STARFSÁÆTLUN PEGASUS FÉLAGSMIÐSTÖÐ 2021-2022

Snorri Páll Þórðarson
snorrip@kopavogur.is

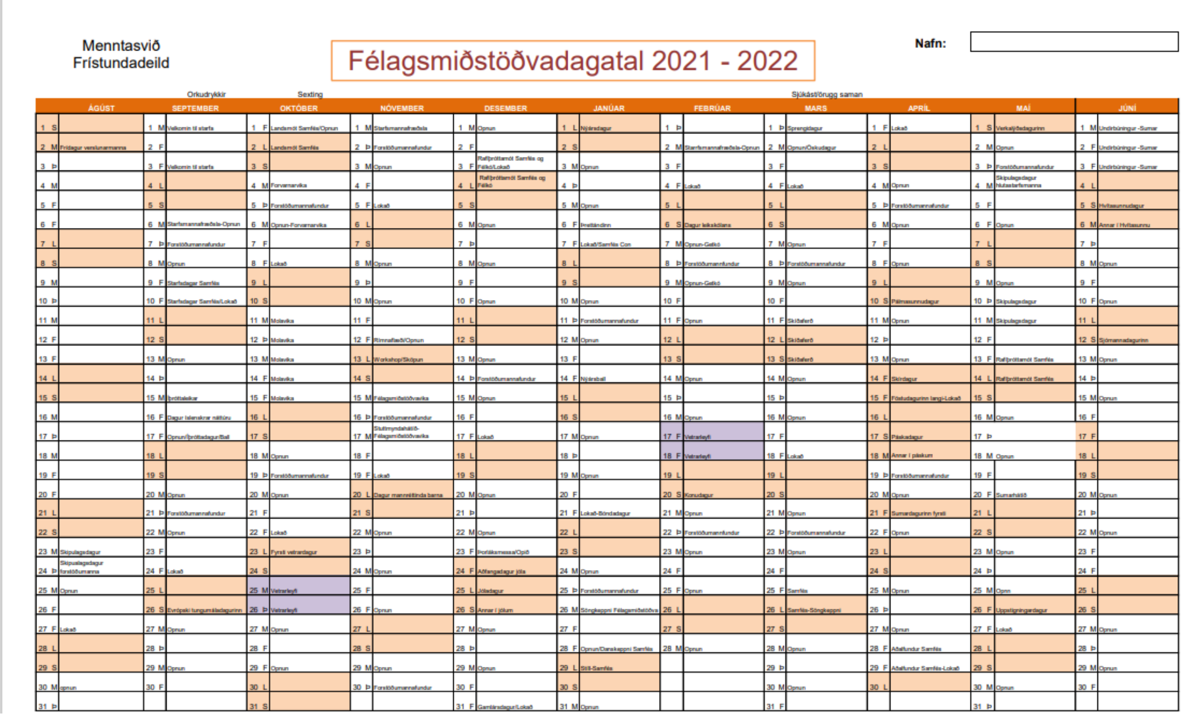
Skjal sótt af '0000000000' dags: 19.08 2026

Hagnýtar upplýsingar

Félagsmiðstöðin Pegasus er fyrir nemendur í 5-10. bekk. Félagsmiðstöðin Pegasus er staðsett í Álfhólsskóla, Álfhólsvegi 120, 200 Kópavogi.
Forstöðumaður Pegasus er Snorri Páll Þórðarson. Síminn í Pegasus: 570-4265 / 696-1622 netfang forstöðumanns: snorrip@kopavogur.is
Pegasus er opin á mánudögum 11:00-22:30, þriðjudögum 10:00-16:00, miðvikudögum 11:00-22:30, fimmtudögum 10:00-16:00 & föstudögum 10:00-14:00 & annað hvert föstudagskvöld 19:30-23:30.

Félagsmiðstöðvadagatal

Sameiginlegt viðburðadagatal félagsmiðstöðva.



Menntasvið
Frístundadeild

Félagsmiðstöðvadagatal 2021 - 2022

Nafn:

	Orkudrykkir	Sexting					Sjúkást/örugg saman			
ÁGÚST	SEPTEMBER	OKTÓBER	NÓVEMBER	DESEMBER	JANÚAR	FEBRÚAR	MARS	APRÍL	MAÍ	JÚNÍ
1 S	1 M Velkomin til starfa	1 F Landsmót Samfés/Opnun	1 M Starfsmannafræðsla	1 M Opnun	1 L Nýársdagur	1 Þ	1 Þ Sprengidagur	1 F Lokað	1 S Verkalýðsdagurinn	1 M Undirbúningur -Sumar
2 M Frídagur verslunarmanna	2 F	2 L Landsmót Samfés	2 Þ Forstöðumannafundur	2 F	2 S	2 M Starfsmannafræðsla-Opnun	2 M Opnun/Öskudagur	2 L	2 M Opnun	2 F Undirbúningur -Sumar
3 Þ	3 F Velkomin til starfa	3 S	3 M Opnun	3 F Rafíþróttamót Samfés og Félkó/Lokað	3 M Opnun	3 F	3 F	3 S	3 Þ Forstöðumannafundur	3 F Undirbúningur -Sumar
4 M	4 L	4 M Forvarnarvika	4 F	4 L Rafíþróttamót Samfés og Félkó	4 Þ	4 F Lokað	4 F Lokað	4 M Opnun	4 M Skipulagsdagur hlutastarfsmanna	4 L
5 F	5 S	5 Þ Forstöðumannafundur	5 F Lokað	5 S	5 M Opnun	5 L	5 L	5 Þ Forstöðumannafundur	5 F	5 S Hvítasunnudagur
6 F	6 M Starfsmannafræðsla-Opnun	6 M Opnun-Forvarnarvika	6 L	6 M Opnun	6 F Þrettándinn	6 S Dagur leikskólans	6 S	6 M Opnun	6 F Opnun	6 M Annar í Hvítasunnu
7 L	7 Þ Forstöðumannafundur	7 F	7 S	7 Þ	7 F Lokað/Samfés Con	7 M Opnun-Gelkó	7 M Opnun	7 F	7 L	7 Þ
8 S	8 M Opnun	8 F Lokað	8 M Opnun	8 M Opnun	8 L	8 Þ Forstöðumannfundur	8 Þ Forstöðumannafundur	8 F Opnun	8 S	8 M Opnun
9 M	9 F Starfsdagar Samfés	9 L	9 Þ	9 F	9 S	9 M Opnun-Gelkó	9 M Opnun	9 L	9 M Opnun	9 F
10 Þ	10 F Starfsdagar Samfés/Lokað	10 S	10 M Opnun	10 F Opnun	10 M Opnun	10 F	10 F	10 S Pálmasunnudagur	10 Þ Skipulagsdagur	10 F Opnun
11 M	11 L	11 M Molavika	11 F	11 L	11 Þ Forstöðumannafundur	11 F Opnun	11 F Skíðaferð	11 M Opnun	11 M Skipulagsdagur	11 L
12 F	12 S	12 Þ Molavika	12 F Rímnaflæði/Opnun	12 S	12 M Opnun	12 L	12 L Skíðaferð	12 Þ	12 F	12 S Sjómannadagurinn
13 F	13 M Opnun	13 M Molavika	13 L Workshop/Sköpun	13 M Opnun	13 F	13 S	13 S Skíðaferð	13 M Opnun	13 F Rafíþróttamót Samfés	13 M Opnun
14 L	14 Þ	14 F Molavika	14 S	14 Þ Forstöðumannafundur	14 F Nýársball	14 M Opnun	14 M Opnun	14 F Skírdagur	14 L Rafíþróttamót Samfés	14 Þ
15 S	15 M Íþróttaleikar	15 F Molavika	15 M Félagsmiðstöðvavika	15 M Opnun	15 L	15 Þ	15 Þ	15 F Föstudagurinn langi-Lokað	15 S	15 M Opnun
16 M	16 F Dagur íslenskrar náttúru	16 L	16 Þ Forstöðumannafundur	16 F	16 S	16 M Opnun	16 M Opnun	16 L	16 M Opnun	16 F
17 Þ	17 F Opnun/Íþróttadagur/Ball	17 S	17 M Stuttmyndahátíð-Félagsmiðstöðvavika	17 F Lokað	17 M Opnun	17 F Vetrarleyfi	17 F	17 S Páskadagur	17 Þ	17 F
18 M	18 L	18 M Opnun	18 F	18 L	18 Þ	18 F Vetrarleyfi	18 F Lokað	18 M Annar í páskum	18 M Opnun	18 L
19 F	19 S	19 Þ Forstöðumannafundur	19 F Lokað	19 S	19 M Opnun	19 L	19 L	19 Þ Forstöðumannafundur	19 F	19 S
20 F	20 M Opnun	20 M Opnun	20 L Dagur mannréttinda barna	20 M Opnun	20 F	20 S Konudagur	20 S	20 M Opnun	20 F Sumarhátíð	20 M Opnun
21 L	21 Þ Forstöðumannafundur	21 F	21 S	21 Þ	21 F Lokað-Bóndadagur	21 M Opnun	21 M Opnun	21 F Sumardagurinn fyrsti	21 L	21 Þ
22 S	22 M Opnun	22 F Lokað	22 M Opnun	22 M Opnun	22 L	22 Þ Forstöðumannfundur	22 Þ Forstöðumannafundur	22 F Opnun	22 S	22 M Opnun
23 M Skipulagsdagur	23 F	23 L Fyrsti vetrardagur	23 Þ	23 F Þorláksmessa/Opið	23 S	23 M Opnun	23 M Opnun	23 L	23 M Opnun	23 F
24 Þ Skipulagsdagur forstöðumanna	24 F Lokað	24 S	24 M Opnun	24 F Aðfangadagur jóla	24 M Opnun	24 F	24 F	24 S	24 Þ	24 F
25 M Opnun	25 L	25 M Vetrarleyfi	25 F	25 L Jóladagur	25 Þ Forstöðumannafundur	25 F Opnun	25 F Samfés	25 M Opnun	25 M Opnn	25 L
26 F	26 S Evrópski tungumáladagurinn	26 Þ Vetrarleyfi	26 F Opnun	26 S Annar í jólum	26 M Söngkeppni Félagsmiðstöðva	26 L	26 L Samfés-Söngkeppni	26 Þ	26 F Uppstigningardagur	26 S
27 F Lokað	27 M Opnun	27 M Opnun	27 L	27 M Opnun	27 F	27 S	27 S	27 M Opnun	27 F Lokað	27 M Opnun
28 L	28 Þ	28 F	28 S	28 Þ	28 F Opnun/Danskeppni Samfés	28 M Opnun	28 M Opnun	28 F Aðalfundur Samfés	28 L	28 Þ
29 S	29 M Opnun	29 F Opnun	29 M Opnun	29 M Opnun	29 L Stíl-Samfés		29 Þ	29 F Aðalfundur Samfés-Lokað	29 S	29 M Opnun
30 M opnun	30 F	30 L	30 Þ Forstöðumannafundur	30 F	30 S		30 M Opnun	30 L	30 M Opnun	30 F
31 Þ		31 S		31 F Gamlársdagur/Lokað	31 M Opnun		31 F		31 Þ	

Starfið í vetur

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. Vera með opið og vera til staðar fyrir ungmennin og sinna skrifstofuvinnu og rekstri samhliða því.

Valáfangar sem forstöðumaður sér um

Engin eins og er en líklega verður sett af stað ungmennahúsvaláfangi til að koma 10.bekk í Molann eftir grunnskóla og hefur samtalið átt sér stað.

Samstarf við skóla

Mikið og gott samstarf við skólann. Nemendaverndarfundir, óformlegir og formlegir fundir varðandi

Skjal sótt af '0000000000' dags: 19.08 2026

nemendur, uppsetningu og umsjón á t.d árshátíð og jólaballi.
Aukið samtal við sálfræðing skólans til stuðnings við starfsfólk Pegasus.

Miðstigsstarf

Í Pegasus leggjum við áherslu á að krakkar í 5.-7. bekk eigi góða stund og líði vel í Pegasus. Miðstigsstarfið er hálfgerð kynning og undirbúningur á því hvernig félagsmiðstöðvastarf er þegar komið er á unglingastig. Opið er fyrir 5.-7. bekk einu sinni til tvisvar í mánuði.

Klúbbastarf

Menningarklúbbur: Auglýst á mánaðardagskrá, Instagram og í almennu spjalli við krakkana. Farið í heimsóknir á listasöfn, stúdíó, kaffihús & bæjarrölt.
Sjálfsást: Sjálfstyrkingarklúbbur, 1x-2x í mánuði.
Nördaklúbbur: Sértækt hópastarf, farið t.d. í vettvangsferðir og spilað. Fengum styrk úr forvarnarsjóði sem mun koma sér vel í vetur.
Bökunarklúbbur: 1x-2x í mánuði, bakað eða eldað.
Kynning á tómstundum í nærumhverfi: Fara í kynnisferðir í tómstundir sem í boði eru. Margir vilja ekki fara einir og þetta er möguleiki sem getur komið þeim af stað og virkjað þau í öðru tómstundastarfi.

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

Verkefni/viðburðir er snúa að Barnasáttmálanum og heimsmarkmiðunum

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. Viðburðir í samstarfi við skólann eru jólaball og árshátíð fyrir mið- og unglingastig. Stefnum að meiri og skemmtilegri dagskrá eftir erfitt covid tímabil hjá öllum.

Sameiginlegir viðburðir félagsmiðstöðva

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

Samfés viðburðir

Samfés viðburðir eru meðal annars landsmót, félagsmiðstöðva- og ungmennahúsavikan, rappkeppnin Rímnaflæði, rafíþróttamót, danskeppni, hönnunarkeppnin Stíll, Samfestingurinn og söngkeppnin og leiktækjamót.

Sérverkefni

Verkefni sem móta jákvæð samskipti : Sjálfsást er “pepp”klúbbur sem stuðlar að jákvæðum samskiptum og ást á sjálfum sér.
Verkefni sem vinna gegn félagslegri einangrun; Lanmót og spilaklúbbur,

Skjal sótt af '00000000' dags: 19.08 2026

Verkefni sem vinnur að því að ná til nemenda með annað móðurmál en íslensku; Velkominn prógrammið. Í því verkefni fá nemendur á unglingastigi með annað móðurmál en íslensku tækifæri á að kynnast samfélaginu (menningu, tungumáli og hefðum) í gegnum vettvangsheimsóknir og skipulagt hópastarf. Nemendur fá yfirsýn yfir frístundastarf og starfsemi félagsmiðstöðva í Kópavogi og aðra áhugasama staði í sveitarfélaginu. Þeir fá einnig tækifæri til að læra nýjan orðaforða í íslensku á skemmtilegan og óhefðbundinn hátt.

Sumaropnun félagsmiðstöðvarinnar

Pegasus var með sumarsmiðjur fyrir 4.-7. bekk þar sem boðið var upp á fjölbreytta dagskrá til að höfða til sem flestra. Hægt var að skrá sig í hverja smiðju fyrir sig sem þýðir að þeir sem skráðu sig höfðu áhuga á því sem þau voru að fara að mæta í sem er mikill kostur. Sumarstarf fyrir 8.-10. bekk var tvennskonar en það var sérstækt hópastarf og síðan hefðbundnar kvöldopnanir eins og við þekkjum úr vetrarstarfinu. Í Pegasus þá breytum við um takt á sumrin og er ekki með hefðbundin opið hús þar sem við teljum að það sé gott fyrir krakkana að fá smá hvíld frá venjulegu félagsmiðstöðvastarfinu sem gengur vel á veturnar. Því erum við lítið sem ekkert í húsi og erum mestmegnis í útistarfi, í ferðum, að grilla, í FOLFi, sundi og fl. Sértæka hópastarfið hjá Pegasus var minna en annarstaðar þar sem við vorum með miðstigsstarf þrjá daga vikunnar. Í þau skipti sem við vorum með sértækt hópastarf þá unnum við uppúr Sjálfsástarklúbbnum okkar með stelpuhópum sem voru í unglingarvinnunni og fórum t.d. með hóp af strákum í vettvangsferð í Smáratívolí og hittumst nokkrum sinnum í Pegasus og spiluðum og spjölluðum og unnum að því að búa til hóp sem gæti komið inn í vetur í Nördaklúbb Nikka, en það starf fengum við einmitt styrk úr Forvarnarsjóði Kópavogs fyrir. Við höfum verið með drengi í vinnu hjá okkur í gegnum Vinnuskóla Kópavogs undanfarin tvö sumur sem hafa komið upp úr félagsmiðstöðvarstarfinu okkar í Pegasus. Annar með CP og í hjólastól og hinn með einhverfu. Það hefur mikil vinna átt sér stað með þessa drengi og þeir hafa tekið gríðarlegum framförum og er frábært að sjá þá blómstar áfram sem sumarstarfsmenn í félagsmiðstöðinni.

Pegasusráð

Pegasusráðið er opið öllum. Tekin eru viðtöl af starfsmönnum Pegasus í upphafi árs og valið inn í ráðið. Skipulagning á starfinu, dagskrárgerð, uppsetning og frágangur á viðburðum er meðal annars í "verklýsingu " ungmennanna. Síðan eru 2 fulltrúar í Félkó ráði (sameiginlegt ráð allra félagsmiðstöðva í Kópavogi) og sameiginlegur fulltrúi Pegasus og Álfhólsskóla í Ungmennaráði Kópavogs.

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. Send er mánaðardagskrá á forsjáraðila í byrjun hvers mánaðar og aðrar tilkynningar.

Verkferlar

- 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.

Skjal sótt af '00000000' dags: 19.08 2026

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

- Gátlistar í sértæku hópastarfi
  Gátlistar sem styðja við starf nemenda með annað móðurmál en íslensku, félagslega einangaðir eða forvarnir gegn einelti.

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 unglingunum til forstöðumanns og starfsfólks, þannig við fáum mynd af því hvað þau vilja að félagsmiðstöðin sé að gera. Sömuleiðis eru haldnir forstöðumannafundur annan hvern þriðjudag með deildarstjóra frístundadeildar.

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 fyrirletra og málstofur til þess að nýta í starfinu.

Símenntunaráætlun 2021-2022

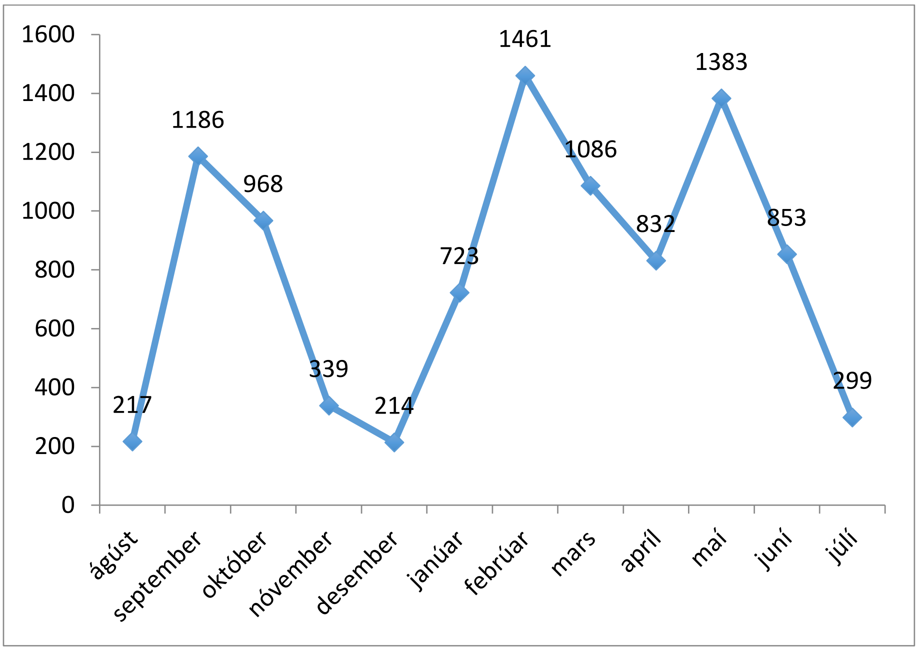
Fræðsluerindi	Dagsetning	Efni
Að vera starfsmaður í félagsmiðstöð	1.og 3.september	Leiðtogar, fyrirmynd og gleði í frístundastarfi/Hinsegin /Kynsegin fræðsla
Skyndihjálp	20. september	Skyndihjálp, áhersla á ungt fólk og viðbrögð við kvíða og annarri vanlíðan.
Klám og ,,sexting“	1.nóvember	Umfjöllun um stafrænt kynferðisofbeldi og umfang kynferðislegra myndsendinga meðal barna.
Lærdómsfundur	2.febrúar	Kynning á BA verkefnum starfsmanna félagsmiðstöðva, verkefnum sem hafa fengið tilnefningu í Kópinn, Forvarnarsjóð Kópavogs og Hvatningaverðlaun Samfés
Skipulagsdagur hlutastarfsmanna	4.maí	Hlutastarfsmenn félagsmiðstöðva koma með hugmyndir að viðfangsefnum og skipulagi fyrir næsta starfsár í samtali við deildarstjóra frístundadeildar.

Skjal sótt af '00000000' dags: 19.08 2026

Fræðsluáætlun félagsmiðstöðva í Kópavogi

Fræðsluerindi	Mánuður
Orkudrykkir	september
Sexting /Hinsegin fræðsla	október
Unglingar gegn ofbeldi	nóvember
Örugg Saman	janúar
Fjölbreytnin auðgar (vinna með fjölmenningu í starfi félagsmiðstöðva)	janúar – febrúar
Jafningjafræðsla Velkomin	janúar-febrúar

Fjöldatölur 2020-2021



Starfsfólk Pegasus

Snorri Páll Þórðarson – Forstöðumaður

Margrét Nilsdóttir – Frístundaleiðeinandi

Nikulás Árni Þorkelsson – Frístundaleiðbeinandi

Laufey Sigríður Guðmundsdóttir – Frístundaleiðbeinandi

Thelma Karitas Halldórsdóttir – Frístundaleiðbeinandi

Einar Björn Þorgrímsson – Frístundaleiðbeinandi

Skjal sótt af '0000000000' dags: 19.08 2026