PEGASUS

Starfsáætlun
Félagsmiðstöðin Pegasus
2022-2023

Snorri Páll Þórðarson
snorrip@kopavogur.is

Skjal sótt af '0000000000' dags: 19.08 2026

Hagnýtar upplýsingar

Félagsmiðstöðin Pegasus er staðsett í Álfhólsskóla, Álfhólsvegi 120, 200 Kópavogi.
Félagsmiðstöðin Pegasus er fyrir nemendur í 5-10. Bekk.
Forstöðumaður Pegasus er Snorri Páll Þórðarson. Síminn í Pegasus: 570-4265 / 696-1622
netfang forstöðumanns: snorrip@kopavogur.is

Opnunartími Pegasus:

Mánudagar: 11:00-22:30

Þriðjudagar: 10:00-16:00

Miðvikudagar: 11:00-22:30

Fimmtudagar: 10:00-16:00

Föstudagar 10:00-14:00 & annað hvert föstudagskvöld 19:30-23:00.

Félagsmiðstöðvadagatal 2022-23

Sameiginlegt viðburðadagatal félagsmiðstöðva.

ÁGÚST	SEPTEMBER	OKTÓBER	NÓVEMBER	DESEMBER	JANÚAR	FEBRÚAR	MARS	APRÍL	MAÍ	JÚNÍ	JÚLÍ
1 M Frídagur verslunarmanna	1 F	1 L	1 Þ Forstöðumannafundur	1 F Fullveldisdagurinn	1 S Nýársdagur	1 M Starfsmannafræðsla	1 M	1 L	1 M Verkalýðsdagurinn	1 F Undirbúningur - sumar	1 L
2 Þ	2 F	2 S	2 M	2 F Aukaföstudagsopnun (Fólkó)	2 M	2 F	2 F	2 S Pálmasunnudagur	2 Þ Forstöðumannafundur	2 F Undirbúningur - sumar	2 S
3 M	3 L	3 M Forvarnarvika	3 F	3 L	3 Þ	3 F Fös.opnun	3 F Skíðaferð	3 M (Undankeppnum fyrir söngkeppni Samfés lokið)	3 M	3 L	3 M
4 F	4 S	4 Þ Forstöðumannafundur	4 F Aukaföstudagsopnun (Fólkó)	4 S	4 M	4 L	4 L Skíðaferð	4 Þ Forstöðumannafundur	4 F	4 S Sjómannadagurinn	4 Þ
5 F	5 M Starfsmannafræðsla	5 M Forvarnarvika	5 L	5 M Starfsmannafræðsla	5 F	5 S	5 S Skíðaferð	5 M Skráning í Söngkeppni Samfés	5 F Samfestingurinn	5 M Undirbúningur - sumar	5 M
6 L	6 Þ Forstöðumannafundur	6 F	6 S	6 Þ	6 F Þrettándinn/Fös.opnun/Nýársball	6 M Getkó	6 M	6 F Skírdagur	6 L Samfestingurinn	6 Þ	6 F
7 S	7 M	7 F Aukaföstudagsopnun (Fólkó) Landsmót Samfés	7 M Starfsmannafræðsla	7 M	7 L	7 Þ Forstöðumannafundur	7 Þ Forstöðumannafundur	7 F Föstudagurinn langi	7 S	7 M	7 F Sumarhátíð Fólkó
8 M	8 F Starfsdagar Samfés	8 L Landsmót Samfés - Stykkishólmi	8 Þ Baráttudagur gegn einelti	8 F	8 S	8 M Getkó	8 M	8 L	8 M	8 F	8 L
9 Þ	9 F Starfsdagar Samfés	9 S Landsmót Samfés - Stykkishólmi	9 M	9 F Fös.opnun	9 M	9 F	9 F	9 S Páskadagur	9 Þ	9 F	9 S
10 M	10 L	10 M Malavika	10 F	10 L	10 Þ Forstöðumannafundur	10 F	10 F	10 M Annar í páskum	10 M Skipulagsdagur hlutastarfsmanna	10 L	
11 F	11 S	11 Þ Malavika	11 F Rafíþróttamót Fólkó og Samfés - Fös.opnun	11 S	11 M	11 L Dagur íslenska táknmálsins	11 L	11 Þ	11 F	11 S	
12 F	12 M	12 M Malavika	12 L Rafíþróttamót Fólkó og Samfés	12 M	12 F	12 S	12 S	12 M	12 F Fös.opnun	12 M	
13 L	13 Þ	13 F Malavika	13 S Rafíþróttamót Fólkó og Samfés	13 Þ Forstöðumannafundur Te	13 F Samfés-Con	13 M	13 M	13 F	13 L	13 Þ	
14 S	14 M Íþróttaleikar	14 F Fös.opnun	14 M	14 M	14 L	14 Þ	14 Þ	14 F Fös.opnun	14 S	14 M	
15 M	15 F	15 L	15 Þ Forstöðumannafundur Teams	15 F	15 S	15 M	15 M	15 L	15 M	15 F	
16 Þ	16 F Íþróttadagur/Ball	16 S	16 M Stuttmyndahátíð - Félagsmiðstöðvavika	16 F	16 M	16 F	16 F	16 S	16 Þ	16 F	
17 M	17 L	17 M Félagsmiðstöðva- og ungmennahúsavikan	17 F	17 L	17 Þ	17 F Fös.opnun	17 F Rafíþróttamót Samfés og Elko - Fös.opnun	17 M	17 M	17 L Lýðveldisdagurinn	
18 F	18 S	18 Þ Forstöðumannafundur Te	18 F	18 S	18 M	18 L Tvenndó	18 L Rafíþróttamót Samfés og	18 Þ Forstöðumannafundur	18 F Uppstigningardagur	18 S	
19 F	19 M Finnland	19 M Félagsmiðstöðva- og ungmennahúsavikan	19 L	19 M	19 F	19 S Konudagur	19 S Rafíþróttamót Samfés og	19 M	19 F	19 M	
# L	# Þ Finnland	# F Félagsmiðstöðva- og ungmennahúsavikan	# S Dagur mannréttinda barna	# Þ	# F Fös.opnun - Danskeppni Samfés	# M Bolludagur	# M	# F Sumardagurinn fyrsti	# L	# Þ	
21 S	21 M Finnland	21 F Félagsmiðstöðva- og ungmennahúsavikan	21 M	21 M	21 L Stíll	21 Þ Forstöðumannafundur Sprengidagur	21 Þ Forstöðumannafundur	21 F	21 S	21 M	
# M	# F Finnland	# L Fyrsti vetrardagur	# Þ	# F	# S	# M Öskudagur	# M	# L	# M	# F	
# Þ Skipulagsdagur forst.mann	# F Finnland	# S	# M	# F Þorláksmessa/Fös.opnun	# M	# F Vetrarleyfi	# F	# S	# Þ Skipulagsdagur	# F	
# M Velkomin til starfa	# L	# M Vetrarleyfi	# F	# L Aðfangadagur jóla	# Þ Forstöðumannafundur	# F Vetrarleyfi	# F	# M	# M Skipulagsdagur	# L	
# F	# S	# Þ Vetrarleyfi	# F Fös.opnun - Rímnaflæði	# S Jóladagur	# M Söngkeppni Kópavogs	# L	# L	# Þ Skipulagsdagur forstöðumanna	# F	# S	
# F Velkomin til starfa	# M Evrópski tungumáladagur	# M	# L Jólahlaðborð	# M Annar í jólum	# F	# S	# S	# M	# F Fólkóhátíð	# M	
# L	# Þ	# F	# S	# Þ	# F	# M	# M	# F Aðalfundur Samfés	# L	# Þ	
# S	# M	# F Fös.opnun	# M	# M	# L	# Þ	# Þ	# F Aðalfundur - Samfés Fös.opnun	# S Hvítasunnudagur	# M	
# M	# F	# L	# Þ Forstöðumannafundur	# F	# S		# M	# L	# M Annar í Hvítasunnu	# F	
# Þ	# F Fös.opnun	# S	# M	# F	# M		# F	# S	# Þ	# F	
31 M		31 M		31 L Gamlársdagur	31 Þ		31 F Fös.opnun		31 M		

Áherslur í starfi

Áherslur starfsins nr.1,2 & 3 er að vera til staðar fyrir ungmennin. Bjóða alla velkomna, að allir fái að njóta sín og eigi sér góðan samastað. Vera með flotta og fjölbreytta dagskrá á kvöldin en að allir finni eitthvað fyrir sig hverju sinni og það sé ekki skylda að gera neitt og þú getir alltaf komið í félagsmiðstöðina og gert það sem þú vilt. Allir eru jafnir sama hvort þú sért í 8.,9. eða 10. bekk. Koma til móts við einstaklinga með sérþarfir og finna út úr því hvernig við komum sem flestum inn til okkar sem við teljum að þurfi á Pegasus að halda.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 19.08 2026

Dagskipulag

Vera með opið og vera til staðar fyrir ungmennin. Sinna hinum ýmsu verkefnum og rekstri á félagsmiðstöðinni Pegasus.

Valáfangar sem forstöðumaður sér um

Ekkert valfag er í höndum starfsmanna Pegasus.

Samstarf við skóla

Mikið og gott samstarf við skólann. Nemendaverndarfundir, óformlegir og formlegir fundir varðandi nemendur, uppsetningu og umsjón á t.d árshátíð og jólaballi.

Miðstigsstarf

Miðstigsstarfið er hálfgerð kynning og undirbúningur á því hvernig félagsmiðstöðvastarf er þegar þau mæta á unglingastig.
Opið er fyrir 5.-7. bekk einu sinni til tvisvar í mánuði.

Klúbbastarf

Sjálfsást: Sjálfstyrkingarklúbbur fyrir stelpur. Margvísleg verkefni sem sett fyrir hópinn. Mikilvægt að traust ríki innan hópsins.
Nördaklúbbur: Sértækt hópastarf, farið t.d. í vettvangsferðir og spilað. Markmið klúbbsins er að leiða þessa einstaklinga sem eru í klúbbnum saman því þetta er hópur sem oft á tíðum er ekki félagslega sterkur en með svipuð áhugamál og geta kynnst hjá okkur og það leitt til vinasambanda.
D&D: Spilað undir handleiðslu starfsmanns Pegasus. Nokkrir hópar komnir. Erum að fara með hópana í kynningu hjá Nexus í nóvember.
Bökunarklúbbur: 1x-2x í mánuði, bakað eða eldað inni í matreiðslustofu.
Rækt: Áframhaldandi vinna með hóp af einstaklingum sem voru í sérstæku hópastarfi í sumar í ræktinni og svona sjálfstyrkingu með okkur og hefur það skilað sér í vetur.

Námskeið/Fræðsla sem félagsmiðstöðin stendur fyrir

Sameiginleg Forvarnarvika er ár hvert í október sem frístundadeildin stendur fyrir.
Pegasus ætlar að standa fyrir fræðslu á kvöldopnunum en ekki er ákveðið hvort það verður kynfræðsla eða Sólborg & Karlmennskan. 14. og 15. Nóvember eru fræðsludagar í skólanum og erum við búin að vera að funda og undirbúa með skólanum þessa daga og ætlum við að koma að framkvæmd þeirra. Við ætlum að taka að okkur hópefli, umræður og fleira. Ætlar Pegasus að veita fjármagn fyrir heilsulausnum sem ætla að vera með vímuefnafræðslu og fleira á þessum dögum.

Hvaða starfsmenn koma að starfinu

Allir starfsmenn Pegasus koma að starfinu. Varðandi klúbba þá er það mismunandi, sumir eru með klúbba alla veturinn en aðrir skemur.

Verkefni/viðburðir sem snúa að Barnasáttmálanum og heimsmarkmiðunum

Skjal sótt af '00000000' dags: 19.08 2026

Flokkum dósir, pappa og plast í félagsmiðstöðinni. Ef einstaka unglingar sem búa við erfiðar heimilisaðstæður, til dæmis fjárhagslegar þá kannar forstöðumaður hvert tilvik og skoðar hvernig hægt er að aðstoða viðkomandi. Greitt hefur verið fyrir Pegasus peysur, inn á viðburði fyrir þessa einstaklinga og fleira. Jafnrétti haft að leiðarljósi.

Viðburðir í vetur

Árshátíð miðstigs og unglingastigs, söngkeppni, Lan-mót, náttfatanótt, styrktarbingó og fleiri minni viðburðir.

Sameiginlegir viðburðir félagsmiðstöðva

Getkó, Íþróttavika, söngkeppni, Lan-mót, skíðaferð, stuttmyndahátíð, forvarnarvika, sköpunardagur, nýársball og lokahátíð Félkó.

Viðburðir í samvinnu við skóla

Jólaball & árshátíð fyrir miðstig & unglingastig.

Sumaropnanir Pegasus

Félagsmiðstöðin Pegasus var opin fram í miðjan júlí fyrir unglingastig í opnunum og sértæku hópastarfi. Ein vika á þessu tímabili voru smiðjur fyrir miðstig.
Eftir þessar opnanir tók við flakkandi félagsmiðstöð sem heldur úti starfsemi í samstarfi við vinnuskóla Kópavogs fram í lok júlí.
Sértæka hópastarfið gekk vel fyrir sig en markmið þess var að fá þá einstaklinga sem voru með í hópastarfinu inn í vetrarstarfið. Við fórum í ræktina með strákum sem við vissum að ættu að vera að mæta í félagsmiðstöðina en voru lítið að mæta vegna þess að við vorum með mikið af erfiðum einstaklingum sem voru að hafa mikil áhrif á hópinn í heild sinni. Með styrkingu þessara hóps og að þeir finni hvað við viljum mikið hafa þá hjá okkur. Mikill meirihluti þeirra sem tóku þátt í sértæka hópastarfinu er að mæta mjög vel núna í vetur. Einn er í Ungmennaráði Kópavogs og 2 aðrir fóru á landsmót Samfés nú í október. Kvöldopnanirnar í sumar gengu vel. Mikið af sömu krökkunum sem mættu alltaf og síðan aðrir við og við. Opnanirnar eru nánast alltaf haldnar út úr húsi til að þetta sé smá aðskilið vetrarstarfinu.

Unglingaráð

Pegasusráð: er opið öllum. Tekin eru viðtöl af starfsmönnum Pegasus og valið er inn í ráðið. Skipulagning á starfinu, dagskrárgerð, uppsetning og frágangur á viðburðum er meðal annars í "verklýsingu " ungmennanna.
Félkóráð: 2 einstaklingar úr Pegasus taka þátt í sameiginlegu ráði allra félagsmiðstöðva í Kópavogi. 2 fulltrúar frá öllum félagsmiðstöðvum sitja í ráðinu og ákveða sameiginlega viðburði. Á þessu ári var bætt við föstudagsopnunum en það var ósk ungmennaráðs Kópavogs.
Undirritaður, forstöðumaður Pegasus, er umsjónamaður Félkóráðs.

Ungmennaráð Kópavogs: Sameiginlegur fulltrúi Pegasus og Álfhólsskóla.

Foreldrasamstarf

Forstöðumaður fer inn á námsefniskynningu fyrir allt unglingastigið og kynnir starf félagsmiðstöðvarinnar fyrir foreldrum. Lítið sem ekkert samstarf er við foreldrafélag og þarf að bæta það. Næst á dagskrá er að fara á fund með þeim. Send er mánaðardagskrá á forsjáraðila í byrjun hvers

Skjal sótt af '000000000' dags: 19.08 2026

mánaðar og aðrar tilkynningar.

Verkferlar

- Allir verkferlar frístundadeildar
  Í þeim má finna verkferla fyrir; undirbúning viðburða, framkvæmd viðburða, ferðir (stuttar og langar), útivaktir, atvikaskráningu, einstaklingssamtöl, samskipti við foreldra, minniháttar hegðunarfrávik, alvarleg hegðunarfrávik, smávægilegir áverkar, alvarleg slys og tilkynningar til barnaverndar.
- Neyðaráætlun
  Forstöðumaður fer yfir neyðaráætlun með starfsfólki í upphafi starfsárs og neyðaráætlun er sýnileg starfsfólki á starfsstöðinni.
- Móttaka nýrra starfsmanna
  Farið yfir starfslýsingu, starfsstöðina, verkefni, starfsmannahandbók og fleira
- Öryggisgátlisti
  Starfsfólki er kynnt öryggisgátlisti starfsstöðvar í upphafi starfsárs.
- Handbók um starfið
  Starfsfólki er kynnt starfsmannahandbók frístundadeildar í upphafi starfs.
- Rýmingaráætlun (samstarf við skóla)
  Forstöðumaður tekur þátt í rýmingaræfingum í samstarfi við skóla.

Innra mat

Við höldum fjöldatölur yfir heimsóknir unglinga í Pegasus til að sjá aðsóknina og fáum upplýsingar frá R&G um skólann og hverfið sem við störfum í. Starfsfólk er hvatt til að segja skoðun sína og hafa áhrif á starfið á starfsmannafundum sem haldnir eru 1x í mánuði. Pegasus ráðið sem er skipað unglingum sem hafa áhrif á starfið og koma upplýsingum frá unglingum til forstöðumanns og starfsfólks.
Haldnir eru forstöðumannafundur annan hvern þriðjudag með deildarstjóra frístundadeildar.
Forstöðumaður situr nemendaverndarráðsfundi aðra hverja viku og síðan eru mikil samskipti milli forstöðumanns og stjórnenda og kennara skólans.

Símenntun

Fræðslunámskeið er haldið í upphafi starfsárs ásamt starsfmannafræðslum yfir starfsárið sem allir starfsmenn félagsmiðstöðva býðst að mæta á. Þessar fræðslur eru ákveðnar í samstarfi við starfsfólk félagsmiðstöðvanna um það sem er efst á baugi hverju sinni. Starfsfólki býðst einnig að fara á starfsdaga SAMFÉS og sækja þar fyrirlestra og málstofur til þess að nýta í starfinu.

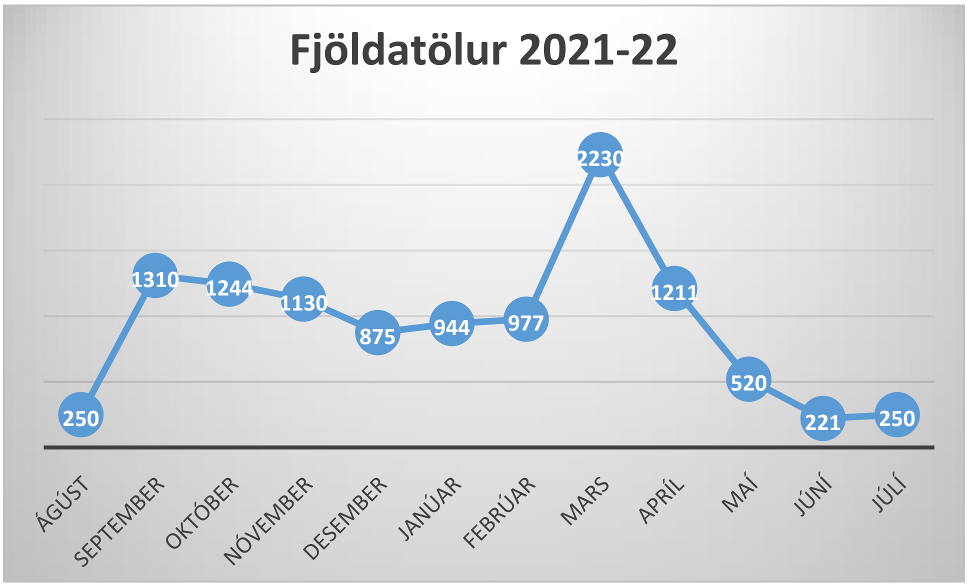
Símenntunaráætlun

Fræðsluerindi	Dagsetning	Efni	Fyrirlesari	Staðsetning
Velkomin til starfa- Nýliða/starfsmannanámskeið	24. og 26.ágúst	Nýliðafræðsla og fræðsla um sértækt hópastarf	Áslaug Einarsdóttir	24.8 Smáraskóli 26.8 Salur á Seltjarnarnesi
Verndari barna	5.september	Vernd barna gegn ofbeldi	Barnaheill - Guðrún Helga	Molinn kl 17:00-19:00.
Stjórnendafræðsla	13.september	Jákvæð forystuhæfni/stjórnun	Ingrid Kuhlman	Fannborg 6 - Fundarherbergi Völlur
Skyndihjálp	Kemur síðar	Skyndihjálp	Athuga mannauðsdeild	Eloomi fræðsluvefur

Skjal sótt af '000000000' dags: 19.08 2026

Kynning á fræðslutorgi	6.september-forstöðumannaf.	Eloomi fræðslu og námskeiðskerfi	Athuga mannauðsdeild	Harpa
Forvarnarvika – stjórnendafræðsla	1.október		Mánudagsfræðsla Gunnskóladeildar	Teams
Hvaðan ertu – stjórnendafræðsla	1.nóvember	Fjölmenningarfræðsla	Miriam Petra	
Hvaðan ertu-	7.nóvember	Fjölmenningarfræðsla	Miriam Petra	Fönix
Vika 6	Kemur síðar	Kynfræðsluefni varðandi átakið „Vika 6“.	Kolbrún Hrund- Jafnréttisfulltrúi hjá Rvk.borg	Molinn
„Verkfærakistudagur“ félagsmiðstöðvanna	5.des	Læra hvert af öðru samhliða kynningum á verkefnum úr námi, fræðsluferðum og öðru		
Skipulagsdagur hlutastarfsamanna	10.maí	Hlutastarfsmenn félagsmiðstöðva ígrunda starfsárið og koma með hugmyndir að viðfangsefnum og skipulagi fyrir næsta starfsár í samtali við verkefnastjóra og deildarstjóra frístundadeildar.		Dimma

Fjöldatölur 2021-2022



Starfsfólk Pegasus

Snorri Páll Þórðarson – Forstöðumaður
Viktor Freyr Ómarsson – Frístundaleiðeinandi 1

Skjal sótt af '0000000000' dags: 19.08 2026

Nikulás Árni Þorkelsson – Frístundaleiðbeinandi 1
Laufey Sigríður Guðmundsdóttir – Frístundaleiðbeinandi 1
Pétur Steinn Atlason – Frístundaleiðbeinandi 1
Einar Björn Þorgrímsson – Frístundaleiðbeinandi 1
Halldóra Elín Einarsdóttir – Frístundaleiðbeinandi 1

Skjal sótt af '0000000000' dags: 19.08 2026