Viðtakandi: Íþrótta- og útilífsráð
Sendandi: Skrifstofa stjórnsýslu og gæða

Reykjavík, 10. nóvember 2026
MIR26090013

Svar við fyrirspurn fulltrúa Samfylkingar varðandi framboð til heilsueflingar eldri borgarbúa.

1. Inngangur

Fulltrúi Samfylkingarinnar óskaði eftir yfirliti á fundi íþrótta- og útilífsráðs, þann þann 11.september 2026, frá menningar- og íþróttasviði yfir það framboð af heilsueflingu og íþróttum sem stendur íbúum Reykjavíkurborgar 65 ára og eldri til boða. Fyrirspurnin tók til starfsemi á vegum Reykjavíkurborgar, íþróttafélaga, félagsstarfs eldri borgara og annarra samstarfsaðila.

Óskað var eftir upplýsingum um:

- þjónustuframboð eftir hverfum
- hver veitir þjónustuna
- tegund hreyfingar
- fjölda tíma á viku
- þátttökugjöld
- framlag Reykjavíkurborgar til starfseminnar
- samninga sem tengjast starfseminni

Samantektin byggir á fyrirliggjandi upplýsingum frá Menningar- og íþróttasviði, Velferðarsviði, íþróttafélögum Reykjavíkur, félagsstarfi eldri borgara og þjónustumiðstöðvum.

Afmörkun skýrslunnar

Mikilvægt er að hafa í huga að þessi samantekt tekur fyrst og fremst til skipulagðrar þjónustu, verkefna og námskeiða sem standa íbúum 65 ára og eldri til boða. Hún er því ekki heildstæð greining á þeim mannvirkjum, innviðum og útivistaraðstöðu sem Reykjavíkurborg rekur og nýtast almenningi til heilsueflingar.
Reykjavík býr yfir öflugum innviðum sem styðja við lýðheilsu allt árið um kring, svo sem sundlaugum, göngu- og hjólaleiðakerfi, útivistarsvæðum, almenningsgörðum, skíðasvæðum og fjölbreyttri íþróttaaðstöðu.
Þegar fólk lætur af störfum er algengt að frítími aukist og að áhugamál, félagslíf og útivera taki meira rými í daglegu lífi. Margir nýta þá aukið svigrúm til að stunda reglubundna hreyfingu og útiveru, svo sem sund, göngur, hjólreiðar, golf og skíði. Eldri borgarar hafa því aðgang að mun víðtækari heilsueflandi innviðum en þeirri skipulögðu þjónustu sem fjallað er um í þessari skýrslu.

Reykjavík

2. Aðkoma Menningar- og íþróttasviðs

Sundlaugar Reykjavíkur eru meðal mikilvægra lýðheilsuinnviða borgarinnar og veita aðgengi að reglubundinni hreyfingu, vatnsþjálfun og félagslegri samveru allt árið um kring.

Sérstakt skipulagt framboð sundleikfimi fyrir eldri borgara er í boði í sundlaugum borgarinnar. Tímarnir eru ætlaðir eldri borgurum og byggja á hreyfingu í vatni sem hentar breiðum hópi þátttakenda. Samhliða hreyfingunni skapast víða vettvangur fyrir félagsleg samskipti og samveru.

Samtals eru í boði 19 skipulagðir sundleikfimitímar á viku í sundlaugum Reykjavíkur. Hver tími er um 40 mínútur og að leikfimi lokinni er boðið upp á kaffi og samverustund. Þjónustan er hluti af reglubundnu þjónustuframboði sundlauganna til eldri borgara.

Sundlaug	**Tíðni**	**Tímasetningar**
Sundhöll Reykjavíkur	4 sinnum í viku	Mán.-fim. kl. 07:50
Laugardalslaug	4 sinnum í viku	Mán. og mið. 08:45, þri. og fim. 09:30
Árbæjarlaug	4 sinnum í viku	Þri. og fim. 08:30 og 09:30
Breiðholtslaug	2 sinnum í viku	Mán. og mið. 09:40
Grafarvogslaug	2 sinnum í viku	Þri. og fim. 14:00
Vesturbæjarlaug	2 sinnum í viku	Þri. og fim. 10:45
Dalslaug	1 sinni í viku	Fös. 11:15
Klébergslaug	Í undirbúningi	Óákveðið

Menningar- og íþróttasvið styður jafnframt við heilsueflingu eldri borgara með styrkjum til íþróttafélaga í gegnum Íþróttabandalag Reykjavíkur (ÍBR). Markmið styrkjanna er að styðja við skipulagða hreyfingu og heilsueflingu fyrir íbúa 65 ára og eldri hjá íþróttafélögum borgarinnar. Árlegt framlag til 65+ verkefna í gegnum ÍBR nemur um 10 m.kr. en uppgjör fyrir vorið 2026 er nú í vinnslu.

Styrkir vegna 65+ starfs til hverfafélaga árið 2025 voru:

Íþróttafélag*	**Styrkur**
Fylkir	909.000 kr.
Fram	909.000 kr.
Fjölnir	909.000 kr.
Þróttur	909.000 kr.
KR	454.500 kr.
Valur	454.500 kr.
Ármann	454.500 kr.
Samtals	**4.999.500 kr.**

* ÍR og Víkingur fengu ekki úthlutað styrk þar sem þau voru að þiggja styrki frá Reykjavíkurborg vegna þessa þjónustu

3. Framboð íþróttafélaga, þátttökugjöld og fjármögnun

Heildaryfirlit yfir 65+ starf íþróttafélaganna

Félag	Verkefni	Tíðni	Þátttökugjald	Framlag borgarinnar	Fjármögnun
Ármann	Vellíðan og Kraftur 60+	2x í viku	Frítt	454.500 kr.	ÍBR, rekstrarstyrkir og eigið framlag
KR	Kraftur í KR	2x í viku + ganga	24.000 kr./önn	454.500 kr.	ÍBR, rekstrarstyrkir og þátttökugjöld
Fram	Fit í Fram	2x í viku	12.500 kr./önn	909.000 kr.	ÍBR, þátttökugjöld og eigið framlag
Fylkir	Betri borgarar	2–3x í viku	3.000–4.500 kr./mán.	909.000 kr.	ÍBR, þátttökugjöld og eigið framlag
Fjölnir	Frísk í Fjölni	2–3x í viku	50.000–65.000 kr./önn	909.000 kr.	ÍBR, þátttökugjöld og eigið framlag
Þróttur	Þrek 60+	2x í viku	6.490 kr./mán.	909.000 kr.	ÍBR, þátttökugjöld og eigið framlag
Víkingur	Virkir Víkingar	2x í viku	Breytilegt	Ekki sérstök úthlutun	Eigið framlag og þátttökugjöld
ÍR	Stöðvarþjálfun og ganga	2x í viku	Frítt	600.000 kr. á önn vegna þjálfara	Suðurmiðstöð og lýðheilsuverkefni

Greining á gjaldtöku

Gjaldfrjáls verkefni	Ármann og ÍR
Lægstu þátttökugjöld	Fylkir
Miðlungs gjaldtaka	Þróttur, Fram og KR
Hæstu þátttökugjöld	Fjölnir
Algengasta tíðni	2–3 skipti í viku
Algengasta þjónusta	Styrktarþjálfun, þrekþjálfun og göngur

Íþróttafélögin hafa byggt upp öflugt og fjölbreytt framboð fyrir eldri borgara. Verulegur munur er þó á kostnaði þátttakenda. Kostnaður spannar allt frá gjaldfrjálsri þátttöku upp í 50–65 þúsund krónur á önn.

4. Aðkoma Velferðarsviðs

Velferðarsvið er stærsti einstaki framkvæmdaraðili gjaldfrjálsrar eða mjög niðurgreiddrar heilsueflingar fyrir eldri borgara í Reykjavík

Hlutverk Velferðarsviðs

Stuðningsform	Innihald
Félagsstarf eldri borgara	Dagleg hreyfi- og félagsstarfsemi
Þjónustumiðstöðvar	Húsnæði, aðstaða og starfsfólk
Lýðheilsuverkefni	Fjármögnun kennara og verkefna
Samstarf við íþróttafélög	Samverkefni með KR, ÍR, Fylki, Fjölni o.fl.

5. Framboð eftir borgarhlutum

Yfirlit yfir þjónustuframboð

Borgarhluti	Þjónustuveitendur	Tegund hreyfingar	Tíðni	Gjald
Vesturbær/Hlíðar	KR, Aflagrandi, Bólstaðarhlíð, Vitatorg	Boccia, pilates, jóga, dans, göngur, styrktarþjálfun	1–3x í viku	Frítt til miðlungs
Laugardalur/Háaleiti	Ármann, Þróttur, Víkingur, Hvassaleiti	Þrekþjálfun, sundleikfimi, qigong, tai chi, jóga	1–3x í viku	Lágt til miðlungs
Grafarvogur	Borgir, Fjölnir	Göngur, boccia, stólajóga, keila, línudans	Daglegt til vikulegt	Að mestu frítt
Grafarholt/Úlfarsárdalur	Fjölnir	Frísk í Fjölni, styrktarþjálfun og göngur	2–3x í viku	Gjaldskylt
Árbær	Hraunbær 105, Fylkir	Boccia, stólajóga, göngur, dansleikfimi	Vikulega	Lágt
Kjalarnes	Klébergslaug og félagsstarf	Sundleikfimi	3x í mánuði	Frítt
Breiðholt	Árskógar, Gerðuberg, ÍR, Seljahlíð	Leikfimi, stólajóga, dansleikfimi, ganga, boccia, stöðvarþjálfun	Daglegt til vikulegt	Langflest frítt

6. Sérstök greining á Breiðholti

Breiðholt er það hverfi þar sem samþætting félagsstarfs, Velferðarsviðs og íþróttafélags er hvað mest.

Framboð og fjármögnun í Breiðholti

Þjónustuveitandi	Starfsemi	Tíðni	Gjald	Fjármögnun
Árskógar	Leikfimi	2x í viku	Frítt	Suðurmiðstöð og lýðheilsusjóður
Árskógar	Stólajóga	1x í viku	Frítt	Suðurmiðstöð og lýðheilsusjóður
Árskógar	Dansleikfimi	1x í viku	Frítt	Suðurmiðstöð
Árskógar	Boccia, pílukast, pokavarp	Vikulega	Frítt	Félagsstarf eldri borgara
Árskógar	Gönguhópar og röltarar	Vikulega	Frítt	Félagsstarf eldri borgara
Gerðuberg	Leikfimi	2x í viku	Frítt	Suðurmiðstöð og lýðheilsusjóður
Gerðuberg	Dans og línudans	Vikulega	Frítt	Suðurmiðstöð
Gerðuberg	Gönguhópur	Vikulega	Frítt	Félagsstarf eldri borgara
ÍR	Stöðvarþjálfun	2x í viku	Frítt	Suðurmiðstöð og lýðheilsusjóður
ÍR	Frjáls ganga í fjölnotahúsi	5x í viku	Frítt	Reykjavíkurborg og ÍR
Seljahlíð/Gerðuberg	Kynslóðir tengjast	Vikulega	Frítt	Verkefnastyrkir

Breiðholt er umfangsmesta og samþættasta heilsueflingarkerfið sem fram kemur í fyrirliggjandi gögnum. Þar eru yfir 20 regluleg hreyfiúrræði í boði og langflest þeirra eru þátttakendum að kostnaðarlausu.

---

7. Samanburður borgarhluta

Heildarsamanburður

Borgarhluti	Umfang	Fjölbreytni	Gjaldfrjáls úrræði	Heildarmat
Vesturbær/Hlíðar	Miðlungs	Mikil	Meðal	Sterkt
Laugardalur/Háaleiti	Mikið	Mjög mikil	Meðal	Mjög sterkt
Grafarvogur	Mikið	Mjög mikil	Hátt	Mjög sterkt
Grafarholt/Úlfarsárdalur	Miðlungs	Miðlungs	Lágt	Gott
Árbær	Miðlungs	Góð	Hátt	Sterkt
Kjalarnes	Takmarkað	Takmörkuð	Hátt	Fullnægjandi
Breiðholt	Mjög mikið	Mjög mikil	Mjög hátt	Mjög sterkt

Samanburður borgarhluta í þessari skýrslu byggir fyrst og fremst á skipulagðri starfsemi sem stendur eldri borgurum til boða. Við túlkun niðurstaðna ber þó að hafa í huga að aðgengi að sundlaugum, göngu- og hjólaleiðum, útivistarsvæðum og annarri almennri íþróttaaðstöðu kemur ekki að fullu fram í samanburðinum. Slíkir innviðir hafa veruleg áhrif á raunveruleg tækifæri eldri borgara til hreyfingar og útiveru og ber því að líta á samanburðinn sem samanburð á skipulagðri starfsemi fremur en heildarmat á öllum heilsueflandi tækifærum í hverfunum.

8. Niðurstöður

Helstu niðurstöður

Viðmið	Niðurstaða
Umfangsmesta starfsemin	Breiðholt
Fjölbreyttasta félagsstarfið	Grafarvogur
Sterkasta aðkoma íþróttafélaga	Laugardalur/Háaleiti
Mesta gjaldfrjálsa þjónustan	Breiðholt og Grafarvogur
Hæstu þátttökugjöld	Fjölnir
Best samþætta þjónustulíkanið	Breiðholt

Lokaorð

Fyrirliggjandi gögn sýna að Reykjavíkurborg hefur byggt upp umfangsmikið og fjölbreytt kerfi heilsueflingar og hreyfingar fyrir íbúa 65 ára og eldri. Menningar- og íþróttasvið styður starfsemi íþróttafélaga með styrkjum og aðstöðu á meðan Velferðarsvið tryggir stóran hluta gjaldfrjálsrar og niðurgreiddrar þjónustu.

Greiningin sýnir að sterkustu dæmin um samþætta þjónustu er að finna í Breiðholti, Grafarvogi og Laugardal/Háaleiti þar sem saman fer starf íþróttafélaga, félagsstarf eldri borgara og stuðningur borgarinnar.

Mikilvægt er þó að hafa í huga að þessi skýrsla nær fyrst og fremst til skipulagðrar þjónustu. Hún nær ekki að fullu utan um þá víðtæku lýðheilsuinnviði sem borgin rekur, þar á meðal sundlaugar, göngu- og hjólaleiðir, útivistarsvæði, íþróttamannvirki og skíðasvæði.

Þegar fólk lætur af störfum eykst oft svigrúm til útivistar, hreyfingar og ræktunar áhugamála. Samspil skipulagðrar þjónustu og þessara innviða myndar það heildstæða heilsueflingarkerfi sem stendur eldri borgurum í Reykjavík til boða.

Meginniðurstaða

Reykjavíkurborg hefur byggt upp öflugt og fjölbreytt kerfi heilsueflingar fyrir íbúa 65 ára og eldri sem byggir bæði á skipulagðri starfsemi og umfangsmiklum lýðheilsuinnviðum. Sundlaugar, útivistarsvæði, íþróttamannvirki og samstarf við íþróttafélög og velferðarþjónustu mynda saman heildstætt stuðningskerfi sem stuðlar að virkri og heilbrigðri öldrun.

Virðingarfyllst,
Helga Friðriksdóttir
Skrifstofustjóri Íþróttaborgar
Menningar- og íþróttasvið

Reykjavík