PEGASUS

Starfsáætlun
Félagsmiðstöðin Pegasus
(Álfhólsskóla)
2026-2027

Nikulás Árni Þorkelsson
Nikulasarni@kopavogur.is

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11 2026

Efnisyfirlit

Hagnýtar upplýsingar 3

Opnunartími Pegasus: 3

Félagsmiðstöðvadagatal 2026-2027 4

Starfið í vetur 4

Áhersla í starfi 4

Dagskipulag 5

Valáfangar í samvinnu við skólann 5

Miðstigsstarf 5

Viðburðir í vetur 6

Viðburðir á vegum félagsmiðstöðvar 6

Sameiginlegir viðburðir félagsmiðstöðva í Kópavogi 6

Viðburðir í samvinnu við skóla 7

Hópastarf 7

Klúbbastarf 7

Félkó miðstöðin 8

Sumaropnanir Pegasus 8

Barna- og unglingaráð 8

Pegasusráðið 8

Miðstigsráð 9

Félkóráð 9

Ungmennaráð Kópavogs 9

Ungmennaráð Samfés 9

Foreldrasamstarf 10

Aðgerðaráætlun Menntastefnu Kópavogsbæjar 10

Verkferlar 10

Ytra og innra mat 11

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11.2026

Ytra mat 11
Innra mat 11
Umbótaáætlun Starfsstöðvar 11
Símenntun 12
Fjöldatölur 2025-2026 13
Starfsfólk Pegasus 13

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11.2026

Hagnýtar upplýsingar

Félagsmiðstöðin Pegasus er staðsett í Álfhólsskóla, Álfhólsvegi 120, 200 Kópavogi.

Félagsmiðstöðin Pegasus er fyrir nemendur í 5-10. bekk.

Forstöðumaður Pegasus er Nikulás Árni Þorkelsson.

Netfang forstöðumanns: nikulasarni@kopavogur.is

Sími forstöðumanns er 696-1622

Aðstoðarforstöðumaður er Laufey Sigríður Guðmundsdóttir.

Netfang aðstoðarforstöðumanns: laufeys@kopavogur.is

Vaktasími er 618-6668.

Opnunartími Pegasus:

Mánudagar: 12:00-22:30

Þriðjudagar: 11:30-15:30

Miðvikudagar: 9:00-22:30

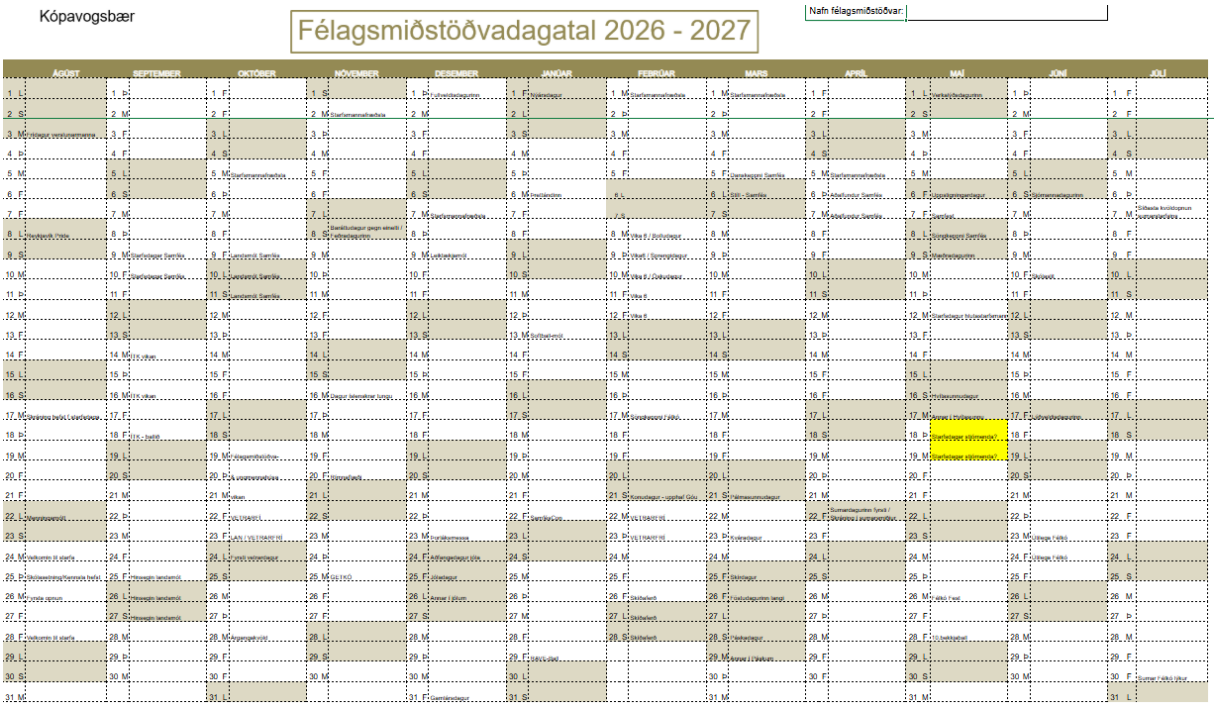
Fimmtudagar: 9:00-15:30

Föstudagar: 17:00-23:00.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11.2026

Félagsmiðstöðvadagatal 2026-2027

Sameiginlegt viðburðadagatal félagsmiðstöðva.



Starfið í vetur

Áhersla í starfi

Megináhersla starfsins í vetur verður að efla og viðhalda faglegu forvarnarstarfi fyrir ungmenni á mið- og unglingastigi. Leitast verður við að skapa jákvætt, öruggt og aðgengilegt umhverfi þar sem allir eru velkomnir, upplifa sig metna og eiga sér stað til að vera á.

Boðið verður upp á fjölbreytt og skemmtilegt starf sem höfðar til ólíkra áhugasviða og þarfa. Jafnframt verður lögð áhersla á að ungmenni geti sótt starfið á eigin forsendum, hvort sem þau vilja taka þátt í skipulögðum verkefnum, eiga samskipti við jafningja eða einfaldlega njóta samveru í notalegu umhverfi.

Áhersla verður lögð á að auka þátttöku nemenda á miðstigi með auknum opnunum og efla aðgengi þeirra að starfinu.

Einnig verður unnið markvisst að því að mæta þörfum einstaklinga með sérþarfir og finna leiðir til að tryggja að sem flest ungmenni geti notið góðs af starfi Pegasus. Markmiðið er að ná til þeirra sem hafa mest þörf fyrir stuðning, félagslega tengingu og jákvætt tómstundastarf.

Skjal sótt af '000000000' dags: 24.11 2026

Dagskipulag

Markmið okkar er að hafa Pegasus opið eins mikið og mögulegt er á skólatíma. Reynslan sýnir að ungmenni sækja mikið í félagsmiðstöðina í kringum hádegishlé og því teljum við mikilvægt að vera til staðar á þeim tíma til að efla tengsl, veita stuðning og skapa vettvang fyrir jákvæð samskipti.

Þegar starfsemi er ekki opin fyrir ungmennum sinna starfsmenn fjölbreyttum verkefnum sem tengjast rekstri, skipulagi og þróun starfsins í Pegasus, auk þess sem unnið er náið með skólanum að hinum ýmsu málum.

Valáfangar í samvinnu við skólann

Stefnt er að því að vera með „Stíls“ valáfanga fyrir áhugasama sem taka vilja þátt í þeirri keppni.

Engir aðrir valáfangar eru á dagskrá en aftur á móti hefur verið lítið mál að fá að vera með valáfanga ef okkur dettur eitthvað í hug.

Samstarf við skóla

Gott og öflugt samstarf við skólann er einn af hornsteinum starfs Pegasus. Forstöðumaður tekur þátt í fundum nemendaverndarráðs auk formlegra og óformlegra samstarfsfunda sem varða velferð og hagsmuni nemenda. Einnig kemur félagsmiðstöðin að undirbúningi, skipulagningu og framkvæmd ýmissa viðburða á vegum skólans, svo sem árshátíðar og annarra sameiginlegra verkefna.

Samstarfið við skólann hefur reynst afar árangursríkt og gerir okkur kleift að bregðast fyrr við þörfum nemenda og veita markvissan stuðning þegar þess þarf. Með góðu samstarfi skapast betri yfirsýn yfir stöðu einstakra nemenda og hópa, sem eykur líkurnar á því að hægt sé að grípa inn í á réttum tíma og vinna með krefjandi eða flókin mál á farsælan hátt.

Jafnframt er mikilvægt og náið samstarf við námsráðgjafa skólans, sem gegnir lykilhlutverki í miðlun upplýsinga, ráðgjöf og samvinnu um stuðning við nemendur. Það samstarf styrkir enn frekar forvarnarstarf Pegasus og stuðlar að því að nemendur fái þann stuðning sem þeir þurfa hverju sinni.

Miðstigsstarf

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11.2026

Með auknu fjármagni hefur verið mögulegt að efla starf fyrir miðstig á þessu starfsári með fjölgun opnunartíma. Nú er opið fyrir nemendur miðstigs tvisvar í viku, á miðvikudögum og föstudögum, sem eykur aðgengi þeirra að félagsmiðstöðvastarfinu og skapar fleiri tækifæri til þátttöku.
Með þessari aukningu er verið að bregðast við óskum og þörfum barna og ungmenna í Kópavogi um aukið framboð á félagsstarfi. Jafnframt styður hún við markvissara forvarnarstarf, þar sem rannsóknir og reynsla benda til þess að aldur þeirra sem sýna af sér áhættuhegðun fari lækkandi. Mikilvægt er því að ná til barna fyrr, efla félagsleg tengsl þeirra og bjóða upp á öruggt og uppbyggilegt umhverfi þar sem þau geta átt innihaldsríkan frítíma.
Aukið starf með miðstigi gefur einnig betri tækifæri til að mynda tengsl við ungmennin á yngri árum, styrkja jákvæða þátttöku þeirra í félagsstarfi og leggja grunn að áframhaldandi virkni og þátttöku þegar þau færa sig yfir á unglingastig.

Viðburðir í vetur

Viðburðir á vegum félagsmiðstöðvar

Dagskrá og viðburðir félagsmiðstöðvarinnar eru að mestu leyti mótaðir í samráði við félagsmiðstöðvarráð, þar sem áhersla er lögð á að fá fram hugmyndir, óskir og þarfir ungmennanna sjálfra. Með því er tryggt að starfið endurspegli áhugasvið þeirra sem það sækja.
Fáir viðburðir eru fastir liðir í starfseminni frá ári til árs. Helstu undantekningarnar eru árshátíð unglingastigs og tölvuleikjalan sem haldið er í tengslum við vetrarfrí eða jólafrí. Í fyrra bættist einnig við jólaball, en það á eftir að taka ákvörðun með árið í ár. Að öðru leyti tekur dagskráin mið af áhuga og hugmyndum ungmennanna hverju sinni.
Stærri viðburðir eru oft skipulagðir í samstarfi við aðrar félagsmiðstöðvar í Kópavogi. Slíkt samstarf skapar tækifæri fyrir fjölbreyttari viðburði, aukna þátttöku og sterkari tengslamyndun milli ungmenna þvert á hverfi bæjarins. Það stuðlar jafnframt að öflugra félagsstarfi og betri nýtingu á sameiginlegum mannauði og fjármunum.

Sameiginlegir viðburðir félagsmiðstöðva í Kópavogi

Getkó, Íþróttavika, söngkeppni, rafíþrótta-mót, skíðaferð, forvarnarvika, nýársball, lokahátíð Félkó og útilega. Viðburðir dreifast jafnt yfir skólaárið.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11.2026

Viðburðir í samvinnu við skóla

Félagsmiðstöðin Pegasus kemur að skipulagningu árshátíðar unglingastigs í samvinnu við skólann. Einnig vinnum við saman þegar kemur að þemadögum. Það á eftir að koma í ljós hvort það verði aftur jólaball haldið með skólanum.

Hópastarf

Lagt er upp með að hafa grunnstoðir Barnasáttmálans að leiðarljósi í starfi Pegasus og heimsmarkmiðin. Eins og 2.gr sem fjallar um jafnræði og enga mismunun, 3.gr sem fjallar um að gera ávallt það sem er barninu fyrir bestu, 6.gr sem fjallar um rétt barns til að lifa og þroskast og 12.gr sem fjallar um rétt barns til að tjá sig. Í félagsmiðstöðinni eru allir jafnir óháð kyni, kynhneigð, aldri, þjóðerni og svo framvegis sbr. 5.grein . Stuðlað er að heilbrigðum lífstíl unglinga í starfinu og unnið mikilvægt forvarnarstarf. Við stuðlum til að mynda að heilbrigðum neysluvenjum með því að hvetja nemendur til að flokka rusl innan félagsmiðstöðvarinnar, sbr. 12 heimsmarkmiðanna. Innan veggja Pegasus fer fram formlegt og óformlegt nám sem öllum stendur til boða, sbr. 4.gr. Við Álfhólsskóla er mjög fjölbreyttur hópur nemenda og því mikilvægt að hlustað sé á skoðanir allra og allir þekki sín réttindi, 42.gr. Í Pegasus eiga ungmenni og börn að eiga öruggan stað þar sem þeim er frjálst að vera þau sjálf, 16 gr. Félagsmiðstöðin Pegasus varð réttindafélagsmiðstöð UNICEF haustið 2024.

Klúbbastarf

Lögð verður áhersla á öflugt klúbbastarf í Pegasus sem byggir á áhuga, þörfum og hugmyndum ungmennanna sjálfra. Klúbbastarfið er sveigjanlegt og tekur mið af þeim áherslum sem eru ríkjandi hverju sinni, með það að markmiði að höfða til sem flestra og skapa vettvang fyrir þátttöku, félagsfærni og jákvæða upplifun.

Dæmi um klúbbastarf frá síðasta skólaári má sjá hér að neðan, en stefnt er að því að halda áfram með marga þeirra klúbba á komandi skólaári, að því marki sem áhugi og þátttaka gefa tilefni til.

Klúbbastarfið er einn af mikilvægustu þáttum sértæks hópastarfs Pegasus og veitir tækifæri til markvissrar vinnu með smærri hópa ungmenna. Með því skapast rými fyrir dýpri

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11.2026

tengslamyndun, aukna þátttöku og betri möguleika til að mæta ólíkum þörfum og áhugasviðum þátttakenda.

Sjálfsást: Sjálfstyrkingarklúbbur fyrir stelpur. Margvísleg verkefni sem sett fyrir hópinn. Mikilvægt að traust ríki innan hópsins. Unnið í samstarfi við skólann með því að hafa þetta í boði sem valáfanga.
Hönnunarklúbbur/Stílsklúbbur: Klúbbur fyrir þá sem hafa áhuga á hönnun, tísku, hársnyrtingu og ýmsu öðru. Klúbburinn sér meðal annars um að koma með hugmyndir fyrir Pegasus fatnað og þátttöku í Stíl hönnunarkeppni. Unnið í samstafi við skólann með því að hafa þetta í boði sem valáfanga.
Bióklúbbur: Klúbbur sem við byrjuðum með á síðasta ári. Erum að nýta okkur áhuga hóps í 10.árgangi á bíomyndum. Markmiðið að efla félagsfærni og ræða um tilfinningar.

Félkó miðstöðin

Félkó miðstöðin er án húsnæðis þannig ekkert starf fer þar fram.

Sumaropnanir Pegasus

Félagsmiðstöðin Pegasus var opin fram í miðjan júlí fyrir unglingastig með kvöldopnunum og sértæku hópastarfi. Pegasus bauð einnig upp á smiðjur fyrir miðstig á þessu tímabili sem voru vel sóttar. Samhliða því unnum við með sértæka hópa í samstarfi við vinnuskólann.
Eftir þessar opnanir tók við Félkó flakkandi félagsmiðstöð sem stóð að opnunum og viðburðum þvert á félagsmiðstöðvar í Kópavogi ásamt því að sinna leitarstarfi út júlí mánuð. Pegasus bauð einnig upp á smiðjur fyrir miðstig á þessu tímabili sem voru vel sóttar.

Fyrir næsta sumar langar okkur að breyta til. Mögulega vera með skapandi sumarstörf líkt og Dimma og Kúlan voru með.

Barna- og unglingaráð

Pegasusráð

Pegasusráðið er opið öllum. Valið er inn í ráðið með kosningu innan bekkjarins og með viðtölum við starfsfólk Pegasus. Kosningar og viðtöl vega hvort um sig 50%. Skipulagning á starfinu, dagskrárgerð, uppsetning og frágangur á viðburðum er meðal annars í

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11.2026

“verklýsingu ” ungmennanna. Félagsmiðstöðvaráðin hafa verið mikilvægur þáttur í gegnum tíðina og stuðlar að fjölbreyttari dagskrá, ánægðari unglingum og auknu lýðræði.

Miðstigsráð

Miðstigsráð er til skoðunar en er ekki starfandi að svo stöddu. Með auknum opnunum eykst þörfin fyrir miðstigsráði

Félkóráð

Í Félkóráði sitja átján unglingar, tveir úr hverri félagsmiðstöð. Félkóráðið sér um að skipuleggja sameiginlega viðburði og annað starf sem félagsmiðstöðvar Kópavogs standa saman að yfir árið.

Ungmennaráð Kópavogs

Ungmennaráð heyrir undir bæjarstjórn Kópavogs og er skipað fimmtán fullrúum á aldrinum 13-20 ára. Níu af þessum fulltrúum koma frá grunnskólum Kópavogs, en einn fulltrúi er tilnefndur í ráðið frá hverri félagsmiðstöð/grunnskóla. Tveir fulltrúar koma frá Menntaskólanum í Kópavogi og svo eru fjórir fulltrúar frá Molanum Miðstöð unga fólksins. Bæjarstjórn kýs svo tvo fulltrúa úr sínum röðum sem eru tengiliðir bæjarstjórnar við Ungmennaráð Kópavos. Hlutverk ungmennaráðs er m.a. að veita ungu fólki vettvang og leiðir til að koma skoðunum sínum og tillögum á framfæri við viðeigandi aðila. Ráðið skapi þátttakendum vettvang til fræðslu og þjálfunar í lýðræðislegum vinnubrögðum og gæti að hagsmunum barna- og ungmenna í Kópavogi. Ungmennaráð er einnig bæjarstjórn Kópavogs og öðrum nefndum til ráðgjafar um málefni barna og ungmenna.

Ungmennaráð Samfés

Ungmennaráð Samfés er lýðræðislega kjörið ráð ungmenna á aldrinum 13-16 ára alls staðar að af landinu. Kosningar í Ungmennaráð Samfés fara árlega fram á Landsmóti Samfés. Alls er kosið í 9 kjördæmum, þar sem 18 fulltrúar eru kosnir til tveggja ára og 9 fulltrúar til eins árs. Þannig eru fulltrúar ráðsins 27 talsins. Allir þátttakendur á Landsmóti hafa rétt til að bjóða sig fram í ungmennaráðið, hver fyrir sitt kjördæmi. Tvö ungmenni úr Kópavogi sitja í ráðinu annar er kjörinn til tveggja ára og hinn til eins árs. Tilgangur ungmennaráðs Samfés er að efla þátttöku ungmenna í félagsmiðstöðvastarfi og auka jafningjafræðslu. Að ungmenni öðlist rödd í samfélaginu og hafi tengiliði á landsvísu til þess að ræða málefni sem að hagsmunum ungs

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11.2026

fólks. Efla Evrópusamstarf við önnur ungmenni og taka þátt í að skipuleggja viðburði á vegum Samfés. Einn unglingur frá Pegasus var kosinn í ungmennaráðið á nýliðnu landsmóti.

Foreldrasamstarf

Forstöðumaður fer inn á námsefniskynningu fyrir allt unglingastigið og kynnir starf félagsmiðstöðvarinnar fyrir foreldrum, ásamt því að vera með kynningu fyrir börn og foreldra sem eru að koma upp á miðstig. Lítið samstarf er við foreldrafélagið og foreldraröltið en stefnan er að reyna fá fundi með þeim á þessu skólaári.

Aðgerðaráætlun Menntastefnu Kópavogsbæjar

- Félagsmiðstöðvar Kópavogs leggja áherslu á velferð, félagsfærni og sjálfseflingu ungmenna í samræmi við Menntastefnu Kópavogsbæjar 2021–2030.
- Helstu áherslur eru:
- Forvarnir og vellíðan: Að skapa öruggt umhverfi og veita snemmtækan stuðning.
- Félagsfærni og lýðræði: Að efla sjálfstraust, samskipti og áhrif ungmenna á starfsemina.
- Jafnrétti og inngilding: Að tryggja öllum ungmennum tækifæri til þátttöku, meðal annars með sértæku starfi í Félkó.
- Sköpun og þátttaka: Að bjóða upp á fjölbreytt frístundastarf sem byggir á áhuga og hugmyndum ungmenna.
- Samstarf: Að efla samstarf við foreldra, skóla og aðra þjónustuaðila.
- Markmiðið er að stuðla að jákvæðum félagslegum tengslum, vellíðan og virkri þátttöku ungmenna í samfélaginu.

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 '0000000000' dags: 24.11.2026

- 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 starfs.
- Rýmingaráætlun (samstarf við skóla)
- Forstöðumaður og aðrir starfsmenn í hærra starfshlutfalli taka þátt í rýmingaræfingum í samstarfi við skóla.

Ytra og innra mat

Ytra mat

Til þess að við getum tryggt gæði og fagleika starfsins leggur Pegasus fyrir þjónustu og viðhorfskannanir til foreldra og unglinga. Er þeim ætlað að meta ánægju með starfið, öryggi og tengsl, viðhorf til dagskrár og upplifun af umhverfinu og starfsfólki.

Innra mat

Innra matið byggir á samtölum forstöðumanns við starfsfólk, fundum og ígrundunum eftir vaktir, nemendaráðsfundum og samtali við unglinga. Einnig er haldið úti mætingarlistum þarf sem við getum greint mætingar og virkni í starfi.

Umbótaáætlun Starfsstöðvar

Byggt á niðurstöðum síðasta árs hefur verið mótuð eftirfarandi umbótaáætlun fyrir starfsárið

1. Auka sýnileika og samstarf við foreldra

Forsenda: Samstarf við foreldra fékk lægstu einkunn af matsþáttum foreldrakönnunar (3,60). Nokkrir foreldrar óskuðu eftir skýrari upplýsingum um tilgang starfsins, viðburði og áminningar.

Aðgerðir:

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11.2026

- Senda mánaðarlegt upplýsingabréf til foreldra.
- Kynna betur forvarnarhlutverk Pegasus og starfsemi á samfélagsmiðlum og í tölvupósti.
- Halda árlega kynningu eða opið hús fyrir foreldra.

2. Efla þátttöku þeirra sem mæta sjaldan

Forsenda: Foreldrar og unglingar nefna að sumir mæta ekki vegna þess að vinir þeirra mæta ekki eða þeir þekkja fáa í starfinu.

Aðgerðir:

- Taka sérstaklega vel á móti nýjum og óvirkum gestum.
- Virkja jafningjastuðning og „komdu með vin“ opnanir.
- Kortleggja betur hvað höfðar til hópa sem mæta sjaldan.

3. Fjölbreyttari dagskrá

Forsenda: Dagskrá fékk lægstu einkunn í unglingakönnun (3,89). Fram komu óskir um meiri hreyfingu, fleiri Félkó-viðburði, handverk, stelpuhópa og fjölbreytt verkefni.

Aðgerðir:

- Fjölga hreyfitengdum viðburðum.
- Innleiða tímabundna klúbba eftir áhugasviði unglinga.
- Nýta reglulegar hugmyndakannanir meðal unglinga við dagskrárgerð.

4. Skoða möguleika á auknum opnunum

Forsenda: Bæði foreldrar og unglingar nefna að þeir myndu vilja fleiri opnanir og aukið aðgengi.

Meginstyrkleikar Pegasus eru öflugt starfsfólk, góð tengsl við unglinga og jákvæð upplifun af starfinu. Helstu tækifæri til úrbóta felast í auknu foreldrasamstarfi, fjölbreyttari dagskrá, markvissri þátttöku þeirra sem mæta sjaldan og skoðun á auknum opnunarmöguleikum.

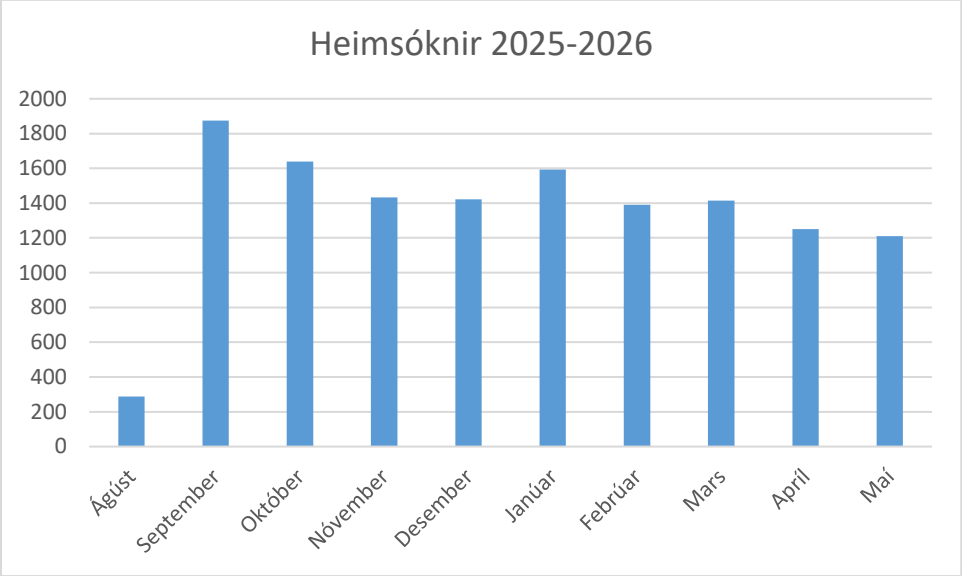
Símenntun

Starfsmannafræðslur 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 Samfés Con og sækja þar fyrirlestra og málstofur til þess að nýta í starfinu.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11.2026

Starfsmannafræðslurnar eru skipulagðar af Frístundadeild og verða til skiptis á mánudögum og miðvikudögum í vetur, til að tryggja að sem flestir starfsmenn geti sótt fræðslur.

Fjöldatölur 2025-2026



Starfsfólk Pegasus

Nikulás Árni Þorkelsson – Forstöðumaður

Laufey Sigríður Guðmundsdóttir – Aðstoðarforstöðumaður

Viktor Freyr Ómarsson – Frístundaleiðeinandi

Pétur Steinn Atlason – Frístundaleiðbeinandi

Sverrir Birkisson – Frístundaleiðbeinandi

Halldóra Elín Einarsdóttir – Frístundaleiðbeinandi

Jon Bujupi – Frístundaleiðbeinandi

Freyja Van de Putte - Frístundaleiðbeinandi

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11.2026