

Almenningsíþróttadeild Fram var stofnuð árið 2003, fyrsta almenningsíþróttadeildin í Reykjavík. Í dag er deildin með blak, leikfimi, göngu- og skokkhóp.



Eftir nokkrar vikur verður nýtt íþróttahús Fram tekið í notkun upp í Úlfarsárdal. Almenningsíþróttadeild Fram hefur sett sér það að markmiði að bjóða íbúum á þessu nýja svæði upp á fjölbreytta hreyfingu fyrir allan aldur. Fjölmörg tækifæri eru á svæðinu til að efla heilsu íbúa, bæði innan dyra, í glæsilegu íþróttahúsi og utan dyra í fjölbreyttri náttúrunni. Við höfum að leiðarljósi nýja lýðheilsu- og íþróttastefnu Reykjavíkurborgar þar sem markmiðið, til ársins 2030, er að 70% íbúa stundi rösklega hreyfingu í 30 mínútur eða meira að lágmarki þrisvar í viku.

Við hjá almenningsíþróttadeildinni viljum leggja okkar af mörkum með því að bjóða upp á hreyfingu fyrir eldri borgara og sundleikfimi fyrir alla í Dalslaug.

Um 700 eldri borgarar eru í hverfinu og mikilvægt að bjóða þá velkomna á nýtt íþróttasvæði Fram. Hugmyndin er að bjóða upp á hreyfingu úti, með göngu og léttum styrktar- og liðleikaæfingum núna í maí í 4 vikur, 2x í viku, til að kynna starfið fyrir íbúum hverfisins. Í haust verður stefnt að leikfimi innan dyra í glæsilegu íþróttahúsi Fram í hliðarsal og nýta þannig húsnæðið betur og sundleikfimi í Dalslaug fyrir alla.

Nokkur íþróttafélög í Reykjavík hafa boðið uppá hreyfingu fyrir eldri borgara og hefur aðsókn verið mjög góð, má nefna Vítamín í Val, Kraft í KR, ÍR, Fylkir, Fjölnir og Víking. Hefur það sannað sig að þeir sem stunda hreyfingu eru lengur í eigin búsetu og lífsgæði eru meiri. Því teljum við nauðsynlegt að bjóða eldri borgurum á þessu svæði upp á hreyfingu sem næst sinni heimabyggð. Verkefnið hefur fengið nafnið „Fit í Fram“.

Verkefni sem þessi geta tekið tíma að dafna og vaxa, því er mikilvægt að fá fjármagn til að koma verkefninu af stað og fylgja því eftir.

Með þessu bréfi viljum við kanna hvort ÍTR sé tilbúið til að styrkja verkefnið eða greiða laun kennara í sal, eins og gert er hjá Víkingi og fyrir sundleikfimi eins og gert er í öðrum sundlaugum Reykjavíkur. Við höfum nú þegar fengið öflugan íþróttakennara til að leiða starfið, en Almenningsíþróttadeild fram mun halda utan um verkefnin.

Jóna Hildur Bjarnadóttir, formaður almenningsíþróttadeildar Fram
Þór Björnsson, íþróttastjóri Fram