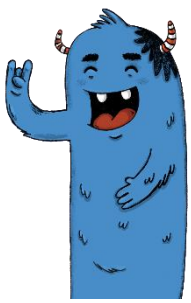
STARFSÁÆTLUN
FÉLAGSMIÐSTÖÐIN ÞEBA

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026



Dúna Baldursdóttir
duna@kopavogur.is

Starfsáætlun – Félagsmiðstöðin Þeba.

Hagnýtar upplýsingar

Félagsmiðstöðin Þeba er félagsmiðstöð fyrir börn og unglinga í 8.-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 8.-10. bekk eru 166.

Gsm: 696-1624.
Netfang: duna@kopavogur.is
Heimilisfang: Dalsmári 1, 201 Kópavogur

Opnunartímar:

Mánudagar 17:00-18:30 og 19:30-22:00.

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

Annar hver föstudagur 19:30-22:45.

Einnig eru dag- og hádegisopnanir sem taka mið af viðveru forstöðumanns og aðstoðarforstöðumanns Þebu.

Félagsmiðstöðvar Kópavogs (FÉLKÓ) gefa út sameignlega dagatal sem er með í viðhengi við þessa starfsáætlun.

Starfið í vetur

Í Þebu er opið í jóla, páska og vetrarfríum þegar skólinn er að jafnaði lokaður. Starfið er þá miðað út frá þörfum þeirra einstaklinga sem þurfa mikið á opnunum að halda. Allir unglingar í 8. – 10. bekk sem búa í Smárahverfinu eru velkomnir á opnanir í Þebu. Skráning er einungis tekin hjá þeim sem þess óska og vilja safna sér mætingastigum vegna Samfestingsins sem haldin er af Samfés í maí.

Starfshlutfall félagsmiðstöðvarinnar er reiknað út frá unglingum á unglingastigi og er nánast allt okkar starf miðað á unglingana. Þó eru sérstakar opnanir fyrir miðstig og eru miðvikudagar eða mánudagar milli 17:00 – 18:30 teknir undir þær opnanir eftir hvað hentar hverju sinni. Árgangarnir skiptast á vikum að koma í Þebu og munu foreldrar fá plan 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.

Samstarf við skóla

Forstöðumaður og aðstoðarforstöðumaður situr fundi með deildarstjóra unglingastigs vikulega (og oftar 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 og mun halda áfram næsta starfsár. Varðandi Þeburáð er það skipað börnum sem bjóða sig fram í þau störf sem í boði eru. Ef mikill fjöldi sækir um verður dregið úr innsendum umsóknum.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

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 nokkra 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. Við munum skipa yngra Þeburáð sem mun vera okkur innan handar varðandi dagskrá fyrir miðstigið. Í maí er 7. bekk svo boðið að koma inn eins og unglingunum á kvöldin milli kl 19:30 og 22:00 mánudaga og miðvikudaga líkt og undanfarin ár. En þó má nefna að mikill skortur er á betra miðstigsstarfi og teljum við það mikilvægan hlekk í að tryggja að börn upplifi farsæla skólagöngu að félagslegi hlutinn sé ræktaður.

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.

Klúbbastarf

Klúbbastarf í Þebu mun vera 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 bökunarklúbbar, brjóstsykursgerð, D&D, spilaklúbbar, Píla og Pool, LAN 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 hverju sinni. Einnig sjáum við starfsfólkið um að fræða og verðum við með samfélagsmiðla og orkudrykkjafræðslu fyrir efsta stig í byrjun nóvember annars vegar og í mars hins vegar. 8. Og 9.bekkur munu byrja á að fá samfélagsmiðlafræðsluna á meðan 10. bekkur fær fræðslu um orkudrykki.

Verkefni/viðburðir 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 hreyfiklúbbum. 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.

Viðburðir í vetur

Viðburðir Þebu eru margbreytilegir og ákveðnir mánuð fyrir mánuð. Helst ber að nefna kökukeppnir, brjóstsykursgerð, feluleikur, spilakvöld, náttfatanótt, EA FC mót , borðtennis, körfuboltamót, Poolmót, matarklúbbar, bökunarklúbbur, ferðir, heimsóknir og annað. Sameiginlegir viðburðir eru t.d.

Skjal sótt af '000000000000' dags: 10.11.2026

Íþróttadagar, forvarnarvika, LAN mót, söngkeppni, skíðaferð, stuttmyndahátíð, GETKÓ, nýársball og félagsmiðstöðvahátíð. Viðburðir í samstarfi við skólann eru árshátíð og jólaball.

Sumar

Þeba er með sumaropnanir í félagsmiðstöðinni á sumrin. Starfið er fjölbreytt og skemmtilegt. Annarsvegar er boðið upp á sumarsmiðjur fyrir 10 til 13 ára börn og hins vegar dag- og kvöldopnanir fyrir unglinga. Sumarsmiðjurnar eru af ýmsum toga t.d. brjóstsykursgerð, Tie dye bolamálun, hjóla- og sundferðir, heimsóknir, dans, bakstur o.fl. Starf fyrir unglinga var í formi sértæks- og skipulags hópastarfs, vettvangsferða og viðburða. Í sumaropnun félagsmiðstöðvarinnar gátu börn og unglingar komið saman í öruggu og uppbyggilegu umhverfi, og hver og einn notið sín. Lögð var áhersla á skemmtilegt og skapandi starf, jafnt innan sem utandyra, en útivist skipaði ákveðinn sess í sumarstarfinu þetta sumarið. Fjölbreyttir viðburðir voru í boði í sumar fyrir unglingana en var lögð áhersla á virkni og útiveru. Í boði var frisbígolf, lasertag, sundferðir, bíóferð, vatnsbyssustríð, útileikir, brjóstsykursgerð. ísferðir og fleira. Opnanir voru á mánudögum og miðvikudögum frá 12:00 – 17:00 og 19:30 – 22:00. Á sumrin er starfsfólk Þebu í samskiptum og samvinnu við vinnuskólann. Unglingarnir geta fengið að mæta til okkar þegar opnun var í Þebu þegar þau voru í hádegishléi eða pásu. Unglingar geta einnig sóst eftir að vinna í Þebu í stað þess að vera úti í beðið og hefur það samstarf gengið vel. Í tengslum við styrk sem félagsmiðstöðvarnar fengu til að auka stuðning við börn í skipulögðu frístundastarfi á aldrinum 12-16 ára var farið af stað með nýsköpunarverkefnið Félkó-Flakkandi félagsmiðstöð. Flakkandi félagsmiðstöð var hugsuð sem áframhald af sumaropnun félagsmiðstöðva en starfaði þvert á Kópavog, og því ekki bundinn við eitt hverfi. Markmið með Félkó-flakkandi félagsmiðstöð var að virkja áfram einstaklinga sem þurftu sérstaka hvatningu og stuðning á að halda vegna félagslegrar stöðu sinnar sem og bjóða ungu fólki í sveitarfélaginu skemmtilegt og uppbyggilegt frístundastarf með sínum jafnöldrum.

Sérverkefni

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 og nú nýverið hefur ákveðinn hópur verið mjög spenntur fyrir brjóstsykursgerð. Einnig er sérverkefnið okkar það sem snýr að hreyfingu og útivist. Við tökum þátt í Laugavegsgöngu 8. bekkjar hvert haust og hefur það gefið mjög góða byrjun hjá 8. bekk hvað varðar mætingar í félagsmiðstöðina. Planið í vetur er að fara í fjallgöngur með árgangana á sitt fjall en hver árgangur á fjall til að ganga á hvern vetur.

Unglingaráð

Er unnið í samvinnu með skólanum og kjósa unglingarnir í ráðið lýðræðislega.

Foreldrasamstarf

Forstöðumaður fer inn á námsefniskynningu fyrir allt unglingastigið og kynnir starf félagsmiðstöðvarinnar fyrir foreldrum. Samstarf við foreldrafélag hefur verið gott undanfarin ár. Foreldrafélagið hefur sóst eftir að fá að vita hvað það er sem vantar inn í félagsmiðstöðina. Forstöðumaður fer inn á fund hjá stjórn foreldrafélagsins og stillir saman strengi við þau hvað varðar foreldrarölt og annað. Þeba heldur úti Facebook grúppu sem heitir Þeba foreldrar og fara upplýsingar varðandi opnanir og viðburði inn í þá grúppu.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

Verkefni og áherslur tengdar Menntastefnu Kópavogsbæjar

Starfið í Þebu styður við markmið Menntastefnu Kópavogs með því að:

- efla lýðræðislega þátttöku barna,
- tryggja jöfnuð og inngildingu,
- stuðla að vellíðan og virðingu,
- og skapa tækifæri til skapandi náms og frístundar.

Starfið er unnið í nánu samstarfi við skólann, foreldra og frístundadeild, og byggir á meginhugmyndum um samfellu milli skóla og frístundar.

Ytra mat

Til að tryggja gæði og þróun starfsins leggur Frístundadeild reglulega fyrir þjónustu- og viðhorfskannanir til foreldra og unglinga í Þebu.
Kannanir meta m.a.:

- ánægju með starf félagsmiðstöðvarinnar,
- öryggis- og trausttengsl,
- fjölbreytileika í dagskrá,
- og upplifun af starfsfólki og umhverfi.

Ákveðið var að prófa að senda hana út í Nóvember þetta árið og því erum við ekki komin með niðurstöður til að byggja á.

Innra mat

Innra mat byggir á:

- samtölum forstöðumanns við starfsfólk
- fundum og ígrundunum eftir vaktir
- nemendaráðsfundum og óformlegu samtali við unglinga
- og greiningu á mætingartölum og virkni í starfi.

Fjöldatölur nýtast til að greina hvar virknin er mest og hvar mætti bæta við úrræði eða áherslur.

Á síðasta skólaári var mæting sérstaklega góð í 8. og 9. bekk en minni í 10. Bekk sem speglar einnig mætingu árið áður þar sem þau mættu ekki vel það árið heldur.

Umbótaáætlun

Byggt á niðurstöðum innra mats hefur Þeba mótað eftirfarandi umbótaáætlun fyrir starfsárið 2025–2026:

Auka kynningu á starfsemi Þebu

- Senda út dagskrá hvers mánaðar í tölvupósti til foreldra í gegnum Mentor
- Koma inn á foreldrakynningar í byrjun skólaársins sem þegar hefur farið fram þegar þessi áætlun er skrifuð
- Setja upplýsingar varðandi allar opnanir inn á Classroom hóp fyrir nemendur þannig allir séu upplýstir.

Efla þátttöku og fjölbreytni í viðburðum

- Allir unglingar sem sækja Þebu aðstoði við gerð dagskrár og sjái hugmyndir sínar framkvæmdar með aðstoð starfsfólks Þebu.
- Efla klúbbastarf og meira sérhæft starf á opnunartíma félagsmiðstöðvarinnar. Finna þá klúbba sem unglingarnir hafa áhuga á og framkvæma með þeim.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

Styrkja samstarf við skóla og foreldra

- Halda regluleg samskipti við deildarstjóra og kennara líkt og undanfarin ár.
- Sitja fundi með foreldrafélagi til að styrkja foreldra samstarf.
- Deila árangri og ársskýrslum með foreldrafélagi.
- Vera í góðu samstarfi við foreldrafélag varðandi foreldrarölt og viðburði á þeirra vegum

Efla fagmennsku starfsfólks

- Tryggja símenntun og reglulega endurmenntun í lykilatriðum starfsins, t.d. aðferðum jákvæðra samskipta, barnaverndarmálum og hópafræðum.
- Fara vel yfir með nýju starfsfólki hvernig við högum umræðum við ungmennin og hvernig best er að setja mörk í samskiptum

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 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.

Símenntun

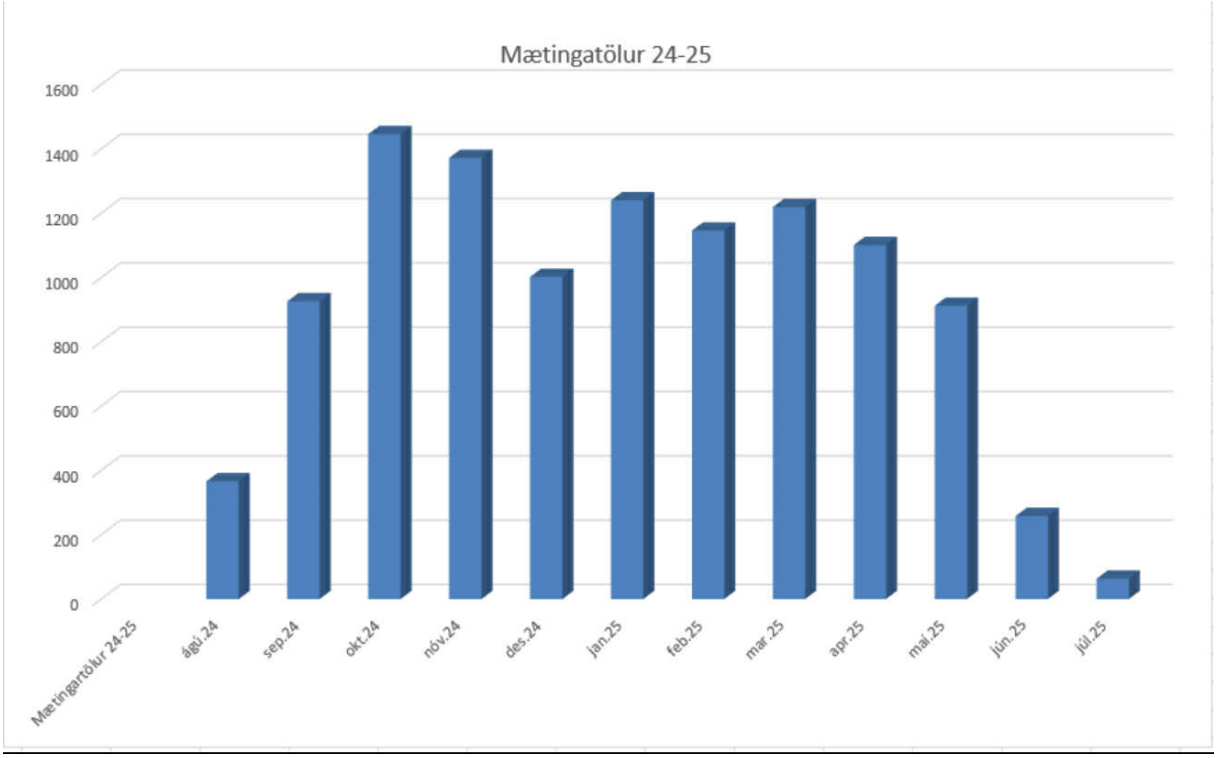
Í upphafi starfsárs erum við með tvo starfsdaga sem bera heitið „Velkomin til starfa“, þar sem starfsfólki býðst fjölbreytt fræðsla og hópefli fyrir komandi starfsár. Starfsmannafræðslur eru ákveðnar í samstarfi við starfsfólk félagsmiðstöðvanna um það sem er efst á baugi hverju sinni. Stjórnendum býðst einnig að fara á starfsdaga SAMFÉS og sækja þar fyrirlestra og málstofur til þess að nýta í starfinu og öllu starfsfólki er boðið á Samfés-CON í janúar, en þar er boðið upp á fjölbreyttar kynningar sem sniðnar eru að félagsmiðstöðvastarfinu.

Fjöldatölur veturinn 2024-2025

Líkt og áður var fjöldi þeirra sem sótti Þebu veturinn 2024-2025 nokkuð jafn yfir árið og vorum við starfsfólkið heilt yfir mjög ánægð með mætinguna. Margar opnanir fóru þó þannig að við breyttumst úr fagfólki í að vera í gæslu því það er alþekkt í okkar starfi að mikill fjöldi ýtir alls ekki undir gæðastarf. Með gæðastarfi er átt við að við getum einbeitt okkur að ákveðnum einstaklingum sem þurfa á starfinu okkar að halda sem eru ansi margir. Því er reikningsformúlan sem notuð er til að finna út fjölda starfsmanna

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

ansi skökk í okkar tilviki. Það þyrfti að taka aðeins meira tillit til þess hversu margir unglingar eru raunverulega að mæta í félagsmiðstöðina sína frekar en fjöldi unglinga á unglingastigi.



Starfsfólk 2025-2026

Dúna Svava Baldursdóttir – forstöðumaður í 100% starfshlutfalli.
Einar Björn Þorgrímsson – aðstoðarforstöðumaður í 80% starfshlutfalli
Gabríela Líf Ragnarsdóttir – frístundaleiðbeinandi í 39% starfshlutfalli
Gunnar Oddur Hafliðason – frístundaleiðbeinandi í 39% starfshlutfalli.
Tómas Orri Róbertsson – frístundaleiðbeinandi í tímavinnu
Aron Brink – frístundaleiðbeinandi í tímavinnu

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026