STARFSÁÆTLUN FÉLAGSMIÐSTÖÐVARINNAR KÚLUNNAR (HÖRÐUVALLASKÓLA) 2021-2022



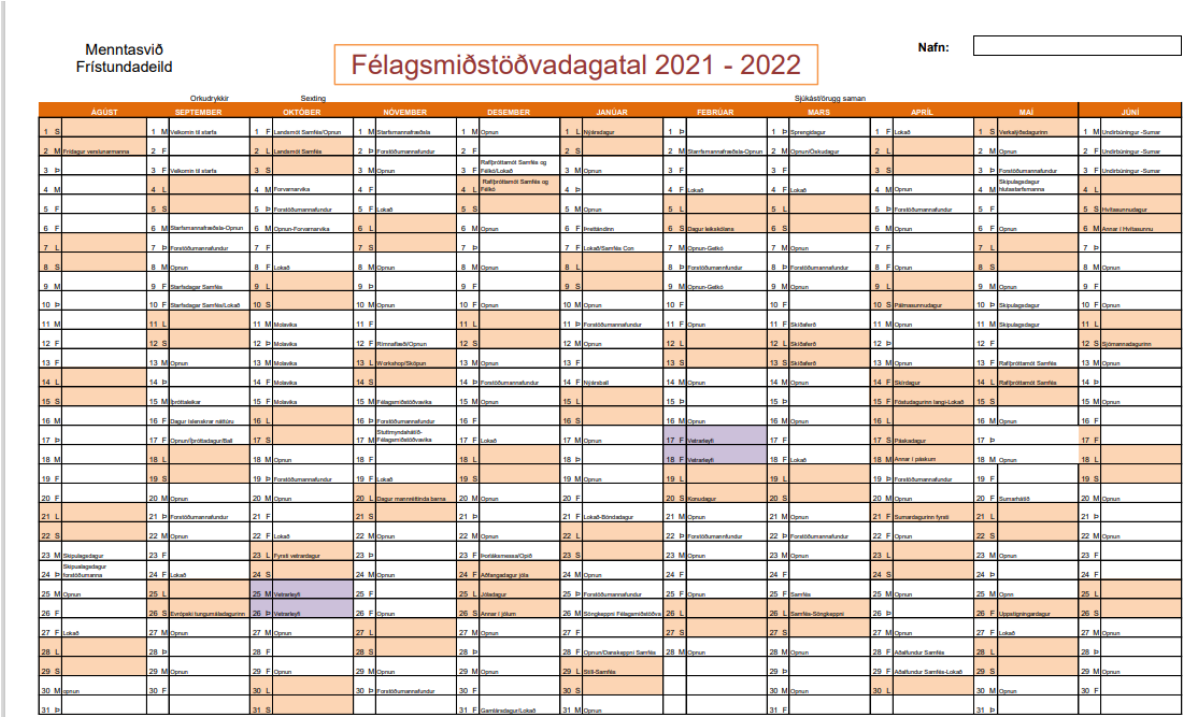
Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

1. Hagnýtar upplýsingar

Félagsmiðstöðin Kúlan er staðsett í Hörðuvallaskóla að Baugakór 38 og þjónustar börn og unglinga í 5 – 10. bekk. Fjöldi barna og unglinga sem félagsmiðstöðin þjónustar er 481. Forstöðumaður í Kúlunni er Bjarki Sigurjónsson. Síminn í Kúlunni er 696-1631 og netfang forstöðumanns er bjarkisig@kopavogur.is

Opnunartími: Hefðbundinn opnunartími er á mán- og miðvikudögum frá kl. 17:00 – 22:00 og annan hvern föstudag frá kl: 19:30-23:00. Einnig er opið í frímínútum og boðið upp á hádegis- og síðdegisopnanir fyrir utan hefðbundinn opnunartíma í félagsmiðstöðinni.

Félagsmiðstöðvadagatal



Menntasvið
Frístundadeild

Félagsmiðstöðvadagatal 2021 - 2022

Nafn:

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 Fellaskóli/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 Fellaskóli	4 Þ	4 F Lokað	4 F Lokað	4 M Opnun	4 M Skipulagsdagur Hútasterfarmanna	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-Gekó	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 Forstöðumannafundur	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-Gekó	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 Rimmaflæði/Opnun	12 S	12 M Opnun	12 L	12 L Skíðaferð	12 Þ	12 F	12 S Sólmánadagurinn
13 F	13 M Opnun	13 M Molavika	13 L Workshop/Skipun	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 Þrettándinn	15 F Molavika	15 M Félagsmiðstöðvarvika	15 M Opnun	15 L	15 Þ	15 Þ	15 F Föstudagurinn langi-Lokað	15 S	15 M Opnun
16 M	16 F Dagur leikskólanna miðlúru	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/Rafíþróttadagur/Ball	17 S	17 M Stuttmyndahátíð-Félagsmiðstöðvarvika	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 Forstöðumannafundur	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 Opnun	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 Afsláttardur 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 Afsláttardur Samfés-Lokað	29 S	29 M Opnun
30 M Opnun	30 L	30 Þ Forstöðumannafundur	30 F	30 F	30 S		30 M Opnun	30 L	30 M Opnun	30 F
31 Þ		31 S		31 F Gamlárdagur/Lokað	31 M Opnun		31 F		31 Þ	

Skjal sótt af '000000000' dags: 11.11 2026

2. Starfið í vetur

Í vetur verður áherslan lögð á dagopnanir og að auka virkni þeirra sem þurfa á starfsemi félagsmiðstöðvarinnar mest á að halda. Hádegisopnanir og dagopnanir fara fram í Vallarkór þar sem unglingadeildin er staðsett en kvöldopnanir fara fram í Baugakór.

Valáfangar

Félagsmiðstöðin Kúlan er með þrjá valáfanga í vetur, Allir flottir, DogD-val og Árbóka og árhátíðarmyndbandaval. Í áfanganum Allir flottir er unnið að sjálfsstyrkingu og tekið á samfélagsmálum og félagslegri ábyrgð. í DogD-valinu hittast krakkar sem hafa áhuga á hlutverkaspili og spila saman. Í Árbóka og árshátíðarvalinu verður unnið að myndbandi sem sýnt verður á árshátíðinni auk þess að vinna að gerð árbókar fyrir 10 bekkinga. Í ár erum við einnig með óskráð val þar sem við tökum við einstaklingum úr skólanum sem vantar stuðning í námi og eða lífinu og vinnum með þeirra styrkleika og vinnum að því að efla sjálfsmynd þeirra.

Samstarf við skóla

Samstarf félagsmiðstöðva og skóla felst aðallega í reglulegum fundum með skólastjórnendum. Á þessum fundum ræðum við áhyggjur okkar og aðgerðir í bland við sameiginlega viðburði sem nemendafélagið skipuleggur. Auk þessara fundum við öðru hverju með kennurum og námsráðgjafa til að fá upplýsingar um einstaka nemendur sem hefðu gott af því að taka þátt í félagsmiðstöðvastarfinu.

Miðstigsstarf

Í vetur eru opnanir fyrir 5.-7.bekk annan hvern mánudag á milli 17:00-18:30. Dagskrá er send út til foreldra í upphafi hvorrar annar. Dagskráin er fjölbreytt og er t.d. boðið upp á ísopnun kökukeppni allskynsleiki og margt fleira. Í vetur erum einnig að vinna náið með skólanum að því brjóta upp neikvæð samskiptamynstur í ákveðnum hópum sem og valdefla þá einstaklinga sem þurfa á jákvæðri valdeflingu að halda. Í þessari samvinnu felst fundir með kennurum, námsráðgjöfum og skólastjórnendum, uppábroti í kennslustundum, sem og hópavinnu sem fram fer í Kúlunni á skólatíma sem og á opnunum félagsmiðstöðvarinnar.

3. Viðburðir í vetur

Hér má nefna náttfatanótt, bolf-mót, trúnó-kvöld, árshátíð, jólaball, söngkeppni og lan mót. Þetta er ekki tæmandi listi en félagsmiðstöðvaval kemur svo að því að skipuleggja fleiri viðburði. Jólaballið og árshátíðin er unnin í samvinnu með skólanum. Helstu sameiginlegu viðburðir félagmiðstöðva í Kópavogi eru íþróttavikan, forvarnarvikan, lanmót, Getkó, Félkóball, stuttmyndahátíðin, sköpunardagurinn, nýársballið, söngkeppnin og lokahátíð Félkó. Samfés viðburðir eru meðal annars landsmót, félagsmiðstöðva- og ungmennahúsavikan, rappkeppnin Rímnaflæði, rafíþróttamót, danskeppni, hönnunarkeppnin Stíll, Samfestingurinn og söngkeppnin og leiktækjamót.

4. Hópastarf

Félagsmiðstöðin Kúlan býður uppá hádegis-, dag- og kvöldopnanir. Hádegis og dagopnanir fara fram í Vallakór þar sem unglingastigið er staðsett þar erum við með eina kennslustofu og lítið geymslurými. Í rýminu okkar erum við með sófa, borðtennisborð, playstation tölvu. Aðstaðan

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

er vel nýtt við öll tækifæri á skólatíma einnig erum við með koju þar sem þau geta lagt sig þegar það fellur niður tími. Í Baugakór erum við með töluvert stærri aðstöðu og þar er ýmis afþreying í boði sem dæmi bortennisborð, poolborð, teqball borð, ýmis spil og stór salur sem býður uppá allskyns afþreyingu. Þar fara fram kvöldopnanir unglinganna sem og miðstigsstarf Kúlunnar. Dagskrá Kúlunnar er unnin í miklu samráði við nemendafélag Kúlunnar og reynum við eftir bestu getu að hafa dagskránna sem fjölbreyttasta til að mæta áhuga sem flestra unglinga. Dæmi um opnanir eru: Tie Dye, bollamálun, spilaopnanir, ýmiskonar mót, hollustu kappát o.fl. Hópastarf Kúlunnar er mjög flæðandi og líftími hvers hóps mis langur. Starfsfólk leggur sig fram við að komast að áhugasviði þeirra sem sækja starfið og tengja saman þá sem hafa svipuð áhugamál og mögulega móta hóp. Við fundum reglulega með námsráðgjafanum þar sem við förum yfir hvaða einstaklingar þurfa meiri félagslega virkni. Sértækt hópastarf í Kúlunnar hefur aðallega verið unnið í tengslum við hópamyndanir á skólalóðinni sem og í kringum þá sem eiga erfitt heima fyrir og eða eru að einangrast félagslega. Oft eru þetta mjög litlir hópar þar sem erfitt er að vinna með þá í stórum hópum. Oftar en ekki koma þau fyrstu skiptin ein til okkar áður en við förum að vinna saman hóp.

Sumaropnun félagsmiðstöðvarinnar

Kúlan stóð fyrir sumaropnun í félagsmiðstöðinni í annað sinn í sumar. Starfið var fjölbreytt og skemmtilegt. Boðið var upp á sumarsmiðjur fyrir 9 til 13 ára börn í eina viku, sértækt hópastarf í 4 vikur og dag- og kvöldopnanir fyrir unglinga. Sumarsmiðjurnar voru Tie dye bolamálun, pizzagerð og grill í Guðmundarlundi. Starf fyrir unglinga var í formi sértæks- og skipulags hópastarfs, vettvangsferða og viðburða. Tveir hópar voru í sértæka starfinu, annars vegar hópur af strákum úr 9.bekk og hópur stelpna úr 9.bekk. Meðal annars var farið í Bláa lónið, Escape room, Zip line, útileigu og fleira. Í sumaropnun félagsmiðstöðvarinnar var meðal annars farið í bubble bolta, kubb, spil, folf, skemmtigarðinn, stinger og fleira. Þar gátu börn og unglingar komið saman í öruggu og uppbyggilegu umhverfi, og hver og einn notið sín. Í sumar í samvinnu við vinnuskólann komu til starfa til okkar einstaklingar sem tóku þátt í sértæka hópnum okkar og fengu greitt fyrir að mæta til okkar í afþreyingu og starf til valdeflingar. Markmið þessa starfs var að fá inn unglinga sem þurfa stuðning til að bæta sig í félagslegum samskiptum og var það okkar hlutverk að efla þau og styrkja í gegnum samveru og leiðsögn. Samstarf við vinnuskólann gekk vel.

5. Unglingaráð

Í upphafi hvers skólaárs er gengið til kosninga og unglingar í 8.-10. bekk kjósa sér fulltrúa í nemendafélag Kúlunnar og Hörðuvallaskóla. Allir frambjóðendur eru svo boðaðir í viðtal og í kjölfarið eru úrslit kosninganna tilkynnt á kvöldopnun í Kúlunni. Starfsfólk fer yfir niðurstöður kosninganna og reynir að finna hlutverk fyrir þá sem fá ekki kosningu, til að virkja sem flesta til ábyrgðar. Í nemendafélaginu eru 10 fulltrúar (3 úr 8. bekk, 3 úr 9. bekk og 4 úr 10. bekk). Einnig eru skipaðir 4 varamenn (1 úr 8. bekk, 1 úr 9. bekk og 2 úr 10. bekk). Á fyrstu fundum nemendafélagsins eru kosnir formaður, varaformaður, ritari og gjaldkeri en einnig eru kosnir tveir fulltrúar í Félkó-ráðið, Skólaráðið og ein sameiginlegur fulltrúi skóla og félagsmiðstöðvar í Ungmennaráð Kópavogs.

6. Foreldrasamstarf

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Samstarf við foreldrafélagið er mjög gott og heyrumst við reglulega og hittumst einnig reglulega yfir skólaárið. Upplýsingar um starfsemi félagsmiðstöðvarinnar fara á heimasíðu félagsmiðstöðvarinnar, einnig er mánaðadagskrá og aðrar upplýsingar sendar út á foreldra í gegnum Mentor.

7. 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.

8. Innra mat

Við skráum fjöldatölur á opnunum félagsmiðstöðvarinnar Kúlunnar til að fylgjast með aðsókninni. Einnig fáum við upplýsingar frá R&G um skólann og hverfið sem við störfum í. Við Rýnum starfið í starfsmannahópnum á reglulegum mánaðalegum fundum en einnig ræðum við mjög reglulega við þá sem sækja starfið sem og fundum með nemendaráðinu og rýnum til gagns með þeim.

9. Símenntun

Fræðslur eru ákveðnar í samstarfi við starfsfólk félagsmiðstöðvanna um það sem er efst á baugi hverju sinni. Velkomin til starfa var að þessu sinni tveggja daga fræðsla frá Margréti Sigurðardóttur sem byggði á mikilvægi og hlutverk starfsfólks félagsmiðstöðva sem fyrsta stigs forvörn, ásamt hinsegin fræðslu. Starfsfólki býðst einnig að fara á starfsdaga SAMFÉS og sækja þar fyrirlestra 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

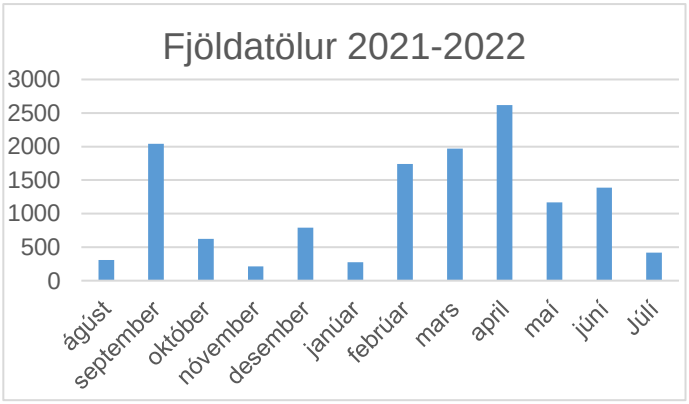
Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

		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.

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

10. Fjöldatölur 2020-2021



11. Starfsfólk

Bjarki Sigurjónsson
Forstöðumaður

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Cristopher Einar Burrel
Frístundaleiðbeinandi
Harpa Karen Antonsdóttir
Frístundaleiðbeinandi
Hafþór Haukur Steinþórsson
Frístundaleiðbeinandi
Kristófer Ernir Geirdal
Frístundaleiðbeinandi
María Jóngerð Gunnlaugsdóttir
Frístundaleiðbeinandi
Elínborg Llorens Þórðardóttir
Frístundaleiðbeinandi

12. Annað sem varðar starfsemina

Starfsemin fer fram á tveimur stöðum annars vegar í skólanum við Baugakór þar sem "móðurskipið" er staðsett en hádegisopnanir og dagopnanir fara fram í Kórnum þar sem unglingadeildin er staðsett. Það væri draumur að fá viðunandi aðstæður í umhverfi unglinganna í Kórnum með tilliti til fjölda unglinga og þeirra þarfir. Best væri ef öll starfsemin væri í Vallakór. Það hefur verið töluvert að hópamyndunum í og við skólann. Það er mikið flæði á milli hverfa og sveitafélaga. Starfsmenn Kúlunnar er reynslumikill og fjölbreyttur hópur.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026