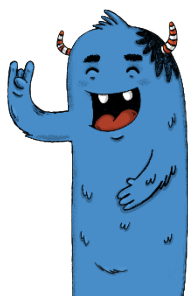


STARFSÁÆTLUN 2022

FÉLAGSMIÐSTÖÐIN ÞEBA



ÞEBA



Aron Brink
aronbrink@kopavogur.is

Skjal sótt af '000000000000' dags: 19.08.2026

Starfsáætlun – Félagsmiðstöðin Þeba.

Hagnýtar upplýsingar

Félagsmiðstöðin Þeba er frístund fyrir börn og unglinga í 5.-10. Bekk í Smárahverfi. Skrifstofa þebu er staðsett inn af matsal Smáraskóla. Á kvöldopnunum notum við matsalinn og miðrými ofan við matsalinn í starfið. Einnig fær félagsmiðstöðin afnot af kennslustofum í samráði við kennara Smáraskóla þegar á þarf að halda. Fjöldi skráðra barna í 5.-10. bekk eru 298.

Opnunartímar:

Mánudagar 17:00-18:30 og 19:30-22:00.

Miðvikudagar 17:00-18:30 og 19:30-22:00.

Annar hver föstudagur 19:30-23:00.

Einnig eru dag- og hádegisopnanir sem taka mið af viðveru forstöðumanns og starfsmanns þebu.

AGÚST	SEPTEMBER	OKTÓBER	NÓVEMBER	DESEMBER	JANÚAR	FEBRÚAR	MARS	APRÍL	MAÍ	JÚNÍ	JÚLÍ
1 M Fridagur verslunarmanna	1 F	1 L	1 Þ Forstöðumennafundur	1 F Félagsmiðstöðin	1 S Nýársdagur	1 M Starfsmennafundir	1 M	1 L	1 M Verkalýðsdagurinn	1 F Undirbúningur - sumar	1 L
2 Þ	2 F	2 S	2 M	2 F Auka föstudagsopnun (félö)	2 M	2 F	2 F	2 S Þáttasönnudagur	2 Þ Forstöðumennafundur	2 F Undirbúningur - sumar	2 S
3 M	3 L	3 M Forvarnarkvöld	3 F	3 L	3 Þ	3 F Föls opnun	3 F Skíðafélag	3 M	3 M	3 L	3 M
4 F	4 S	4 Þ Forstöðumennafundur	4 F Auka föstudagsopnun (félö)	4 S	4 M	4 L	4 L Skíðafélag	4 Þ Forstöðumennafundur	4 F	4 S Spennadagurinn	4 Þ
5 F	5 M Starfsmennafundir	5 M Forvarnarkvöld	5 L	5 M Starfsmennafundir	5 F	5 S	5 S Skíðafélag	5 M	5 F Samfestingurinn	5 M Undirbúningur - sumar	5 M
6 L	6 Þ Forstöðumennafundur	6 F	6 S	6 Þ	6 F Hættislaginn/Föls opnun/ Nýársball	6 M Gættu	6 M	6 F Skíðadagur	6 L Samfestingurinn	6 Þ	6 F
7 S	7 M	7 F Auka föstudagsopnun (félö) Landsmót Samfés	7 M Starfsmennafundir	7 M	7 L	7 Þ Forstöðumennafundur	7 Þ Forstöðumennafundur	7 F Föstudagurinn langi	7 S	7 M	7 F Sumarhátid Félö
8 M	8 F Starfsdagur Samfés	8 L	8 Þ	8 F	8 S	8 M Gættu	8 M	8 L	8 M	8 F	8 L
9 Þ	9 F Starfsdagur Samfés	9 S Landsmót Samfés - Stykkishólmur	9 M	9 F Föls opnun	9 M	9 F	9 F	9 S Þáttadagur	9 Þ	9 F	9 S
10 M	10 L	10 M Málavika	10 F	10 L	10 Þ Forstöðumennafundur	10 F	10 F	10 M Annar í þáskum	10 M Skiptagsdagur Húsnæðismanna	10 L	
11 F	11 S	11 Þ Málavika	11 F Ráðgjafarmót Félö og Samfés - Föls opnun	11 S	11 M	11 L Dagur íslensku bláaflögu	11 L	11 Þ	11 F	11 S	
12 F	12 M	12 M Málavika	12 L Ráðgjafarmót Félö og Samfés	12 M	12 F	12 S	12 S	12 M	12 F Föls opnun	12 M	
13 L	13 Þ	13 F Málavika	13 S Ráðgjafarmót Félö og Samfés	13 Þ Forstöðumennafundur	13 F Samfés-Con	13 M	13 M	13 F	13 L	13 Þ	
14 S	14 M	14 F Föls opnun	14 M Félagsmiðstöðin	14 M	14 L	14 Þ	14 Þ	14 F Föls opnun	14 S	14 M	
15 M	15 F	15 L	15 Þ Forstöðumennafundur	15 F	15 S	15 M	15 M	15 L	15 M	15 F	
16 Þ	16 F Þáttadagur/Ball	16 S	16 M Félagsmiðstöðin	16 F	16 M	16 F	16 F	16 S	16 Þ	16 F	
17 M	17 L	17 M Félagsmiðstöðin	17 F	17 L	17 Þ	17 F Föls opnun	17 F Ráðgjafarmót Samfés og Bío - Föls opnun	17 M	17 M	17 L Lyðveldisdagurinn	
18 F	18 S	18 Þ Forstöðumennafundur	18 F	18 S	18 M	18 L Tveitir	18 L Ráðgjafarmót Samfés og Bío	18 Þ Forstöðumennafundur	18 F Upptögnardagur	18 S	
19 F	19 M Finnland	19 M Félagsmiðstöðin	19 L	19 M	19 F	19 S Konudagur	19 S Ráðgjafarmót Samfés og Bío	19 M	19 F	19 M	
20 L	20 Þ Finnland	20 F Félagsmiðstöðin	20 S Dagur manntölanna	20 Þ	20 F Föls opnun - Danskkeppni Samfés	20 M Bollidagur	20 M Forstöðumennafundur	20 F Sumardagurinn fyrsti	20 L	20 Þ	
21 S	21 M Finnland	21 F Félagsmiðstöðin	21 M	21 M	21 L Ball	21 Þ Spennadagur	21 Þ Forstöðumennafundur	21 F	21 S	21 M	
22 M	22 F Finnland	22 L Fyrsti vetrardagur	22 Þ	22 F	22 S	22 M Oskudagur	22 M	22 L	22 M	22 F	
23 Þ	23 F Skiptagsdagur forst. manna	23 F Finnland	23 M	23 F Þorláknessa/Föls opnun	23 M	23 F Vetrarleyfi	23 F	23 S	23 Þ Skiptagsdagur	23 F	
24 M	24 L Velkomin til starfa	24 M Vetrarleyfi	24 F	24 L Áfrangadagur jóla	24 Þ Forstöðumennafundur	24 F Vetrarleyfi	24 F	24 M	24 M Skiptagsdagur	24 L	
25 F	25 S	25 Þ Vetrarleyfi	25 F Föls opnun - Ritnallæti	25 S Jóladagur	25 M Söngkeppni Kópavogs	25 L	25 L	25 Þ Skiptagsdagur forst. manna	25 F	25 S	
26 F	26 M Velkomin til starfa	26 M Evrópski tungumáladagurinn	26 M	26 L Jólahátíð	26 M Annar í jólam	26 F	26 S	26 M	26 F Félagsmiðstöðin	26 M	
27 L	27 Þ	27 F	27 S	27 Þ	27 F	27 M	27 M	27 F Aðalfundur Samfés	27 L	27 Þ	
28 S	28 M	28 F Föls opnun	28 M	28 M	28 L	28 Þ	28 Þ	28 F Aðalfundur - Samfés Föls opnun	28 S Húsnæðismenn	28 M	
29 M	29 F	29 L	29 Þ Forstöðumennafundur	29 F	29 S	29 M	29 M	29 L	29 M Annar í Húsnæðismenn	29 F	
30 Þ	30 F Föls opnun	30 S	30 M	30 F	30 M			30 F	30 Þ	30 F	
31 M		31 M		31 L Gamli ársdagur	31 Þ			31 F Föls opnun	31 M		

Starfið í vetur

Opið er í Þebu í jóla, páska og vetrarfríum, starfið tekur þá mið af þeim dögum sem eru opunar dagar í kringum hátíðisdagana. Öll börn og unglingar í 5.-10. bekk eru velkomin á opnanir í Þebu. Ekki er tekin sérstök skráning á opnunum og eru allir hvattir til að mæta og taka þátt í starfinu. Sérstakar opnanir eru fyrir miðstigið á miðvikudögum milli kl 17:00 og 18:30. Árgangarnir skiptast á vikum að koma í Þebu og munu foreldrar fá póst hvenær Þeba er fyrir þeirra bekkjardeild.

Á dagskrá þebu eru starfsmannafundir í fyrri opnun einu sinni í mánuði ýmist á mánudögum eða miðvikudögum. Þessir fundir með starfsmönnum þebu eru nýttir til að skipuleggja okkur í starfinu og ræða einstaka mál sem upp koma. Forstöðumaður situr fundi með aðstoðarskólastjóra og námsráðgjafa vikulega (og oftár ef þarf) til að fara yfir málefni þeirra barna og unglinga sem þurfa sérstaka athygli. Til dæmis vegna áhættuhegðunar eða félagslegrar einangrunar. Þetta samstarf við skólann hefur gengið vel undanfarin ár.

Starfsárið 2022-2023 horfum við frá því sem var á fyrra starfsári hvað varðar nemenda og þeburáð. Í vetur munum við vera með sér ráð sem verður okkur í félagsmiðstöðinni innan handar og nefnum það þeburáð. Í þeburáði eru þeir unglingar sem hafa áhuga á að taka þátt og efla starfið í félagsmiðstöðinni. Einnig er þeba með 2 valáfanga sem kenndir eru á skólatíma, þeir eru: Podcast og Ungmennaval í samtarfi við Molann ungmennahús.

Miðstig 5. 6. og 7. bekkur

Í þebu er lögð áhersla á að allir sem þangað sækja geti látið sér líða vel. Áætlunin með miðstigið er að venja þau við að koma í félagsmiðstöðina sína þannig að þegar þau koma á unglingastigið og fá að vera meira að þau séu vön reglunum og finni sig örugg. Undanfarin ár hefur starfið verið með þeim hætti að tvisvar sinnum í mánuði hefur miðstigið verið boðið velkomið á fyrri opnun í þebu. Í fyrravetur lögðum við áherslu á að ná inn miðstiginu og vorum við með þau til skiptis eftir árgöngum á miðvikudögum. Í vetur munum við halda þessu starfi áfram með þessum hætti. Okkur gekk betur að tengjast krökkunum á miðstiginu í heild með þessum hætti. Í maí er 7. bekk svo boðið að koma inn eins og unglingunum á kvöldin milli kl 19:30 og 22 mánudaga og miðvikudaga.

Unglingastig 8., 9., og 10. bekkur

Fyrir unglingastigið er að sjálfsögðu sömu áherslur hvað varðar öryggistilfinningu hjá unglingum. Við leggjum mikið upp úr því að hverjum og einum sé heilsað þegar hann mætir. Við viljum vera staðurinn sem unglingar leita til ef þau finna sig í vanda af einhverjum ástæðum. Opnanir fyrir unglinga eru skipulagðar í samstarfi við þau. Þeburáðið sem forstöðumaður sér um skipuleggur dagskránnar og starfsfólk þebu aðstoðar eða framkvæmir svo viðburðina sem skipulagðir eru.

Klúbbastarf

Klúbbastarf í þebu mun er skipulagt í samstarfi við unglingana. Þeir klúbbar sem hafa verið hvað vinsælastir síðastliðin ár verður haldið áfram og mögulega nýjum bætt við. Þetta eru klúbbar eins og matar- og bókunarklúbbar, brjóstsykursgerð, spilaklúbbar o.s.frv.

Námskeið/fræðsla sem félagsmiðstöðin stendur fyrir

Við í þebu leitumst við að finna fræðslu sem unglingarnir hafa gaman af og áhuga á. T.a.m. hefur verið mjög vinsælt að fá Siggu Dögg kynfræðing. Einnig sjáum við starfsfólkið um að fræða og verðum við með fræðslu í forvarnarvikunni (3.-7.okt.) en yfirskrift vikunnar er „Góðir siðir- Samfélagsmiðlanotkun“ þar sem við fáum að fræðast hvernig skal nálgast samfélagsmiðla með góðum og öruggum hætti. Einnig verður fræðsla fyrir foreldra þessa viku um sama efni.

Verkefni/viðburður er snúa að Barnasáttmálanum og heimsmarkmiðunum

Í þebu fá raddir barna að njóta sín og hafa þau alvöru áhrif í starfinu á grundvelli 12. og 13. greina Barnasáttmálans. Starfsfólkið hlustar á skoðanir þeirra, tekur mark á þeim og aðstoðar þau að framkvæma þær hugmyndir sem varpað er fram. Hvað varðar Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna erum við að vinna ómeðvitað í þeim hvern einasta dag. Hægt er að fá sér í svanginn í þebu nánast alltaf. Við eflum heilsu og vellíðan með alls kyns klúbbum bæði matar og hreyfklúbbum. Við gætum þess að vera ekki að nota einnota umbúðir eins og plastglös heldur vöskum við frekar upp eftir okkur svo dæmi séu tekin. Fáum reglulega gefins mat frá bakaríum eftir að þau loka til að minnka matarsóun.

Viðburður í vetur

Viðburður þebu eru margbreytilegir og ákveðnir mánuð fyrir mánuð. Helst ber að nefna kökukeppnir, brjóstsykursgerð, feluleikur, spilakvöld, náttfatanótt, fífamót, borðtennis, körfuboltamót, pool, matarklúbbur, bökunarklúbbur, ferðir, heimsóknir og annað. Sameiginlegir viðburður eru t.d. Íþróttadagar, forvarnarvika, LAN mót, söngkeppni, skíðaferð, stuttmyndahátíð, sköpunardagur, GETKÓ, nýársball og félagsmiðstöðvahátíð. Viðburður í samstarfi við skólann eru árshátíð og jólaball.

Sértækt hópastarf

Í starfi félagsmiðstöðvarinnar erum við alltaf að vinna með að ýta undir jákvæð samskipti á meðal unglinganna. Í gegnum klúbbastarfið okkar þá reynum við að efla þann hóp sem sérstaklega á þarf að halda til þátttöku í starfinu t.d. með D&D hlutverkaspil sem hefur verið vinsælt hjá ákveðnum hópi síðustu ár og nú nýverið höfum við haldið Hinsegin klúbb á mánudögum fyrir unglinga sem eru hinsegin sem vilja kynnast eða einfaldlega vera stuðningur fyrir vini sína. Með þessum klúbb viljum við reyna að koma augu á þessa unglinga og í framtíðinni hægt að sameina svipaða klúbba í öðrum félagsmiðstöðvum í sameiginlegan hinsegin klúbb félagsmiðstöðva í Kópavogi. Með styrknum sem við félagsmiðstöðvar Kópavogs fengum á síðasta fjárhagsári viljum við reyna að koma til móts við 9.bekk hjá okkur. Sá árgangur hefur lítið sem ekkert mætt, sérstaklega einn hópur sem hefur ekki verið að sýna góð samskipti innan hópsins og viljum við bæta úr því. Drög að dagskrá hjá okkur með 9.bekk er í samráði við þau og viljum við reyna að búa til klúbba með þeim sem væru þá á mánudögum frá 17:00-18:30. Með þessari innleiðingu kynnum við þau betur fyrir starfsfólkinu og starfinu sem þeba stendur fyrir og leiðir vonandi að heilbrigðari samskiptum.

Sumaropnun félagsmiðstöðvarinnar

Opið var í sumar hjá okkur sem gekk frábærlega. Starfið var fjölbreytt og skemmtilegt. Annarsvegar var boðið upp á sumarsmiðjur fyrir 10 til 13 ára börn og hins vegar dag- og kvöldopnanir fyrir unglinga. Unglingastarfið gekk mjög vel og sýndi mæting unglinganna hversu mikil þörf er á félagsmiðstöðvastarfi á sumrin. Sumarsmiðjurnar gengu misvel vegna minni þátttöku en búist var við hjá krökkum á miðstigi. Við tók verkefnið flakkandi félagsmiðstöðvar sem heppnaðist einnig vel en þar var besta mætingin á kvöldin hjá okkur.

Unglingaráð

Tekin er skráning í þeburáð í upphafi skólaársins. Við höfum oftast hleypt öllum þeim að sem vilja og þeir farið sem hafa síðan ekki áhuga. Ráðið er nokkuð opið og eiga allir að geta haft áhrif á starfsseminu. Þeburáðið er skipað þeim einstaklingum sem hafa áhuga á að skipuleggja og framkvæma viðburði þebu sem og klúbbastarf.

Foreldrasamstarf

Samstarf við foreldrafélag hefur verið gott undanfarin ár. Foreldrafélagið hefur sóst eftir að fá að vita hvað það er sem vantar inn í félagsmiðstöðina. Keypt var pool borð og teqball borð í samstarfi við foreldrafélagið t.d. Foreldrar eru duglegir að fylgja þebu á instagram þar sem öll dagskrá kemur inn. Einnig sendum við póst með stærri viðburði þannig enginn unglingur missir af.

Verkferlar

- Verkferlahandbók frístundadeildar
Í henni 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 þebu 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. Þeburáðið er skipað unglingum sem hafa áhrif á starfið og koma upplýsingum frá unglingunum til forstöðumanns og starfsfólks þannig við fáum mynd af því hvað þau vilja að félagsmiðstöðin sé að gera. Við höldum dagbók og skrifum eftir hverja kvöldopnun í hana hversu margir mættu og hvernig kvöldið var í heild.

Símenntun

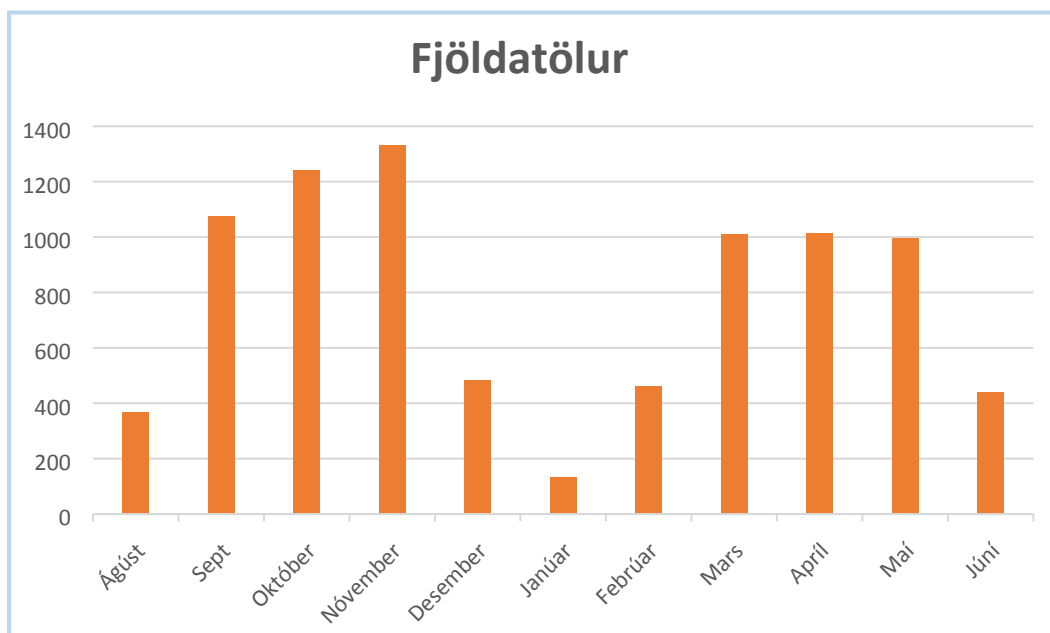
Í vetur eru haldnar starfsmannafræðslur sem allir starfsmenn félagsmiðstöðva mæta á. Þessar fræðslur eru ákveðnar í samstarfi við starfsfólk félagsmiðstöðvanna um það sem er efst á baugi hverju sinni. Starfsfólki býðst einnig að fara á starfsdaga SAMFÉS og sækja þar fyrirletra og málstofur til þess að nýta í starfinu.

Símenntunaráætlun

Fræðsluerindi	Dagsetning	Efni	Fyrirlesari
Velkomin til starfa- Nýliða/starfsmannanámskeið	24. og 26.ágúst	Nýliðafræðsla og fræðsla um sértækt hópastarf	Áslaug Einarsdóttir
Verndari barna	5.sept	Vernd barna gegn ofbeldi	Barnaheill - Guðrún
Stjórnendafræðsla	13.sept	Jákvæð forystuhæfni/stjórnun	Ingrid Kuhlman
Skyndihjálpi	Kemur síðar	Skyndihjálpi	Athuga mannauðsdeild
Kynning á fræðslutorgi	6.sept-forstöðum	Eloomi fræðslu og námskeiðskerfi	Athuga mannauðsdeild
Forvarnarvika – stjórnendafræðsla	1.okt		Mánudagsfræðsla Gunnskóladeildar
Hvaðan ertu – stjórnendafræðsla	1.nóv	Fjölmenningarfræðsla	Miriam Petra
Hvaðan ertu-	7.nóv	Fjölmenningarfræðsla	Miriam Petra
Vika 6	Kemur síðar	Kynfræðsluefni varðandi átakið „Vika 6“.	Kolbrún Hrun- Jafnréttisfulltrúi hjá Rvk.borg
„Verkferakistudagur“ 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.	

Fjöldatölur veturinn 2021-2022

Fjöldi þeirra sem sótti þebu veturinn 2021-2022 hélst nokkuð jafn yfir árið. Það sést nú samt sem áður á súluritinu að veiran hefur verið að stríða okkur og þurftum við að hafa lokað eindrum og eins. Einnig vorum við með rafrænar opnanir sem gengu misvel.☺



Starfsfólk

Aron Brink – Forstöðumaður

Arnór Gauti Jónsson – Frístundaleiðbeinandi

Ásgeir Kristján Karlsson – Frístundaleiðbeinandi

Gabríela Líf Ragnarsdóttir – Frístundaleiðbeinandi

Óðinn Páll Arnarsson - Tímavinnustarfsmaður