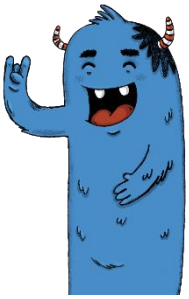
STARFSÁÆTLUN
FÉLAGSMIÐSTÖÐIN ÞEBA

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

ÞEBA



Aron Brink
aronbrink@kopavogur.is

Hagnýtar upplýsingar

Félagsmiðstöðin Þeba er frístund fyrir börn og unglinga í 5.-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 5.-10. bekk eru 268.

Opnunartímar:

Mánudagar 17:00-18:30 og 19:30-22:00.

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

Annar hver föstudagur 19:30-23:00.

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

Menntasvið
Frístundadeild

Félagsmiðstöðvadagatal 2021 - 2022

Nafn:

Orkudrykkir — Sexting — Sjúkást/drugg saman

ÁGÚST		SEPTEMBER		OKTÓBER		NÓVEMBER		DESEMBER		JANÚAR		FEBRÚAR		MARS		APRÍL		MAÍ		JÚNÍ		Júlí	
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	1 F	
2 M	Fritdagur versunarmanna	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	2 L	
3 Þ		3 F	Velkomin til starfa	3 S		3 M	Opnun	3 F	Ralfþróttamót Samfés og Fello/Lokað	3 M	Opnun	3 F		3 F		3 S		3 Þ	Forstöðumannafundur	3 F	Undirbúningur -Sumar	3 S	
4 M		4 L		4 M	Forvarnarvika	4 F		4 L	Ralfþróttamót Samfés og Fello	4 Þ		4 F	Lokað	4 F	Lokað	4 M	Opnun	4 M	Skipulagsdagur Hulastarfsmanna	4 L		4 M	Opnun
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	5 Þ	
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	6 M	Opnun
7 L		7 Þ	Forstöðumannafundur	7 F		7 S		7 Þ		7 F	Lokað/Samfés Con	7 M	Opnun-Getið	7 M	Opnun	7 F		7 L		7 Þ		7 F	
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	8 F	Félkóhátíð
9 M		9 F	Starfsdagar Samfés	9 L		9 Þ		9 F		9 S		9 M	Opnun-Getið	9 M	Opnun	9 L		9 M	Opnun	9 F		9 L	
10 Þ		10 F	Starfsdagar Samfés/Lokað	10 S		10 M	Opnun	10 F	Opnun	10 M	Opnun	10 F		10 F		10 S	Páskasunnudagur	10 Þ	Skipulagsdagur	10 F	Opnun	10 S	
11 M		11 L		11 M	Motavika	11 F		11 L		11 Þ	Forstöðumannafundur	11 F	Opnun	11 F	Skólaferð	11 M	Opnun	11 M	Skipulagsdagur	11 L			
12 F		12 S		12 Þ	Motavika	12 F	Rimnaflæði/Opnun	12 S		12 M	Opnun	12 L		12 L	Skólaferð	12 Þ		12 F		12 S	Sjómannadagurinn		
13 F		13 M	Opnun	13 M	Motavika	13 L	Workshop/Skópun	13 M	Opnun	13 F		13 S		13 S	Skólaferð	13 M	Opnun	13 F	Ralfþróttamót Samfés	13 M	Opnun		
14 L		14 Þ		14 F	Motavika	14 S		14 Þ	Forstöðumannafundur	14 F	Nýársball	14 M	Opnun	14 M	Opnun	14 F	Skírdagur	14 L	Ralfþróttamót Samfés	14 Þ			
15 S		15 M	Þróttaleikar	15 F	Motavika	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/Þróttadagur/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-Öndadagur	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	Skipualgsdagur 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	Söngleppni Félagsmiðstöðv	26 L		26 L	Samfés-Söngleppni	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/Danskleppni 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	Stíll-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

Opið er í Þebu í jóla, páska og vetrarfríum, starfið tekur þá mið af þeim dögum sem eru opnunar dagar í kringum hátíðisdagana. Öll börn og unglingar í 5.-10.bekk sem búa í Smárahverfinu eru velkomin á opnanir í Þebu. Ekki er tekin sérstök skráning á opnunum og eru allir hvattir til að mæta og taka þátt í starfinu. Sérstakar opnanir eru fyrir miðstigið á miðvikudögum milli kl 17:00 og 18:30. 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. Forstöðumaður situr fundi með aðstoðarskólastjóra og námsráðgjafa 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. Starfsárið 2021-2022 horfum við frá því sem var

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

á fyrra starfsári hvað varðar nemenda og Þeburáð. Nú í vetur munum við vera með sér ráð sem verður okkur í félagsmiðstöðinni innan handar og nefnum það Þeburáð. Í Þeburáði eru þeir unglingar sem hafa áhuga á að taka þátt og efla starfið í félagsmiðstöðinni.Einnig er Þeba með 3 valáfanga sem kenndir eru á skólatíma, þeir eru: Allir flottir (félagsmálaval), Podcast og D&D.

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. Upp hafa komið hugmyndir að bjóða þeim að vera með yngra Þeburáð og hjálpa okkur þar með að hafa áhrif á dagskrána sem þau taka þátt í. 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.

Unglingastig 8., 9., og 10. bekkur

Fyrir unglingastigið er að sjálfsögðu sömu áherslur hvað varðar öryggistifinningu 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. Nemendaráðið sem forstöðumaður og kennari skólans sjá um skipuleggur dagskrána og starfsfólk Þebu aðstoðar eða framkvæmir svo viðburðina sem skipulagðir eru.

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 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 t.a.m. hefur verið mjög vinsælt að fá Siggu Dögg kynfræðing. Einnig sjáum við starfsfólkið um að fræða og verðum við með orkudrykkjafræðslu fyrir efsta stig og fræðslu í forvarnarvikunni (4.-8.okt.) en yfirskrift vikunnar er „Fögnum fjölbreytileikanum“ þar sem við fáum að kynnast hinsegin samfélaginu betur.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

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, fífamót, borðtennis, körfuboltamót, pool, matarklúbbar, bökunarklúbbur, ferðir, heimsóknir og annað. Sameiginlegir viðburðir eru t.d. Íþróttadagar, forvarnarvika, LAN mót, söngkeppni, skíðaferð, stuttmyndahátíð, sköpunardagur, GETKÓ, nýársball og félagsmiðstöðvahátíð og vonandi verður hægt að halda þessa viðburði ef takmarkanir vegna Covid-19 haldast í skefjum í ár. 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 Vinnuskóla Kópavogs. 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 beðum 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.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Viðburðir í samstarfi við Samfés

Samfés, landssamtök félagsmiðstöðva & ungmennahúsa, heldur úti viðburðum á landsvísu. Hér má sjá dagskrá Samfés fyrir veturinn 2021-2022:



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 .

Unglingaráð

Tekin er skráning í Þeburáð í upphafi skólaársins. Við hleypum öllum að sem vilja og sömuleiðis geta þau hætt ef þau hafa ekki lengur áhuga. Ráðið er nokkuð opið og eiga allir að geta haft áhrif á starfsemina. Þeburáðið er skipað þeim einstaklingum sem hafa áhuga á að skipuleggja og framkvæma viðburði Þebu.

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. Keypt var pool borð og teqball borð í samstarfi við foreldrafélagið á síðasta ári. 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.

Innra mat

Við höldum fjöldatölur yfir heimsóknir unglinga í Þebu 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. Þeburáðið 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. Við höldum dagbók og skrifum eftir hverja kvöldopnun í hana. Hversu margir mættu og hvernig kvöldið var í heild.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

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

Starfsmannafræðslur eru ákveðnar í samstarfi við starfsfólk félagsmiðstöðvanna um það sem er efst á baugi hverju sinni. Í ár var haldið 2 daga námskeið þar sem starfsfólk fékk þjálfun og fræðslu um hvað það felur í sér að vera starfsmaður í félagsmiðstöð og mikilvægi þess sem og hinsegin fræðslu.
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.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

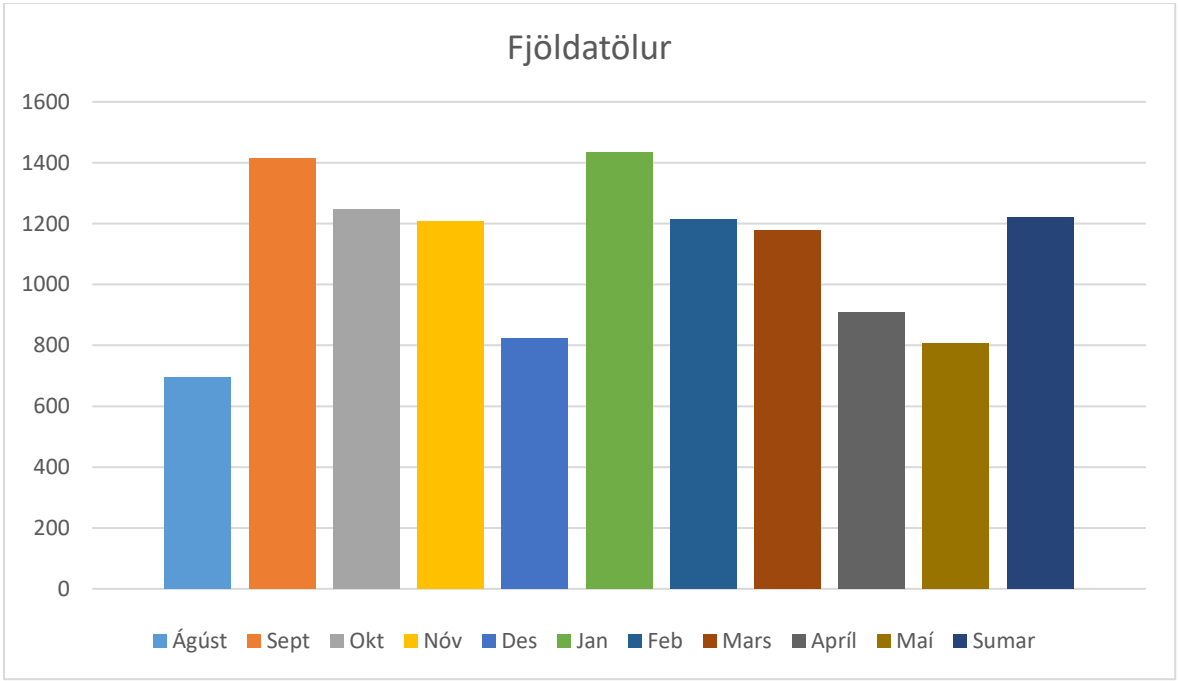
Skipulagsdagur hlutastarfsmanna	4.maí	Hlutastarfsmenn félagsmiðstöðva koma með hugmyndir að viðfangsefnum og skipulagi fyrir næsta starfsár í samtali við deildarstjóra frístundadeildar.

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

Fjöldatölur veturinn 2020-2021

Fjöldi þeirra sem sótti Þebu veturinn 2020-2021 hélst nokkuð jafn yfir árið. Það sést nú samt sem áður á súluritinu að veiran hefur verið að stríða okkur og þurftum við að hafa lokað endrum og eins. Einnig vorum við með rafrænar opnanir sem gengu misvel.



Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Starfsfólk

Aron Brink – Forstöðumaður
Arnór Gauti Jónsson – Frístundaleiðbeinandi
Óðinn Páll Arnarsson – Frístundaleiðbeinandi
Gabríela Líf Ragnarsdóttir – Frístundaleiðbeinandi

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026