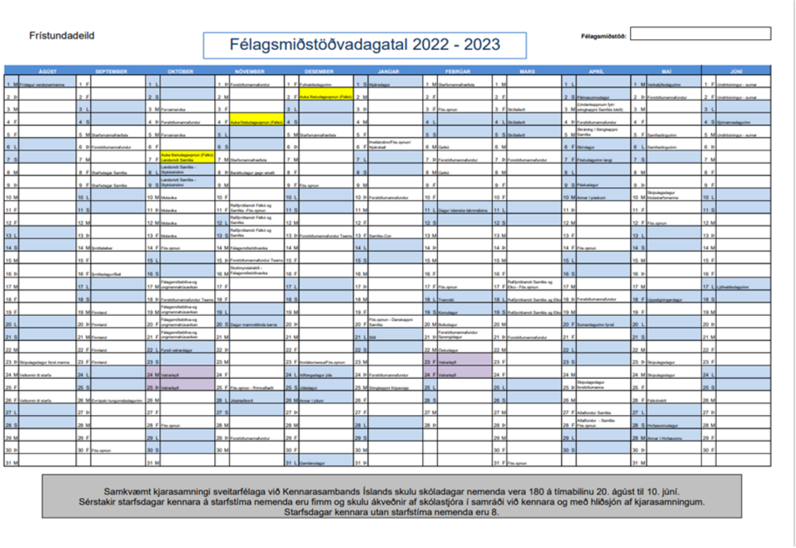
1. Hagnýtar upplýsingar

Félagsmiðstöðin Kúlan er staðsett í Hörðuvallaskóla að Baugakór 38 og þjónustar börn og unglinga í 5 – 10. bekk. Fjöldi barna og unglinga sem félagsmiðstöðin þjónustar er 538. Forstöðumaður í Kúlunni er Bjarki Sigurjónsson. Síminn í Kúlunni er 696-1631 og netfang forstöðumanns er bjarkisig@kopavogur.is

Opnunartími: Hefðbundinn opnunartími er á mán- og miðvikudögum frá kl. 17:00 – 22:00 og annan hvern föstudag frá kl: 19:30-23:00. Einnig er opið í frímínútum og boðið upp á hádegis- og síðdegisopnanir fyrir utan hefðbundinn opnunartíma í félagsmiðstöðinni.

2. Félagsmiðstöðvadagatal



3. Starfið í vetur

Í vetur verður áherslan á að bæta mætingu á fyrrihluta kvöldopnunnar Kúlunnar og að auka aðgengi breiðari unglingahóps að starfsfólki á dagopnunum. Til að auka opnanir á fyrrihluta kvöldopnanna ætlum við að auka samtal með námsráðgjafa og leggja okkur fram við það þefa uppi einstaklinga sem þurfa félagslega virkni og hvatningu að halda og beina þeim á að mæta á miðvikudögum klukkan 17:00. Einnig ætlum við að reyna eftir fremsta megni að vera sýnilegri á miðstigi þrátt fyrir að vera aðallega staðsett á daginn í skólanum við Vallakór. Til að auka aðgengi breiðari unglingahóps á dagtíma þá ætlum við tvo daga vikunnar að vera meira sýnileg á ganginum og setjast hjá einstaklingum sem við þekkjum lítið eða ekkert og hvetja þau til þátttöku bæði á daginn og kvöldin. Hádegis og dagopnanir fara fram í Vallakór þar sem unglingadeildin er staðsett en kvöldopnanir fara fram í Baugakór, í það minnsta fram að áramótum.

Valáfangar

Félagsmiðstöðin Kúlan er með tvo valáfanga í vetur, *Allir flottir* og *Árbóka- og árhátíðarmyndbandaval.* Í áfanganum *Allir flottir* er unnið að sjálfsstyrkingu, valdeflingu og

Skjal sótt af '0000000000' dags: 19.08 2026

hvatningu til félagslegrar virkni. Í vetur ákváðum við í samvinnu við skólann að bjóða uppá áfangann utan hefðbundins skólatíma og fer fram á miðvikudögum 17:00-18:30. Það er liður í því að auka mætingu á fyrri opnun. Við ætlum að reyna að tengja saman einstaklinga með sambærileg áhugasvið sem og hjálpa þeim að sjá hvar styrkleikar þeirra liggja og aðstoða þau við að láta ljós sitt skína. Í *Árbóka- og árshátíðarvalinu* verður unnið að myndbandi sem sýnt verður á árshátíðinni auk þess að vinna að gerð árbókar fyrir 10. bekkinga. Í ár erum við einnig að koma að kennslu inní töflu hjá 10. bekk þar sem sjálfsmynd, samfélagið, hlutverk og fjármál eru skoðuð.

Miðstigsstarf

Í vetur eru opnanir fyrir 5.-7.bekk annan hvern mánudag á milli 17:00-18:30. Dagskrá er send út til foreldra í upphafi hvorrar annar. Dagskráin er fjölbreytt og er t.d. boðið upp á ísopnun, kökukeppni allskyns leiki og margt fleira. Í vetur erum við einnig að vinna náið með skólanum í því að því brjóta upp neikvæð samskiptamynstur í ákveðnum hópum, sem og valdefla þá einstaklinga sem þurfa á jákvæðri valdeflingu að halda. Í þessari samvinnu felast fundir með kennurum, námsráðgjöfum og skólastjórnendum, uppábroti í kennslustundum, sem og hópavinnu sem fram fer í Kúlunni á skólatíma sem og á opnunum félagsmiðstöðvarinnar.

Samstarf við skólann

Samstarf félagsmiðstöðva og skóla felst aðallega í reglulegum fundum og samtali með skólastjórnendum. Á þessum fundum ræðum við áhyggjur okkar og aðgerðir í bland við sameiginlega viðburði sem nemendafélagið skipuleggur. Auk þess fundum við öðru hverju með kennurum og námsráðgjafa til að fá upplýsingar um einstaka nemendur sem hefðu gott af því að taka þátt í félagsmiðstöðvastarfinu. Samstarfið hefur aukist smátt og smátt milli ára. Við nýtum þekkingu beggja stofnanna til að sinna sem bestu starfi.

Viðburðir í vetur

Hér má nefna náttfatanótt, bolf-mót, trúnó-kvöld, árshátíð, jólaball, söngkeppni og lan mót. Þetta er ekki tæmandi listi en félagsmiðstöðvaval kemur svo að því að skipuleggja fleiri viðburði. Jólaballið og árshátíðin er unnin í samvinnu við skólann. Helstu sameiginlegu viðburðir félagmiðstöðva í Kópavogi eru íþróttavikan, forvarnarvikan, lanmót, Getkó, Félkóball, stuttmyndahátíðin, sköpunardagurinn, nýársballið, söngkeppnin og lokahátíð Félkó. Samfés viðburðir eru meðal annars landsmót, félagsmiðstöðva- og ungmennahúsavikan, rappkeppnin Rímnaflæði, rafíþróttamót, danskeppni, hönnunarkeppnin Stíll, Samfestingurinn, söngkeppnin og leiktækjamót.

4. Hópastarf

Félagsmiðstöðin Kúlan býður uppá hádegis-, dag- og kvöldopnanir. Hádegis- og dagopnanir fara fram í Vallakór þar sem unglingastigið er staðsett þar erum við með eina kennslustofu í anddyri Kórsins en það stendur til að félagsmiðstöðin flytjist í nýtt húsnæði í kjallaranum um áramótin. Hópastarf Kúlunnar er mjög flæðandi og líftími hvers hóps mislangur. Starfsfólk leggur sig fram við að komast að áhugasviði þeirra sem sækja starfið og tengja saman þá sem hafa svipuð áhugamál og mögulega móta hóp. Í vetur erum við í fyrsta sinn að prófa að bjóða

Skjal sótt af '000000000' dags: 19.08 2026

uppá valfag sem fram fer utan hefðbundins skólastarfs. Við fundum reglulega með námsráðgjafanum þar sem við förum yfir hvaða einstaklingar þurfa meiri félagslega virkni.

Sértækt hópastarf

Í vetur verður lögð aukin áhersla á sértækt hópastarf. Við ætlum að byrja á því að mynda 1-2 lokaða hópa. Hugmyndin er að móta þennan hóp í samstarfi við námsráðgjafa og foreldra þeirra barna sem fá boð um að taka þátt í sértæku hópastarfi. Þar sem þetta er frumraun okkar með lokaðan sértækan hóp þá ákváðum við að byrja hægt og finnst okkur æskilegt að byrja með 1-2 hópa á meðan við erum að tileinka okkur hugmyndafræðina sem liggur að baki sértæks hópastarfs. Við leggjum upp með að taka einn hóp sem snýr að sjálfsstyrkingu stelpna og annan hóp sem snýr að félagslegri virkni drengja. Ætlum við að vera komin með vísi að hópum í desember.

5. **Nemendafélagið**

Við vinnum náið með hópi einstaklinga í 8.-10. Bekk sem eru kosin inn í nemendaráð í upphafi hvers skólaárs. Í nemendafélaginu eru 10 fulltrúar (3 úr 8. bekk, 3 úr 9. bekk og 4 úr 10. bekk). Einnig eru skipaðir 4 varamenn (1 úr 8. bekk, 1 úr 9. bekk og 2 úr 10. bekk). Á fyrstu fundum nemendafélagsins er kosinn formaður, varaformaður, ritari og gjaldkeri en einnig eru kosnir tveir fulltrúar í Félkó-ráðið, Skólaráðið og einn sameiginlegur fulltrúi skóla og félagsmiðstöðvar í Ungmennaráð Kópavogs. Markmiðið með nemendaráðinu er að hvetja þau til lýðræðislegrar þátttöku og auka skilning þeirra á hugtakinu lýðræði. Leggjum við mikið uppúr því að þeir sem eru í nemendaráði séu fyrirmyndir í skólanum sem og lífinu sjálfu. Nemendaráðið kemur að dagskrá félagsmiðstöðvarinnar og reynum við eftir bestu getu að hafa dagskránna sem fjölbreyttasta til að mæta áhuga sem flestra unglinga. Dæmi um opnanir eru: Tie Dye, bollamálun, spilaopnanir, ýmiskonar mót, hollustu kappát o.fl.

6. **Foreldrasamstarf**

Samstarf við foreldrafélagið hefur verið mjög gott í gegnum tíðina en verkefni vetrarins er að koma samstarfinu almennilega á skrið þar sem tengsl okkar fjöruðu út í heimsfaraldrinum og nánast ný stjórn tekin við.
Upplýsingar um starfsemi félagsmiðstöðvarinnar fara á heimasíðu félagsmiðstöðvarinnar, einnig er mánaðadagskrá og aðrar upplýsingar sendar út á foreldra í gegnum Mentor. Auk þess erum við mjög virk á samskiptaforritinu Instagram þar sem foreldrar jafnt og unglingar fylgjast með því sem fram fer í félagsmiðstöðinni Kúlunni.

7. **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.

Skjal sótt af '00000000' dags: 19.08 2026

- 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 starfsárs.

- Rýmingaráætlun (samstarf við skóla)
  Forstöðumaður tekur þátt í rýmingaræfingum í samstarfi við skóla og upplýsir starfsfólk.

- Gátlistar vegna sértæks hópastarfs

- Móttaka nemanda með annað móðurmál en íslensku og gátlisti vegna eineltis.

8. Innra mat

Við skráum fjöldatölur á opnunum félagsmiðstöðvarinnar Kúlunnar til að fylgjast með aðsókninni. Einnig fáum við upplýsingar frá R&G um skólann og hverfið sem við störfum í. Við rýnum starfið í starfsmannahópnum á reglulegum mánaðalegum fundum en einnig ræðum við mjög reglulega við þá sem sækja starfið sem og fundum með nemendaráðinu og rýnum til gagns með þeim.

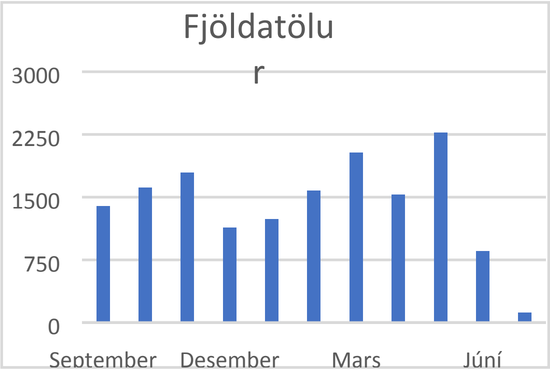
9. Símenntun

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
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		

Skjal sótt af '0000000000' dags: 19.08 2026

		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

10. Fjöldatölur



11. Starfsfólk

Bjarki Sigurjónsson - Forstöðumaður

Cristopher Einar Burrel - Frístundaleiðbeinandi

Harpa Karen Antonsdóttir - Frístundaleiðbeinandi

Hafþór Haukur Steinþórsson - Frístundaleiðbeinandi

Kristófer Ernir Geirdal - Frístundaleiðbeinandi

Kolfinna - Frístundaleiðbeinandi

Hrefna Lind Pálmadóttir – Frístundaleiðbeinandi

12. Annað sem varðar starfsemina

Starfsfólk Kúlunnar sem og unglingarnir eru sérstaklega spenntir fyrir þessu skólaári þar sem að ný aðstaða verður tekin í notkun í kjallara Kórsins. Ætlum við eftir fremsta megni að vinna flutningana náið með nemendaráðinu sem og unglingunum öllum.

Skjal sótt af '000000000' dags: 19.08 2026