og hið síðara byrjar um 16 ára og það tímabil einkennist oft af því að persónuleiki ungmennanna er að falla í endanlegar skorður og sjálfsmýndin að verða sterkari ef allt er með felldu (Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2011). Á þessu tímabili eru ungmennin að hamast við að mynda sjálfsmýnd sína og það er talið eitt erfiðasta verkefnið sem ungmenni fást við á þessu tímabili. Það þýðir að einstaklingurinn er að reyna að móta einhverskonar heildarmýnd af sér sem sjálfstæðum einstaklingi. Á þessum árum upplifa ungmenni oft óöryggi gagnvart líkamsmýnd sinni og geta því oft átt erfitt með að finna samsömun í hópi annara ungmenna (Aldís Guðmundsdóttir, 1997).

Erik Erikson var einn helsti sálfræðingur 20. aldarinnar og fyrsti kenningasmiðurinn sem varð þekktur fyrir að setja fram kenningu um allt æviskeið mannsins frá vöggu til grafar. Fram að því hafði fólk talið að þroskanum lyki þegar fólk kæmist á fullorðinsár og eftir það þá lægi leiðin niður á við. Samkvæmt kenningu Eriksons þarf fólk að takast á við

mismunandi verkefni á hverju þroskaskeiði. Því betur sem það leysir verkefni þeim mun betur gengur á næsta þroskaskeiði á eftir. Lífi manneskju skipti Erikson í átta lífsskeið. Á hverju skeiði eykst styrkleiki fólks. En þótt ekki takist vel til á einu æviskeiði þá getur fólk átt möguleika á að ná upp þeim styrkleika sem skeiðið býður upp á, jafnvel þótt síðar verði síðar á ævinni. En hættur geta verið meiri ef eintaklingur lýkur ekki hverju lífsskeiði á fullnægjandi þá getur það haft í för með sér til frambúðar félagsleg, tilfinningarleg og sálræn áhrif á fólk. Fimmta þroskaskeið Eriksons á vel við tímabil ungmenna og þá glímu sem þau fást við á þessum tímabili. Á þessu skeiði þá myndast hæfileiki til að sjá sig í mismunandi aðstæðum og hlutverkum. Unglingar fara því að prófa sig áfram með mismunandi sjálfsmyndir og reyna að finna sjálfan sig í þeim. Á meðan þetta tímabil stendur yfir getur oft reynt á þolinmæði foreldra og annarra umönnunaraðila, sérstaklega ef þeir átta sig ekki á því að þetta er eðlilegur gangur lífsins. Það getur ríkt mikil togstreita á milli sjálfsmynda og hlutverkaruglings (Berger, 2011).

Ung fólk er því ekki aðeins ákveðinn aldurshópur heldur ber frekar að líta á þennan hóp frekar sem félagslega myndaðan hóp með einstaklingum á vissu aldursbili. Líta má á þessi ár sem ákveðið rými á milli barnæsku og fullorðinsára. Þar sem ungt fólk myndar sjálfsskilning sem virkur þátttakandi samfélagsins (Priestley, 2003).

#### **2.4.2 Tómstundir og forvarnir ungmenna**

Í skýrslu Álfgeirs Loga og félaga um ungt fólk frá árinu 2009 segir að eftir að hefðbundnu grunnskólanámi lýkur að þá upplifa ungmenni oft einhverskonar frelsi til athafna og gerða sem hefur sína kosti og galla (Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2011). Mörkin milli þess að vera ungmenni og fullorðinn eru því ekki alltaf alveg ljós og getur það reynst mörgu ungmenninu erfið staða. Þessum árum fylgja mörg tækifæri en einnig ótal freistingar.

Þátttaka ungmenna í tómstundastarfi hefur gífurlegt forvarnargildi og er það einn að hornsteinum uppbyggilegrar þátttöku þeirra sjálfra í samfélaginu. Í skipulögðum tómstundum læra ungmenni að vinna saman og að taka ákvarðanir í sameiningu. Í mörgum tómstundar- og félagsstörfum fer oft fram sjálfskoðun og ungmenni þurfa að tjá skoðanir sínar og fá þannig þjálfun í að koma fram sem er öllum ungmennum hollt og gott veganesti inn í framtíðina (Menntamálaráðuneytið, 2003).

Á undanförunum árum hefur heimurinn breyst hratt. Þessar miklu og hröðu breytingar hafa valdið auknu álagi á mörg ungmenni sem eru að fóta sig í lífinu. Það hafa oft vaknað umræður um vandamál meðal ungmenna og þær hættur sem fylgja unglingsárunum í nútímasamfélagi. Aukið ofbeldi, drykkja, einelti, sjálfsvíg og vímuefnaneysla, mikil tæknivæðing og upplýsingabylting eru oft nefnd í þessu samhengi



(Menntamálaráðuneytið, 2003). Þegar ungmenni eru komin á aldurinn 16-20 ára þá vil það oft vera þannig að veröld þeirra færist út fyrir heimilið. Þá er átt við að þau vilja oft halda út í hinn stóra heim. Það er eins og ungmennin þurfi að sanna fyrir fjölskyldum sínum að þau geti verið án þeirra. Af þessu leiðir oft mikil togstreita milli þess að vera sjálfstæður einstaklingur og þörfina fyrir stuðning.

Þegar börn eru orðin 16 ára eru þau ekki lengur undir verndarvæng grunnskólans og kannski er tengingin við samfélagið of lengi að skila sér og ungmennin því ekki næginlega undirbúin að takast á við það sem í vændum er. Mörg ungmenni byrja oft á þessu aldurs skeiði að drekka áfengi í fyrsta sinn og gera stundum hluti sem þau hafa ekki nægan þroska í að skilja. Það virðist sem svo að foreldrar minnki oft eftirlit og eyði minni tíma með börnum sínum, slaki jafnvel á kröfum og foreldrar upplifa óöryggi með hve mikið eftirlit sé „eðlilegt“ að hafa með ungmennum eftir að grunnskóla lýkur (Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2011).

Margar rannsóknir sem hafa verið gerðar á líðan ungmenna undanfarin ár hér á landi hafa sýnt að þau ungmenni sem eru undir virku eftirliti foreldra eru mun líklegri að feta „réttari“ braut í lífinu heldur en þeir sem fá lítinn stuðning heima fyrir. Ungmenni sem fá góðan og mikinn stuðning og verja miklum tíma með fjölskyldunni eru einnig að jöfnu ólíklegri til að eignast vini sem hafa neikvæð áhrif á þá. Ungmennin sem eru í betra sambandi við fjölskyldu sína eru þá líklegri til að standast þrýsting frá jafnöldrum sínum en þeir sem eru í veikari sambandi. Í innlendri rannsóknir meðal nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla vorin 1997, 2000 og 2003 kom í ljós að ungmenni sem eru í nánnum tengslum við foreldra sína eru að jafnaði síður líklegri til að eiga við félagsleg eða sálræn vandamál að stríða (Hera Hallbera Björnsdóttir, Stefán Hrafn Jónsson, Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2003).

Tómstundastarf getur hjálpað ungu fólki að móta sjálfsmýnd sína og að falla inn í hóp jafnaldra og jafningja sinna skiptir meira máli þá en á nokkru öðru æviskeiði og þetta tímabil tengir saman barnæskuna og fullorðinsárin. Það að taka þátt í tómstundum hjálpar einstaklingum oft að fást við stress og að útiloka neikvæða hluti í lífinu. Það eykur líkurnar á að einstaklingi með sterkari sjálfsmýnd gangi vel. Ungmenni velja oft tómstundir sem getur bætt þeirra sjálfsmýnd. Þetta eru mjög samverkandi þættir, tómstundir og sterk sjálfsmýnd. En því miður getur brottfall úr skipulögðu tómstundastarfi oft verið mikið á unglingsárum. Á þeim tíma eru áhugamálin oft að breytast þar sem barnæskan er að renna sitt skeið og fullorðinsárin eru handan við hornið. Þessi tími er þess vegna gríðarlega mikilvægur mótunartími í lífi ungmenna (Hrefna Pálsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Birna Baldursdóttir og Jón Sigfússon, 2009). Tölur

Menntamálaráðuneytis frá árinu 2003 benda til þess að framhaldskólanemar eða 16 ára og eldri ungmenni stundi einungis 46 % skipulagða tómstund í samanburði við 64% nemenda á efsta stigi grunnskóla (Menntamálaráðuneyti, 2003). Mikilvægt er að snúa þessari þróun við því tómstundastarf fyrir ungmenni er gríðalega mikilvægt.

Skipulagt tómstundastarf fyrir börn og ungmenni hefur í dag öðlast formlegt sæti í nútíma þjóðfélagi okkar, einkum af því að það er talið hafa mikið uppeldislegt og forvarnarlegt gildi. Tómstundastarf er ein besta forvörnin sem völ er á í okkar samfélagi. Ýmsar rannsóknir hafa sýnt að jákvæð tengsl eru á milli skipulagðs tómstundastarfs og bættari hegðunar og líðan ungmenna. Góð forvörn getur því verið fólgin í góðu tómstundastarfi (Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2006). Með því að bjóða börnum og ungmennum upp á fjölbreytt og spennandi tómstundastarf þá hvetjum við um leið til jákvæðra og uppbyggjandi markmiða. Með því aukast líkur á að ungmennin velji sér á sínum forsendum að lifa heilbrigðu lífi (Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2000).

Árið 2006 kom út skýrsla um skólagöngu og frístundir barna af erlendum uppruna í Breiðholti. Þá kom í ljós að hindranir til þátttöku í tómstundastarfi ungmenna á aldrinum 16-20 ára geta birst á margvíslegan hátt. Það getur verið fjárhagur, einelti, minni áhugi, lélegt sjálfsmat og ótti við að mistakast, menningarmunur, líkamleg eða andleg fötlun og svona mætti áfram telja. Skipulagt tómstundastarf gegnir því hlutverki að byggja upp sjálfstraust og styrkja einstaklinga félagslega. Það er því miður oft þannig að þeir sem þyrftu mest á skipulögðu tómstundastarfi að halda því að halda eru ekki að nýta sér það. Fyrir því geta ástæðurnar verið margvíslegar (Skýrsla um skólagöngu og frístundir barna af erlendum uppruna í Breiðholti, 2006). Fenech (2008) segir að hvetja eigi ungt fólk til þess að taka þátt í tómstundastarfi og nýta frítíma sinn á uppbyggjandi hátt því það gefi þeim tækifæri til þess að líða vel með sig sjálf, auki sjálfstraust, auki sjálfstjórningu og sköpunargáfu.

Í frumvarpi til æskulýðslaga nr. 460 frá árinu 2006-2007 kemur fram að á undanförunum árum hafa ýmis vandamál meðal ungmenna vakið upp spurningar hjá almenningi um þær hættur og freistingar sem fylgja gjarnan þessu aldurskeiði. Má þar nefna ofbeldi, einelti, sjálfsvíg og neyslu vímugjafa. Í sama þingskjali er sagt frá því að margar rannsóknirnar sýni sterkar vísbendingar um að ungmenni sem taka þátt í skipulögðu tómstundastarfi hafi síður tíma og aðstæður til að falla fyrir áhættusömum freistingum. Niðurstöður úr ýmsum rannsóknum samkvæmt skjalinu, bæði innlendra og erlendra, benda til þess að góð leið sé til þess að stemma stigu við frávíkshæðun ungs

fólks væri að efla þátttöku ungmenna í fjölbreyttu félags- og tómstundastarfi (Þingskjal 460, 2006-2007).

## 2.5 Mikilvægi tómstunda fyrir eldri borgara

Þegar einstaklingar eldast er ætlast til af samfélaginu að þeir hafi náð að kynnast lífinu og náð tökum á tilgangi lífsins. Flestir eldri borgarar keppast ekki við tímann, heyja baráttu eða upplifa streitu eins og þeir sem yngri eru. Ellinni fylgir viss viska og staldra einstaklingar við og reyna að veita lífinu sjálfu eftirtekt og kunna betur að njóta í stað þess að ana áfram í lífinu (Páll Skúlason, 1996). Samkvæmt lögum um málefni aldraðra nr. 125/1999 segir í 1.gr að sá sem hefur náð 67 ára aldri teljist aldraður. Heilsa, geta og færni þeirra sem eldri eru hefur á síðustu árum farið batnandi og er búist við að það haldi áfram að gerast (Sigurveig H. Sigurðardóttir, 2006).

Þótt samfélagið skilgreini fólk aldrað 67 ára þá finnst fólki það sjálft ekki orðið aldrað, það er misræmi milli skilgreiningar samfélagsins og upplifun fólksins sjálfs sem er orðið aldrað og í raunverulegum aðstæðum alveg eins og þegar talað er um aldur unglunga þá er aldur aldraðra líka afstætt hugtak. Það er margt sem tekur breytingum við það að eldast bæði líkamlega, andlega og ekki síst félagslega. Það fólk sem tilheyrir samfélaginu sem einstaklingurinn býr í getur haft áhrif á upplifun hans á eigin aldri. Þess vegna er viðhorf og viðmót samferðamanna til eldri borgara mjög mikilvægt fyrir líðan þeirra og hversu mikils virði þeim finnst þeir vera (Sigurveig H. Sigurðardóttir, 2006).

Sálfræðingurinn Erik H. Erikson fjallaði einnig um þroskaskeið eldri borgara sem er síðasta þroskaskeiðið samkvæmt Erikson eða áttunda þroskaskeiðið. Þetta er skeið sem lýsir sátt og örvæntingu og byrjar það skeið um sextíu og fimm ára aldurinn og helst út til æviloka. Þegar einstaklingur er komin á þetta skeið sem vanalega er kallað elliárin þá kemur það endanlega í ljós hvernig til hefur tekist. Ef fólk hefur gengið greitt og vel í gegnum fyrri skeiðin verður það að heilsteyptum og ánægðum eldri borgurum. Ef þetta hefur ekki gengið eftir er líklegt að fólk upplifi vonbrigði og biturleika og verði því „leiðinlegir“ eldri borgarar (Berger, 2011).

Árin eru ekki bara mæliklukka á aldur, hann getur líka verið mældur á aðra vegu. Til er líffræðilegur aldur þar sem líkaminn segir til um hversu nálægt hann er ævilokum miðað við ástand líffæra. Sálfræðilegur aldur gefur til kynna þann aldur sem einstaklingurinn skynjar að hann sé á. Að lokum er það félagslegur aldur en hann segir okkur að samfélagið tekur mið af félagslegu umhverfi einstaklingsins (Jón Björnsson, 1996). Aldurinn hefur því sannarlega áhrif á þátttöku eldri borgara í tómstundastarfi, það getur verið svo að 90 ára gömul kona er miklu meira í stakk búin að stunda tómstundir heldur en einhver sem er kannski 70 ára, einfaldlega út af því að einstaklingarnir eru á sálfræðilega ólíkum aldri.

Ótal rannsóknir sýna að eldra fólk sem tekur þátt í skipulögðu tómstundastarfi er að því til þess að fullnægja margs konar félagslegum og sálrænum þörfum. Samkvæmt kenningu Abrahams Maslow er nauðsynlegt að uppfylla félagslegar þarfir einstaklinga til að þeir geti þróast áfram, öðlist góða sjálfsmynd og verði hamingjusamir (Bull, Hoose og Weed, 2003). Með góðri og öruggri sjálfsmynd má áætla að þeir verði hraustari andlega og líkamlega og mun líklegri til að vera hamingjusamari en þeir sem eru félagslega einangraðir (Leitner og Leitner, 2009). Í íslenskri rannsókn frá árinu 1999 segir að ríflega 73% svarenda hitti annað fólk en þá sem búa á heimilinu sínu á hverjum degi. Um 74% aðspurðra sögðust hafa aðgang að félagsstarfi eldri borgara. Af þeim sem höfðu aðgang að félagsstarfi eldri borgara töku tæplega 36% þátt í því. Um 32% þátttakenda sagðist taka þátt í einhverju félagsstarfi öðru en því sem ætlað er eldri borgurum. Rannsóknin sýndi einnig að þeir sem voru yngri tóku frekar þátt í öðru en hefðbundnu félagsstarfi heldur en þeir eldri og tekjumeiri. Um 58% þátttakenda sem tók þátt í félagsstarfi eyddi fjórum klukkustundir eða færri í viku í starfið en þó voru 70 ára og eldri þeir sem mest sóttu hefðbundið félagsstarf (Velferðaráðuneytið, 1999).

Í bókinni *Árin eftir sextugt* segir frá því hve stór partur vinnustaðurinn er flestum og að öllu jöfnu mjög stór hluti af lífi okkar og fólkið sem þar er (Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðar dóttir, 1996). Fólk er upp til hópa miklar félagsverur og þráir félagskap annarra og þann félagskap finnum við oft á vinnustað. Þegar vinnunna nýtur ekki lengur við er mikilvægt að reyna að sinna þeim grunnþörfum sem voru uppfylltar þar einhverstaðar annarstaðar (Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir, 1996). Persónuleg og þroskandi tómstundaiðja getur falið í sér mikla aðstoð fyrir eldra fólk sem tekst á við starfslok eða ástvinamissi (Humberstone, 2010). Á vinnustaðnum var hægt að ræða um daginn og veginn, sigra og sorgir. Þar var fólk partur af hópi og hafði einhvern ákveðinn tilgang með því að fara á fætur og hafa verk að vinna, allavega var eitthvað að hafa fyrir stafni. Öll viljum við skipta einhverju máli, fá viðurkenningu og sjá að við höfum áorkað einhverju. Þess vegna er mikilvægt að finna viðfangsefni sem henta og fylla upp í það tómarúm sem getur mynast (Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir, 1996). Það gerist neflilega oft þegar fólk hættir að vinna og hefur allt í einu mikin tíma fyrir sjálft sig að það veit ekki hvernig það á að fara með allan þennan aukatíma.

### **2.5.1 Sjálfbóðaliðastarf**

Það hefur reynst mörgu fullorðnu fólki vel að taka þátt í einhverskonar sjálfbóðavinnu á efri árum. Upplifun fólks af því er að öllu jöfn góð. Sjálfbóðaliðavinna veitir fólki tilgang og lífsfyllingu og síðast en ekki síst mikla ánægju á því að geta orðið einhverjum að liði (Bull

o.fl. 2003). Í meistararitgerðinni *Af grunni góðra verka: Stjórnun og hvatning íslenskra sjálfboðaliða* eftir Ingu Láru Karlsdóttir (2014) segir að lykilþættir sjálfboðaliðastarfa sé að framlag þeirra liggji í siðferðislegum og tilfinningalegum ástæðum. Hvatningin fáist helst í þannig tilfinningu að fólk hafi afrekað eitthvað, eða látið gott að sér leiða og hafi jafnvel stækkað tengslanet sitt og því getur helsta hvatningin falist í þeirri tilfinningu að afreka eitthvað, láta gott af sér leiða eða jafnvel að víkka út tengslanet sitt. Sjálfboðaliðar eru ekki á launum svo þeir eru ekki að falast eftir fjárhagslegri umbun líkt og launaðir starfsmenn og því er ekki hægt að hvetja þá áfram með launahækkunum, fríðindum eða annars konar umbunum. Það er þess vegna alveg ljóst að hvatning skiptir miklu máli í sjálfboðaliðastarfi. Sjálfboðaliðastarf er því gott tómskundastarf fyrir eldri borgara því það eykur víðsýni og gefur fólki tækifæri á að gefa af sér og mynda félagsleg tengsl með samveru.

### 2.5.2 Mikilvægi félagsstarfs

Reynslan hefur sýnt að á síðustu áratugum hefur félags- og tómskundastarf aldraðra minnkað félagslega einangrun og veitt þeim ánægjulegar stundir með góðum vinum (Þórir S. Guðbergsson, 2002).

Eitt af markmiðum félagsþjónustu aldraðra er samkvæmt lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga frá árinu 1991 að virkja hæfileika fólks og reynslu innan félagsstarfs. Annað markmið með lögnum er að hvetja eldri borgara til frumkvæðis innan félagstarfsins og minnka líkur á félagslegri einangrun með góðum félagskap í góðu og þægilegu umhverfi (Lög um félagslega þjónustu sveitarfélaga, 1991).

Þörfin fyrir góða skipulagningu á tómskundaframboði fyrir eldri borgara og gott utanumhald er mikið því það hefur sýnt sig að þeir sem eru í virkri tómskundaiðkun líður betur. Mikilvægt er að stuðla að öflugri tómskundastarfi fyrir aldraða til að viðhalda innri og ytri lífsstíl þeirra. Með innri lífsstíll eldri borgara er átt við viðhorf þeirra og gildi en með ytri lífsstíl er átt við félagslega virkni, áhrif umhverfis, starfsemi einstaklings og hlutverk hans (Humberstone, 2010). Tómskundastarf getur hjálpað eldri borgurum líkt og það gerir ungmennum að aðlagast breyttum aðstæðum og hlutverkum sem það gengur í gegnum þegar það eldist (Humberstone, 2010). Í skýrslu frá Velferðaráðuneytinu (2008) segir að tryggja verði að eldri borgurum verði gert kleift að búa á eigin vegum í heimahúsum, þrátt fyrir hrörnun og versnandi heilsu. Ef svo á að vera þá verðum við sem þjóðfélag að geta boðið eldri borgurum upp á fjölbreytta þjónustu hvað varðar tómskunda- og félagslíf. Reynsla og rannsóknir sýna að fjöldi einstaklinga sem hafa nýtt sér og notið góðs af þjónustu skipulags félagsstarfs hefðu annars verið einangraðir heima.

Reykjavíkurborg lagði fyrir þátttakendur í félagsstarfi Reykjavíkurborgar könnun árið 2012. Svarendur voru 366 þátttakenda og skoðuð voru viðhorf þeirra til félagsstarfsins sem þau stunduðu. Þátttakendur voru um 80% konur í úttakinu og 20% karla. Flestir þátttakendur voru fæddir 1931-1940 eða 42,1% og 32,5% voru fæddir á árunum 1920-1930. Um 46,2% þátttakenda sögðust mæta tvisvar til þrisvar sinnum en 34,2% mæta 1 sinni í viku. Langflestir sem svöruðu könnunni eða um 79,2% fannst félagstarfið mjög áhugavert. Einnig kom fram að rúmlega 90% aðspurðra sögðu að þeim fyndist félagstarfið vera skemmtilegt því það væri svo gaman að hitta annað fólk. Um 72,1% sögðu verkefnin stytta þeim stundir og athygli vekur að 54,9% töldu að þeir tengdust nærsamfélagi sínu betur með þátttöku sinni. Um 84% þátttakenda fannst mikilvægt að það væri veitingasala í félagsstarfinu (Velferðasvið, 2012).

Fólk sem stundar skipulagt tómstundastarf á eldri árum er yfirleitt lífsglatt og félagslynt fólk og því getur holl tómstundaiðja dregið úr þunglyndi. Þannig getur félags- og tómstundastarf aldrei jafnvel komið í veg fyrir eða dregið úr þunglyndi. Samkvæmt skýrslu Inga Rúnars Eðvarðssonar um *Öldrun Íslendinga, stjórnun fyrirtækja og vinnumarkaður 21. aldar* kemur fram að á árunum 2020-2030 megi vænta mikillar fjölgunar eldri borgara þar sem fjölmennustu árgangar Íslandssögunnar verða þá komnir á eftirlaun. Árið 2030 er því spáð að tæplega fimmti hver Íslendingur verði eldri en 65 ára (Ingi Rúnar Eðvarðsson, 1991). Það er því nauðsynlegt fyrir samfélagið í heild að gera sér grein fyrir því hversu mikilvægar tómstundir eru fyrir eldra fólk. Eldra fólk býr yfir mikilli reynslu sem er hægt að nýta til að kenna yngri kynslóðum og öfugt. Æskilegt er að kynslóðir læri að umgangast hvor aðra sem mest því þá er minni hætt á fordómum. Því er sérstaklega mikilvægt fyrir mismunandi aldurshópa að brúa kynslóðarbilið.

## 2.6 Tómstundir fyrir alla hópa

Hér fyrir ofan hefur verið varpað ljósi á mikilvægi tómstunda fyrir ungmenni og eldri borgara og eru það sennilega þeir stærstu hópar sem nýta sér tómstunda- og félagsmál í frítíma sínum. Margir aðrir hópar í þjóðfélaginu þurfa ekki síður á tómstundum að halda frekar en ofangreindir hópar. Þessir aðrir hópar gætu til dæmis verið fatlaðir, öryrkjar, fólk af erlendum uppruna og ýmsir fleiri hópar. Erikson fjallaði um átta æviskeið eins og komið hefur fram. Sjöunda þroskaskeiðið fjallar um umhyggju og eigingirni og stendur frá fjórtíu til sextíu og fimm ára. Þetta skeið gæti átt vel við hér í þessum hópi sem gæti einangrast félagslega heima. Á þessu skeiði eru einstaklingar að þróa nálægð við aðra. Það skiptir miklu máli að skeiðin á undan hafi heppnast vel og getur það haft mikil áhrif á hvernig maður fer inn í fullorðinsárin. Það ræðst einkum af því hvort einstaklingurinn heldur áfram að taka framförum í lífinu eða staðnar. Þörfin fyrir að miðla því sem það hefur lært

til komandi kynslóðar er mikil á þessu tímabili. Hægt er að miðla á margan hátt til dæmis með því að kenna öðrum, stunda listir eða bæta samfélagið. Ef fólki mistekst á þessu skeiði þá getur það oft leitt til þess að eintaklingur staðni og einangrist félagslega (Berger, 2011).

Til þess að geta tekið þátt í tómskundastarfi þarf fólk oft að yfirstíga ákveðnar áskoranir sem fólk getur þurft að glímt við af einhverju tagi. Það geta verið sjúkdómar, fjárhagur, heilsubrestur og annað. Við upplifum langflest innri hindranir sem oft eru sjálfskapaðar og geta verið af líkamlegum eða sálfræðilegum toga (Bull, 2003).

Í samskiptum við aðra verður fólk oft takmarkað vegna aðstæðna úr umhverfi sínu eða hindrana úr umhverfinu. Einstaklingar taka því ekki eins mikinn þátt í því sem er að gerast í nærumhverfi þeirra. Fyrir suma eru þessar áskoranir mun stærri og erfiðara að yfirstíga. Þættir líkt og fjárhagur, aldur, lágt sjálfsmat og óöryggi geta haft mikil áhrif. Þegar talað er um einhverskonar fötlun hvort sem hún er af andlegum eða líkamlegum toga þá eru það þessir minnihlutahópar sem finna oftast og mest fyrir mismunun, og eiga erfiðara með aðgang að skipulögðu tómskundastarfi. Það eru því margt sem getur hindrað þátttöku í skipulögðu tómskundastarfi og komið í veg fyrir jafnrétti og tækifæri fólks til þess að taka þátt jafnvel þótt að vilji sé kannski fyrir hendi (Bull, 2003).

Gott dæmi um hópa sem þurfa nauðsynlega á að halda samfélagslegum tengslum er fjölmenningsamfélagið. Ísland er að breytast úr einsleitu samfélagi í fjölmenningslegu samfélag. Þannig samfélög einkennast af íbúum þeirra með mismunandi menningarlegan bakgrunn, þeim sem eru af ólíkum uppruna eða þjóðerni og iðka mismunandi trúarbrögð svo dæmi séu tekin (Guðrún Pétursdóttir, 2003). Hver og einn verður að gera upp við sig hversu fjölmenningslegu honum finnst Ísland vera. Þeir sem aðhyllast fjölmenningu segja að samfélagið viðurkenni fjölbreytileikann og virði ólík sjónarmið. Margbreytileikanum ber að fagna. Það að taka þátt í tómskundum stuðlar alla jafna að jákvæðari sjálfsmynd sem er yfirleitt hornsteinn að uppbyggjandi samskiptum við aðra. Það hefur verið sýnt fram á það í rannsóknum að þeir sem kunna að meta eigin gildi og annarra, eru mun ólíklegri til þess að líða einhvers konar mismunun í umhverfi sínu og taka þá virkari þátt í baráttu gegn óréttlæti (Guðrún Pétursdóttir, 2003).

Allar þessar rannsóknir og staðreyndir sem hafa komið hér fram að ofan sýna greinilega þörf á mikilvægi þessa að hafa gott og skipulagt tómskundastarf innan seilinga fyrir sem flesta hópa samfélagsins sértaklega hvað varðar að styrkja sjálfsmynd þeirra og rjúfa félagslega einangrun.

### 3 Mosfellsbær og Hlégarður

Hér að neðan verður fjallað um það helsta sem að Mosfellsbær hefur upp á að bjóða á sviði tómstunda og afþreyingar. Saga Mosfellsbæjar og Hlégarðs ásamt möguleikum Hlégarðs sem frítímahúss verður rakin í stuttu máli og forvarnarstefna bæjarins skoðuð ásamt forvörnum almennt.

#### 3.1 Mosfellsbær- heilsueflandi samfélag.

Þann 9. ágúst 1987 lauk aldalangri sögu Mosfellshrepps og úr varð tæplega fjögur þúsund manna bær sem í dag er nefndur Mosfellsbær (Bjarki Bjarnarson og Magnús Guðmundsson, 2009). Í bænum búa nú rúmlega níu þúsund manns og hefur byggðarþróun verið mjög ör síðustu árin og það hafa sífellt fleiri sótt í þá góðu blöndu borgarsamfélags og sveitar sem ríkir í Mosfellsbæ. Á mjög skömmum tíma hefur bærinn breyst úr friðsælli sveit í kraftmikið nútíma bæjarfélag með öllum þeim samfélagshræringum sem því fylgir. Með samþjöppun verður meiri meðvitund um nærsamfélagið en áður var og kröfur um t.d. þjónustu í tómstunda- og menningamálum. Það er ákveðin samfélagsleg skylda bæjaryfirvalda að athuga hverju sinni hvort unnið sé í samræmi við stefnu sem stuðlar að bættum hag og velferð íbúanna (Mosfellsbær, 2008). Bæjarfélagið byggðist hratt upp eins og komið hefur fram og kröfur íbúa verða sífellt háværar um að þjónusta við alla aldurflokkana verði sem best. Því er ljóst að ef Hlégarður fengi hlutverk sem hús fólksins yrði bærinn enn meira aðlaðandi kostur sem bæjarfélag til að búa í.

Mosfellsbær er fyrsta sveitafélagið á landinu sem gefur sig út fyrir að vera heilsueflandi samfélag og í því felst að bærinn gerði fyrstur samning við Embætti landlæknis og fyrirtæki sem kallast Heilsuvin um að ýta sameiginlega úr vör átaki hvað varðar heilsu bæjarbúa. Í skýrslu Mosfellsbæjar um heilsueflandi samfélag frá árinu 2013 segir að heilsueflandi samfélag samanstandi að því að þróa samfélagslegan ramma utan um markvissa og heilðræna heilsueflingu. Verkefninu er ætlað að ná til allra aldurshópa í samfélaginu í gegnum heilsueflandi leik-, grunn- og framhaldsskóla, vinnustaði og starf eldri borgara. Þannig er hægt að stuðla að bættri heilsu og vellíðan. Í aðdraganda verkefnisins kom í ljós eftir nokkra íbúafundi og vinnu með bæjarbúum að þeim þykir best að móta skýra stefnu sem hægt verði að vinna eftir og yrði hún leidd af bæjarfélaginu. Þetta fannst bæjarbúum einn mikilvægasti þátturinn í því að bærinn gæti tileinkað sér heilsueflandi samfélagsstefnu í framtíðinni. Bæjarbúar töldu því að þverfaglegt samstarf



stofnana og fyrirtækja innan bæjarins væri afar mikilvægt til bæta við ásamt aðgengilegum upplýsingum um heilsueflandi lífsstíl (Mosfellsbær, 2013). Í greinagerð sem gerð var um heilsueflandi samfélag kemur einnig fram að íbúum þótti vanta húsnaði sem myndi rúma allskonar hópa og félagasamtök. „Þetta hús væri hugsað sem einskonar félagsheimili fyrir alla íbúa. Þar væri hægt að flétta saman dagskrá fyrir unga sem aldna sem og afmarkaða hópa eins og fatlaða, aldraða og atvinnulausa. Þar færi m.a. fram fræðsla, þjálfun og skemmtun“ (Mosfellsbær, 2013).

### **3.2 Stefna Mosfellsbæjar í forvörnum**

Hægt er að nýta forvarnir sem tæki fyrir samfélag til að viðhalda eða koma á ástandi sem talið er æskilegt fyrir samfélagið eða einstaklinginn (Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson, 2001). Í lögum um um félagsþjónustu sveitarfélaga frá 1991 nr. 40 segir í 30. grein um málefni barna og unglinga að börn eigi að fá að njóta góðra uppeldiskosta, t.d. leikskóla og tómstundaiðu. Í 9.kafla sömu laga kemur fram í 35., 36. og 37. grein að þjóða skuli upp á skipulagt forvarnarstarf, að rekstur félagsmiðstöðva og annars tómstundastarfs sé í höndum félagsmálanefnda og að önnur þjónusta við unglinga fari eftir lögum um æskulýðsmál, íþróttalögum, lögum um grunnskóla og lögum um vernd barna og ungmenna (Lög um félagsþjónustu nr. 40/1991).

Mosfellsbær hefur að leiðarljósi öflugar forvarnir í sveitarfélaginu með breiðri samvinnu íþrótt- og tómstundafélaga og annarra aðila sem málið varðar. Í félagsmiðstöðvum bæjarins er lögð áhersla á að neysla áfengis, tóbaks eða fíkniefna eigi aldrei samleið með tómstundastarfi. Í stefnunni kemur einnig fram að bærinn leggur til að félögin setji sér stefnu og hluti hennar sé áætlun um forvarnir gegn einelti, áreitni og vanlíðan. Þannig geta samræmdar aðgerðir stuðlað að bættri lýðheilsu íbúanna innan bæjarfélagsins. Mosfellsbær beinir því til einstaklinga, félaga og félagasamtaka á íþrótt- og tómstundasviði að veita öllum jöfn tækifæri til að eflast og þroskast í gegnum íþróttir og tómstundir, óháð andlegu og líkamlegu atgervi, aldri, kynferði, uppruna, efnahag og menningu og kenna þannig virðingu og umhyggju og vinna gegn fordómum. Öflugt forvarnarstarf er mikilvægt til að unglingar rati á heilbrigðar brautir í lífinu (Mosfellsbær, e.d).

Mosfellsbær leggur áherslu á að efla lýðheilsu allra aldurshópa og ætlar að efla íþrótt- og tómstundastarf eldri borgara í bænum með það að markmiði að viðhalda og bæta heilbrigði og auka lífsgæði þeirra. Öflugt tómstundastarf einstaklinga á öllum aldri er til þess fallið að minnka líkur á félagslegri einangrun og eykur samfélagslega ábyrgð og virkni einstaklinga. Með samstarfi og fræðslu til barna- og ungmenna, aldraðra,

fjölskyldna og annarra sem að starfa með fólki bæjarins er lagður grundvöllur að sterkari samfélagsvitund og ábyrgð allra bæjarbúa (Mosfellsbær, e.d).

### **3.3 Stefna Mosfellsbæjar í tómstundamálum**

Í íþrótt- og tómstundasefni Mosfellsbæjar frá árinu 2012 segir að við stefnumótunarvinnu málaflokksins hafi verið tekið mið af aðstæðum í Mosfellsbæ. Meðalaldur íbúa er lágur, en 35% íbúa eru 20 ára og yngri. Nauðsynlegt þykir að stefnan í íþrótt-, útivistar- og tómstundastarfi mótist af þessari staðreynd (Mosfellsbær, e.d). Mosfellsbær hefur góða umgjörð til margskonar tómstundaiðju bæði vegna staðsetningar og nálægðar við fjöllinn og náttúruna og það ætti því að vera hvetjandi fyrir fólk á öllum aldri að taka þátt í íþróttum, hreyfingu, útivist og annarri tómstundastarfsemi. Í stefnu er nefnt að bærinn skuli leitast við að veita öllum bæjarbúum jöfn tækifæri til að eflast og þroskast óháð aldri, efnahag, uppruna og kynferði og vinna þannig gegn fordómum (Mosfellsbær, e.d).

Meginmarkmið tómstundastefnunar er að Mosfellsbær skapi bæjarbúum tækifæri til bættra lífsgæða og fjölbreyttum möguleikum til hreyfingar, iðkunar íþróttar og annarrar afþreyingar, útiveru og tómstundaiðju. Bærinn vill verða í fararbroddi sveitarfélaga með samþættingu tómstundastarfs og faglega uppbyggingu íþróttar- og félagsstarfs í samræmi við lýðheilsusjónarmið (Mosfellsbær, e.d). Í stefnunni segir að stuðla skuli að framþróun íþróttar- og tómstundastarfs í bæjarfélaginu og aðstaða til iðkunar skuli verða eins og best gerist. Mikilvægt sé að forgangsriðun uppbyggingar mannvirkja eigi að vinna í samráði við íbúa, hagssmunaðila og íþróttar- og tómstundafélög bæjarins (Mosfellsbær, e.d).

Stefnan hvetur bæjarbúa til þátttöku í íþróttum, tómstundum og útivist. Og að leitast verði við að mæta óskum allra félaga, samtaka og einstaklinga sem hafa það markmið að stuðla að öflugri tómstundastarfi. Tómstundasvið bæjarins vil hafa frumkvæði að stofnun tómstundabandalags í bænum, sem geti orðið samstarfsvettvangur frjálsra félagasamtaka og bæjarins sem vinni að því að efla samstarf og faglegt starf félaganna. Bærinn hefur einnig þá stefnu að félagsmiðstöðvar bæjarins verði aðdráttarafl fyrir þau ungmenni bæjarins sem kjósa samveru og afþreyingu (Mosfellsbær, e.d). Af öllu ofansögðu er ljóst að bærinn virðist ef marka má stefnuna viljugur að vinna með bæjarbúum að uppbyggingu bæjarins í tómstunda- og íþróttamálum og gaman væri að betrumbæta markmiðin enn frekar með tilkomu nýs Fritímahúss sem Hlégarður gæti orðið.

### **3.4 Tómstundaframboð í Mosfellsbæ**

Mosfellsbær státar af fjölbreyttu tómstunda- og íþróttframboði fyrir alla aldurhópa. Í þessum kafla verður tekið saman það helsta sem Mosfellsbær hefur upp á að bjóða í

tómstunda- og íþróttamálum til þess að varpa ljósi á hversu fjölbreytt tómstundalífið er. Þess ber að geta að upptalningin hér að neðan er ekki tæmandi listi. Mörg samtök og félög bjóða einnig upp á tómstunda og félagsstarf í Mosfellsbæ sem er ekki talið upp hér að neðan.

Í Mosfellsbæ eru þrjú stórir grunnskólar og framhaldsskóli. Við tvo grunnskólana eru félagsmiðstöðvar fyrir unglunga undir 16 ára aldri sem heitir Bólið. Félagsmiðstöðin er fyrir krakka í 7.-10. Bekk. Ekkert skipulagt starf er fyrir 10-12 ára krakka í félagsmiðstöðinni (Mosfellsbær, e.d). Frístundaselin eru við hvern grunnskóla og í fer þar fram faglegt og skipulagt starf eftir skóla (Mosfellsbær, e.d). Framhaldskólinn í Mosfellsbæ var tekin í notkun árið 2009. Á heimasíðu skólans segir að stefna skólans sé að kennsluhættir einkennist af því að nemendur verði virkir þátttakendur í eigin námi og öðlist þannig sjálfstæði og frumkvæði. Markmið nemendaráðs er að bjóða upp á skemmtilega og fjölbreytta viðburði og stuðla að góðum anda í skólanum. Nemendur skólans greiða félagsgjöld (Framhaldskólinn í Mosfellsbæ, e.d). Félag aldraða í Mosfellsbæ er mjög virkt hagsmunafélag fyrir eldri borgara og vinnur náið með skipulögðu félagsstarfi á vegum sveitafélagsins (Mosfellsbær, e.d).

### **3.4.1 Íþróttafélagið Afturelding**

Ungmennafélagið Afturelding skipar stóran sess í tómstunda- og íþróttastarfi Mosfellsbæjar og því nauðsynlegt að fjalla um það. Ungmennafélagið Afturelding var stofnað á grunni glímufélags og þaðan er nafnið komið (Bjarki Bjarnarson og Magnús Guðmundsson, 2005). Afturelding var formlega stofnað 11.apríl 1909. Í dag telur félagið um fjögur til fimm þúsund félagsmenn. Innan Aftureldingar eru í dag um ellefu deildir. Starfsmenn Aftureldingar í aðalstjórn eru tveir en yfir 40 þjálfarar og aðrir starfsmenn starfa innan deilda félagsins sumir á launum en aðrir ekki. Mjög mikið er um sjálfboðaliðastarf innan Aftureldingar og lítur félagið svo á að án sjálfboðaliða væri lítið hægt að gera. Í dag starfa um 150 sjálfboðaliðar fyrir deildina í hinum ýmsu stjórnnum og nefndum (Afturelding, e.d.).

Í stefnumótun Mosfellsbæjar í íþrótt og tómstundamálum segir að hlutverk Aftureldingar sem íþróttafélags sé að veita íbúum Mosfellsbæjar og nágrennis á öllum aldri þjónustu og aðstöðu til íþróttaiðkunar og tómstundastarfa. Þá er einnig tekið fram í stefnunni að sérstök áhersla skuli vera á íþrótt- og uppeldisstarf með börnum og unglingum og að fjölskyldusjónarmið séu höfð að leiðarljósi (Bjarki Bjarnarson og Magnús Guðmundsson, 2009).

Íþróttafélagið á lögheimili í Mosfellsbæ og er aðsetur þess í íþróttamiðstöðinni að Varmá. Þar fer fram nær öll íþróttaiðkunin (Afturelding, e.d.). Afturelding var útnefnt

fyrirmyndafélag árið 2008 eftir að allar deildir innan þess höfðu verið gerðar að fyrirmyndardeildum innan ÍSÍ (Bjarki Bjarnarson og Magnús Guðmundsson, 2009).

### 3.4.2 Íþróttir, hreyfing og útivist

Mosfellsbær er uppfullur af fallegum gönguleiðum og aðgengi að þeim er gott á flestum stöðum. Auðvelt er því að stunda fjölbreytta hreyfingu og útivist í Mosfellsbæ vegna nálægðar við náttúruna.

Fyrir yngsta aldurshópin er fjölbreytt val tómsunda í boði t.d Íþróttaskóli barnanna sem stofnaður var árið 1991 og er skólinn fyrir börn á aldrinum 3-5 ára. Eitt að markmiðum skólans er að börnin læri að fara eftir þeim reglum sem kennarinn setur og þá gefst líka vettvangur til að þjálfra m.a. einbeitingu, umburðarlyndi og tillitssemi (Afturelding, e.d). Ungbarnasund er kennt á nokkrum stöðum, á Reykjalandi og á Skálatúni (Ungbarnasundskóli Snorra e.d) (Ungbarnasund hjá Óla e.d).

Boltaíþróttir eru margar og fjölbreyttar og skipar stærstan sess innan Aftureldingar. Stærsta deildin er knattspyrnadeildin, síðan kemur handboltadeildin, blakdeild og körfuboltadeild er einnig vinæl (Afturelding, e.d). Frjálsíþróttadeild var stofnuð 1975 og voru þá æfingar aðeins úti, en með tilkomu íþróttahússins þá voru líka æfingar inni 1977 og fékkst í kjölfarið mun betri útiaðstaða (Afturelding, e.d). Deildin var fyrsta frjálsíþróttadeildin á landinu sem fékk þann heiður að verða sæmd titlinum „fyrirmyndarfélag“ af ÍSÍ ásamt því að verða fyrsta deildin innan Aftureldingar til að hljóta þennan eftirsóttta titil (Afturelding, e.d). Badminton, fimleikar, Karate, Taekwondodeild, og sunddeild eru einnig deildir innan Aftureldingar (Afturelding, e.d).

Utandyra fer fram ýmiskonar fjölbreytt útivistarstarf og má þar nefna að hestamennska er vinsæl í Mosfellsbæ og þar í farabroddi er Hestamannafélagið Hörður sem stofnað var stofnað 26. febrúar 1950. Félagið hefur góða aðstöðu og reiðhöll og vinnur í góðu samstarfi við Reiðskólinn Hestamennt. Markmið er að bjóða upp á fjölbreytta fræðslu og skemmtun þar sem bæði er sinnt þeim sem vilja iðka íþróttina sem keppnisíþrótt og einnig sem félagsstarf. Reiðskólinn hefur haft það að markmiði að efla samskiptahæfni, leiðtogafærni, sjálfstyrk og fleira hjá sem flestum og hefur skólinn unnið sértaklega mikið með fötluðum einstaklingum (Hestamannafélagið Hörður e.d). Mótorkrossklúbburinn Motomos sem er starfræktur fyrir alla þá sem hafa áhuga á mótorkrossi (Motocross, e.d.). Golf er vinsælt meðal bæjarbúa og eru tveir vellir í bænum. Golfklúbburinn Kjölur var stofnaður 1980 og er 18 holu völlum í hjarta Mosfellsbæjar. Í Mosfellsdalnum er einnig Golfklúbburinn Bakkakot. Völlurinn er 9 hola og er markmið klúbbsins að reka golfklúbb fyrir alla fjölskylduna. Skátarnir í Mosfellsveit voru stofnaðir um 1960, en þá var mun blómlegra skátastarf en það er núna í dag. Skátafélagið er til

húsa í gamalli símstöð og vantar sárlega betri aðstöðu (Dagbjört Brynjarsdóttir, munnleg heimild, 14.febrúar 2014). Björgunarsveitin Kyndill var stofnuð í Mosfellshreppi árið 1968. Unglingadeild Kyndils býður öllum unglingum á aldrinum 13-18 ára velkomna til starfa. Í boði er skemmtilegt félagsstarf og fá allir meðlimir deildarinnar þjálfun og leiðsögn frá mjög reyndu björgunarsveitarfólki. Sérstök og mikil áhersla er lögð á útivist í náttúru Íslands (Bjarki Bjarnarson og Magnús Guðmundsson, 2005).

Líkamsræktarstöðin World Class býður upp á almenna heilsurækt og hefur verið starfrækt síðan 2007 (Worldclass e.d). Sjálfstætt starfandi aðilar starfa víða í bænum og bjóða m.a upp á kennslu í jóga og meðgönguleikfimi. Hér fyrir ofan er ekki tæmandi talning á tómsundum en þetta varpar ljósi á fjölbreytileikan sem er í íþróttum, hreyfingu og útivistar málum í Mosfellsbæ.

### **3.4.3 Skapandi starf og menningar**

Segja má að Listaskóli Mosfellsbæjar sé regnhlíf yfir fjölbreytta listastarfsemi í Mosfellsbæ. Listaskólinn samanstendur af: Tónlistardeild, Skólahljómsveit Mosfellsbæjar, Myndlistarskóla Mosfellsbæjar, Leikfélagi Mosfellsveitar. Alls eru kenndar 17 námsgreinar við deildina (Mosfellsbær e.d). Leikfélag Mosfellsbæjar var stofnað þann 8. nóvember árið 1976. Félagið sleit barnaskónum í Hlégarði, og bjó sér góða aðstöðu í skúrgarmi sem einhvern tímann hafði verið klambrað utan á norðurgafli hússins. Leikfélagið starfrækir leikhús í bænum allt árið um kring og það eru alltaf tvær veglegar sýningar á leikárinu (Leikmos.is). Leynileikhúsið í samvinnu við Lágafellsskóla býður upp á námskeið fyrir börn og eru þau haldin í skólanum sjálfum en svo lýkur námskeiðinu með sýningu sem fer fram í atvinnuleikhúsi (Lágafellsskóli, e.d). Kórastarf er mjög blómlegt í bænum og eru um 13 kórar starfandi í Mosfellsbæ.

### **3.4.4 Annað tómsunda- og menningarstarf**

Kirkjustaf er nokkuð öflugt í bænum. Kirkjur í Mosfellsbæ eru tvær talsins, Mosfellskirkja sem er staðsett í Mosfellsdal og Lágafellskirkja sem er í bænum sjálfum. Í kirkjunum og safnarðarheimilinu fer fram skemmtilegt barnastarf og vinsælastur er sunnudagsskóli sem er fyrir börn á öllum aldri. Einnig sér Lágafellskirkja um mjög sniðugt námskeið sem nefnist TTT sem er félagsskapur fyrir börn á aldrinum tíu til tólf ára og er það alltaf afar vel sótt (Lágafellsskóli, e.d.). Famos félag eldri borgara í Mosfellsbæ var stofnað 1. október 2002 og hefur aðsetur í þjónustumiðstöð sem er staðsett í íbúðakjarna fyrir eldri borgara. „Tilgangur félagsins er að gæta hagsmuna eldri borgara í Mosfellsbæ og nágrenni ásamt því að sinna tómsunda-, fræðslu- og menningarmálum og vinna að því að skapa félagslegt og efnahagslegt öryggi aldraðra. Efla þátttöku aldraðra í starfi og tómsundum“

(Mosfellsbæ, e.d). Í þjónustumiðstöðinna má sækja allskonar námskeið til dæmis í línudansi, málun, leðursaumi, postulínsmálun, tréútskurði og mörgu öðru (Ragnheiður Stephensen, munnleg heimild, 7.mars 2014).

### 3.5 Hlégarður og stefna Mosfellsbæjar í menningarmálum

Eitt af óskabörnum Mosfellinga er úr steypu, gleri og járnri og heitir Hlégarður. Á vorfundi Mosfellshrepps árið 1947 var tekin ákvörðun um að byggingu hússins því húsnæðið sem áður var notað undir samkomur Mosfellinga þótti orðið allt of lítið og því var mikil þörf fyrir að reisa nýtt félagsheimili (Bjarki Bjarnarson og Magnús Guðmundsson, 2005). Strax var ákveðið að leitað yrði eftir samvinnu við Kvenfélag Lágafellssóknar og Ungmennafélagið Aftureldingu. Arkitekt hússins var Gísli Halldórsson og skiptist húsið í nokkur rými og átti það að rúma 230 manns. Góð tillaga kom frá hestamanni sem lagði til að komið yrði upp kæligeymslu fyrir hreppsúa í kjallara hússins. Ekki urðu þó þær hugmyndir að veruleika. Við hátíðlega athöfn var svo nýtt félagsheimili Mosfellinga vígt 17. mars 1951. Húsið er mjög haglega teiknað og hefur góða aðkomu. Hlégarður tekur það um 250 manns í sitjandi veislur eða 350-400 í standandi samkvæmum (Veislugarður, e.d). Nóbelskaldið og Mosfellingurinn Halldór Laxnes hampaði nafni Hlégarðs í vígsluræðu sinni um húsið. Þar sagði hann meðal annars:

Mér þykir viðkunnalegt nafnið sem þetta félagshús hefur hlotið, það mætti verða sannnefni á tvennan hátt, í fyrsta lagi vegna þess að húsið er eftir smekk nútímans reist niður í dæld eða lág, í hléi fyrir mesta vindinum, eða að minsta kosti í meira hléi en ef það hefði verið sett uppá hól eins og fornmenn voru vanir að setja hús sín; og í öðru lagi á slíkt hús sem þetta að vera sveitúngum skjól og afdrep sem þeir leiti til úr stormviðrum hversdagslífsins og finni skemmtun og mentun: Hlégarður. (Bjarki Bjarnarson og Magnús Guðmundsson, 2005).

Félagslífið í Mosfellsveit blómstaði með tilkomu nýs félagsheimilis og hafa margar skemmtanir verið haldnar í Hlégarði og staðurinn var lengi vel þekktur fyrir sveitaböll sem þar voru haldin. Leikfélag Mosfellsveitar sýndi áður fyrr leikrit í húsinu og margir menningarviðburðir hafa verið haldnir þar í gegnum tíðina. Á sjötta áratugnum var Hlégarður eitt stærsta samkomuhús á Stór-Reykjarvíkursvæðinu og var því oft þétt bókað. Húsið var stækkað með viðbyggingu á níunda áratugnum (Bjarki Bjarnarson og Magnús Guðmundsson, 2005). Hlégarður hefur ævinlega endurspeglad mannlífið í bænum og vonandi verður aftur tækifæri til þess að endurspegla mannlíf bæjarins með viðburðum í þessu glæsilega húsi.

Í menningarstefnu Mosfellsbæjar segir að sveitafélagið skulu standa vörð um sögu og menningu bæjarins, miðla henni til bæjarbúa og sýna menningarímynd og sögu sveitarfélagsins virðingu og ræktarsemi. Sérstaklega er tekið fram hjá menningamálanefnd að „Mosfellsbær stuðli að varðveislu menningarminja og hugi að byggingararfi sveitarfélagsins. Sérstaklega verði horft til þeirra menningarverðmæta sem Hlégarður er“ (Mosfellsbær, 2012). Flestir Mosfellingar bera mikla virðingu fyrir Hlégarði sem í mörg ár hefur nú staðið nánast ónotað að undanskilinni veisluþjónustu sem er í húsinu. Húsinu yrði mestur sómi sýndur ef það kæmist í daglegan rekstur aftur og fylltist af lífi eins og áður. Hlégarður var sem fyrr segir reistur sem félagsheimili og er því aðstaðan inni þannig að húsið hentar vel fyrir hvers konar samkomur og uppákomur. Húsið er mjög opið og bjart á aðalhæðinni, og auðvelt að setja upp skilrúm til að stúka niður stóran salinn. Á efri hæðinni eru fullt af herbergjum sem hafa meðal annars verið notuð sem bæjarskrifstofur og mörg félagasamtök í bænum leigja herbergi þar í dag. Kjallarinn er með hlerum fyrir gluggum sem gaman væri að opna til að hleypa birtunni inn og nýta það rými betur. Aðkoman að húsinu er mjög góð og mikið er af bílastæðum í kringum húsið sem stendur á stórri lóð sem gaman væri að nýta í útiveru.

## 4 Frítímahúsið Hlégarður

Í þessum kafla verður farið yfir mikilvægi frítímahúss fyrir samfélagið í Mosfellsbæ og hvernig höfundur sér fyrir sér notkun hússins. Fjallað verður stuttlega um starfsemi og hugmyndafræði Rósenborgar á Akureyri og Hús frítímans á Sauðárkróki, sem eru fyrirmyndir að frítímahúsi í Mosfellsbæ að einhverju leyti.

### 4.1 Mikilvægi frítímahúss

Segja má að frítímahús sé hið nýja orð yfir félagsheimili. Um miðja síðustu öld risu félagsheimili vítt og breytt um Ísland. Árið 1970 voru sett lög um félagsheimili (Lög um félagsheimili nr. 107/1970), en í þeim lögum segir að með félagsheimilum sé átt við samkomuhús, sem ungmennafélög, verkalyðsfélög, íþróttafélög, lestrarfélög, bindindisfélög, skátafélög, kvenfélög, búnaðarfélög og hvers konar önnur menningarfélög geti notað. Að þau eigi að standa almenningi opin og skulu vera opin til fundahalda eða annarrar félagsstarfsemi, og eigi enn fremur að vera samkomuhús sveitarfélaga (Lög um félagsheimili nr. 107/1970, 1.gr.). Í þessum lögum er skýrt tekið fram að félagsheimilin séu í eign félaganna en ríkið og sveitafélögin styrki byggingu þeirra og leggi þannig sitt af mörkum.

Víða í heiminum eru svokallaðar hverfismiðstöðvar eða Community Centers til, en það eru hús sem eru einskonafrítímahús. Í Toronto í Kanada er allnokkur þannig hús og eitt þeirra Central Eglinton Community Center eða CECC. Það er uppbyggt þannig að margir hópar samfélagsins eru þar saman og verja tíma sínum saman í tólmstundir meðal annars. Starfsemin hefur verið í þróun síðan 1976 af hópi borgara og samfélagshópum sem höfðu áhyggjur af samfélagi sínu og vildu gera allt til þess að bæta hag íbúa Toronto (Central Eglinton Community Center, 2009). Upphaflega átti starfsemin að vera aðeins fyrir foreldra og börn, en þörfin í samfélaginu var fyrir fleiri hópa og ákveðið var að bregðast við því og í dag er húsið fyrir flesta hópa samfélagsins svo sem eldri borgara, unginga, atvinnulausa eða frístunda heimili, hægt er að kaupa mat og annað á staðnum. CECC er rekið án ágóða og er rekið af styrkjum frá bænum. Mikið að sjálfbóðaliðum starfa í húsinu og eru ýmsar uppkomur allt árið um kring og má þar nefna handverksmarkaði, jólatorg, páskagleði og samkomur af ýmsu tagi. Húsið er þannig að miðlæg þjónusta er við fjölskyldur á staðnum og ef þú þarft að sækja eitthvað sem varðar fjölskyldu og frítímamann þá er allt á einum stað. Einkunnarorð CECC er “þegar nýir vinir hittast” (Central Eglinton



Community Center, 2009). Það þarf því ekki alltaf að finna upp hjólið heldur getur verið gott að læra af því sem vel hefur tekist til annars staðar í heiminum.

Fyrir eldra fólk væri Frítímahús eins og Hlégarður mikilvægt því að eldra fólk býr yfir reynslu og þekkingu sem það getur miðlað til yngri kynslóða á svo margvíslegan máta (Páll Skúlason, 1996). Við eigum að brúa kynslóðabilið og við gerum það einmitt með því að finna stað eins og Frítímahúsið og búa þannig til vettvang fyrir margar kynslóðir að hittast og fjölnýta húsið. Félagsstarf eldri borgara í Mosfellsbæ er sífellt að stækka og aukast og sífellt fleiri verða aldraðir í Mosfellsbæ sem og í öllum heiminum eins og áður hefur komið fram. Hús fólksins er mikilvægt í forvarnarlegu tilliti, þar sem leiðast saman kynslóðir.

Fyrir ungmenni er húsið mikilvægt af mörgum ástæðum. Þótt að skólaskyldu ljúki við grunnskóla þá gerir þjóðfélagið væntingar til þess að ungmenni haldi áfram námi og því má segja að æskuárin hafi lengst. Vísbendingin er sú að sjálfræðisaldurinn var hækkaður úr 16 ára upp í 18 ára (Þingskjal nr. 68/1996). Þess ber að geta að einstaklingar teljast ekki sjálfráða á Íslandi fyrr en átján ára og ætti því að vera sjálfsagt að forvarnarstarf beinist að þeim að minnsta kosti þar til þeir ná þeim aldri. Það er hins vegar ekki svo langt síðan athygli manna fór að beinast að aldurshópinum 16-20 ára.

Þessi staðreynd hefur kallað á aukna þörf á tómskundastarfi fyrir þennan hóp til þess að hæfileikar og sköpunargleði fái að njóta sín sem lengst svo ekki sé talað um forvarnargildið sem felst í reglulegri tómskundariðkun. Í skýrslunni *Úttekt á stöðu félags- og tómskundamála ungs fólks á Íslandi* sem kom út árið 2003 segir að það hafi komið fram víða í viðtölum við þennan aldurshóp að ungmenni á þessum aldri vilja koma að félagstarfi á sínum eigin forsendum og geta gert það þannig með því að skipuleggja það sjálf. Þess vegna væri hugmynd að ungmennahúsi góð. Hugmyndir ungmenna er í takti við niðurstöður úr evrópskum könnunum sem gerðar hafa verið. Ungmenni eldri en 16 ára hafa líka látið í ljós í viðtölum að þau hafa almennt ekki áhuga á að taka þátt í starfi sem er skipulagt fyrir 16 ára og yngri. Aðilar sem vinna með 16 ára og eldri ungmennum eru flestir sammála um að þarfir og kröfur þessa hóps eru lítt þekktar eða skilgreindar (Menntamálaráðuneytið, 2003).

Fólk tengir oft forvarnir við vímuefni eða óæskilega hegðun hjá ungu fólki. En forvarnir eru svo miklu meira en það. Gott forvarnarstarf má sækja í góðu frístundastarfi. Í góðu frístundastarfi felast miklir möguleikar á að hafa jákvæð áhrif á sjálfsmynd fólks, heilsufornir, félagsmótun og áhrif á heilbriggt lífni með því að vera fyrirmyndir. Tækifærin eru því mörg og fjölbreytt.

Fyrir aðra hópa en ungmenni og eldra fólk felast jafn góð tækifæri til forvarna. Hópar sem oft eru minnihlutahópar í samfélaginu svo sem öryrkjar, fatlaðir eða innflytjendur

búa oft við einangrun. Forvarnargildi svona frítímahúss getur verið mjög mikið fyrir þá hópa til að vinna gegn ofangreindu.

## 4.2 Hugmyndafræði hússins

Hugmyndir höfundar um fjölnota frítímahús á fyrirmynd sína að hluta til að rekja til Rósenborgar á Akureyri og að einhverju leyti til Húss Frítímans á Sauðárkróki. En bæði þau hús eru fjölnota og hafa reynst afar vel.

Rósenborg er gamalt og virðulegt hús teiknað og hannað af Guðjóni Samúelssyni. Þar fer fram mjög fjölbreytt starfsemi sem rekin er af samfélags- og mannréttindadeild Akureyrabæjarþar er starfsstöð sem hefur umsjón með rekstri félags-, tómstunda- og íþróttamiðstöðva á vegum bæjarins, samskipti við félög sem starfa á því sviði, s.s. forvarnamál, málefni nýbúa, umsjón fjölskyldustefnu, jafnréttismál og önnur mannréttindamál sem ekki eru sérstaklega falin öðrum deildum bæjarins. Rósenborg var áður barnaskóli Akureyrar. Íþróttamálum er einnig stjórnað frá Rósenborg. Í Rósenborg vinna margir en starfsemin tengist á allan hátt í gegnum tómstundir (Akureyri e.d). Í húsinu er handverksmiðstöð sem heitir Punkturinn sem stofnuð var 1994. Í fyrstu starfaði Punkturinn sem tómstundamiðstöð fyrir fólk í atvinnuleit, en fljótlega eftir stofnun var ákveðið að starfsemin skyldi verða almenn handverks- og tómstundamiðstöð, opin öllum almenningi. Aðalmarkmið Punktsins er að gera fólki kleift að sækja námskeið hjá fag- eða listafólki og fá undirstöðuatriði í þekkingu á hverskonar handverki sem verið er að bjóða uppá ásamt því að bjóða upp á opnar vinnustofur sem fólk getur nýtt sér. Í Rósenborg er einnig ungmennahús fyrir 16-20 ára ungmenni. Þar geta ungmenni komið og verið eins og þau vilja og nýtt sér aðstöðu á staðnum, s.s. tölvur, hljóðfæri, upptökuver, billiardborð, fótboltaspil og margt fleira. Þar er líka félagsmiðstöðin Trjóa sem er fyrir grunnskólanemendur (Akureyri e.d).

Á Sauðárkróki var opnað Hús frítímans í mars 2009 og hefur það verið vel nýtt af heimamönnum. Hugmyndin er svipuð og með Hlégarð, allur aldur undir sama hattinum. Í Húsi Frítímans hafa Skagfirðingar á öllum aldri aðstöðu til tómstundastarfs. Þar eru eldri borgarar að spila á spil á meðan þrjónaklúbbur starfar, kór æfir og unglingar eru á netinu eða spila billjard við afa, svo dæmi af einum raunverulegum degi sé tekið. Hús frítímans er hugsað eins og íþróttahús þar sem dagskrá er allan daginn fyrir mismunandi hópa (Hús frítímans, e.d). Samkvæmt samtali mínu við forstöðumann Húss Frítímans á Sauðárkróki kom fram að heildaraukning í notkun tómstunda- og íþróttastarfs á milli ára eru tæp 44%. Mesta aukningin var á þátttöku hjá frístundastrætó 154 %. Í 6-12 ára starfi var einnig mikil aukning eða 126%. Afmæliboða útleiga var um 97 % (Þorvaldur Gröndal, munnleg heimild,

3. mars 2014). Á þessum tölum má sjá að það er aukning á því fólki sem sækir tómstundastarf. Þorvaldur vonar að hann sjái enn meiri aukningu á gestum á árinu 2014.

Þegar höfundur fékk þessa hugmynd að nýta Hlégarð sem frítímahús þá var það staðsetningin sem réð miklu en Hlégarður er miðsvæðis í Mosfellsbæ og aðgengi að húsinu mjög gott og lóðin stór. Varmárskóli, íþróttasvæðið, miðbærinn, bókasafnið og skátarnir eru allir í nærumhverfi við Hlégarð svo ég tali nú ekki um náttúruna sem spilar mikinn sess á þessu svæði. Mín tillaga er að búa til frítímahús sem felur í sér aðstöðu til tómstunda fyrir alla íbúa sveitafélagsins óháð aldri. Hús þar sem lýðræði er við lýði og fólkið sjálft ræður innan skynsamlegra marka þó. Í húsinu yrði undir sama hattinum félags- og tómstundastarf eldri borgara, handverksmiðstöð fyrir almenning, sérstakt ungmennahús fyrir 16-25 ára og forvarnarstarf sem yrði t.d. sinnt af lýðheilsufræðingi. Nýta mætti svo húsnæðið undir skrifstofur fyrir frístundaselin svo þar fari fram betri samþætting í starfi þeirra, en í dag er engin samvinna milli frístundasela. Mjög gott væri að hafa einhverskonar veitingasölu í húsinu t.d. með sölu á léttum hádegisverði þar sem nokkrar kynslóðir gætu tengst yfir hádegismatnum og þannig rofið félagslega einangrun þeirra sem annars væru einir heima. Í þessu húsi ykist framboð afþreyingar í Mosfellsbæ mikið og mest hjá eldri borgurum. Þessu húsi er ekki ætlað að verða gullnáma og mun því ekki mala peninga inn fyrir bæjarfélagið. En það sem fæst með þakklæti íbúum verður ekki mælt í peningum.

Frítímahús yrði sannarlega lyftistöng fyrir samfélagið í heild og bærinn enn ákjósanlegri kostur til að búa í. Húsið væri í takt við stefnu bæjarins í tómstunda- og menningarmálum og eitt af gildum bæjarins sem er framsækni. Margar leiðir væru til að reka það og ein þeirra gæti verið að leigja út salina til veislu, ráðstefnu, funda og jafnvel afmælisboða. Með samnýtingu yrði ákveðin hagræðing sem væri til dæmis fólgin í því að þegar húsnæði vantar til dæmis undir fundi hjá knattspyrnudeildinni þá væri hægt að halda þá í Hlégarði í stað þess að sitja í gámi á íþróttavellinum og þannig sparast gámakaup. Gaman væri að sjá tengingu við skólustarfið í húsinu og nýta e.t.v krafta eldri borgara og þannig brúa kynslóðabilið í leiðinni. Lengi væri hægt að telja upp kosti hússins en fyrst og fremst snýst þetta um hvaða stefnu bæjaryfirvöld vilja taka en stefna bæjarins gefur til kynna að að þetta séu skref í rétta átt.

Fyrirmyndir frítímahúsins í Mosfellsbæ eru því vissulega til að einhverju leyti og gott að geta leitað í viskubrunna annara þegar kemur að stofnun hússins.

### **4.3 Markmið Frítímahúss**

Markmið hússins er að vera hús fólksins, hafa forvarnargildi að leiðarljósi og þjóna því hlutverki að gera tómstundir að lífsstíl. Húsið á að vera miðstöð fólksins og skapa tækifæri

til uppbyggilegrar samveru. Mikilvægt er að fólk finni sig velkomin í húsið og upplifi góða strauma sem hægt er að skapa með góðu fólki og fjölbreyttri dagskrá sem höfðar til flesta hópa samfélagsins.

Markmiðið er að húsið verði í senn menningarlegt og listrænt og eins og segir í Menningarmálastefnu Mosfellsbæjar þá felst „í menningu finna menn rætur sínar, sögu og sjálfsmynd. Menning getur einnig opnað augu manna fyrir fjölbreytni og veitir alþjóðlega sýn. Í menningu finnst hvati sköpunar og þróunar sérhvers samfélags“(Mosfellsbær e.d).

Mikilvægt er að húsið verði fjölnýtanlegt og leggja skal áherslu á fjölbreytileika í starfsemi innan húss með því að þjóna sem flestum hópum samfélagsins. Þar verður ekki mismunun á hópum og í húsinu skal ríkja lýðræði. Lýðræði er oft skilgreint sem „reglur fólksins“, eða með öðrum orðum, kerfi þar sem fólkið sjálft býr til reglurnar sem því ber að hlýða. Lýðræði er flokkað sem skilvirk stjórnunaðferð því að líklegt er að fólk virði þær ákvarðanir sem teknar eru. Fólk brýtur yfirleitt ekki sínar „eigin“ reglur (Brander, P., Gomes, R., Keen, E., Lemineur, M., Oliveira, B., Ondrácková, J. o.fl. ,2002). Með því að hafa lýðræðislega stjórn í húsinu þá er verið að taka mismunandi hópa og efla þá til sjálfstæðrar hugsunar, og leyfa þeim hafa rödd og áhrif á starfið. Þannig finnur fólk að þeirra skoðanir skipti máli. Í Aðalnámskrá grunnskólana um grunnþætti menntunar (2012) um lýðræði segir að forsenda lýðræðis sé samábyrgð, meðvitund og virkni borgaranna sem geri þá færa um að taka þátt í að móta samfélag sitt og hafa áhrif nær og fjær. Það á að vera kjarni hússins að fólk upplifi að Fritímahúsið sé þeirra. Fritímahúsið á að rækta það viðhorf að samfélagið eigi að vera lýðræðislegt.

Starfsemi hússins skal taka mið að fjölmennarlega samfélagi. Fólk sem stundar húsið svo og starfsmenn þess þurfa að eiga samskipti við ólíka einstaklinga, þarf að læra að meta kosti þess fólks sem hefur ólíka hæfni og því er áriðandi að allir skilji og viðurkenni ólík viðmið, gildi og siði. Alla þessa þættir er einmitt mjög erfitt að kenna með skólabókum eða hefðbundnum kennsluaðferðum en gott væri að kenna í húsi fólksins, t.d með allskonar námskeiðum og reynslunámi (Guðrún Pétursdóttir, 2003).

Í Fritímahúsinu skal gengið út frá því að fólk hafi ólíkar skoðanir, ólíkar þarfir og ólíkar óskir. Til þess að koma til móts við þann margbreytileika skal reyna að tryggja eins frjálsan markað fyrir hugmyndir og skoðanir og hægt er.

## 5 Samantekt

Eftir langa og stranga vegferð í gegnum nám mitt í tómstunda- og félagsmálfræði er komið að leiðarlokum og uppskeran er þessi ritgerð sem hefur verið afar skemmtilegt og lærdómsríkt að skrifa. Ég hef fjallað um mikilvægi tómstunda fyrir flesta hópa samfélagsins en þó lagði ég mesta áherslu á eldri borgara og ungmenni 16 ára og eldri í þessari ritgerð, því það eru þeir hópar sem ég sé fyrir mér að nýti Fritímahúsið mest. Í ritgerðinni hef ég farið yfir stefnur bæjarins í tómstunda- og menningarmálum og komist af því stefnan er nokkuð góð og hnitmiðuð en ýmislegt sem betur mætti vinnast sérstaklega í forvarnarmálum og þess vegna tel ég að Frístundahúsið geti komið þar vel að gangi með sameiginlegri forvarnarstefnu í tómstundamálum bæjarbúa. Margt er því sannarlega gott í Mosfellsbæ, en þar sem bærin fer ört stækkandi tel ég það vera skyldu bæjarfélagsins að auka og bæta tómstundastarfið til muna. Að koma á fót frítímahúsi í Hlégarði væri sannarlega í takt við einkunnarorð bæjarins sem eru *virðing, jákvæðni, framsækni og umhyggja*.

Með því að vekja Hlégarð aftur til lífs værum við að sýna húsinu *virðingu*. *Jákvæðni* er ræktuð með því að fá hús fólksins og fólkið verður jákvæðara að búa í bænum og geta stundað gott tómstundastarf. *Framsækni* væri sýnd með því að verða fyrsta fjölnota frítímahúsið í þessari mynd á höfuðborgarsvæðinu og *umhyggjan* væri fyrir íbúunum sjálfum í bænum og menningarverðmætunum sem búa í húsinu. Vonandi fær Hlégarður aftur tækifæri til að vakna og brúa kynslóðabilið og verða aftur hús fólksins þar sem fólk getur komið og dregið sig frá amstri dagsins, notið samverunnar og leyft áhugamálunum að tengja kynslóðirnar saman.

## Heimildaskrá

- Akureyri. (e.d). Sótt af <http://www.akureyri.is/rosenborg/husid>
- Akureyri. (e.d). Sótt af <http://www.akureyri.is/rosenborg/>
- Aldís Guðmundsdóttir. (1997). *Sálfræði, vöxtur og þroski*. Mál og menning: Reykjavík
- Álfgeir Logi Kristjánsson, Birna Baldursdóttir, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2009). *Ungt fólk utan skóla 2009*. Reykjavík: Rannsóknir og greining.
- Amalía Björnsdóttir, Baldur Kristjánsson og Börkur Hansen. (2009). Tíminn eftir skóla skiptir líka máli. Um tómstundir og frítíma nemenda í 1., 3., 6. og 9. bekk grunnskóla. Netla, vef tímarit um uppeldi og menntun.
- Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir. (1996). Tómsundir. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar). Í Árin eftir sextugt, handbók um efri árin. Reykjavík:Forlagið.
- Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2006). *Ungt fólk 2006. menntun, menning, tómstundir og íþróttaiðkun ungmenna á Íslandi: rannsókn meðal nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla vorið 2006*. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið: Rannsóknir & greining.
- Árni Einarsson og Guðni R. Björnsson. (ritstjórar). (2001). *Fíkniefni og forvarnir. Handbók fyrir heimili og skóla*. Reykjavík: Fræðslumiðstöð í forvörnum.
- Berger, Kathleen Stassen. (2011). *The Developing Person. Through the Life Span* (8.útgáfa). Bronx Community College: City University of New York.
- Bjarki Bjarnason og Magnús Guðmundsson. (2005). *Mosfellsbær saga byggðar í 1100 ár*. Þjafi ehf.
- Bjarki Bjarnason og Magnús Guðmundsson. (2009). *Dagrenningur: Aldarsaga Ungmennafélagsins Aftureldingar*. Mosfellssveit: Ungmennafélagið Afturelding.
- Björgunarsveitin Kyndill. (e.d.). Sótt af <http://www.kyndillmos.is/Home/unglingastarf>
- Brander, P., Gomes, R., Keen, E., Lemineur, M., Oliveira, B., Ondrácková, J. o.fl. (2002). Kompás: handbók um mannréttindafræðslu fyrir ungt fólk (Helga Jónsdóttir og Þórgunnur Skúladóttir þýð.). Kópavogur: Námsgagnastofnun.
- Bull, C.,Hoose, J., og Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies*. Essex: Pearson Education Limited.

- Central Eglinton Community Center. (e.d). Sótt af <http://www.centraleglinton.com/~cecc/index.php/about/history-of-cecc>
- Edda Einarsdóttir. (2013). Durkheim, E. (2005). The dualism of human nature and its social conditions.
- Framhaldskólinn í Mosfellsbæ. (2009). Sótt af <http://www.fmos.is/skolinn/>
- Framhaldskólinn í Mosfellsbæ. (e.d). Sótt af <http://www.fmos.is/felagslif/>
- French, S. og Swain, J. (2008). Understanding disability: A guide for health professionals. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Fræðslumiðstöð atvinnulífsins. (e.d). Raunfærni-raunfærnimat. Sótt af [http://www.frae.is/files/b%C3%A6klingur%20raunf%C3%A6rni\\_2032092579.pdf](http://www.frae.is/files/b%C3%A6klingur%20raunf%C3%A6rni_2032092579.pdf)
- Gardner, J. F. og Chapman, M. S. (2000). *Developing staff competencies for supporting people with developmental disabilities*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.
- Gólfklúbburinn Bakkakot. (e.d.). Sótt af <http://gob.is/?pageid=89>
- Gólfklúbburinn Kjölur. (e.d). Sótt af <http://www.gkj.is/UmGKJ/>
- Gólfklúburinn Kjölur. (e.d.). Sótt af <http://www.gkj.is/UmGKj.aspx>
- Guðrún Pétursdóttir. (2003). *Allir geta eitthvað, enginn getur allt*. Reykjavík: Bókaútgáfan Hólar.
- Harris, D. (2005). *Key Concepts in Leisure Studies*. London: Sage Publications Ltd.
- Hera Hallbera Björnsdóttir, Stefán Hrafn Jónsson, Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon. (2003). *Menntun, menning, tómstundir og íþróttaiðkun íslenskra unglinga Rannsóknir meðal nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla vorin 1997, 2000 og 2003*. Reykjavík: Rannsóknir og greining og Menntamálaráðuneytið.
- Hestamannafélagið Hörður. (e.d ). Sótt af <http://www.hordur.is/media/skyrsla%C3%86skulnefndar2009.pdf>
- Hestamannafélagið Hörður.(e.d). Sótt af <http://www.hordur.is/index.php/felagid>
- Hestamennt. (e.d.). Sótt af <http://www.hestamennt.is/page/29457/>
- Honoré, Carl. (2006). *Lifum lífinu hægar*. (þýð.Geir Svansson). Reykjavík: Vaka-Helgafell.
- Hrönn Hrafnkelsdóttir. (2009). *Notkun reynslunáms í sértæku hópastarfi í félagsmiðstöðvum*. Lokaaverkefni til M.ed-gráðu í tómstunda- og félagsmálafræði, Háskóli Íslands, Reykjavík.

Humberstone, B. (ritstjóri) (2010). Third age and and leisure research: Principles practice - Introduction. Í B. Humberstone. *Third age and and leisure research: Principles practice*. Eastborne: LSA Publication.

Hús frítímans. (e.d). Sótt af <http://www.husfritimans.is/is/um-okkur/hus-fritimans>

Inga Jóna Jónasdóttir. (2004). *Þjálfun og þróun á hæfni starfsfólks: Hvernig vinna íslenskir stjórnendur með þennan þátt starfsmannamála?* Í Ingjaldur Hannibalsson (ritsjóri), *Rannsóknir í félagsvísindum V: Viðskipta -og hagfræðideild*. Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands

Inga Lára Karlsdóttir. (2014). *Af grunni góðra verka: Stjórnun og hvatning íslenskra sjálfboðaliða*. Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/17082>

Ingi Rúnar Eðvarðsson. (1999). Öldrun Íslendinga, stjórnun fyrirtækja og vinnumarkaður 21. aldar. *Fjármálatíðindi* (46 árgangur), fyrra hefti.

Jóhanna Björt Guðbrandsdóttir. (2012). Gildi tómstunda til aukinna lífsgæða fyrir konur sem hafa greinst með brjóstakrabbamein. „*Ljós í myrkri*“. Reykjavík: Háskólaprent ehf.

Jón Björnsson. (1996) Hvað er öldrun? Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Árin eftir sextugt*. Reykjavík: Forlagið

Krikaskóli. (e.d). Sótt af <http://www.krikaskoli.is>

Lágafellskirkja. (e.d.). Sótt af [http://lagafellskirkja.is/index.php?option=com\\_content&view=article&id=30&Itemid=24](http://lagafellskirkja.is/index.php?option=com_content&view=article&id=30&Itemid=24)

Lágafellskóli. (e.d.). Sótt af [http://www.lagafellsskoli.is/files/2011haust\\_kirkjukrakkar\\_Lagafellsskoli\\_1914694610.pdf](http://www.lagafellsskoli.is/files/2011haust_kirkjukrakkar_Lagafellsskoli_1914694610.pdf)

Leitner, M.J. og Leitner, S.F. (2009). Leisure enhancement. New York: Routledge.

Leynileikhúsið. (e.d.). Sótt af <http://www.leynileikhusid.is/Haustnamskeid2011/>

Lög um félagslega þjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991.

Lög um málefni aldraðra nr.91/1982.

Menntamálaráðuneytið. (2003). *Úttekt á stöðu félags- og tómstundamála ungs fólks á Íslandi*. 2003. Reykjavík, Menntamálaráðuneytið.

Mosfellsbær, stefnumótun 2008. Sótt af [http://www.mos.is/media/PDF/Skra\\_0027907.pdf](http://www.mos.is/media/PDF/Skra_0027907.pdf)

Mosfellsbær. (2013). *Heilsueflandi samfélag Mosfellsbær Greiningarskýrsla*. Sótt 3. mars, 2014 af



[http://www.mosfellsbaer.is/library/Skrar/.pdfskjol/Menningamalanefnd/Skyrsla\\_samantekt.pdf](http://www.mosfellsbaer.is/library/Skrar/.pdfskjol/Menningamalanefnd/Skyrsla_samantekt.pdf)

Mosfellsbær. (e.d.). *Menning*. Sótt af:

<http://www.mos.is/Menning/LeikfelagMosfellsveitar/>

Mosfellsbær. (e.d.). Sótt af <http://www.mos.is/Menning/Fristundastarf/Ithrottir/>

Mosfellsbær. (e.d.). Sótt af <http://www.mosfellsbaer.is/thjonusta/felagsthjonusta/fyrir-eldri-borgara/>

Mosfellsbær. (e.d.). Sótt af <http://www.mosfellsbaer.is/library/Skrar/.pdfskjol/Menningamalanefnd/Menningarstefna%20Mosfellsb%C3%A6jar.pdf>

Motocross. (e.d.). Sótt af <http://www.motocross.is/category/motomos/>

Myndlistaskóli Mosfellsbæjar. (e.d.). Sótt af [www.myndmos.is/um-skoacutelann.html](http://www.myndmos.is/um-skoacutelann.html)

Mörður Árnason. (ritstjóri). (2002). Íslensk orðabók (3. útgáfa). Reykjavík: Edda.

Námshagstofnun. (2012). *Rit um grunnþættir menntunar*. Sótt 16. Apríl 2014 af [file:///C:/Users/Notandi/Downloads/grunnthaettir\\_lydr\\_mannrett%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Notandi/Downloads/grunnthaettir_lydr_mannrett%20(1).pdf)

Páll Skúlason. (1996). Hvert er gildi ellinnar? Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Árin eftir sextugt*. Reykjavík: Forlagið.

Priestley, M. (2003). *Disability: A life course approach*. Cambridge: Polity.

Ragnhildur Bjarnadóttir. (2002) „Hvað telja unglingar sig læra af áhugamálum sem þeir stunda utan skóla?“ *Uppeldi og menntun*, 1.

Sigrún Júlíusdóttir. (2006). Félagsráðgjöf í heilbrigðisþjónustu-eitt sérfræðisviðá. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sig. Guðmundsson (ritstj.), *Heilbrigði og heildarsýn: Félagsráðgjöf í heilbrigðisþjónustu*. Reykjavík, Háskólaútgáfan og Rannsóknarsetur í barna- og fjölskylduvernd Íslands.

Sigurveig H. Sigurðardóttir. (2006). Viðhorf til aldraða. Í Úlfar Hauksson (ritstj.), *Rannsóknir í félagsvísindum VII*. Reykjavík: Háskólaútgáfan og Félagsvísindastofnun

Skátafélagið Mosverjar. (e.d.). Sótt af

[http://mosverjar.is/index.php?option=com\\_content&view=article&id=30&Itemid=45](http://mosverjar.is/index.php?option=com_content&view=article&id=30&Itemid=45)

Skólahljómsveit Mosfellsbæjar. (e.d.). Sótt af

[mos.is/Menntunoguppeldi/Listaskoli/SkolahljomsveitMosfellsbaejar/](http://mos.is/Menntunoguppeldi/Listaskoli/SkolahljomsveitMosfellsbaejar/)

Starfshópur um skólagöngu og frístundir barna af erlendum uppruna í Breiðholti, 2006. *Greinargerð og tillögur starfshóps um skólagöngu og frístundir barna af erlendum uppruna í Breiðholti*. ÍTR Reykjavík. Sótt af:

- reykjavik.is/sites/default/files/ymis\_skjol/skjol\_utgefid\_efni/greinargerdogtilloegurst  
arfshopsbreidholt.pdf
- Tómstundaskóli Mosfellsbæjar. (e.d.). Sótt af  
[http://www.tomstundaskolinn.is/um\\_skolann.htm](http://www.tomstundaskolinn.is/um_skolann.htm)
- Tónlistaskóli Mosfellsbæjar. (e.d.). Sótt af [mos.is/Menntunoguppeldi/Listaskoli/Tonlist/](http://mos.is/Menntunoguppeldi/Listaskoli/Tonlist/)
- Ungbarnasund á Reykjalundi. (e.d.). Sótt af <http://www.likamsraekt.is/?pid=679>
- Ungbarnasund hjá Óla. (e.d.). Sótt af <http://www.likamsraekt.is/?pid=679>
- Ungbarnasundskóli Snorra. (e.d.). Sótt af <http://ungbarnasundsnorra.is/frodleikur.htm>
- Ungmennafélagið Afturelding. (e.d.). Sótt af <http://www.afturelding.is>
- Vanda Sigurgeirsdóttir. (2010). Skilgreining á hugtakinu tómstundir. *Ráðstefnurit Netlu - Menntakvika*. Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Sótt 27. janúar 2014 af  
<http://hdl.handle.net/1946/7815>
- Varmárskóli. (e.d.). Sótt af <http://www.varmarskoli.is/umskolann/>
- Veislugarður. (e.d.). Sótt af <http://www.veislugardur.is/salirnir>
- Velferðarráðuneytið. (1999). *Viðhorfskönnun meðal aldraða*. Sótt af  
<http://www.velferdarraduneyti.is/media/Skyrslur/ALDRADIR.pdf>
- Velferðasvið Reykjavíkurborgar. (2012). Sótt af  
[http://reykjavik.is/sites/default/files/ymis\\_skjol/skjol\\_utgefid\\_efni/arsskyrsla\\_velferdasvids\\_skil\\_lagf\\_2\\_16.10.2013.pdf](http://reykjavik.is/sites/default/files/ymis_skjol/skjol_utgefid_efni/arsskyrsla_velferdasvids_skil_lagf_2_16.10.2013.pdf)
- Weiskopf, D. (1982). *Recreation and leisure: Improving the quality of life*. Boston: Allyn and Bacon.
- World Class. (e.d.). Sótt af  
<http://www.worldclass.is/heilsuraektarstodvar/mosfellsbaer/upplysingar/>
- Þingskjal nr. 460./2006-2007. Frumvarp til Æskulýðslaga.
- Þingskjal nr. 68/1996. Frumvarp um breytingu á lögræðislögum.
- Þórir S. Guðbergsson. (2002). *Lífsorka; Bók um lífsstíl, starfslok og góða heilsu*. Reykjavík: Oddi hf.
- Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2000). *Félagstarf og frístundir íslenskra unglinga*. Æskan. Reykjavík