

1. Inngangur og markmið

Allir með er samstarfsverkefni Íþróttasambands fatlaðra (ÍF), Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) og Ungmennafélags Íslands (UMFÍ). Verkefnið hófst árið 2023 með það meginmarkmið að fjölga tækifærum fatlaðra barna og ungmenna til þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi.

Megináherslan er að börn geti stundað íþróttir í sínu nærumhverfi, helst innan almennra íþróttafélaga, með þeirri aðlögun og stuðningi sem þau þurfa.

Markmið verkefnisins eru meðal annars að:

- fjölga tækifærum fatlaðra barna til íþróttaiðkunar,
 - fjölga íþróttafélögum sem bjóða upp á starf fyrir fatlaða,
 - auka fjölbreytni í íþróttatilboðum,
 - efla þekkingu og færni þjálfara,
 - bæta aðgengi að búnaði og aðstöðu,
 - draga úr hindrunum fyrir þátttöku,
 - tengja saman íþróttafélög, skóla, sveitarfélög og fjölskyldur,
 - stuðla að varanlegri inngildingunni í íslensku íþróttahreyfingunni.
-

2. Þróun verkefnisins og árangur

Allir með hóf starf sitt við þá stöðu að aðeins um 4% fatlaðra barna og ungmenna, 17 ára og yngri, stunduðu skipulagt íþróttastarf innan íþróttahreyfingarinnar.

Á tímabilinu hefur orðið veruleg aukning. Samkvæmt þeim mælingum sem kynntar hafa verið hefur þátttakan aukist úr um **4% í 8,5%**.

Jafnframt hefur fjöldi íþróttafélaga sem bjóða upp á starf fyrir fatlaða aukist. Í nóvember 2025 voru **34 íþróttafélög víðs vegar um landið** skráð með slíkt starf.

Þróunin hefur einnig falist í mikilli fjölgun íþróttagreina. Í dag er boðið upp á fjölbreytt starf, meðal annars í:

- badminton,
- boccia,
- bogfimi,
- borðtennis,
- dansi,

- fimleikum,
- frjálsum íþróttum,
- handbolta,
- hjólastólakörfubolta,
- hjólastólarugby,
- keilu,
- klifri,
- knattspyrnu,
- körfubolta,
- padel,
- pílukasti,
- sundi,
- styrktarþjálfun,
- skautum.

Þessi próun sýnir að verkefnið hefur í auknum mæli fært ábyrgðina yfir til íþróttafélaganna sjálfra.

3. Íþróttastarf, ný verkefni og uppbygging félaga

Árið 2025 var unnið markvisst að því að koma nýju starfi af stað innan íþróttafélaga og styrkja starf sem þegar var til staðar.

Sérstök áhersla var lögð á að félög fengju stuðning við:

- upphaf nýrra æfingahópa,
- aðlögun hefðbundins íþróttastarfs,
- kaup á sérhæfðum búnaði,
- þjálfun og fræðslu,
- fjölgun iðkenda.

Hjólastólakörfubolti

Eitt stærsta nýja verkefnið var uppbygging hjólastólakörfubolta fyrir börn.

Allir með fjárfesti í sérhæfðum íþróttahjólastólum og gerði búnaðinn aðgengilegan fyrir félög og þátttakendur. ÍR og Fjölnir hófu reglulegar æfingar fyrir börn og ungmenni.

Til að auðvelda flutning búnaðarins var búin til kerra sem sá um að ferja stólana.

Verkefnið hélt áfram árið 2026 og varð þannig að reglulegu íþróttastarfi innan félaga.

Hjólastólarugby

Fram hóf starf í hjólastólarugby og þannig bættist ný sérhæfð íþróttagrein við framboðið.

Önnur ný og þróuð verkefni

Á tímabilinu hafa fjölmörg félög þróað eða bætt við íþróttatilboðum fyrir fatlaða iðkendur. Þar má meðal annars nefna verkefni í sundi, körfubolta, fótbolta, badminton, boccia, bogfimi, padel, skautum og styrktarþjálfun.

4. Viðburðir og þátttökuverkefni

Allir með hefur byggt upp nokkra mikilvæga viðburði sem gefa börnum tækifæri til að prófa íþróttir, hitta önnur börn og upplifa sig sem hluta af íþróttasamfélaginu.

Íslandsleikarnir

Íslandsleikarnir hafa þróast sem árlegur landsviðburður:

- **2024 – Akureyri**
- **2025 – Selfoss**
- **2026 – Keflavík**

Árið 2025 voru leikarnir haldnir 28.–30. mars á Selfossi. Tæplega 70 þátttakendur tóku þátt og keppt var í fimm íþróttagreinum:

- frjálsum íþróttum,
- fimleikum,
- fótbolta,
- handbolta,
- körfubolta.

Árið 2026 voru Íslandsleikarnir haldnir í Keflavík 28.–29. mars og keppt var í fótbolta, körfubolta og handbolta.

Tilgangur leikanna er ekki eingöngu keppni heldur einnig að skapa samfélag, reynslu og tækifæri til þátttöku.

Allir með-leikarnir

Allir með-leikarnir eru árlegur fjölgreinaviðburður þar sem börn fá að prófa ólíkar íþróttir í öruggu og skemmtilegu umhverfi.

Árið 2025 voru leikarnir haldnir í Laugardalshöll og í boði voru **11 íþróttagreinar**:

1. fótbolti,
2. handbolti,
3. körfubolti,

4. frjálsar íþróttir,
5. fimleikar,
6. badminton,
7. borðtennis,
8. pílukast,
9. keila,
10. klifur,
11. jazzballett.

Leikarnir eru fyrst og fremst hugsaðir sem íþróttaveisla þar sem börn geta prófað sig áfram og fundið íþrótt sem þeim líkar.

Stjörnuleikarnir

Árið 2026 bættust Stjörnuleikarnir við sem nýr vettvangur fyrir grasrótastarf.

Þar koma börn með fötlun, systkini, vinir og fjölskyldur saman til að prófa íþróttir í sínu nærumhverfi.

Samhliða viðburðinum fá þjálfarar fræðslu um hvernig hægt sé að aðlaga íþróttastarf að þörfum ólíkra barna.

Stjörnuleikar hafa verið haldnir á eftirfarandi stöðum: Reykjanesbæ, Mosfellsbæ, Kópavogi, Selfossi, Akranesi, Borgarnesi, Stykkishólmi, Búðardal, Sauðárkróki, Akureyri og Húsavík.

Listleikarnir

Árið 2025 bættust við Listleikarnir sem er nýr vettvangur fyrir listgreinar.

Tilgangur verkefnisins er að kynna fyrir börnum og fjölskyldum þær listgreinar sem standa til boða. Verkefnið varð til á fundi íþróttagreinstjóra Special Olympics og eru forsvarsmenn greinanna sem halda utan um framkvæmd Listleikanna. Árið 2025 og 2026 hefur verið boðið upp á fjórar greinar: nútímafimleikar, djassballett, samkvæmisdags og skautar.

Listleikarnir hafa farið fram í Egilshöll og hafa verið um 20 þátttakendur í bæði skiptin.

5. Fræðsla, kynningar og tengslanet

Mikilvægur hluti Allir með hefur verið að byggja upp þekkingu innan íþróttahreyfingarinnar.

Á tímabilinu voru haldnar:

- vinnustofur,
- kynningar,
- fræðslufundir,
- heimsóknir til íþróttafélaga,

- fundir með sveitarfélögum,
- fundir með foreldrum,
- málþing.

Markmiðið hefur verið að hjálpa félögum að skilja þarfir fatlaðra barna og finna raunhæfar leiðir til að koma starfi af stað.

Sérstök áhersla hefur verið á samstarf við svæðisstöðvar íþróttahreyfingarinnar þannig að þekking og stuðningur nái út um allt land.

6. Málþing og miðlun þekkingar

Þann 30. janúar 2026 var haldið málþingið:

„Allir með – ferðin hingað og ferðalagið framundan“

Þar komu saman foreldrar, fagfólk, þjálfarar, íþróttafélög, stjórnvöld, hagsmunasamtök og fulltrúar íþróttahreyfingarinnar.

Á málþinginu voru **18 erindi og pallborð**.

Fjallað var meðal annars um:

- stöðu fatlaðra barna í íþróttum,
- reynslu barna og foreldra,
- hindranir í íþróttastarfi,
- þjálfun,
- fjármögnun,
- samstarf við skóla,
- samstarf við sveitarfélög,
- Special Olympics,
- réttindi fatlaðs fólks,
- framtíð verkefnisins.

Málþingið var mikilvægt skref í því að meta árangur fyrstu ára verkefnisins og móta næstu skref.

7. Auglýsingarherferð Aton

Árið 2026 hófst vinna við nýja auglýsingarherferð fyrir Allir með í samstarfi við Aton. Herferðin er hluti af langtímauppbyggingu verkefnisins og hefur það hlutverk að setja málefnið enn frekar á dagskrá, auka sýnileika verkefnisins og styðja við það markmið að fleiri fötluð börn og ungmenni fái tækifæri til að stunda íþróttir í sínu nærumhverfi.

Við undirbúning herferðarinnar voru skilgrein nokkur meginmarkmið í samskiptum. Þau eru að fjölga íþróttafélögum sem bjóða upp á starf fyrir fötluð börn, fjölga börnum sem stunda íþróttir í sínu nærumhverfi, upplýsa foreldra, og byggja upp traust, auka skilning á ávinningi íþróttaþátttöku og stuðla að jákvæðari viðhorfum til þátttöku fatlaðra barna í íþróttum.

Nálgun herferðarinnar byggir á þremur meginþáttum. Í fyrsta lagi er gert ráð fyrir sjónvarpsauglýsingu sem ramar inn málstaðinn og á að byggja upp jákvætt viðhorf og aukinn skilning á mikilvægi þess að fötluð börn taki þátt í íþróttum. Í öðru lagi verða notaðar reynslusögur og myndbönd frá fólki sem tengist verkefninu, meðal annars foreldrum, þjálfurum og íþróttafélögum. Í þriðja lagi verða skýrari og markvissari skilaboð fyrir einstaka markhópa birt á vef verkefnisins í beinum samskiptum.

Mikil áhersla er lögð á að herferðin sýni raunverulegt íþróttastarf, börn og fjölskyldur og að íþróttirnar sjálfar séu útgangspunkturinn. Jafnframt er markmiðið að herferðin leiði ekki aðeins til aukinnar vitundar heldur einnig til aðgerða. Í undirbúningi hennar var því sérstaklega horft til þess að hafa skýran hvata til næstu skrefa, svo sem að foreldrar kynni sér íþróttatilboð, félög taki fyrsta skrefið í að opna starfið sitt og þjálfarar sjái inngildingu sem eðlilega framlengingu á sínu starfi.

8. Hvatasjóður og fjármögnun

Hvatasjóður íþróttahreyfingarinnar hefur verið eitt mikilvægasta verkfæri verkefnisins til að styðja við nýtt og þróað íþróttastarf.

Styrkir hafa meðal annars farið til verkefna sem snúa að:

- fótbolta,
- körfubolta,
- badminton,
- boccia,
- keilu,
- hjólastólarugby,
- Special Olympics,
- borðtennis,
- frjálsum íþróttum,
- íþróttaskólum,
- Allir með-leikunum,
- starfsemi fyrir fötluð börn víða um land.

Í júní 2025 var úthlutað **38,49 milljónum króna** úr Hvatasjóði.

Sjóðurinn hefur þannig gert félögum kleift að prófa nýjar leiðir og byggja upp starf sem getur síðan orðið sjálfbært.

9. Fjármögnun og áframhald verkefnisins

Upphaflegt verkefnatímabil var 2023–2025.

Á þeim þremur árum lögðu stjórnvöld samtals **60 milljónir króna** til verkefnisins, eða 20 milljónir á ári.

Árið 2025 var unnið sérstaklega að því að tryggja áframhald verkefnisins. Í júní fór fram fundur með fulltrúum stjórnvalda, ÍSÍ og UMFÍ þar sem framtíð Allir með var rædd.

Í kjölfarið var ákveðið að halda verkefninu áfram og tryggja **20 milljóna króna árlegan stuðning 2026–2028**, samtals 60 milljónir króna.

Þessi ákvörðun staðfestir að verkefnið hefur öðlast mikilvægan sess í uppbyggingu inngildandi íþróttastarfs á Íslandi.

10. Skólar, frístundapjónusta og sveitarfélög

Á nýju tímabili hefur meiri áhersla verið lögð á að tengja verkefnið við:

- grunnskóla,
- frístundapjónustu,
- sveitarfélög,
- foreldra.

Markmiðið er að finna þau börn sem enn eru ekki í íþróttastarfi og tryggja að upplýsingar um íþróttatilboð berist til þeirra.

Þessi áherslubreyting er mikilvæg því íþróttafélög geta ekki eingöngu treyst á að fjölskyldur leiti sjálfar eftir upplýsingum.

11. Verkefnastjórn og breytingar árið 2026

Valdimar Gunnarsson gegndi starfi verkefnastjóra frá upphafi verkefnisins árið 2023 til júní 2026.

Á hans starfstíma var byggður upp mikilvægur grunnur verkefnisins, meðal annars:

- tengslanet íþróttafélaga,
- samstarf við sveitarfélög,
- Íslandsleikarnir,
- Allir með-leikarnir,
- Hvatasjóður,
- hjólastólakörfubolti,

- fræðsla,
- kynningar,
- svæðisbundið starf.

Í júní 2026 tók **Thelma Dögg Grétarsdóttir** við sem verkefnastjóri.

Ný verkefnastjóri leggur áherslu á að byggja áfram á þeim grunni sem skapaður hefur verið og beina meiri krafti að skólum, frístundaþjónustu, sveitarfélögum og sjálfbærni verkefna innan

12. Helstu áskoranir

Þrátt fyrir góðan árangur eru enn áskoranir.

Að ná til þeirra barna sem eru enn utan íþróttastarfs

Mikilvægt er að finna börnin sem ekki hafa enn tengst íþróttafélögum.

Þjálfarar og þekking

Félög þurfa áframhaldandi stuðning og fræðslu.

Landfræðileg dreifing

Tryggja þarf að tækifæri séu ekki aðeins til staðar á höfuðborgarsvæðinu.

Sjálfbærni

Ný verkefni þurfa að geta haldið áfram þegar tímabundinn styrkur eða sérstök verkefni taka enda.

Aðgengi að búnaði

Sérhæfður búnaður getur verið kostnaðarsamur og sameiginlegar lausnir eru því mikilvægar.

Samræmdar mælingar

Efla þarf samræmda mælingu á fjölda iðkenda, brottfalli, fjölda félaga, íþróttagreinum og ánægju barna og foreldra.

13. Næstu skref 2026–2028

Mælt er með að næsta tímabil byggist sérstaklega á eftirfarandi áherslum:

1. **Skólasamstarf** – finna börnin í skólunum og tengja þau við íþróttafélög.
2. **Frístundaþjónusta** – efla tengsl við frístundaheimili og félagsmiðstöðvar.
3. **Svæðisbundið starf** – styrkja svæðisstöðvar og grasrót.
4. **Þjálfarafræðsla** – gera hagnýtt fræðsluefni aðgengilegt.
5. **Stjórnnuleikar** – halda áfram með viðburði í sveitarfélögum.
6. **Íslandsleikar** – halda áfram árlegum landsviðburði.

7. **Allir með-leikar** – tryggja áframhald fjölgreinaðiðburðarins.
 8. **Hvatasjóður** – styðja við uppbyggingu nýs starfs.
 9. **Sameiginlegur búnaður** – tryggja að fleiri börn geti prófað sérhæfðar greinar.
 10. **Mælikvarðar** – setja skýr markmið og fylgjast árlega með árangri.
-

14. Heildarmat

Á tímabilinu 2025–2026 hefur Allir með náð mikilvægum árangri og verkefnið hefur þróast frá því að vera tímabundið átaksverkefni yfir í að verða mikilvægur hluti af uppbyggingu inngildandi íþróttastarfs.

Helstu niðurstöður eru:

- Þátttaka hefur aukist verulega,
- fleiri íþróttafélög bjóða upp á starf,
- fleiri íþróttagreinar eru í boði,
- ný sérhæfð starfsemi hefur verið byggð upp,
- árlegir landsviðburðir hafa fest sig í sessi,
- grasrótastarf hefur verið aukið með Stjórnuleikunum
- fræðsla og þekking innan íþróttahreyfingarinnar hefur aukist,
- Hvatasjóður hefur stutt fjölda verkefna,
- samstarf íþróttahreyfingar, sveitarfélaga og stjórnvalda hefur styrkst,
- verkefnið hefur fengið áframhaldandi fjármögnun til 2028.

Stærsti árangurinn er þó sá að **ábyrgðin á íþróttastarfi fyrir fötluð börn hefur í auknum mæli færst inn í almenna íþróttahreyfinguna.**

Markmiðið er ekki að Allir með þurfi til framtíðar að reka sérstakt íþróttakerfi fyrir fatlað fólk heldur að almenn íþróttafélög verði þannig úr garði gerð að **öll börn geti verið með.**

15. Lokaorð

Allir með hefur á fáum árum stuðlað að verulegri viðhorfsbreytingu í íslensku íþróttasamfélagi.

Verkefnið hefur sýnt að með fjármagni, fræðslu, búnaði, samstarfi og markvissri eftirfylgni er hægt að skapa raunveruleg tækifæri fyrir börn sem áður stóðu utan íþróttastarfs.

Næsta skref er að festa þessa þróun enn betur í sessi.

Framtíðarsýn verkefnisins er skýr:

Það verði jafn eðlilegt að íþróttafélag bjóði upp á starf fyrir fötluð börn og önnur börn.

Allir með hefur byggt grunninn.

Verkefnið 2026–2028 snýst um að festa árangurinn í sessi, ná til fleiri barna og tryggja að inngilding verði varanlegur hluti af íslenskri íþróttahreyfingu.