PEGASUS

Starfsáætlun
Félagsmiðstöðin Pegasus
(Álfhólsskóla)
2025-2026

Nikulás Árni Þorkelsson
Nikulasarni@kopavogur.is

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

Efnisyfirlit

Hagnýtar upplýsingar 3

Opnunartími Pegasus: 3

Félagsmiðstöðvadagatal 2025-2026 3

Starfið í vetur 4

Áhersla í starfi 4

Dagskipulag 4

Valáfangar í samvinnu við skólann 4

Miðstigsstarf 5

Verkefni sem stuða að eflingu læsis í víðum skilningi 5

Viðburðir í vetur 5

Viðburðir á vegum félagsmiðstöðvar 5

Sameiginlegir viðburðir félagsmiðstöðva í Kópavogi 5

Hópastarf 6

Klúbbastarf 6

Félkó miðstöðin 7

Sumaropnanir Pegasus 7

Barna- og unglingaráð 8

Pegasusráðið 8

Miðstigsráð 8

Félkóráð 8

Ungmennaráð Kópavogs 8

Ungmennaráð Samfés 9

Foreldrasamstarf 9

Aðgerðaráætlun Menntastefnu Kópavogsbæjar 2023 (Frístundadeild) 9

Verkferlar 10

Ytra og innra mat 10

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

Ytra mat 10
Innra mat 11
Umbótaáætlun Starfsstöðvar 11
Símenntun 11
..... 12
Fjöldatölur 2024-2025 12
Starfsfólk Pegasus 12

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

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. Síminn í Pegasus: 441-3803 / 696-1622

netfang forstöðumanns: nikulasarni@kopavogur.is

Opnunartími Pegasus:

Mánudagar: 13:00-22:30

Þriðjudagar: 11:00-15:30

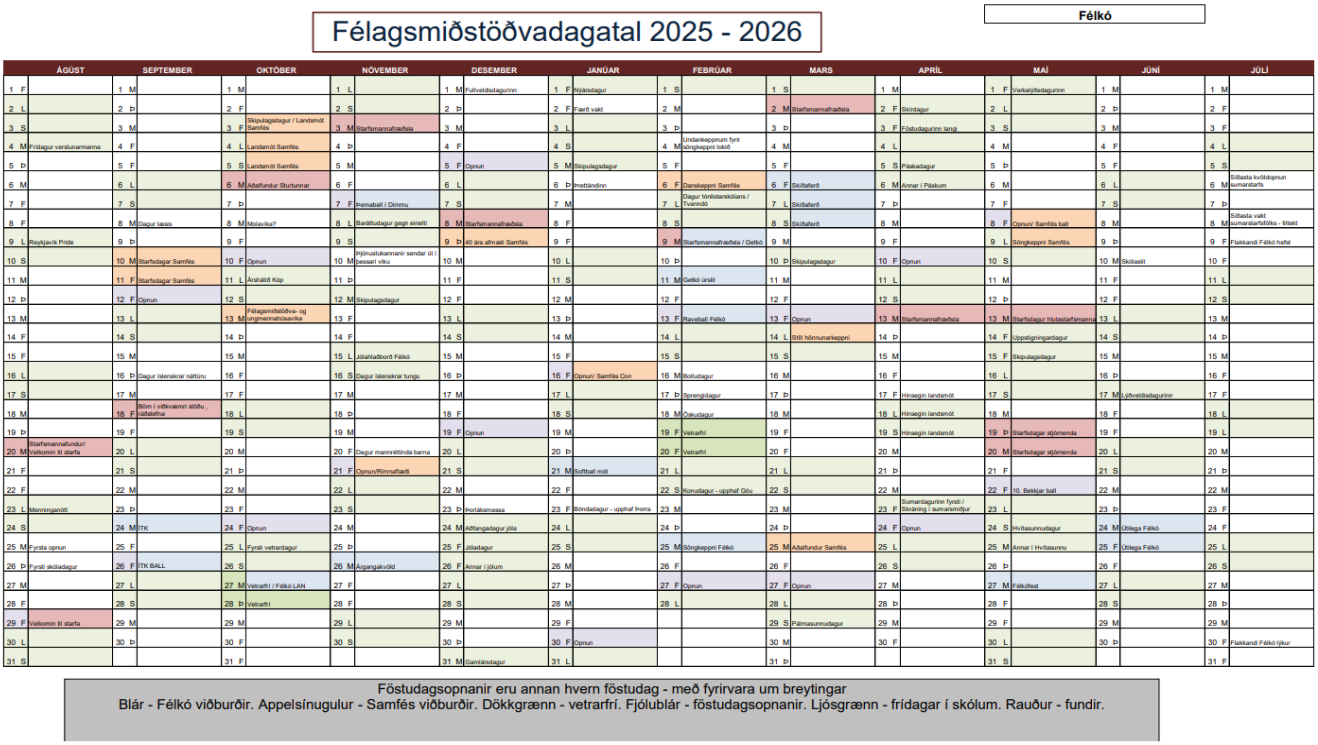
Miðvikudagar: 11:00-22:30

Fimmtudagar: 11:00-15:30

Föstudagar: Annað hvert föstudagskvöld 19:30-22:45.

Félagsmiðstöðvadagatal 2025-2026

Sameiginlegt viðburðadagatal félagsmiðstöðva.



Skjal sótt af '000000000' dags: 10.11.2026

Starfið í vetur

Áhersla í starfi

Aðaláhersla starfsins í vetur er að halda úti faglegu forvarnarstarfi fyrir mið- og unglingastig. Viljum við vera til staðar fyrir unglingana, bjóða alla velkomna, skapa umhverfi þar sem allir fá að njóta sín og finni fyrir öryggi og eigi sér samastað.

Lagt er upp með að vera með fjölbreytta dagskrá sem höfðar til sem flestra. Ungmenni get þó alltaf mætt og valið að taka ekki þátt í dagskrá ef þau vilja bara spjalla eða slappa af.

Stefnt er á að reyna koma meira til móts við miðstigið þetta skólaárið með því að reyna að fjölga opnunum.

Við leggjum upp með að koma til móts við einstaklinga með sérþarfir og finna leiðir til að koma sem flestum inn til okkar sem við teljum að þurfi á starfi Pegasus að halda.

Dagskipulag

Við viljum reyna vera með eins mikið opið og við getum á skólatíma. Ungmennin sækja gjarnan í Pegasus í kringum hádegishlé og teljum við mikilvægt að vera til staðar á þeim tímum. Þess milli sinnum við hinum ýmsu verkefnum og rekstri á félagsmiðstöðinni Pegasus.

Valáfangar í samvinnu við skólann

Pegasus hefur verið að halda úti valáföngum í samvinnu við skólann. Mesta áherslu höfum við lagt á valáfangann „sjálfsást“ sem er ætlaður til sjálfstyrkingar. Þar er markmiðið að stuðla að jákvæðu hugarfari, auknu sjálfstrausti, jákvæðum samskiptum og sjálfstyrkingu. Við höfum gripið í þennan valáfanga þegar við verðum vör við vinahópa þar sem neikvæðni, lítið sjálfstraust og neikvæð samskipti eru til staðar.

Aðrir valáfangar velta á áhuga nemenda og erum við í góðu samstarfi við skólann og skólastjórnendur alltaf til í að hlusta á hugmyndir okkur að valáföngum.

Samstarf við skóla

Mikið og gott samstarf við skólann. Forstöðumaður sækir nemendaverndarráðsfundi ásamt óformlega og formlega fundi sem varða nemendur, uppsetningu og umsjón á t.d árshátíð. Samstarf við skóla hefur verið gríðarlega árangursríkt. Með samstarfinu erum við getur í stakk

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

búin að grípa einstaklinga/hópa sem þurfa á hjálp okkar að halda og að takast á við erfið og flókin mál.

Miðstigsstarf

Miðstigsstarfið er hálfgerð kynning og undirbúningur á því hvernig félagsmiðstöðvastarf er þegar þau mæta á unglingastig. Opið er fyrir 5.-7. bekk einu sinni til tvisvar í mánuði. Á skólaárinu 2024-2025 tókum við ákvörðun um að bæta við fleiri viðburðum fyrir miðstig, eins og böllum og árshátíð. Skólaárið 2025-2026 er stefnt á að auka enn frekar við opnanir fyrir miðstig. Miðstigsopnanir eru auglýstar á dagatali Pegasus og með tölvupósti á foreldra.

Verkefni sem stuðla að eflingu læsis í víðum skilningi

Aukinna verkefna er þörf þegar kemur að því að efla læsi ungmenna. Frístunda- og félagsmiðstöðvastarf er þar ekki undanskilið. Hjá okkur fer fram óformlegri kennsla í læsi heldur en það sem tíðkast í skólastarfi. Við leggjum upp með að bjóða upp á ýmsa tómstundir og dagskrá þar sem þarf að beita lestri og miðla upplýsingum. Má þar nefna spil, bækur, myndasögur, auglýsingar og tölvuleikir svo dæmi séu tekin.

Viðburðir í vetur

Viðburðir á vegum félagsmiðstöðvar

Flestir viðburðir á vegum félagsmiðstöðvarinnar ákvarðast í samvinnu við félagsmiðstöðvarráðið. Ekki er mikið af föstum viðburðum fyrir utan Árshátíð unglingastigs og Tölvuleikja-lön í kringum vetrarfrí. Flestir stórir viðburðir eru sameiginlegir og haldnir með öðrum félagsmiðstöðvum í Kópavogi.

Sameiginlegir viðburðir félagsmiðstöðva í Kópavogi

Getkó, Íþróttavika, söngkeppni, rafíþróttamót, skíðaferð, stuttmyndahátíð, forvarnarvika, sköpunardagur, nýársball og lokahátíð Félkó. Viðburðir dreifast jafnt yfir skólaárið.

Viðburðir í samvinnu við skóla

Félagsmiðstöðin Pegasus kemur að skipulagningu árshátíðar unglingastigs í samvinnu við skólann. Einnig vinnum við saman þegar kemur að þemadögum. Í ár ætlar skólinn að halda jólahitting að kvöldi 18. Desember sem félagsmiðstöðin mun hjálpa til við að skipuleggja.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

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

Lagt er upp með að vinna með klúbbastarf í Pegasus. Klúbbastörf taka mið af áhuga unglinga hverju sinni og reyna að mæta þörfum og áhugasviði þeirra. Dæmi um klúbbastarf síðasta skólaárs má sjá hér fyrir neðan, en líklegast verður unnið áfram með þessa klúbba á komandi skólaári. Klúbbastarf Pegasus er sértæka hópastarfið sem Pegasus vinnur með.

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.

Listaklúbbur: Klúbbur sem við byrjuðum með á síðasta ári. Gerðum ýmsa hluti eins og kerti, taupoka, listaverk á striga og margt fleira. Opnanirnar voru vel sóttar af ungmennum, sérstaklega þeim sem við vorum að reyna fá inn til okkar með þennan áhuga.

Nördaklúbbur: Klúbbur sem við erum að byrja með á þessu skólaári. Erum að nýta okkur áhuga hóps í 9.árgangi á spilum, hlutverkjaleikjum, tölvuleikjum og öðru sem kalla mætti

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

„nördalegt“. Markmiðið að þétta hópinn, sporna við áhættuhegðun, efla jákvæð samskipti og efla heilbrigðan lífstíl.

Félkó miðstöðin

Félkó-miðstöðin er miðlæg félagsmiðstöð ætluð öllum 9 félagsmiðstöðvum Kópavogs, en aðrar stofnanir frístundadeildar Hrafninn, Molinn og Höfuð-Borgin hafa einnig aðgengi að aðstöðunni. Félkó-miðstöðin býður upp á margskonar aðstöðu sem hentar bæði hópum og einstaklingum sem koma með starfsfólki félagsmiðstöðvanna. Hinsegin félagsmiðstöðin er til dæmis með fasta viðveru í Félkó-miðstöðinni sem ætluð er öllum unglingum í Kópavogi, en einnig er gott samstarf við Hinsegin félagsmiðstöðina í Hafnarfirði og í Reykjavík þar sem ungmenni úr Kópavogi eru velkomin. Á síðasta starfsári var komið á föstum Velkomin opnunum, þar sem tekið er sérstaklega á mót nemendum með annað móðurmál en íslensku. Velkomin miðar að því að hvetja börn með einstaklingsbundum hætti til þátttöku í samfélaginu í gegnum íþrótta- og frístundastarf og þannig virkja og valdefla þau og hjálpa til við aðlögun þeirra inn í skóla, íþrótta- og frístundastarf og samfélagið allt. Þátttaka barna í Velkomin fer fram með skipulögðu hópastarfi, vettvangsheimsóknum og annarri uppbyggilegri afþreyingu, í skemmtilegu, jákvæðu og öruggu umhverfi. Í Félkó-miðstöðinni má m.a. finna rafíþróttaver, listasmiðju þar sem má finna saumavélar, þrívíddaprentara, prjóna- og föndurvörur, og annað efni til listsköpunar. Í sama rými er einnig aðgengilegt borð- og hlutverkspila búnaður. Félagsmiðstöðvarnar og aðrar stofnanir frístundadeildar geta allar skráð sig í viðeigandi aðstöðu. Húsnæði Félkó-miðstöðvarinnar er eins og sakir standa ónothæft vegna myglu þannig leit stendur yfir að nýju rými.

Sumaropnanir Pegasus

Félagsmiðstöðin Pegasus var opin fram í miðjan júlí fyrir unglingastig í opnunum og sértæku hópastarfi. 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.

Sértæka hópastarfið gekk vel fyrir sig en markmið þess var annars vegar að fá inn einstaklinga sem hafa verið að mæta vel í félagsmiðstöðina og hins vegar að vinna með hópa sem þarf að valdefla, og fá meira inn í félagsmiðstöðina. Einnig vorum við með hóp sem var kominn í áhættuhegðun. Við fórum t.d. í fjallgöngu, adrenalíngarðinn, Skopp og tókum marga

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

hópeflisleiki. Var þetta unnið í samstarfi við Vinnuskóla Kópavogs. Með því að geta boðið upp á markvisst starf þar sem við styðjum við unglinga til þátttöku til að efla sig félagslega, þá höfum við séð að það skilar sér í betri mætingu í félagsmiðstöðina og við upplifum þá hafa meira sjálfsöryggi. Kvöldopnanirnar í sumar gengu vel, fastur hópur mætti reglulega og aðrir komu við þegar þeim hentaði. Opnanirnar eru nánast alltaf haldnar út úr húsi til að gera þetta aðskilið vetrarstarfinu og nýta tímann til að vera með útistarf þegar veður leyfir.
Einnig vorum við með miðstigssmiðjur þar sem við buðum upp á fjölbreytt námskeið fyrir börn á miðstigi. Til dæmis var hægt að skrá sig í Sushigerð, listasmiðju, Tívólíferð og kertagerð svo dæmi séu tekin. Námskeiðin voru mjög vel sótt.

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 "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.

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

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

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 fólks. Efla Evrópusamstarf við önnur ungmenni og taka þátt í að skipuleggja viðburði á vegum Samfés. Engin unglingur frá Pegasus er starfandi í ungmennaráði Samfés að svo stöddu.

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 sem ekkert samstarf er við foreldrafélag og þarf að bæta það. Næst á dagskrá er að fara á fund með þeim. Foreldrar hafa verið duglegir að nýta sér Instagram-síðu félagsmiðstöðvarinnar til að spyrja spurninga sem tengjast starfinu, en hafa þó óskað eftir að fá meira af upplýsingum í tölvupósti, sem stefnt er á að verða við.

Aðgerðaráætlun Menntastefnu Kópavogsbæjar 2023 (Frístundadeild)

- Auka þátttöku einstaklinga og hópa í sértæku hópastarfi í félagsmiðstöðvum í öllum grunnskólum í Kópavogi, með það að markmiði að bæta andlegan líðan, félagsfærni, sjálfsöryggi og samhygð. Auk þess að gera mælingar til að meta árangur af starfi sértæks hópastarfs í félagsmiðstöðvum.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

- Auka þátttöku og framkvæma mælingar varðandi þátttöku unglinga með fötlun í starfi félagsmiðstöðva.
- Móta tillögur að breytingum á frístundaþjónustu við börn á aldrinum 10-12 ára, í starfi félagsmiðstöðva.
- Efla þátttöku barna og ungmenna með fjölbreyttar þarfir og ólíkan bakgrunn í skipulögðu frístunda- og íþróttastarfi. Sérstök áhersla er á vinnu með börnum með annað móðurmal en íslensku og börnum sem búa við bágar félagslegar aðstæður.

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.
- 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

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026

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.
Í ár verða kannanirnar sendar út í nóvember þannig niðurstöður er ekki komnar að svo stöddu.

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 2025-2026.

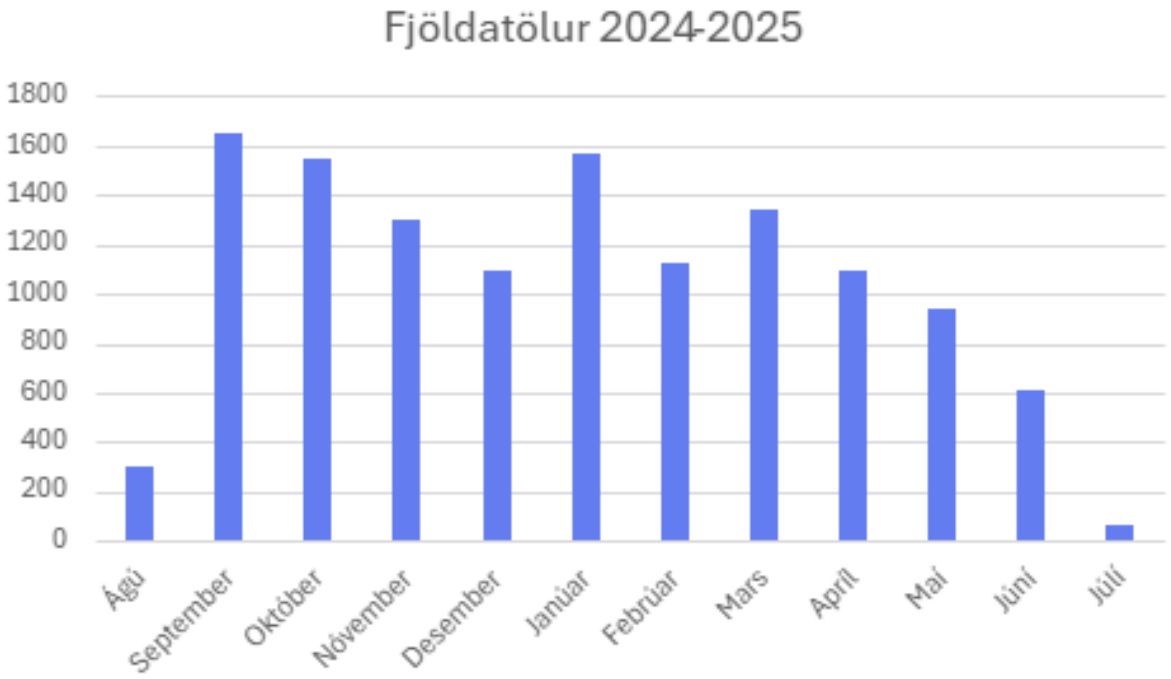
- Meiri fjölbreytni í dagskrá. Þá sérstaklega að auka dagskrá sem höfðar til stelpna
- Aukin upplýsingagjöf. Nota fleiri miðla til að koma skilaboðum til skila og vera duglega að senda tölvupósta
- Halda áfram góðu samstarfi við skólann
- Aukning og þróun á valáföngum í samstarfi við skólann
- Efla fagmennsku með starfsfólki með því að hafa hnitmiðaðri fundi og tryggja símenntun

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 fyrirlestra og málstofur til þess að nýta í starfinu.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11 2026

Fjöldatölur 2024-2025



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

Kolfinna Bjarney Reynisdóttir - Frístundaleiðbeinandi

Skjal sótt af '0000000000' dags: 10.11.2026