

# 2025 - Skýrsla stjórnar - Íþróttafélagið Ösp

## Stjórn Íþróttafélagsins Aspar 2025 var skipuð:

Helga Hákonardóttir	Formaður
Helgi Páll Þórisson	Varaformaður
Júlíus Helgi Eyjólfsson	Gjaldkeri
Eva Hrund Willatzen	Ritari
Helga Kristín Olsen	Meðstjórnandi
Guðmundur Sigurðsson	Varamaður
Sigurður Jónas Eggertsson	Varamaður

## Starfsemi Íþróttafélagsins Aspar á rekstrarárinu 2025

Hjá íþróttafélaginu æfðu u.þ.b. 190 iðkendur í boccia, handbolta, keilu, knattspyrnu, nútímafimleikum, skautum, sundi, þrekþjálfun og kraftlyftingum.

Hjá félaginu starfa um 38 þjálfarar og aðstoðarfólk að jafnaði. Kiwanisklúbburinn Elliði og Lionsklúbburinn Muninn eru tveir aðal styrktaraðilar Asparinnar og kunnum við vel að meta þeirra framlag til okkar félags. Einnig viljum við þakka öllum þeim velviljuðu aðilum og fyrirtækjum sem og Reykjavíkurborg, Mosfellsbæ og Kópavogi fyrir þeirra stuðning og ekki má gleyma Íþróttasambandi fatlaðra ÍF og Velferðarráðuneytinu.

Skrifstofa Aspar er í Sigtúni 42 í Reykjavík.

Aðal starfsemi Íþróttafélagsins Aspar er að halda úti íþróttum og tómstundastarfi fyrir fatlað fólk, fólk með sérþarfir og aðra sem finna sig ekki í hefðbundnum íþróttafélögum. Félagið leitast við að fá inn yngri iðkendur og má sega að “Allir með” leikarnir hafi opnað augu almennings og foreldra fatlaðra barna hvað er í boði fyrir þennan hóp. Á árinu lagði félagið áherslu á að styrkja innra starf félagsins, efla þátttöku barna og ungmenna í íþróttum og viðhalda traustum rekstri þrátt fyrir áskoranir í rekstrarumhverfi.

Haustið 2025 hófust æfingar í handbolta í samstarfi við Handboltasamband Íslands HSÍ og fara þær æfingar fram í íþróttahúsi Klettaskóla á miðvikudögum.

Við fengum styrk frá hvatasjóði til að útbúa kynningarefni og hafa verið tekin upp talsett kynningarmyndbönd fyrir allar greinar nema frjálsar. En það verður gert í annarbyrjun á næsta æfingatímabili. Einnig er planið að gera bækling í þrjú til kynnar á félaginu og greinum þess.

# Starfsemi ársins

Á árinu 2025 stóðu deildir félagsins fyrir reglubundnum æfingum og keppnum bæði innanlands og erlendis. Starfsemin var fjölbreytt og þátttaka góð. Félagið hélt úti starfsemi í eftirfarandi greinum/deildum:

- Boccia
- Handbolta
- Keilu
- Knattspyrnu
- Kraftlyftingum/styrktar þjálfun
- Skautar
- Sund

Á meðal helstu verkefna og viðburða ársins voru:

- Nýársmót ÍF í sundi 4. Janúar
- Gullmót KR í sundi í febrúar
- Malmö Open fór fram í febrúar, þar voru keppendur í boccia, keilu og fótbolta
- Vormót Skautasambandsins á Akureyri í febrúar
- Ásmeginmót SH í mars í sundi
- Special Olympics Unified í keilu í mars
- Öskudagsgleði skautadeildar Asparinnar á Öskudaginn
- Heimsleikar Special Olympics á Ítalíu, Skautar
- Ármannsmót í sundi í Apríl
- Kristalsmót Fjöltnis á skautum í apríl
- Vorsýning Ármanns þar sem Nútímafimleikar kepptu og var þemað “Kids Coolshop”
- Ollamótið í sundi í maí
- Ollamót Aspar á skautum í maí
- Íslandsleikar SO og vormót Asparinnar í keilu um miðjan maí mánuð
- Bikar og flokkamót ÍF í sundi í lok maí
- Hrekkjavökugleði á skautum í október
- Cubemót SH í sundi fór fram í október
- Meistarakeppni ungmenna í keilu í október
- Fjarðarmótið í sundi í lok október
- ÍFR mótið í sundi í nóvember
- Ármannsmót í sundi í byrjun desember
- Jólámót Aspar í keilu í desember
- Jólasýning Skautadeildar Aspar “Home alone”
- Knattspyrnan tók þátt í “Allir með leikunum” sem var í Laugardalshöllinni, Íslandsleikunum á Selfossi, jólaæfing með meistaraflokki Stjörnunnar. Halloween æfing, fjölskylduæfing og opin æfing hjá karlalandsliðinu í knattspyrnu.

Félagið naut stuðnings frá sveitarfélagi, styrktaraðilum, félagsmönnum og sjálfbóðaliðum sem áttu stóran þátt í farsælu starfi ársins.

## Knattspyrna



Árið 2025 var viðburðaríkt hjá **knattspyrnu hópnum** og voru iðkendur um 45 talsins á öllum aldri og á allskonar getustigi. Það bættust nokkrir nýir, öflugir liðsmenn við á árinu. Elfa hélt áfram sem yfirþjálfari með góðri aðstoð frá Herði og Hörpu sem bætist inn í þjálfarateymið haustið 2025. Við vorum áfram heppin með aðstoðarþjálfara sem tóku virkan þátt í starfinu, mættu vel og gáfum mikið af sér til iðkenda. Þau eru Ásdís, Ingibjörg, Lovísa, Fanney, Siggí, Elfur, Rósa, María, Thelma, Ágústa, Hulda og Erla. Æfingar fóru fram á miðvikudögum í Sjálandsskóla og þá tvískiptum við hópnum eftir aldri/getustigi og á sunnudögum í Miðgarði. Í byrjun hausts voru æfingarnar úti á miðvikudögum.

Margir í hópnum hafa æft hjá okkur síðan 2023, því hefur myndast góður vinskapur á milli liðsmanna og mikil samheldni. Það er ávallt tekið vel á móti nýjum liðsmönnum sem koma til okkar. Þó að gleðin sé í fyrirrúmi hjá okkur er gaman að sjá hversu margir hafa bætt sig í fótbolthanum s.s. skilningurinn á leiknum, hlaupageta og virkni á æfingum.

Við höfum tekið þátt í ýmsum verkefnum á tímabilinu með hópnum og má þar nefna: Allir með leikarnir í Laugardagshöll og Íslandsleikarnir á Selfossi, jólaæfing með meistaraflokkum Stjörnunnar, Halloween æfing, fjölskylduæfing og opin æfing hjá karlalandsliðinu í fótbolta. Við fengum einnig skemmtilega heimsókn frá nemendum í Versló sem héldu mót fyrir okkur. Þau voru að taka þátt í þróunarverkefninu Samkennd og sjálfstæði en markmið verkefnisins var að fá nemendur til að láta gott af sér leiða í samfélaginu. Hannes Halldórsson fyrrum landsliðsmarkmaður mætti líka til okkar á æfingu.

Hápunktur ársins var þó ferð hópsins til Svíþjóðar á Malmö open. Ferðin sem var full af gleði, samstöðu og ótrúlegum augnablikum sýndi að fótbolta er svo sannarlega fyrir alla. Á vellinum sáu við marga persónulega sigra og liðsanda eins og hann gerist bestur. Á hliðarlínunni voru magnaðir foreldrar og fylgdarmenn sem studdu sitt lið alla leið. Við áttum 19 fulltrúa á mótinu og í heildina var hópurinn sem fór út 47 manns. Það fór fram mikill undirbúningur fyrir mótið og foreldrar og þjálfarar eiga hrós skilið fyrir sitt framlag.

## Listskautar og skautahlaup



Árið 2025 var viðburðaríkt að vanda hjá **skautadeildinni**. Árið einkenndist af samheldni, fjölbreyttri dagskrá, öflugri þátttöku og miklum framförum iðkenda.

Fyrsta mót ársins 2025 var vormót Skautasambandsins sem haldið var á Akureyri í lok febrúar en þar áttum við fulltrúa bæði á listskautum og í skautahlaupi. Í fyrsta sinn átti Öspin keppanda í félagalínu ÍSS en ekki einungis í SO flokkum. Þetta var frábær ferð þrátt fyrir auka gistinótt á heimleiðinni en við urðum veðurteppt á milli heiða á leiðinni heim. Asparfélagar létu það ekki á sig fá og nutu þess að eiga aðeins lengri helgi saman.

Öskudagurinn er alltaf haldinn hátíðlegur hjá skautadeildinni þar sem öllum er boðið á ísinn í hinum ýmsu furðufötum. Fjölskyldum og vinum er þá einnig boðið að taka þátt og var fjölmenni á öskudagsgleðinni þetta árið.

Við áttum tvo fulltrúa á Heimsleikum Special Olympics sem fram fóru á Ítalíu í mars. Védís Harðardóttir og Bjarki Rúnar Steinarsson stóðu sig með eindæmum vel og voru Öspinni til mikils sóma.

Við tókum svo þátt á Kristalsmóti Fjölnis í apríl þar sem við áttum glæsilega fulltrúa í listskautum. Keppendur stóðu sig með eindæmum vel og nutu þess að vera saman og hvetja hvort annað til dáða.

Aspasmót Olla var svo haldið 23. maí í Egilshöllinni þar sem vorsýningu og Aspasmóti var slegið saman í æðislega skautaveislu. Iðkendur allra flokka sýndu listir sínar á ísnum og nutu þess að sína ný prógröm. Börn Olla heitins veittu verðlaunin að þessu sinni í minningu föður síns.

Nínu Margréti Ingimarsdóttur var veitt bronsnæla Aspar fyrir rúmlega 10 ára þátttöku í íþróttinni en ekki síst fyrir að vera öðrum hvatning og góð fyrirmynd.

Eftir sumarfrí hófust æfingar í ágúst og fyrsta mót haustannar var Haustmót ÍSS sem fór fram í Laugardalnum. Þar mætti flottur Asparhópur til móts og sýndu hvað í þeim býr.

Hrekkjavakan var svo auðvitað haldin hátíðleg þar sem allir flokkar, fjölskyldur og vinir skemmtu sér saman á skautadiskó.

Við tók undirbúningur fyrir jólasýningu og Austrian Open. Í byrjun desember héldu 11 keppendur til keppni í Innsbruck á Austrian Open en þetta er opna Austurríska meistaramótið sem nú hefur verið opnað fyrir þátttöku Special Olympics. Mótið var glæsilegt og tóku 13 þjóðir þátt í Special Olympics hluta mótsins. Asparfélagar komu, sáu og sigruðu á þessu móti því við áttum fulltrúa á palli í öllum flokkum.

Jólasýningin var mjög metnaðarfull þetta árið þar sem Home Alone var sett upp bæði á ísnum og á skjá fyrir ofan ísinn. Markaðssetningin fyrir sýninguna var einstaklega flott og fjölbreytt og vakti gríðarlega athygli. Stúkan var því troðfull og höfum við aldrei fengið svona marga áhorfendur enda var sýningin stórkostleg. Með jólasýningunni lukum við skauta árinu 2025.

## Nútímafimleikar



Árið 2025 var afar skemmtilegt og viðburðaríkt hjá **nútímafimleikadeild** fatlaðra hjá Íþróttafélaginu Ösp. Starfið hélt áfram að dafna á árinu þar sem lögð var áhersla á hreyfingu, gleði, sjálfstraust og góða samveru. Nútímafimleikar sameina dans, fimleika og tjáningu og fá iðkendur tækifæri til að njóta sín á sínum eigin forsendum í jákvæðu og styðjandi umhverfi.

Deildin er í góðu samstarfi við fimleikadeild Ármanns sem hefur reynst starfseminni afar vel og skapað iðkendum fjölbreytt tækifæri til þátttöku í sýningum og viðburðum yfir árið.

Vorið var sérstaklega viðburðaríkt hjá hópnum. Þann 24. maí tóku iðkendur þátt í Ollamóti 2025 þar sem þær stóðu sig einstaklega vel og unnu til fjölda verðlauna. Á mótinu hlaut Hekla Björk Hólmarsdóttir heiðursmerki Aspar fyrir dugnað sinn og framlag til starfsins, sem var okkur öllum mikið gleðiefni og afar verðskuldað.

Þann 31. maí tóku iðkendur þátt í glæsilegri vorsýningu Ármanns þar sem þema sýningarinnar var „Kids Coolshop“. Stelpurnar okkar voru prinsessur og dönsuðu fallegan dans við lagið „Let it go“ úr Frozen. Sýningin tókst einstaklega vel og voru iðkendur bæði stoltar og ánægðar með frammistöðu sína.

Á haustönn hélt hópurnar áfram að æfa af krafti og voru framfarir iðkenda greinilegar bæði í færni og sjálfstrausti. Í október bættist nýr aðstoðarþjálfari við hópinn þegar Katla Magnúsdóttir hóf störf hjá deildinni. Það hefur verið mikill styrkur fyrir starfið að fá hana til liðs við okkur og hefur hún fallið afar vel inn í hópinn.

Þann 30. nóvember héldum við svo glæsilega jólasýningu þar sem iðkendur sýndu hæfileika sína og framfarir ársins. Sýningin var einstaklega vel heppnuð og stóðu stelpurnar sig ótrúlega vel. Mikil gleði og góð stemning einkenndi daginn og gaman var að sjá hversu öruggar og flottar þær voru á gólfinu.

Árið 2025 einkenndist af gleði, framförum og öflugum starfi. Við erum afar stolt af öllum iðkendum okkar og þakklát fyrir frábæran stuðning foreldra, aðstandenda, þjálfara og samstarfsaðila. Við hlökkum til að halda áfram að efla starfið og skapa áfram jákvætt og skemmtilegt æfingaumhverfi fyrir iðkendurnar okkar á komandi ári.

## Keila



Árið í **keiludeildinni** byrjaði að vanda með deildarkeppni þeirra liða okkar sem keppa í deildum ófatlaðra svo ef þið hafið áhuga á að fylgjast með gengi liða okkar þá má finna upplýsingar á heimasíðu Keilusambandsins [www.kli.is](http://www.kli.is) liðin heita Ösp Ásar, Goðar, Gyðjur og Loki.

Helsta áskorun deildarinnar er hversu fáar brautir okkur standa til boða fyrir almennar æfingar og geta þjálfarar í raun ekki tekið við nema um 50 iðkendum. Við erum háð úthlutun ÍBR á styrk til brautarleigu. Þar sem keilusalurinn í Egilshöll er í eign einkaaðila þá fara ekki saman íþróttæfingar og gróðastarfsemi sem er mjög eðlilegt þegar verið er að reka fyrirtæki.

Það er mjög mikilvægt fyrir allar íþróttir að hafa sinn stað til æfinga og má segja að keilan sé ein af þeim deildum sem er að berjast við almenning, afmæli og aðrar vinnustaðaskemmtanir um brautir.

Árið í heildina var frábært og má segja að hápunktur ársins var ferð á Malmö Open í byrjun febrúar þar sem Öspin gerði sér lítið fyrir og vann til aðalverðlauna mótsins og kom því með heim stærðar bikar fyrir að vera besta lið mótsins. Það er óhætt að segja að þessi sigur hafi verið skapaður með viðbótaræfingum sem keppnisliðin okkar fengu þannig að þeir sem eru í keppnisliðum fengu auka æfingu svo þau æfa 2x í viku.

Þjálfarar Aspar í keilu héldu mót í mars sem heitir Special Olympics Unified leikar í keilu þar sem fatlaður og ófatlaður spila saman í liði. Gleðin skein af hverju andliti og vonum við að hægt verði að halda þetta mót árlega.

Um miðjan maí voru síðan haldnir Íslandsleikar SO og vormót Asparinnar. Að loknu móti var pizzuveisla á Shake and pizza í Egilshöll og verðlaunaafhending.

Æfingar hófust aftur fyrsta þriðjudag í september og má segja að allir hafi verið ánægðir að sumarfríinu væri lokið. Í desember var síðan árinu lokað með jólamóti Aspar í keilu.

## Sund framhaldshópur + byrjendur



Árið 2025 byrjaði eins og áður hjá **Framhaldshópnum í Sundi** á Nýársmóti ÍF sem var haldið 4.jan en æfingar byrjuðu hjá hópnum okkar daginn áður. Þjálfarar héldu foreldrafund 8.jan til að fara yfir skipulag vorsins í sundinu og við vorum áfram með æfingar í Æfingastöðinni og í Klettaskóla 1x í viku á hvorum stað. Við vorum með hópefli þegar Reykjavík International Games voru í Laugardalslaug í jan og hópefli er alltaf jafn gaman.

Í febrúar var Gullmót KR og vorum við með örfáa keppendur þar, Ásmeginmót SH var í mars og þar var einn keppandi frá Öspinni, Ármannsmótið var í apríl byrjun og Öspin var með örfáa keppendur þar. Sunnudaginn 4. maí héldum við Ollamótið í sundi sem er vormót Aspar og Elliða og var það gert til heiðurs Olla okkar og á 45ára starfsári Asparinnar.

Á Ollamótinu 2025 settum við enn eina nýja greina á mótið en það var flíppsund þjálfara en árið áður byrjuðum við á að keppa í flíppsundi sem við ákváðum að kalla Ollasund. Hvatningabikarinn í sundi var svo afhentur á Ollamótinu í sundi og þar afhenti Ýmir Snær bikarinn til Daníels Ísaks.

Hluti sundhópsins tók svo þátt á vorhátíð Aspar sem heppnaðist mjög vel og fengum við æðislegt veður á fallegum sunnudegi 18.maí. Bikar- og flokkamót ÍF var svo haldið rétt fyrir maí lok og þá keppti Öspin ásamt ÍFR í fyrsta skipti saman undir merkjum Reykjavík eða RVK sem er búið að vera sameiginlegt verkefni félaganna sem æfa í Reykjavík til að reyna að byggja upp sterkari heild en það verkefni er enn í mótun og skoðun.

Síðasta æfing vetrarins var haldin í Klettaskóla fimmtudaginn 12. júní og þar var farið í alls konar þrautir og leiki og endað á Hamborgarafabrickunni í Borgartúni í skemmtilegri stemmningu. Æfingar byrjuðu aftur af krafti 18. ágúst og héldum svo foreldrafund 8. september til að fara yfir haustönnina. Reykjavíkurmeistaramótið var svo seint í sept en það var yfirleitt haldið í janúar. Í okt var haldið learn to swim námskeið fyrir þjálfara og kennara sem var netnámskeið, bóklegt og verklegt námskeið og heppnaðist það mjög vel.

Öspin átti keppanda á Cubemóti SH sem var í okt og svo var Fjarðarmótið haldið í lok okt. Í nóv var ÍFR mótið haldið og í byrjun des var Ármannsmót og svo var sundhópurinn kominn í jólafrí 20. desember. Framhaldshópurinn missti nokkrar helgaræfingar vegna sundmóta í Laugardalslaug

sem við áttum ekki keppendur á og má þar nefna RIG og ÍM50 á vorönn og á haustönn var það vegna Ægismóts, ÍM25 og NM en gott væri að geta leitað í aðra laug þegar það kemur upp. Sundþjálfarar þakka kærlega fyrir árið 2025 sem var frábært og viðburðaríkt.

Sundhópur fyrir byrjendur heldur áfram að dafna í Klettaskóla en þar læra þau fyrstu sundtökin og að efla öryggi sitt í vatni.

## **Boccia**



Eins og alltaf var mikið fjör hjá okkur í boccianu og nóg að gera með um 22 iðkendur. Við byrjuðum hress í janúar og fórum strax í að æfa okkur fyrir Malmö Open sem var 8. og 9. febrúar. Það fóru 7 iðkendur til Malmö og gekk mjög vel hjá okkur og allir skemmtu sér vel.

Ekki var langt í næsta mót því Íslandsmót í Reykjanesbæ var haldið 22. og 23. febrúar og mættu 16 iðkendur þangað og gekk mjög vel.

Við að vana skelltum okkur á Hængsmótið 2. og 3. maí sem er í miklu uppáhaldi hjá okkar fólki og á það mættu 10 iðkendur sem stóðu sig eins og hetjur.

Svo áttum við 2 keppendur í landsliðinu sem kepptu á Norðurlandamótinu sem þetta árið var haldið á Íslandi helgina 16. til 18. maí. En Norðurlandamótinu fylgdu landsliðsæfingar sem voru 22. mars og 12. apríl og mikill metnaður lagður í þær.

Við höldum svo okkar árlega vormót innan félagsins 31. maí og lukum þar vorönninni með skemmtun og góðum félagsskap.

Við byrjuðum svo vetrarstarfið okkar í september eftir sumarfrí.

25. og 26. október var Íslandsmót í boccia á Akureyri og mættu 11 iðkendur og stóðu sig mjög vel og margir komust vel áfram í keppninni.

Háskóli Reykjavíkur hélt svo HR mótið 26. nóvember sem er verkefni íþróttanema og að vana stóðu þau sig mjög vel og allir skemmtu sér.

Jólamót Asparinnar var svo haldið 13. desember með veitingum og léttri jólatónlist og þar lauk haustönninni og allir fóru í jólafrí.

## **Frjalsar**

Fyrri hluta ársins voru frjalsar í samvinnu við Fjörð og fóru æfingar fram í Kaplakrika. Við tókum þátt á Íslandsmeistaramótinu innanhúss í febrúar og utanhúss í júní og stóðu Asparar sig mjög vel.

Tímarnir í Kaplakrika breyttust um haustið og hentuðu þá illa okkar iðkendum svo samstarfinu var slitið og Öspin sótti um tíma í Laugardalshöll. Við því miður lentum við í þjálfaravandræðum svo illa gekk að byrja með æfingar. Öspin fór í samstarf við ÍFR en áfram héldu þjálfaravandræðin og því ansi fáar æfingar sem gátu farið fram. Framtíðin lofar þó góðu því verið er að semja við að þjálfari taki við frjalsunum hjá okkur.

## **Kraftlyftingar og styrktarþjálfun**



Kraftlyftingadeildin blómstrar. Æfingar eru á mánudögum og föstudögum kl 17-18 í lyftingasal Ármanns í kjallara Laugardalslaugar, gengið er niður stigann á milli búningsklefa karla og kvenna. Íslandsmeistaramótið í kraftlyftingum var haldið 12.apríl í húsnæði ÍFR. Öspin átti 3 keppendur. Anna Björk, Bóas og Katrín Anna stóðu sig öll frábærlega og féllu persónuleg met. Allir keppendur fóru heim með verðlaun um hálsinn.

Bóas og Katrín Anna tóku svo þátt á Hængsmótinu á Akureyri þar sem þau urðu bæði Hængsmeistarar í kraftlyftingum og fengu bæði medalíur og bikara að launum. 30. nóvember hélt svo Öspin bikarmót í kraftlyftingum og var öllum félögum sem eru með æfingar fyrir fatlaða boðið að taka þátt í mótinu.

Öspin átti þónokkra keppendur. Bóas, Máney, Haukur, Katrín Anna. Máney er hörkuflott 11 ára dama sem æfir af miklum krafti og sýnir gríðarlegar framfarir. Miklar framfarir hafa verið hjá öllum okkar iðkendum þó ekki taki allir þátt á mótum.

# Rekstur og fjárhagsstaða

Rekstrarniðurstöðu félagsins á árinu 2025 má sjá í ársreikningi félagsins

Tekjur félagsins komu meðal annars frá:

- Æfingagjöldum
- Styrkjum og framlögum
- Fjáröflunum
- Styrktar samningum
- Öðrum rekstrartekjum

Helstu útgjöld félagsins voru vegna:

- Launa og þóknana
- Húsnæðis- og æfingaaðstöðu
- Keppnis- og ferðakostnaðar
- Búnaðar og rekstrar

## Mannauður og félagsstarf

Á árinu störfuðu hjá félaginu þjálfarar, starfsmenn og sjálfboðaliðar sem lögðu mikið af mörkum til starfseminnar. Stjórn félagsins vill færa öllum þeim sem komu að starfi félagsins á árinu sérstakar þakkir fyrir framlag sitt.

Fjöldi iðkenda hjá félaginu var tæplega 200 í lok árs og hefur aukist lítillega frá fyrra ári.

## Áhættur og framtíðarhorfur

Helstu áskoranir félagsins felast í hækkandi rekstrarkostnaði, aðgengi að æfingaaðstöðu og áframhaldandi fjármögnun starfseminnar. Stjórn félagsins mun áfram leggja áherslu á:

- Að efla barna- og unglíngastarf
- Að tryggja sjálfbæran rekstur
- Að styrkja samstarf við sveitarfélag og styrktaraðila
- Að bæta aðstöðu og búnað félagsins

Stjórn telur framtíðarhorfur félagsins góðar og sér áfram tækifæri til vaxtar og eflingar starfseminnar.