STARFSÁÆTLUN
FÉLAGSMIÐSTÖÐIN ÞEBA



Dúna Baldursdóttir

duna@kopavogur.is

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11 2026

Starfsáætlun – Félagsmiðstöðin Þeba.

Hagnýtar upplýsingar

Félagsmiðstöðin Þeba er félagsmiðstöð fyrir börn og unglinga í 8.-10. Bekk í Smárahverfi. Aðstaða Þebu er staðsett í nýju færanlegu húsi á skólalóð Smáraskóla. Á dagopnunum notum við eingöngu húsnæði Þebu en á kvöldin nýtum við oft húsnæði skólans þar sem fjöldinn getur orðið mjög mikill.

Opnunartímar:

Mánudagar 17:00-18:30 og 19:30-22:00.

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

Föstudagar 17:00-23:00.

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

Hvernig hef ég samband:

Símanúmer: 696-1624

Netfang: theba@kopavogur.is

Heimilisfang: Dalsmári 1

Félagsmiðstöðvar Kópavogs (FÉLKÓ) gefa út sameignlegt dagatal sem er með í viðhengi við þessa starfsáætlun.

Starfið í vetur

Í haust fluttist Þeba í nýtt húsnæði sem er færanleg stofa næst skólabyggingunni. Með þessum flutningum margfölduðum við plássið miða við það sem við höfðum út af fyrir okkur inn í skóla áður. Við höfum þó enn aðgang að sameiginlegum rýmum skólans eins og matsal og miðrými þar sem við erum með stóru leiktækin okkar Borðtennis og Billiard borð. Við bindum miklar vonir við að með þessum flutningum séum við komin á okkar stað og þurfum ekki að flytja aftur í bráð. Starfið fer mjög vel af stað og krakkarnir eru duglegir að koma út í hús í frímínútum og hádegishléi. Í Þebu er opið í jóla, páska og vetrarfríum þegar skólinn er að jafnaði lokaður. Starfið er þá miðað út frá þörfum þeirra einstaklinga sem þurfa mikið á opnunum að halda. Allir unglingar í 8. – 10. bekk sem búa í Smárahverfinu eru velkomnir á opnanir í Þebu. Skráning er einungis tekin hjá þeim sem þess óska og vilja safna sér mætingastigum vegna Samfestingsins sem haldinn er af Samfés í maí ár hvert.

Commented [Áv1]: Það er skrítið að byrja á þessu. Ætti að vera meiri viðbót við textann ef þú vilt hafa þetta með, frekar en að leiða með þessu.

Í ár er sú nýbreytni að miðstig fær mun meiri þjónustu en undanfarin ár. Nú er opið mánudaga fyrir 7. bekk milli kl 17:15-18:30 með unglingunum, á miðvikudögum er árgangaskipt þar sem hver árgangur fær a.m.k eina opnun í mánuði og er þá opið á milli kl 17:15 og 18:30, á föstudögum eru smiðjur með mismunandi áherslum og er misjafnt hversu margir komast að hverju sinni. Skráning í þessar föstudagssmiðjur er í gegnum Abler og er fyrstur kemur fyrstur fær sem ræður þar.

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

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.1.2026

ræða einstaka mál sem upp koma. Forstöðumaður og aðstoðarforstöðumaður situr fundi með deildarstjóra unglingastigs 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.

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 upplifi sig örugg. Nú hefur ákalli okkar um aukið miðstigsstarf verið svarað og vonum við að með þessari aukningu hafi fleiri börn tækifæri á að nýta sér þjónustu okkar. Eins og áður sagði þá eru miðvikudagarnir árgangaskiptir en það er vegna þess að þau óskuðu sérstaklega eftir því við okkur á fyrstu opnunum þessa skólaárs þar sem þeim fannst of mikið kaos að hafa alla árganga saman. Stefnan í vetur er að þau móti sínar opnanir og velji hvað þau vilji gera. Þá fáum við þau lánuð í lífsleikni og þau fá að móta dagskrá fyrir veturinn.

Unglingastig 8., 9., og 10. bekkur

Fyrir unglingastigið er að sjálfsögðu sömu áherslur hvað varðar öryggistilfinningu og hjá miðstiginu. Við leggjum áherslu á að heilsa hverjum og einum unglingi þegar hann mætir sem og að þau venji sig á að heilsa okkur. Við viljum vera staðurinn sem unglingar leita til ef þau eiga í vanda af einhverjum ástæðum. Opnanir fyrir unglinga eru skipulagðar í samstarfi við þau, en við erum með ákveðið Þebuval í samstarfi við skólann sem setur niður viðburði fyrir dagskrá hvers mánaðar.

Ráð og nefndir innan skólans

Skólinn og Þeba vinna saman með nemendaráð, en nemendur kjósa fulltrúa síns árgangs í ráðið. Nemendaráð er skipað nemendum frá 6.-10. bekk. Fulltrúi úr nemendaráði situr í Félkóráði fyrir hönd Þebu.

Fulltrúar nemenda í skólaráði koma einnig úr nemendaráði en þar eru tveir nemendur sem eiga sæti.

Í Ungmennaráð Kópavogs er sér framboð sem allir krakkar á unglingastigi geta boðið sig fram í, í kjölfarið er sérkosning um fulltrúa skólans og Þebu til að sitja í ungmennaráði Kópavogs.

Nú í ár á Þeba fulltrúa í ungmennaráði Samfés en hún var kosin til tveggja ára á landsmóti Samfés sem fór fram helgina 9.-11. okt sl.

Einnig er starfandi UNICEF ráð í skólanum sem skilaði inn lokaskýrslu til UNICEF nú 1. október og vonumst við til að fá viðurkenningu sem réttindaskóli nú í nóvember.

Klúbbastarf

Klúbbastarf í Þebu er skipulagt í samstarfi við unglingana. matar- og bökunarklúbbar hafa notið mikilla vinsælda og verða áfram settir á dagskrá ásamt brjóstsykursgerð, spilaklúbbum, Píla og Pool, LAN o.s.frv.

Námskeið/fræðsla sem félagsmiðstöðin stendur fyrir

Á hverju ári leitumst við í Þebu við að finna góðar fræðslur sem henta áhugasviði unglingana hverju sinni. Einnig sjáum við starfsfólkið um að fræða og verðum við með fræðslu fyrir unglingastigið á skólaárinu en við munum finna tíma í samvinnu við skólann. Á haustmánuðum stefnum við á að fá fræðslu frá NetVís bæði fyrir börn og foreldra en í sitthvoru lagi samt.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11 2026

Samstarf við skóla

Samstarf við skóla hefur verið almennt fínt undanfarin ár. Við erum í miklu samtali við deildarstjóra unglingastigs sem og kennara á unglingastigi sem við erum með í teams spjalli. Þó er eitt sem þarf að bæta í samstarfi skóla og félagsmiðstöðvar er að fulltrúi félagsmiðstöðvarinnar fái sæti í nemendaverndarráði, en sú krafa hefur verið gerð frá menntasviði að félagsmiðstöðvar eigi sæti í nemendaverndarráði. Það mun vonandi lagast nú í vetur.
Forstöðumaður og námsráðgjafi sjá saman um nemendaráð skólans.

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, FC mót , borðtennis, körfuboltamót, Poolmót, matarklúbbar, bökunarklúbbur, ferðir, heimsóknir og annað. Sameiginlegir viðburðir eru t.d. Íþróttadagar, LAN mót, Leiktækjamót Félkó ,söngkeppni, skíðaferð, stuttmyndahátíð, GETKÓ, nýársball og félagsmiðstöðvahátíð. Viðburðir í samstarfi við skólann eru árshátíð og jólaball. Einnig höfum við viðburði sem efla læsi eins og t.d. bókaklúbba, borðspil með alls kyns leiðbeiningum og reglum sem og leiki.

Félkó miðstöðin

Félkó miðstöðin er sameiginleg miðlæg félagsmiðstöð allra níu félagsmiðstöðva Kópavogs.
Hún býður upp á tækifæri til samstarfs, tækjavinnu og skapandi smiðjur.
Starfsemi hennar er nú í biðstöðu vegna húsnæðisvanda, en Jemen hlakkar til að taka virkan þátt í að þróa nýja framtíðarsýn miðstöðvarinnar.

Hinsegin félagsmiðstöð

Hinsegin félagsmiðstöðin hefur til þessa starfað alla fimmtudaga á bókasafni Kópavogs.
Nokkur ungmenni frá Jemen hafa til þessa sótt starfið en lögð verður áhersla á að kynna það betur þegar starfið fer aftur að rúlla, til að tryggja að öll sem vilja upplifi öryggi og stuðning í sinni sjálfsmynd fá tækifæri til.

Velkomin – verkefni fyrir börn með annað móðurmál en íslensku

Velkomin er samstarfsverkefni grunn- og frístundadeilda Kópavogs sem hefur það markmið að kynna nýjum börnum fyrir bæjarfélaginu og stuðla að inngildingu.
Ungmenni úr Jemen hafa tekið þátt í starfinu yfir sumartímann, þar sem áhersla er lögð á jákvæða upplifun, þátttöku og félagslega tengslamyndun. Vetraropnanir eru nú hafnar og verða þær á þriðjudögum í félagsmiðstöðinni Kjarnanum.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11 2026

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. Fjölbreyttir viðburðir voru í boði í sumar fyrir unglingana en lögð var 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 vinnuskólann. 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 beðið og hefur það samstarf gengið vel. Eftir lokun í byrjun júlí tekur við Flakkandi Félkó. Flakkandi félagsmiðstöð er hugsuð sem áframhald af sumaropnun félagsmiðstöðva en starfar þvert á Kópavog, og því ekki bundinn við eitt hverfi. Markmið með Félkó-flakkandi félagsmiðstöð er að virkja áfram einstaklinga sem þurfa 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. Skipulagning fyrir sumarið 2027 mun hefjast strax eftir áramótin en forstöðumenn hafa áhuga á að útvíkka og þróa starfið svo það henti unglingunum í hverfunum enn betur. Þó er ekki komin mynd á hvernig það mun verða.

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. Þá vinnum við með hverjum og einum hópi til að finna þann klúbb eða verkefni sem þau vilja skapa eða framkvæma. Stóra sérverkefnið okkar hvert ár er þátttaka okkar í Laugarvegsgöngunni með 8. bekk en umsjónarkennarar ásamt starfsmanni frá okkur fara í gönguna ár hvert. Þetta verkefni er það sem skilar sér langbest inn í starfið okkar og kemur 8. Bekknum vel og örugglega inn í starfið okkar. Í vor fara svo árgangarnir á sína hóla og fjöll og munum við taka þátt í því verkefni en hver árgangur á sitt fjall sem gengið er á á skólatíma með kennurum og starfsfólki.

Unglingaráð

Er unnið í samvinnu með skólanum og kjósa unglingarnir í ráðið lýðræðislega.

Foreldrasamstarf

Á haustin fer forstöðu- og aðstoðarforstöðumaður á kynningu fyrir foreldra í 8. Bekk. Þar kynnum við félagsmiðstöðina og starfsemi hennar. Samstarf við foreldrafélag hefur verið gott undanfarin ár.
Foreldrafélagið hefur sóst eftir að fá að vita hvað það er sem vantar inn í félagsmiðstöðina.
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. Einnig höfum við hafið notkun á Abler sem gerir okkur kleift að setja inn upplýsingar reglulega fyrir hverja opnun og sjá foreldrar það í appinu.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11 2026

Ytra mat

Til að tryggja gæði og þróun starfsins leggur Frístundadeild reglulega fyrir þjónustu- og viðhorfskannanir til foreldra og unglinga í Þebu.
Kannanir meta m.a.:

- ánægju með starf félagsmiðstöðvarinnar,
- öryggis- og trausttengsl,
- fjölbreytileika í dagskrá,
- og upplifun af starfsfólki og umhverfi.

Könnunin var send út í vor og kom niðurstaðan mjög vel út fyrir Þebu. 65% svarenda sem voru 121 koma 1-4 sinnum í félagsmiðstöðina í hverri viku. Þeir sem svöruðu að kæmu aldrei eða nánast aldrei gáfu mörg þau svör að þau hefðu ekki tíma vegna mikilla æfinga eða annarra tómstunda. Einhverjir viðurkenndu leti. Rúmlega 90% svöruðu að þau væru ánægð eða mjög ánægð með starfsfólk Þebu. Tæplega 78% voru ánægð eða mjög ánægð með félagsmiðstöðina í heild og rúmlega 80% voru ánægð með tæki og búnað hjá okkur. 48% voru ánægð eða mjög ánægð með dagskrá og sjáum við rými til bætinga þar.
Þegar þau voru spurð hvað þeim fyndist skemmtilegast að gera sagðist tæplega 71% það vera skemmtilegast að hitta vini sína í Þebu. Tæplega 53% sagði skemmtilegast að fara á böll. 55% finnst skemmtilegast þegar það er eitthvað í boði að borða. Tæplega 67% fannst félagsmiðstöðvarstarf mikilvægt eða mjög mikilvægt, þarna sjáum við aftur tækifæri til bætinga.

Foreldrar fengu einnig senda þjónustukönnun á sama tíma og unglingarnir og kom hún mjög vel út fyrir okkur í Þebu. Við fengum flottar athugasemdir og hrós. Tæp 70% voru ánægð með opnunartíma félagsmiðstöðvarinnar og verður vonandi hærra hlutfall í vor þar sem við höfum aukið opnanir frá því þessi könnun var gerð. Tæplega 80% svarenda voru annaðhvort ánægð eða mjög ánægð með dagskrá félagsmiðstöðvarinnar og þekktu til aðstöðunnar. Einnig voru tæp 80% ánægð eða mjög ánægð með aðstöðuna en aðstaðan hefur batnað til mikilla muna eftir að þessi könnun var gerð þannig að líklega verður þessi tala hærri í vor. Aðeins 2% voru óánægð og enginn var mjög óánægður. Nokkrir sem svöruðu bentu þó á að það þyrfti meira pláss fyrir félagsmiðstöðina. Einnig svöruðu tæp 80% því til að þau teldu unglinginn sinn ánægðan eða mjög ánægðan í félagsmiðstöðinni. Tæp 90% foreldra voru ánægð með starf félagsmiðstöðvarinnar á heildina litið.

Við í Þebu erum gríðarlega stolt af niðurstöðu kannananna og höldum áfram að þróa og bæta starfið í þá átt sem unglingarnir kjósa. Auðvitað komu ábendingar um hvað mætti gera betur og munu þeir punktar fara inn í umbótaráætlun hér að neðan.

Innra mat

Innra mat byggir á:

- samtölum forstöðumanns við starfsfólk
- fundum og ígrundunum eftir vaktir
- nemendaráðsfundum og óformlegu samtali við unglinga
- og greiningu á mætingartölum og virkni í starfi.

Fjöldatölur nýtast til að greina hvar virknin er mest og hvar mætti bæta við úrræði eða áherslur.

Á síðasta skólaári var mæting sérstaklega góð í 8. og 10. bekk en minni í 9. Bekk og við virðumst vera að rúlla inn í svipað ár núna þar sem núverandi 10.bekkur er ekki eins duglegur og 8. og 9. bekkur.

Umbótaáætlun

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11 2026

Byggt á niðurstöðum innra mats hefur Þeba mótað eftirfarandi umbótaáætlun fyrir starfsárið 2026–2027:

Skapa aðstæður þar sem börn sem vilja meira næði geti sótt í það

- Nokkrar ábendingar varðandi börn sem finnst erfitt að vera í miklum látum og skarkala vilji ekki koma í félagsmiðstöðina vegna láta.
- Hafa opnanir sem eru sérstaklega miðaðar að því að hafa rólegheit og kósý.
- Auglýsa þær opnanir sérstaklega fyrir þessi börn

Efla þátttöku og fjölbreytni í viðburðum

- Allir unglingar sem sækja Þebu aðstoði við gerð dagskrár og sjái hugmyndir sínar framkvæmdar með aðstoð starfsfólks Þebu.
- Efla klúbbastarf og meira sérhæft starf á opnunartíma félagsmiðstöðvarinnar. Finna þá klúbba sem unglingarnir hafa áhuga á og framkvæma með þeim.

Styrkja samstarf við skóla og foreldra

- Halda regluleg samskipti við deildarstjóra og kennara líkt og undanfarin ár.
- Sitja fundi með foreldrafélagi til að styrkja foreldrasamstarf.
- Deila árangri og ársskýrslum með foreldrafélagi.
- Vera í góðu samstarfi við foreldrafélag varðandi foreldrarölt og viðburði á þeirra vegum

Efla fagmennsku starfsfólks áfram

- Tryggja símenntun og reglulega endurmenntun í lykilatriðum starfsins, t.d. aðferðum jákvæðra samskipta, barnaverndarmálum og hópafræðum.
- Fara vel yfir með nýju starfsfólki hvernig við högum umræðum við ungmennin og hvernig best er að setja mörk í samskiptum

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.

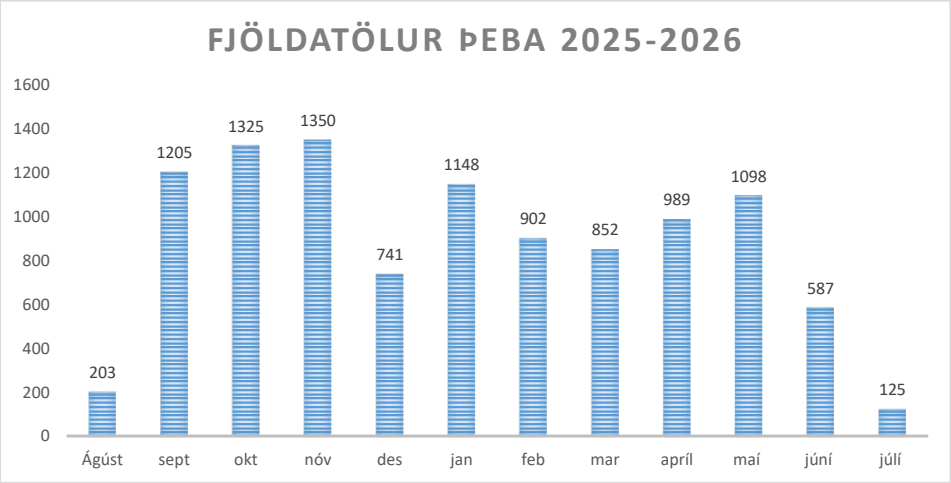
Símenntun

Starfsmannafræðslur eru ákveðnar í samstarfi við starfsfólk félagsmiðstöðvanna um það sem er efst á baugi hverju sinni. 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: 24.11 2026

Fjöldatölur veturinn 2025-2026

Líkt og mörg undanfarin ár helst fjöldi þeirra sem mæta í félagsmiðstöðina nokkuð jafnt yfir árin. Við starsfólkið höfum verið mjög ánægð með mætinguna þó að nokkrar opnanir endi jafnan í frekari gæslustörfum en fagstarfi. Með fjölgun starfsfólks og aukinni opnun bindum við miklar vonir við að fjöldi gæðastarfs opnunum fjölgi. Með gæðastarfi er átt við að við getum einbeitt okkur að ákveðnum einstaklingum sem þurfa á starfinu okkar að halda sem eru ansi margir.



Starfsfólk 2026-2027

Dúna Svava Baldursdóttir – forstöðumaður í 100% starfshlutfalli.
Hlynur Þór Guðmundsson – aðstoðarforstöðumaður í 83% starfshlutfalli
Gunnar Oddur Hafliðason – frístundaleiðbeinandi í 41,62% starfshlutfalli.
Tómas Orri Róbertsson – frístundaleiðbeinandi í 41,62% starfshlutfalli.
Gunnar Heimir Ólafsson – frístundaleiðbeinandi í 23% starfshlutfalli
Sigurjón Óli Vignisson – frístundaleiðbeinandi í 23% starfshlutfalli
Gabríela Líf Ragnarsdóttir – í tímavinnu
Miljana Ristic – í tímavinnu
Sigurjón Orri Ívarsson – í tímavinnu
Þórunn Soffía Snæhólm – í tímavinnu

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11.2026

Skjal sótt af '0000000000' dags: 24.11 2026