PEGASUS

Starfsáætlun
Félagsmiðstöðin Pegasus
(Álfhólsskóla)
2024-2025

Nikulás Árni Þorkelsson
Nikulasarni@kopavogur.is

Skjal sótt af '00000000000' dags: 24.10 2026

Efnisyfirlit

Hagnýtar upplýsingar 3
Opnunartími Pegasus: 3
Félagsmiðstöðvadagatal 2024-2025 3
Starfið í vetur 4
Áhersla í starfi 4
Valáfangar í samvinnu við skólann 4
Miðstigsstarf 5
Viðburðir í vetur 5
Viðburðir á vegum félagsmiðstöðvar 5
Sameiginlegir viðburðir félagsmiðstöðva í Kópavogi 5
Hópastarf 5
Klúbbastarf 6
Félkó miðstöðin 6
Sumaropnanir Pegasus 7
Barna- og unglingaráð 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
Ytra mat 11
Innra mat 11
Umbótaáætlun Starfsstöðvar 12

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.10 2026

Símenntun 12
Fjöldatölur 2023-2024 14
Starfsfólk Pegasus 14

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.10 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: 11:30-22:30

Þriðjudagar: 11:00-15:30

Miðvikudagar: 11:00-22:30

Fimmtudagar: 11:00-15:30

Föstudagar: Annað hvert föstudagskvöld 19:30-23:00.

Félagsmiðstöðvadagatal 2024-2025

Sameiginlegt viðburðadagatal félagsmiðstöðva.

ÁGÚST		SEPTEMBER		OKTÓBER		NÓVEMBER		DESEMBER		JANÚAR		FEBRÚAR		MARS		APRÍL		MAÍ		JÚNÍ	
1 F		1 S		1 D	Forst./undur	1 F	Rafíþróttanótt Samfés/Fello	1 S	Aðventublaðgurinn	1 M	Nýársdagur	1 L		1 L	Skólafærð / Ólæ	1 D	Forst./undur	1 F	Verkalýðsdagurinn	1 S	Sjómannadagurinn
2 F		2 M		2 M		2 L	Rafíþróttanótt Samfés/Fello	2 M		2 F		2 S		2 S	Skólafærð	2 M	Dans & söngkeppnir Samfés	2 F	Samfés ball	2 M	
3 L		3 D	Fundur - 08 (Dvek)	3 F		3 S	Rafíþróttanótt Samfés/Fello	3 D	Fundur - 08	3 F	Starfsdagur í skólunum / Opnun	3 M		3 M	Bóndadagur	3 F		3 L	Samfés söngkeppnir	3 D	
4 S		4 M		4 F	Landsmót Samfés	4 M		4 M		4 L		4 D	Forst./undur	4 D	Sprengidagur / Forst./undur	4 F		4 S		4 M	
5 M	Frídagur verslunarmanna	5 F		5 L	Landsmót Samfés	5 D	Fundur - 08	5 F		5 S		5 M		5 M	Öskudagur	5 L		5 M		5 F	
6 D		6 F		6 S	Landsmót Samfés	6 M		6 F	Opnun	6 M	Þrettándinn	6 F		6 F		6 S		6 D	Fundur - 08	6 F	Skólaslit
7 M		7 L		7 M	Starfsdagur í skólunum / Forvarnarráðs	7 F		7 L		7 D	Forst./undur	7 F		7 F		7 M		7 M		7 L	
8 F		8 S	Dagur læsis	8 D	Fundur - 08	8 F	Eld á Vídeen	8 S		8 M		8 L	Tvennda	8 L		8 D	Fundur - 08	8 F		8 S	Hvítasunnudagur
9 F		9 M		9 M		9 L		9 M		9 F		9 S		9 S		9 M	Aðalfundur Samfés	9 F	Opnun/Samfés ball	9 M	Annar í hvítasunnu
10 L		10 D	Fundur - 08	10 F		10 S		10 D	Forst./undur	10 F	Fæð vakt frá 23.12 / Samfés Fon	10 M		10 M		10 F	Aðalfundur Samfés	10 L	Samfés söngkeppnir	10 D	
11 S		11 M	Starfsdagar Samfés	11 F	Opnun	11 M		11 M		11 L		11 D	Fundur - 08	11 D	Fundur - 08	11 F	Opnun	11 S		11 M	
12 M		12 F	Starfsdagar Samfés	12 L		12 D	Forst./undur	12 F		12 S		12 M		12 M	Starfsdagur í skólunum	12 L		12 M	Dekko	12 F	
13 Þ		13 F	Opnun	13 S		13 M	Starfsdagur í skólunum	13 F		13 M		13 F		13 F		13 S	Páskaeyjudagur	13 Þ	Forst./undur	13 F	
14 M		14 L		14 M	Félagsmiðstöðvarugmennaþ	14 F		14 L		14 D	Fundur - 08	14 F	Opnun/Landsþing Samfés+	14 F	Opnun/Rafíþróttanótt Samfés	14 M	Paskahf í hfsl í skólunum	14 M	Dekko	14 L	
15 F		15 S		15 D	Forst./undur	15 F		15 S		15 M		15 L	Landsþing Samfés+	15 L	Rafíþróttanótt Samfés	15 Þ		15 F		15 S	
16 F		16 M	Dagur læsis/ar náttúru	16 M		16 L	Dagur tákmálar fyrigu	16 M		16 F		16 S		16 S		16 M		16 F	Starfsdagur í skólunum	16 M	
17 L		17 Þ	Forst./undur	17 F		17 S		17 Þ	Fundur - 08	17 F	Kæli/Opnun	17 M		17 M		17 F	Skírdagur	17 L		17 Þ	Ljóðvefdagurinn
18 S		18 M		18 F		18 M		18 M		18 L		18 Þ	Forst./undur	18 Þ	Forst./undur	18 F	Föstudagurinn langi	18 S		18 M	
19 M		19 F		19 L		19 Þ	Fundur - 08	19 F		19 S		19 M		19 M	Öskudagspnl Fello	19 L		19 M		19 F	
20 Þ		20 F		20 S		20 M	Kvöngaðgonun	20 F	Opnun	20 M		20 F		20 F		20 S	Páskadagur	20 Þ	Starfsdagur foreldduma	20 F	
21 M	Starfsmannafundir / Vekomin. til starfs	21 L		21 M		21 F		21 L		21 Þ	Forst./undur	21 F		21 F		21 M	Annar í Páskum	21 M	Starfsdagur foreldduma	21 L	
22 F		22 S		22 Þ	Fundur - 08	22 F	Opnun/Minnaðæði	22 S		22 M		22 L		22 L		22 Þ	Fundur - 08	22 F		22 S	
23 F	Skráseting / Vekomin til starfsfólki vari	23 M	Ítrk	23 M		23 L		23 M	Fæð vakt til 10.01 / Bóndadagsmessa	23 F		23 S	Konudagur - upphaf góu	23 S		23 M		23 F	Sumarfæð - Opnun	23 M	
24 L		24 Þ	Fundur - 08	24 F	Verðarfrí	24 S		24 Þ	Aðventugaðgur jóla	24 F	Bóndadagur - fyrsti dagur Þorra	24 M	Verðarfrí	24 M		24 F	Sumardagurinn fyrsti	24 L		24 Þ	
25 S		25 M	Ítrk	25 F	Opnun/Verðarfrí	25 M		25 M	Jólaðgur	25 L		25 Þ	Verðarfrí / Fundur - 08	25 Þ	Fundur - 08	25 F	Opnun	25 S		25 M	Uðlega
26 M	Fyrsta opnun verðarfrís	26 F	Evrópski tungumáladagurinn	26 L	Fyrsti verðardagur	26 Þ	Forst./undur	26 F	Annar í jólum	26 S		26 M		26 M		26 L		26 M		26 F	Uðlega
27 Þ		27 F	Ítrk	27 S		27 M		27 F		27 M		27 F		27 F		27 S		27 Þ	Forst./undur	27 F	
28 M		28 L		28 M		28 F		28 L		28 Þ	Fundur - 08	28 F	Opnun/Öskudaðfærð	28 F	Opnun	28 M	Starfsdagur Hólabarfrímanna	28 M		28 L	
29 F		29 S		29 Þ	Forst./undur	29 F		29 S		29 M				29 L		29 Þ	Forst./undur	29 F	Lýðræðisþingardagur	29 S	
30 F	Opnun fæð til 23.ágúst	30 M		30 M		30 L	Jólaðlaðborð	30 M		30 F				30 S		30 M		30 F		30 M	
31 L				31 F				31 Þ	Dandísdagur	31 F	Opnun/Danskeppnl Samfés			31 M				31 L			

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.10 2026

Starfið í vetur

Áhersla í starfi

Aðaláhersla starfsins er að vera til staðar fyrir unglingana. Við bjóðum alla velkomna, viljum að allir fái að njóta sín og eigi sér öruggan og góðan samastað. Gengið er út frá að vera með flotta og fjölbreytta dagskrá á kvöldin þar sem allir finni eitthvað við hæfi. Það sé ekki skylda að gera neitt og ungmenni geta alltaf komið í félagsmiðstöðina og gert það sem þau vilja, svo sem að spila eða einfaldlega spjalla. Í Pegasus eru allir eru jafnir, hvort sem þú ert á miðstigi eða í 8.-,9.- eða 10. bekk.

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 er með tvo valáfanga í samvinnu við skólann. Valáfanganna hugsuðum við sem leið til að koma ákveðnu hópastarfi inn á skólatíma unglinganna. Valáfangarnir sem um ræðir er „Sjálfsást“ sem er valáfangi/klúbbur ætlaður til sjálfstyrkingar. Klúbburinn var upphaflega hugsaður sem stelpuklúbbur þar sem markmiðið var að stuðla að jákvæðu hugarfari, auknu sjálfstrausti, jákvæðum samskiptum og sjálfsstyrkingu. Lagt er út með að starfsmenn Pegasus sjái um þennan valáfanga. Seinna námskeiðið er svo „STÍLL undirbúningur“ sem hugsaður er sem undirbúningur fyrir Stíl hönnunarkeppni félagsmiðstöðva. Þar gefst þeim einstaklingum sem hafa áhuga á að taka þátt í hönnunarkeppninni að nýta sér skólatíma og aðstöðu skólans til undirbúnings fyrir keppnina. Lagt er út með að starfsmaður Pegasus sjái um valáfangann í samvinnu við textílkennara.

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: 24.10 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 2023-2024 tókum við ákvörðun um að bæta við 7.bekkjaropnunum og fékk sá árgangur líka að mæta á sumaropnanirnar okkar. Með tilkomu aðstoðarforstöðumanns sem sér um miðstigsstarfið verður mögulega farið í einhverja þróun á miðstigsstarfinu. Miðstigsopnanir eru auglýstar á dagatali Pegasus og með tölvupósti á foreldra.

Viðburðir í vetur

Viðburðir á vegum félagsmiðstöðvar

Flestir viðburðir á vegum félagsmiðstöðvarinnar ákvarðast í samvinnu við félagsmiðstöðvarráðir. 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, rafíþrótta-mót, 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.

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

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.10 2026

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 stefnir svo á að vera réttindafélagsmiðstöð UNICEF á þessu skólaári og verður gerð úttekt af 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.

Commented [AKÓ1]: Eru ekki einhverjir nýir klúbbar sem þið sjáið fyrir ykkur byrja með þennan veturinn, þessi klúbbar hafa verið talsvert lengi og væri gaman að sjá hvort þið fáið ekki hugmyndir að einhverju öðru frá krökkunum ? 😊

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.

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 velkomi. Á síðasta starfsári var komið á föstum Velkomin opnunum,

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.10 2026

þar sem tekið er sérsaklega 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. Frá og með áramótum þegar Félkó-miðstöðin fór af stað hefur þetta gengið vonum framar, en unglingar úr öllum félagsmiðstöðvum Kópavogs hafa komið og nýtt sér aðstöðuna sem og hefur aðstaðan sömuleiðis nýst Höfuð-Borginni sem er með aðstöðu í sama húsnæði og er þjónusta ætluð ungu fólki 16-20 ára með fötlun.

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. Við fórum t.d. í fjallgöngu, adrenalíngarðinn, Skopp og tókum marga 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. Við tókum ákvörðun um að leyfa 7.bekk inn á kvöldopnanir til að aðlaga þau fyrir haustið. Gekk það ágætlega.

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, Tívolíferð og

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.10 2026

kertagerð svo dæmi séu tekin. Námskeiðin voru mjög vel sótt. Á næsta ári værum við til í að fara eftir svipuðu sniði, þar sem starfið gekk í heild sinni mjög vel, en minnka kannski hópana í sértæka starfinu. Það á þó eftir að koma í ljós hvernig starfsmannamálum verður háttað næsta sumar, þar sem að sú breyting verður á að aðstoðarforstöðumenn munu eiga inni sumarfrí, og er því erfitt að gera sér áætlun um sumarstarfið eins og er.

Barna- og unglingaráð

Pegasusráð

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 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.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.10 2026

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 2025 (Frístundadeild)

Verkefni tengd menntastefnu Kópavogs

Þau verkefni sem unnin verða á árinu 2025 tengjast áframhaldandi þróun Félkó miðstöðvar og að auka samstarf og samfellu milli frístunda og félagsmiðstöðva.

Virk þátttaka í frístundum og íþróttastarfi þroskar félagshæfni og vinnur gegn félagslegri einangrun. Áhersla er á að allir geti tekið þátt óháð aldri, áhugasviði og getu og fái tækifæri til að nýta styrkleika sína. Tækifæri ólíkra samfélagshópa til þátttöku sé sömuleiðis tryggð. Unnið verði eftir viðurkenndum aðferðum við hæfniuppbyggingu sem nýtist í námi og leik, og til að efla andlega, félagslega og líkamlega heilsu. Einnig að gæði starfsins og öryggi

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.10 2026

þátttakenda sé í fyrirrúmi og að unnið verði gegn hvers kyns mismunun, einelti og ofbeldi. Mikilvægt er að starfsfólk, leiðbeinendur og þjálfarar hafi viðeigandi menntun og gott aðgengi að símenntun.
Með það að leiðarljósi er stefnan að koma á sérhæfðri þjálfun og fræðslu fyrir starfsfólk sem starfar í Félkó miðstöðinni með það að markmiði að þau upplifi sig öruggari og ánægðari í starfi.
Þá stefnum við að því að setja á fót tilraunaverkefni í tveimur félagsmiðstöðvum og frístundum með áherslu á aukið samstarf. Stofnaður verður vinnuhópur sem hefur það hlutverk að auka það samstarf, með áherslu á aukin gæði þjónustu og fagstarf í frístundaþjónustu.

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

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.10 2026

Ytra mat

Lagðar voru þjónustukannanir fyrir foreldra og nemendur á unglingastigi í vor. Því miður náðust ekki nægilega margir þátttakendur í þjónustukönnun í nemenda til að einangra niðurstöður og birta. Næg þátttaka fékkst hins vegar í þjónustukönnun foreldra.

Helstu niðurstöður úr þeirri könnun eru eftirfarandi. Þátttaka dreifðist nokkuð jafn yfir árganga. Foreldrar barna sem mæta sjaldan töldu helstu ástæður fyrir því vera að unglingurinn er ekki í vinahóp sem er duglegur að mæta, unglingurinn er í íþróttum utan skóla, finnst hún ekki velkomin í hópinn sem er ríkjandi í félagsmiðstöðinni. Flestir foreldrar eru sáttir með opnunartímann, eða 95,38%. 90,77% fannst þeim fá nægar upplýsingar frá félagsmiðstöðinni og fengu þær helst gegnum tölvupóst eða Instagram. Þeim sem fannst þeir ekki fá nægar upplýsingar vildu að félagsmiðstöðin sendi fleiri tölvupósta. Heilt yfir skoraði félagsmiðstöðin hátt þegar kom að aðgengi að stjórnenda, ánægju með dagskrá og aðstöðu félagsmiðstövarinnar. Varðandi það hversu ánægt á bilinu 1-10 foreldri taldi barnið sitt í félagsmiðstöðinni voru 90% svara 7 eða yfir.
Hátt hlutfall var í líka ánægt með félagsmiðstöðina þegar á heildina er litið. Í opnum spurningum þar sem foreldrar fengu að koma athugasemdum á framfæri var helsta gagnrýnin að fjölga upplýsingatölvupóstum og að dagskráin væri oft strákamiðuð.

Í sumar stóð Pegasus fyrir sértæku hópastarfi í samvinnu við vinnuskólann. Þar voru valdir hópar sem félagsmiðstöðin taldi að hefði hag af því að vera í hópastarfi, m.a. til að efla samskipti, félagsfærni og annað. Lögð var þjónustukönnun fyrir þau í byrjun og lok sumars. Voru helstu niðurstöður þær að flestir vonuðust eftir að hópastarfið yrði skemmtilegt í fyrri könnuninni. Í seinni hluta könnunarinnar en flestum fannst þó best að vera með vinum og í góðum félagsskap. Ekki var mikið um svör hvað bætur mætti fara.

Innra mat

Heilt yfir gekk síðasta skólaár nokkuð vel. Var það fyrsta ár núverandi forstöðumanns í starfi. Skólaárið var til að byrja með krefjandi vegna aðstæðna í nemendahóp skólans, en nokkuð var um ofbeldismál og aðra áhættuhegðun. Góður og reyndur starfshópur var við störf sem var vel í stakk búin til að takast á við flókin og erfið mál sem komu upp.
Forstöðumaður fann helst fyrir álagi hjá starfsmönnum á þeim dögum sem forstöðumaður var ekki að vinna á kvöldin samkvæmt nýju vinnufyrirkomulagi. Forstöðumaður var ekki að

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.10 2026

fullnýta áætlað starfshlutfall í fjárhagsáætlun þannig starfsmenn voru sex en ekki sjö. Það þurfti því lítið til að mannekla kæmi upp sökum veikinda eða fría á þeim dögum sem forstöðumaður var ekki.
Starfshópi finnst dagskráin orðin nokkuð stöðnuð og því teljum við að fríska þurfi upp á hana með nýjum og skemmtilegum hugmyndum.

Umbótaáætlun starfsstöðvar

Þó svo síðasta skólaár hafi gengið vel er alltaf rými til að bæta sig. Aukið upplýsingaflæði til foreldra og nemenda í formi tölvupósta, plakata og pósta á samfélagsmiðlum er eitt af því sem þarf að bæta. Foreldrar voru nokkuð sáttir með dagskrá félagsmiðstöðvarinnar en það kom þó ábending um að hún væri oft strákamiðuð, það þarf að bæta og höfum við haft það bakvið eyrun við dagskrágerð þessa skólaárs.
Út frá innra mati var ákveðið að fullnýta áætlað starfshlutfall og eru núna 7 starfsmenn í heildina. Fram að þessu hafa ekki komið upp nein tilfelli þar sem illa er mannað. Einnig erum við í hugmyndaflugi til að finna leiðir til að fríska upp á dagskrá. Þó svo síðasta skólaár hafi gengið vel er alltaf rými til að bæta sig. Aukið upplýsingaflæði til foreldra og nemenda í formi tölvupósta, plakata og pósta á samfélagsmiðlum er eitt af því sem þarf að bæta. Foreldrar voru nokkuð sáttir með dagskrá félagsmiðstöðvarinnar en það kom þó ábending um að hún væri oft strákamiðuð, það þarf að bæta og höfum við haft það bakvið eyrun við dagskrágerð þessa skólaárs.
Út frá innra mati var ákveðið að fullnýta áætlað starfshlutfall og eru núna 7 starfsmenn í heildina. Fram að þessu hafa ekki komið upp nein tilfelli þar sem illa er mannað. Einnig erum við í hugmyndaflugi til að finna leiðir til að fríska upp á dagskrá.

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.

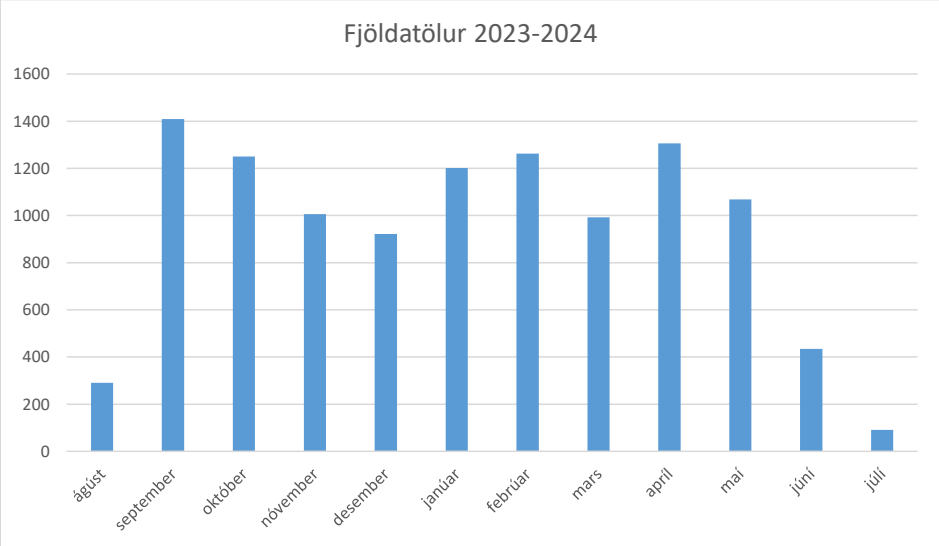
Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.10 2026

Skipulag fræðslu á vegum frístundadeildar 2024-2025

Dagsetning:	Heiti og lýsing	Stutt lýsing	Staðsetning:	Umsjón/Leiðbeinandi:
21. ágúst Kl 17.00-22.00	**Velkomin til starfa! Kennsla fyrir starfsmenn**	Nýliðafræðsla og kynning á helstu þáttum í starfi félagsmiðstöðva.	Smáraskóli	Verkefnastjóri frístundadeildar og forstöðu-/aðstoðarforstöðumenn félagsmiðstöðva
23.ágúst Kl. 17.00-20.00	**Velkomin til starfa! Hinsegin fræðsla**	Hinsegin fræðsla og hópefli fyrir starfsmenn.	Gufunesbær	Verkefnastjóri frístundadeildar og Hrefna Þórarinsd. – forstöðukona hinsegin félagsmiðstöðvar
11.-12. september	**Starfsdagar Samfés**	Stjórnendur Félkó sækja þar fjölbreytta fyrirlestra og málstofur.	Varmaland	Samfés – Ýmsir fyrirlesarar.
14. október Kl. 17.00-19.00	**Fokk me Fokk you og Samfélagslögreglan**	Birtingarmynd ofbeldismenningar meðal barna&unglinga	Þeba	Andrea Marel, Kári Sigurðsson og Unnar Þór Bjarnason
11.nóvember kl. 17.00-18.30	**Verkfærakistu-dagur**	Fyrir starfsfólk frístundadeildar. Lærum hvert af öðru, verklegt.		Forstöðumenn skipta með sér smiðjum
2.desember kl. 17.00-18.30	**Spilavinir**	Kynning á spilum sem henta vel í félagsmiðstöðvastarf	Fönix	Spilavinir
10.janúar kl. 17.00-19.00	**Samfés-Con**			Samfés
3. og 5.febrúar kl. 17.00-22.00	**Vika 6**	Kynfræðsla fyrir unglinga	Allar starfsstöðvar	Áslaug – verkefnastjóri Frístundadeildar
3.mars kl. 17.00-19.00	**Verkfærakistu-dagur.**	Kynningar á verkefnum úr námi, fræðsluferðum og fl.	Félkó-miðstöðin	Allir starfsmenn
Mars	**Fræðsluferð**	Fókus á vettvangsstarf	Sundsvall Svíþjóð	
14.apríl	**Sjúkást**	Fræðsla frá Stígamótum fyrir alla starfsmenn		Stígamót

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.10 2026

Fjöldatölur 2023-2024



Starfsfólk Pegasus

Nikulás Árni Þorkelsson – Forstöðumaður

Laufey Sigríður Guðmundsdóttir – Aðstoðarforstöðumaður

Viktor Freyr Ómarsson – Frístundaleiðeinandi

Pétur Steinn Atlason – Frístundaleiðbeinandi

Guðlaugur Hrafn Kristjánsson – Frístundaleiðbeinandi

Halldóra Elín Einarsdóttir – Frístundaleiðbeinandi

Kolfinna Bjarney Reynisdóttir - Frístundaleiðbeinandi

Skjal sótt af '00000000000' dags: 24.10 2026