

Ársskýrsla tómstundafulltrúa veturinn 2018-2019

UNGMENNAPING

Í október 2018 var haldið ungmennaping í Nýheimum með örlítið breyttu sniði en fyrr. Á þessu þingi voru kosnir fulltrúar í ungmennaráð að undangenginni kosningabaráttu nemenda sem gáfu kost á sér. Það voru fulltrúar í ungmennaráði sem buðu nemendum upp á aðstoð við gerð kynningaspjalda þar sem fram komu upplýsingar hvers vegna ætti að kjósa þennan eða hinn í ungmennaráð ásamt persónulegum upplýsingum svo sem áhugamál frambjóðenda o.fl. Fyrirlesari frá Stígamótum flutti erindið um Sjúka ást eða heilbrigð og óheilbrigð sambönd. Þess má geta að Stígamót var með stærðar átak á landsvísu vegna átaksins Sjúk ást og vorum við heppin að fá að vera þátttakendur í því. Með átakanu vildi Stígamót vekja athygli á einkennum heilbrigðra, óheilbrigðra og ofbeldisfullra sambanda meðal ungmenna. Markmið átaksins er að koma í veg fyrir ofbeldi með fræðslu um heilbrigð samskipti og áherslu á virðingu í samböndum. Markhópurinn eru ungmenni í grunn- og framhaldsskólum. Fjórar málstofur voru á eftir fyrirlestrinum og snertu þær fjögur málefni: félagslíf, umhverfis – og skipulagsmál, fjölbreytileiki og málstofa sem kallaðist samskipti og byggðist hún á innihaldi fyrirlestursins. Undir lok þingsins kusu nemendur kjörorð Ungmennaráðs Hornafjarðar en orðin *jákvæðni, framkvæmd og traust* urðu fyrir valinu. Ungmennaráð bauð síðan öllum viðstöddum í pizzuveislu að þingi loknu. Yfirskrift þingsins í ár var *Ungt fólk og samfélagið* og markmiðið var að efla samfélagsvitund ungs fólks.

Niðurstöður ungmennapings voru síðan kynntar á sameiginlegum fundi Ungmennaráðs Hornafjarðar, Ungmennaráðs Suðurlands, fulltrúum bæjarstjórnar og fræðslu- og tómstundanefndar 22.jan. 2019.

Ungmennaping 2019 er nú þegar komið á teikniborðið og mun Ungmennaráð 2018-2019 bjóða enn og aftur upp á nýjungar sem felast kannski einna helst í því að reyna að fá fyrirlesara frá Hornafirði.

UNGMENNARÁÐ

Haustið 2018 urðu mannabreytingar í ungmennaráði eftir kosningar á ungmennahópi sem og nýir tilnefndir fulltrúar nefnda og íþróttafélaga komu inn. Mjög góður andi er í hópnum og vinnur ráðið einstaklega vel saman. Tveir fulltrúar ungmennaráðs sóttu um til að komast að í Ungmennaráði Heimsmarkmiðanna en mikil ásókn var í það og komust okkar fulltrúar ekki að. Þess ber að geta að minnsta kosti annar fulltrúinn hefur reynt aftur við það að komast í það ungmennaráð en niðurstöður hafa ekki borist enn. Við erum með fulltrúa í Ungmennaráði Suðurlands í okkar röðum og er tími hennar í ungmennaráðinu að renna út nú í lok maí. Við þurfum þó ekki að örvænta því búið er að leggja fram glæsilegan arftaka í ráðið sem þá jafnframt heldur stöðu sinni í Ungmennaráði Hornafjarðar.

Ungmennaráðið framkvæmdi eigin könnun um umhverfismál, nánar tiltekið um sorpmál tiltekinna veitingastaða í Sveitarfélaginu Hornafirði. Niðurstöður þessarar könnunar voru kynntar á sameiginlegum fundi með Bæjarráði Hornafjarðar og síðan á fundi sem haldinn var í Nýheimum undir yfirskriftinni Sveitarfélagið Hornafjörður – Sjálfbærni til framtíðar.

Í apríl mánuði 2019 fór ég sem starfsmaður með tveimur fulltrúum ungmennaráðs á ráðstefnuna **Ungt fólk og lýðræði** sem haldin var að þessu sinni í Borgarnesi. Yfirskrift ráðstefnunnar var: *Betri ég! Hvernig get ég verið besta útgáfan að sjálfum mér?* Sameiginleg ályktun frá ráðstefnunni er að finna á https://www.umfi.is/media/3092/uf119_alyktun.pdf og hvet ég alla til að skoða ályktunina því unga fólkið okkar hefur mikið áhugavert til málanna að leggja.

Eins og flestir vita tekur Sveitarfélagið Hornafjörður þátt í norrænu verkefni um sjálfbæra bæi. En verkefnið snýr að því að efla litla og meðalstóra bæi á Norðurlöndunum, með auknu aðdráttarafli og sjálfbærni. Meginmarkmiðið með verkefninu er að móta sameiginlega norræna stefnu um hvernig þessir bæir gætu orðið meira aðlaðandi með þróun líflegs og sjálfbærs þéttbýlis með því að hafa að leiðarljósi Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna. Fylgifyiskur þessarar samvinnu er vinnustofa sem haldin verður í Sønderborg í Danmörku dagana 5.-8. ágúst n.k. sem heitir Youth Summit 2019. Fulltrúum ungmennaráðs stendur til boða að fara á þessa vinnustofu þar sem þeir hitta ungmenni frá öllum Norðurlöndunum og munu þau vinna með öðrum ungmendum að málefnum Heimsmarkmiðanna. Við vonumst til að Erasmus + myndi styrkja verkefni sem þetta en þeir gera það því miður ekki. Ég hef

leitað til Norrænna samtaka sem og fyrirtækja um styrkveitingu til fararinnar en enn sem komið er erum við ekki kominn með nein vilyrði.

VINNUSKÓLI

Í ár líkt og í fyrri ár þá hefur tómstundafulltrúi verið með vinnuskólann á sinni könnu. Búið er að ráða fjóra flokkstjóra, tvær stelpur og tvo stráka. Þrjú þeirra eru byrjuð að vinna nú þegar þessi skýrsla er skrifuð. 34 ungmenni hafa sótt um vinnu í vinnuskólanum en þess ber að geta að það eru 38 nemendur sem eru að ljúka 7. bekk og mega sækja um. Þannig að eins og skiptingin er í dag þá eru það 27 nemendur sem eru að ljúka 7. bekk sem hafa sótt um og 7 nemendur sem ljúka 8. bekk. Þannig að 13 og 14 ára börn eru uppistaðan í vinnuskólanum.

Umf. Sindri hefur fengið frá okkur 2-3 starfsmenn til að hjálpa við leikjanámskeið Sindra. Námskeiðin verða tvö nú í júní mánuði og báðu Sindramenn okkur um að lána sér 1 flokkstjóra í mánuð eða svo. Vegna nægra verkefna í sveitarfélaginu verður ekki hægt að missa flokkstjóra í þetta verkefni. En þau geta fengið starfsmenn til hjálpar. Helstu breytingar í vinnuskólanum eru þær að þau tína ekki rusl á Humarhátíð.

Vinnan verður annars með svipuðu sniði og fyrri ár, vinna, leikur og nám/fræðsla.

ÁHEYRNARFULLTRÚAR NEFNDA

Ungmennaráð hefur séð um að vera áheyrnarfulltrúar í nefndum sveitarfélagsins. Leita þurfti út fyrir ungmennaráð eftir áheyrnarfulltrúum í einhverjar nefndanna og voru nemendur úr nemendafélagi FAS fengnir í það. Eitthvað hefur samt örlað á því að áheyrnarfulltrúar séu ekki að mæta á fundi og má að mestu leiti kenna atvinnu ungmennanna um það.

Áheyrnarfulltrúum mun fækka um fjóra fyrir n.k. starfsár nefnda vegna sameiningar fjögurra nefnda í tvær. Vonumst við því til að geta fyllt upp í hóp áheyrnarfulltrúa úr ungmennaráði.

FÉLAG ELDRI HORNFIÐINGA

Eftir að tómstundafulltrúi hætti að sækja stjórnarfundum hjá félagi eldri borgara hefur samvinnan verið af skornum skammti. Einungis hefur FEH haft samband þegar þarf að prenta eitthvað mikið. Enn sem fyrr er tómstundafulltrúi opinn fyrir því að hjálpa til ef þarf. Þá er það ekkert mál að hafa samband við undirritaða.

HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

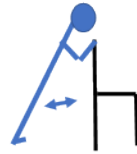
Í mars fór tólmstundafulltrúi á vinnustofu á vegum Heilsueflandi samfélaga til að læra meira um málefni Heilsueflandi samfélaga sem og hitta aðra verkefnastjóra sem sjá um verkefni í sínum byggðarlögum. Í ár var helst rætt um Heilsueflingu eldri borgara. Við hlustuðum á fyrirlestra frá t.d Janusi Guðlaugssyni ípróttu-og heilsufræðingi sem og Þórunni Sveinbjörnsdóttur formanni Landssambands eldri borgara. Margt mjög markvert kom fram á þessari vinnustofu sem snéri að eldri borgurum, þá einna helst um hreyfingu/líkamsrækt sem gæti seinkað innlög á hjúkrunarheimili um einhvern tíma.

Á fyrstu mánuðum ársins fyrir vinnustofu HSAM var undirrituð búin að kanna hvað væri í gangi hér á Höfn fyrir eldri borgara. Fyrir utan þeirra eigin tólmstundir sem FEH sér um hafa þau tíma í ípróttahúsinu. Samkv. upplýsingum hafa ekki margir verið að mæta þar sem og það vantar þjálfara eða stuðning. Ákveðið var í samráði við fræðslustjóra að kanna hvort hægt yrði að bjóða upp á fasta tíma í líkamsrækt fyrir eldri borga með viðeigandi stuðningi og átti að nota sumarið til að finna út hvaða leiðir myndu henta öllum sem best. Hugmyndin var að athuga með þjálfara/leiðbeinanda, fá tíma í ípróttahúsi þar sem hægt væri að skipta salnum niður á fleiri en eina ípróttagrein sem og bjóða upp á heilsutékk/mælingar í upphafi, um áramót og á vordögum. Síðan yrði í samvinnu við FEH athugað hvað það væri sem þau myndu helst vilja gera. Þessi hugmynd var einungis komin á blað fyrir fundinn í Reykjavík.

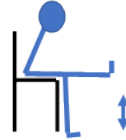
Annað verkefni sem stuðlar að einhverri líkamsrækt bæði fyrir eldri borgara og alla þá sem ganga strandstíginn er í vinnslu en þar fékk ég ípróttufræðinga til að ganga með mér hring á strandstígnum og gera mismunandi æfingar við fyrstu fimm bekkina sem eru á stígnum. Verið er að hanna skilti með 2-3 æfingum og teygjum til að setja við bekkina þannig að fólk fái hugmyndir hvernig hægt er að gera mismunandi æfingar með eða án hjálpar bekkjanna. Hér má sjá dæmi:

Bekkur #1

Armbeygjur – stuðningur við bekk



Sitja og lyfta fótum til skiptis



Teygja niður að hnjám



Ef þessi skilti koma vel út og fólk nýtir sér það að nota þau til æfinga er tilvalið að setja skilti við alla bekki á göngustígnum. En bekkirnir eru 14 alls.

Lýðheilsuvísar, Gallup setur saman árlega skýrslu um lýðheilsuvísa fyrir hvert heilbrigðisumdæmi á Íslandi. Hornafjörður lendur undir Suðurlandi með sínar niðurstöður. Lýðheilsuvísarnir eru 44 í heildina og fjalla 8 þeirra um samfélagið, 17 um lifnaðarhætti og 19 um heilsu og sjúkdóma. Þar sem við erum undir Suðurlandi í heilsuvísunum þá sjáum við ekki marktæka mynd af okkar sveitarfélagi. Ég hef haft samband við Gallup til að fara fram á það að við fáum niðurstöður fyrir okkar sveitarfélag. Helstu gögn í lýðheilsuvísana koma frá: Heilbrigðiskrá landlæknis t.d. krabbameinsskrá, dánarmeinaskrá, lyfjagagnagrunni, samskiptaskrá heilsugæslu, bólusetningarskrá o.fl. Einnig eru framkvæmdar reglubundnar kannanir svo sem: Heilsa og líðan Íslendinga, Vöktun áhrifaþátta og ungt fólk. Einnig berast gögn frá Hagstofu, Sjúkratryggingum og Menntamálastofnun.

Málþing eldri borgara var haldið hér á Höfn í maí með undirskriftinni „Er gott að eldast?“. Tómstundafulltrúi flutti þar stutt erindi um heilsueflandi samfélag og eldri borgara.

Guðrún Dadda framkvæmdastjóri HSU Hornafirði og tómstundafulltrúi eru að vinna saman að hugmynd um að eldri borgarar geti sótt um heilsuræktarstyrk til sveitarfélagsins eða þá að sveitarfélagið komi að stýrðri heilsurækt fyrir eldri borgara þá í formi greiðslu til þjálfara

o.fl. Þetta eru hugmyndir sem við munum vinna að í sumar og frábært væri að geta boðið upp á stýrða heilsurækt fyrir eldri borgara með haustinu.

Líkt og sagt var á vinnustofu HSAM þá er það ekki starfsmanns Heilsueflandi samfélags að mata bæjarbúa á hreyfingu eða heilsueflandi afþreyingu. Heldur virkar Heilsueflandi samfélag rétt þegar bæjarbúar koma sjálfir með uppástungur að heilsueflandi lífni sem flestir geta tekið þátt í eða velja að taka þátt. Má þar nefna hjólaklúbb sem Guðrún Ásdís stóð fyrir og fékk leiðbeinendur frá Reykjavík til að kenna hjólatækni. Allir sem vettlingi gátu valdið og höfðu áhuga á því að taka þátt í námskeiðinu gátu skráð sig og verið með. Þetta var snilldar framtak.

Á vinnustofunni kom einnig fram hvernig umgjörðin í kringum Heilsueflandi samfélag ætti að vera:

- ❖ Það verður að setja saman stýrihóp með tengingu við heilsugæslu, eldri borgara, ungmenni frá ungmennaráði o.fl. Minni hópar afmarkaðri viðburðaáætlun. Setja peninga í málaflokkinn og upplýsa samfélagið. Ef vel ætti að vera þá þyrfti starfshlutfall að vera 50% minnst í sambandi við heilsueflandi samfélag. Flestir komnir með stýrihópa sem fá greitt fyrir fundarsetu.

Tveir fulltrúar frá Akureyrarbæ og Bláskógarbyggð sögðu okkur hinum hvernig þeirra umgjörð er.

Ellert á Akureyri: 5 meðlimir í stýrihóp, heilsugæsla, velferðarráð, fræðsluráð, ungmennaráð, frístundaráð. Um leið og stýrihópurinn kom saman þá sáu þau hve víðfemt efnið er.

Forgangsráða og leggja áherslur. 100% starf. Ná til flestra á auðveldan hátt. HSAM er lífstíll! Auglýsa til samfélagsins hvað er HSAM – hugmyndir af góðum degi – hreyfing - næring – SAMVERA.

Gunnar í Bláskógabyggð: 11 manna stýrihópur vill minnka hann í 5 manns. Fundar 1x – 2svar á önn. Öldungaráð-ungmennaráð – lýðheilsu og æskulýðsráð og Gunnar. Fundarseta er greidd. Samstarf við fyrirtæki og stofnanir. Aðgerðaráætlun.

Við hér á Höfn erum ekki með starfandi stýrihóp í kringum Heilsueflandi samfélag. Í upphafi þ.e. árið 2016 var ákveðið að velferðarteymi yrði bakland eða stýrihópur í kringum HSAM. Fljótlega rann sá hópur út í buskann vegna flutninga starfsmanna og breytingu á vinnu.

Ýmsar hugmyndir hafa komið upp í sambandi við stofnun stýrihóps en það á eftir að vinna það frekar. Með jákvæðnina að leiðarljósi þá vonast ég til að við verðum komin með stýrihóp á haustdögum.

LÝÐHEILSA OG FORVARNIR

Í nóvember 2018 var ákveðið að koma aftur af stað vinnuhóp er snýr að skipulagi forvarna og forvarnavinnu hverskonar. Fyrsti fundur aðgerðarhópsins var haldinn um miðjan nóvember og mættu 10 manns á þennan fund. Ýmsar hugmyndir voru ræddar á þessum fundi um það hvernig við getum beitt okkur í sameiginlegri forvarnavinnu fyrir alla aldurshópa.

Framkvæmdaráð um lýðheilsu og forvarnir var sett á laggirnar þar sem tómsstundafulltrúi er starfsmaður ráðsins. Í janúar fórum við tvö úr ráðhúsinu ég og Skúli félagsmálafulltrúi á ráðstefnu sem Rannsóknir og greining héldu. Mjög áhugaverð ráðstefna þar sem við fengum fullt af hugmyndum til að skoða í tengslum við okkar sveitarfélag. Tómsstundafulltrúi kynnti þessar hugmyndir allar á fundi aðgerðarhópsins í janúar. Framkvæmdaráð hefur haldið fjóra fundi frá í janúar og hafa ýmsar hugmyndir um samveru foreldra og barna verið ræddar og er verið að vinna í því að koma á föstum samverustundum foreldra og barna í íþróttahúsinu. Svona foreldratímar eru á fleiri stöðum á landinu og eru að gefast vel. Nú í lok maí kom Jón Garðar til okkar á fund og þar sagði hann t.d. að æfingaakstur væri ein sú besta forvörn sem óvart kom upp. Ungmenni fá að byrja æfingaakstur 16 ára og til þess að verða góður á bíl þá eru það ófáar stundirnar sem ungmenni og foreldrar verja saman í bíl fjölskyldunnar. En samt sem áður þarf að hvetja til ábyrgrar foreldrastefnu því það eru alltaf foreldrarnir sem bera ábyrgðina á börnum sínum til 18 ára aldurs.

FÉLAGSMIÐSTÖÐIN ÞRYKKJAN

Á haustdögum 2018 var ráðinn inn nýr forstöðumaður Þrykkjunnar. Yngri nemendur voru duglegri að mæta í Þrykkjuna og reynt var að halda úti fjölbreyttri dagskrá fyrir nemendur. Söngkeppni **USSS** (undankeppni söngkeppni Samfés á Suðurlandi) var haldin hér í nóvember og um 400 ungmenni af öllu Suðurlandi mætti hingað á keppnina og dansleik sem haldinn var í íþróttahúsinu. Mikið fjör og mikið gaman. Adisa fyrri forstöðumaður Þrykkjunnar var

ráðin í tveggja mánaða vinnu vegna þessa viðburðar því hún þekkti vel inn á þá hluti sem unga fólkið hefur áhuga á s.s. tónlist o.fl.

Stíll var næsta verkefni félagsmiðstöðvarinnar og kepptu þrjú lið í undankeppninni hér á Höfn. Sunna Guðmunds sá um vinnuna við Stíl og fór hún einnig með liðunum tveimur er komust áfram til að keppa á Stíl í Reykjavík.

Samfés/Samfestingurinn er árlegur viðburður sem ungmenni sem sækja Þrykkjuna fara á. Eins og fyrri ár þá koma skilaboð frá Samfés sem segir að Samfestingurinn sé ekki grunnskólaskemmtun heldur skemmtun fyrir ungmenni félagsmiðstöðva. Þrykkjan hefur síðustu ár fengið 25 miða á þessa skemmtun og eins var það í ár. Líkt og fyrri ár þá hefur mæting í Þrykkjuna lokaorðið fyrir því hverjir mega fara í þessa ferð. Eitthvað fóru þessi skilaboð öfugt í ungmennin sem og foreldra og urðu hreinlega leiðindi úr. En 23 ungmenni fóru í þessa ferð. Ákveðið var að félagsmiðstöðin í Vík myndi koma með rútunni frá Höfn og deila kostnaði vegna rútunnar. Upphafleg hugmynd forstöðumanns var að gista með allan hópinn í Ölfusborgum. Vegna veðurs gistu þau í Reykjavík eftir ballið og svo keppti Dagmar Lilja á laugardeginum í söngkeppninni.

Mæting eldri ungmenna féll niður eftir þennan viðburð en forstöðumaður reyndi að halda úti skipulagðri dagskrá fyrir alla aldurshópa. Í maí urðum við fyrir því óláni að það lak mikið magn af vatni niður í húsnæði Þrykkjunnar og varð húsnæðið ónothæft. Forstöðumaður fékk inni hjá Heppuskóla og einnig reyndi hún að vera eitthvað úti þegar veður leyfði.

AÐRIR NOTENDUR HÚSNÆÐIS ÞRYKKJUNNAR

Í vetur hefur dagvistun fatlaðra fengið að koma í Þrykkjuna á miðvikudögum frá kl. 13-15. Bara það að fá að mæta þarna og leika sér hefur hresst þau og kætt og er þetta eitthvað sem er komið til að vera. Það eru alltaf starfsmenn með þeim sem sjá um að allt gangi eftir reglum um umgengni húsnæðisins.

Á laugardögum hefur stór hópur fólks af Balkanskaganum fengið að koma þarna til að hittast og spila o.fl. Vegna ábendinga og kvartana um að einn hópur fái að nota Þrykkjuna og aðrir ekki þarf að skoða betur fyrir næsta haust. Ungmennaráð og nemendafélag FAS hafa einnig verið að mæta þarna einhver kvöld. Nýtingin á Ungmennahúsi hefur aukist til muna þó er

alltaf hægt að nýta húsið betur. Vonum að nemendur sem hefja skólagöngu sína í FAS í haust vilji venja komur sínar í húsið með eldri nemendum úr FAS þar sem ekki er stýrð dagskrá nema þau hafi áhuga á því sjálf.

LOKAORÐ

Mikið hefur verið um að vera á þessu starfsári og ekki verður minna um að vera á því næsta. Ég hef pottþétt gleymt að minnast á einhver verkefni sem ég hef komið að síðasta starfsár eins og t.d. Stóru upplestrarkeppninni sem ég held einnig utan um og reyni að halda flotta lokakeppni þar sem lestrarsnillingarnir okkar í 7. bekk fá að njóta sín sem best. Einnig gleymdi ég því að í vetur fékk ég að vera kynnis á Litlu upplestrarkeppninni í Sindrabæ en þar eru það upplesarar í 4. bekk sem fá að lesa fyrir foreldra og gesti. Mörg verkefni úr mörgum verkefnaþáttum eru þegar á döfinni og byrjað er t.d. að undirbúa næsta ungmennahring sem haldið verður í september. Verkefni í kringum Heilsueflandi samfélag eru einnig í vinnslu. Það er aldrei nein lognmolla í þessu starfi alltaf nóg að gera.

Hornafjörður 14.6.2019

Herdís I. Waage
Tómstundafulltrúi

