



Dagsetning: 08.11.2016
Skrifstofa: sviðsstjóra
Gögnum safnað af: Birnu Sigurðardóttur
Ábyrgð: Ellý A Þorsteinsdóttir
GoPro: 2014100010

Lagt fyrir fund velferðarráðs 17.11.2016

Minnisblað

Stöðumat II á innleiðingaráætlun forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar 2014-2019

Forsaga:

[Forvarnarstefna Reykjavíkurborgar 2014 - 2019](#) var samþykkt á fundi velferðarráðs 7. nóvember 2013 og á fundi borgarstjórnar 18. febrúar 2014.

Stöðumat I var lagt fyrir velferðarráð 19. nóvember 2015 Lagt fyrir fund velferðarráðs 21. janúar 2016.

Meðfylgjandi er yfirlit yfir stöðu verkefna skv. innleiðingaráætlun forvarnarstefnunnar. Í fylgiskjöllum eru forvarnaráætlanir frá Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts, Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða og Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis. Þá er í yfirlitinu frá Þjónustumiðstöð Breiðholts slóð á forvarnaráætlun þjónustumiðstöðvarinnar og í yfirlitinu frá Þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness, Miðgarði er að finna slóð á bæklinginn Heilsustefna Grafarvogs og Kjalarness.

ÁHERSLUR FORVARNARSTEFNUNNAR

- *Samfélag án ofbeldis*
- *Virkni og þátttaka*
- *Æska án vímuefna*
- *Sjálfsvirðing og virðing fyrir öðrum*

LEIÐARLJÓS FORVARNARSTEFNUNNAR

- *Foreldrar eru lykilaðilar í forvörnum og samvera foreldra og barna er verndandi þáttur*
- *Sterk og jákvæð sjálfsmynd, félagsfærni og heilbrigðir lífhættir eru börnum og unglingum kjölfesta til að takast á við lífið og tilveruna*
- *Samvinna í nærumhverfi og efling félagsauðs er verndandi þáttur fyrir börn og unglinga og styður foreldra í uppeldislutverkinu*
- *Virk þátttaka í skóla- og frístundastarfi styrkir sjálfsmynd og félagsfærni barna og unglinga*

Allar borgarstofnanir bera ábyrgð á innleiðingu og framkvæmd stefnunnar og að aðgerðaráætlun verði unnin á hverjum stað eftir því sem við á.

Velferðarsvið ber ábyrgð á heildstæðu forvarnastarfi Reykjavíkurborgar og hefur eftirlit með að unnið sé í samræmi við samþykktu stefnu.

Stöðumat II á innleiðingu forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar 2014 – 2019.

Stöðumat I var lagt fyrir velferðarráð 19. nóvember 2015 og 21. janúar 2016.

Stöðumat II fyrir velferðarráð í 17. nóvember 2016.

Verkefni í innleiðingaráætlun á ábyrgð skrifstofustjóra ráðgjafapjónustu og skrifstofustjóra á skrifstofu sviðsstjóra: Samráðshópur um forvarnir er skipaður þvert á þau svið borgarinnar sem koma að forvarnamálum. Hópurinn hefur yfirsýn yfir forvarnastarf, kallar eftir upplýsingum um framkvæmd og áætlanir í hverfum borgarinnar. Samráðshópurinn ber ábyrgð á afmörkuðum verkefnum er snúa að allri borginni, er umsagnaraðili um styrkveitingar til forvarnamála, hefur umsjón með rannsóknum er varða hagi og líðan barna og unglinga, kynningu á útvistarreglum o.fl.

Aðgerð skv. innleiðingaráætlun

Staðan í október 2016

❖ **Boðað verið til fundar með fulltrúum sviða sem koma að forvarnamálum**

Samráðshópur skipaður fulltrúum sviða sem koma að forvarnamálum fundar reglulega.

❖ **Kynning verði á helstu þáttum forvarnarstefnunnar**

Ekki hefur verið opin kynning á forvarnarstefnunni á vegum samráðshópsins. Samráðshópurinn hefur hins vegar fylgt því eftir að stefnan og aðgerðaráætluninni sé fylgt eftir, kynnt og virkjuð í hverfum, s.s. með samstarfi við skóla, íþróttafélög, félags- og tómstundastarf Lokið- samráðshópur hefur verið skipaður með erindisbréfi.

❖ **Viðkomandi svið tilnefni fulltrúa í samráðshóp sem í framhaldinu verði stofnaður með erindisbréfi þar sem hlutverk hans og umboð verður skilgreint.**

Verkefni í innleiðingaráætlun á ábyrgð framkvæmdastjóra þjónustumiðstöðva: Þverfaglegt samstarf stofnana og félagasamtaka hvers hverfis er mikilvægt til að ná markmiðum stefnunnar. Framkvæmdastjórar þjónustumiðstöðva eru ábyrgir fyrir stofnun forvarnarhópa í hverfum í samstarfi við aðra lykilaðila í forvörnum innan hverfis.

Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts

Aðgerð skv. innleiðingaráætlun	Staðan í október 2016
❖ Framkvæmdastjórar þjónustumiðstöðva stofna forvarnarhópa í sínu hverfi í samstarfi við fulltrúa þeirra sviða sem koma að forvarnarmálum.	Hópur er starfandi um forvarnarmál og undir honum vinnur ritnefnd sem ritstýrir forvarnaráætlun hverfisins.
❖ Í forvarnarhópunum séu fulltrúar stofnana og félagasamtaka sem byggja starf sitt á Forvarnastefnu Reykjavíkurborgar.	Í forvarnarhópnum eru fulltrúar frá leikskólum, íþróttafélögum, Frístundamiðstöð, foreldrafélögum, grunnskólum og þjónustumiðstöð.
❖ Forvarnarhóparnir vinna heildstæða aðgerðaáætlun í forvarnarmálum fyrir hverfið á grundvelli stefnunar.	Heildstæð forvarnaráætlun Árbæjar og Grafarholts hefur verið unnin af hópnum.
❖ Aðgerðaáætlun skal skilað til Samráðshóps um forvarnir fyrir 15. febrúar ár hvert.	Núverandi forvarnaráætlun verður uppfærð fyrir 15.febrúar 2017.
❖ Forvarnarhópar bera ábyrgð á kynningu á forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar í sínum hverfum.	Kynning á forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar 2014-2019 hefur farið fram.

Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða

Aðgerð skv. innleiðingaráætlun

Staðan í október 2016

- | | |
|--|---|
| ❖ Framkvæmdastjórar þjónustumiðstöðva stofna forvarnarhópa í sínu hverfi í samstarfi við fulltrúa þeirra sviða sem koma að forvarnarmálum. | Í þjónustumiðstöðinni eru forvarnar/heilsuefingarhópar starfandi. Hóparnir starfa eftir mismunandi verkefnum. |
| ❖ Í forvarnarhópunum séu fulltrúar stofnana og félagasamtaka sem byggja starf sitt á Forvarnastefnu Reykjavíkurborgar. | Í hópunum eru fulltrúar frá mismunandi stofnunum og félagasamtökum. |
| ❖ Forvarnarhóparnir vinna heildstæða aðgerðaáætlun í forvarnarmálum fyrir hverfið á grundvelli stefnunar. | Gerð var heilsstæð forvarnaráætlun með þátttöku allra stofanna og félagasamtaka í hverfunum. |
| ❖ Aðgerðaáætlun skal skilað til Samráðshóps um forvarnir fyrir 15. febrúar ár hvert. | Aðgerðaráætlun var skilað til samráðshóps í forvörnum |
| ❖ Forvarnarhópar bera ábyrgð á kynningu á forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar í sínum hverfum. | Forvarnastefnan var kynnt fyrir öllum þeim hópum sem koma að starfi eða leik barna í hverfinu. |

Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis

Aðgerð skv. innleiðingaráætlun	Staðan í október 2016
❖ Framkvæmdastjórar þjónustumiðstöðva stofna forvarnarhópa í sínu hverfi í samstarfi við fulltrúa þeirra sviða sem koma að forvarnarmálum.	Í þjónustumiðstöðinni er forvarna og heilsueflyingarteymi starfandi auk framkvæmdaráðs. Hóparnir starfa eftir mismunandi verkefnum.
❖ Í forvarnarhópunum séu fulltrúar stofnana og félagasamtaka sem byggja starf sitt á Forvarnastefnu Reykjavíkurborgar.	Í hópunum eru fulltrúar frá mismunandi stofnunum og félagasamtökum.
❖ Forvarnarhóparnir vinna heildstæða aðgerðaáætlun í forvarnarmálum fyrir hverfið á grundvelli stefnunar.	Gerð var heilsstæð forvarnaráætlun með þátttöku stofnana og félagasamtaka í hverfunum.
❖ Aðgerðaáætlun skal skilað til Samráðshóps um forvarnir fyrir 15. febrúar ár hvert.	Aðgerðaráætlun var skilað til samráðshóps í forvörnum
❖ Forvarnarhópar bera ábyrgð á kynningu á forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar í sínum hverfum.	Forvarnarstefnan og Reykjavíkurlíkanið kynnt víða og stefnan um heilsueflandi samfélag fyrir ýmsum hagsmunahópum á VEL- SFS og í grasrótinni. Austurbæjarlaufa. Greinar birtar í hverfisblaðið. Heilsueflyingin er liður í forvörnum

Þjónustumiðstöð Breiðholts

Aðgerð skv. innleiðingaráætlun

Staðan í október 2016

- ❖ Framkvæmdastjórar þjónustumiðstöðva stofna forvarnarhópa í sínu hverfi í samstarfi við fulltrúa þeirra sviða sem koma að forvarnarmálum.

Já. Forvarnahópur er í hverfinu. Hverfisstjóri ábyrgð á starfi hans. Verkefnastjóri á þjónustumiðstöð Breiðholts sem sér um forvarnir og forvarnastefnu stýrir mánaðarlegum fundum hópsins.

- ❖ Í forvarnarhópunum séu fulltrúar stofnana og félagasamtaka sem byggja starf sitt á Forvarnastefnu Reykjavíkurborgar.

Já. Í forvarnahópnum eru fulltrúar frá stofnunum í hverfinu.

- ❖ Forvarnarhóparnir vinna heildstæða aðgerðaáætlun í forvarnarmálum fyrir hverfið á grundvelli stefnunar.

Stofnanir í hverfinu vinna aðgerðaráætlun fyrir sína starfsemi í nánu samstarfi við verkefnastjóra á ÞB. Verkefnastjóri tekur saman heilstæða aðgerðaáætlun fyrir hverfið, sér um kynningar og veitir stofnunum aðhald um að unnið sé samkvæmt stefnunni.

- ❖ Aðgerðaáætlun skal skilað til Samráðshóps um forvarnir fyrir 15. febrúar ár hvert.

Fullbúin aðgerðaáætlun var tilbúin árið 2015 og var skilað til samráðshópsins árið 2015. Aðgerðaráætlun forvarnastefnu Reykjavíkur í Breiðholti og heildræn stefna í forvarnar- og heilsueflingarmálum í hverfinu ber heitið **Heilsueflandi Breiðholt**.

Í verkefninu eru forvarnir skilgreindar út frá viðtæku og jákvæðu sjónarhorni með það að markmiði að stuðla að vellíðan íbúa. Rannsóknir styðja þessa nálgun enda sýna þær að heilsueflandi umhverfi bætir líðan. Aðgerðaráætlunin **Heilsueflandi Breiðholt** er til fjögurra ára og er uppfærð árlega. Alls hafa 38 stofnanir í hverfinu skilað inn sértækum aðgerðaráætlunum fyrir sína stofnun. Aðgerðaáætlun og allar aðrar upplýsingar um **Heilsueflandi Breiðholt** má nálgast á vef verkefnisins:

<http://reykjavik.is/heilsueflandi-breidholt>

❖ **Forvarnarhópar bera ábyrgð á kynningu á forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar í sínum hverfum.**

Hverfisstjóri og verkefnastjóri á Þjónustumiðstöð Breiðholts bera ábyrgð á kynningu verkefnisins. Forvarnahópur er vel upplýstur mánaðalega um stöðu verkefnis og kynningar. Á síðasta ári hélt verkefnastjóri 28 kynningar og fyrirlestra í hverfinu er tengdust forvarnarstefnu og Heilsueflandi Breiðholti, auk sértækra fyrirlestra um heilsueflingu.

Hverfishátíð var haldin í lok september 2015 með þemanu Heilsueflandi Breiðholt. Almennungur tók þátt í hreyfingu og fjölskylduskemmtun. Börn í leik- og grunnskólum og eldri borgarar tóku þátt.

Heilsueflandi Breiðholt var hluti af viðamiklu Evrópuverkefni haustið 2016 - Viku íþróttar og hreyfingar í Evrópu. Verkefnastjóri á ÞB sá um öll samskipti og skipulag viðburða. Í verkefninu fengu 2000 grunnskólabörn boli með merki Heilsueflandi Breiðholts, auk þess að taka þátt í hlaupi og myndlistarverkefni tengt hreyfingu. Í nóvember verður spurningakönnun um verkefnið lögð fyrir kennara, nemendur, foreldra og sjálfboðaliða. Verkefnastjóri safnar gögnum og skilar skýrslu í kjölfar verkefnisins.

Leikskólabörn taka einnig þátt í sérstöku hreyfingaverkefni í samstarfi við íþróttafélagið ÍR. Allir leikskólar í hverfinu taka þátt í verkefninu. Einnig er í gangi sérstakt tannverndarverkefni með þátttöku um 60% leikskóla. Stefnt er á 75% þátttöku árið 2017 og 100% þátttöku árið 2019.

- | | |
|--|---|
| ❖ Framkvæmdastjórar þjónustumiðstöðva stofna forvarnarhópa í sínu hverfi í samstarfi við fulltrúa þeirra sviða sem koma að forvarnarmálum. | Forvarnarhópar í Grafarvogi og Kjalarnesi. Hafa verið virkir svo árum skiptir. |
| ❖ Í forvarnarhópunum séu fulltrúar stofnana og félagasamtaka sem byggja starf sitt á Forvarnastefnu Reykjavíkurborgar. | Forvarnarhóparnir skipaðir fulltrúum stofnana sem byggja starf sitt á forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar og auk þess félagasamtök sem ekki byggja beint á stefnu Reykjavíkurborgar þar sem þau eru ekki hluti af því opinbera kerfi, en taka samt þátt á þeim forsendum og vinna samkvæmt áætlun sem byggð er á stefnunni. |
| ❖ Forvarnarhóparnir vinna heildstæða aðgerðaáætlun í forvarnarmálum fyrir hverfið á grundvelli stefnunar. | Heildstæð aðgerðaráætlun til staðar. |
| ❖ Aðgerðaáætlun skal skilað til Samráðshóps um forvarnir fyrir 15. febrúar ár hvert. | Hefur skilað áætlun til samráðshóps. |
| ❖ Forvarnarhópar bera ábyrgð á kynningu á forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar í sínum hverfum. | Forvarnarhópur hefur sinnt því hlutverki. |

Bæklinginn „Heilsustefna Grafarvogs og Kjalarness“ er að finna á slóðinni http://reykjavik.is/sites/default/files/heilsustefna_loka_i_prentun.pdf

Fylgiskjöl

Drög að forvarnaráætlun Árbæjar og Grafarholts 2016

Forvarnaráætlun Miðborgar og Hlíða

Uppfærð aðgerðaáætlun 2016-2018 um forvarnir í hverfum Laugardals - Háaleitis og Bústaða

Forvarna áætlun

Árbæjar og Grafarholt 2016



Forvarnarstefna Reykjavíkur 2014 - 2019
Aðgerðaráætlun Árbæjar og Grafarholts.

1. útgáfa, 3.nóvember 2016.

Ábyrgð:

Arna Hrönn Aradóttir, verkefnastjóri.

Trausti Jónsson, verkefnastjóri.

Sólveig Reynisdóttir, framkvæmdarstjóri ÞÁG.

Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts.
Öll réttindi áskilin. Áætlunina má ekki afrita með
neinum hætti án leyfis ábyrgðaraðila.

Forvarnaráætlun Árbæjar og Grafarholts

Forvarnaáætlun hverfanna byggir á forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar 2014-2016 en framtíðarsýn hennar er á fjölskylduvænt og heilsueflandi samfélag. Áætlunin leggur til aðgerða til að framtíðarsýn stefnunnar verði að veruleika.

EFNISYFIRLIT

<u>Forvarnaráætlun</u>	12
<u>Leiðarljós</u>	16
<u>Aðgerðaráætlun fyrir 0 - 2ja ára</u>	19
<u>Aðgerðaráætlun fyrir 2 - 5 ára</u>	20
<u>Aðgerðaráætlun fyrir 6 - 9 ára</u>	21
<u>Aðgerðaráætlun fyrir 10 - 12 ára</u>	22
<u>Aðgerðaráætlun fyrir 13-15 ára</u>	23
<u>Aðgerðaráætlun fyrir 16 ára og eldri</u>	26
<u>Forvarnastarf í þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts</u>	26
<u>Samráð í Árbæ og Grafarholti</u>	29
<u>Íþróttastarf í Árbæ og Grafarholti</u>	30
<u>Endurmat og heilsuefning Árbæjar og Grafarholts</u>	30
<u>Viðhengi 1.</u>	31

Leiðarljós

Forvarnastefna Reykjavíkurborgar fyrir árið 2014 - 2019 vegna málefna barna, unglunga og foreldra þeirra hefur verið unnin af fulltrúum allra sviða Reykjavíkurborgar. Við vinnslu stefnunnar var horft til allrar þeirrar reynslu og árangri sem náðst hefur í forvörnum á síðastliðnum áratug. Rannsóknir sýna að Ísland hefur náð árangri í t.d. minni unglingadrykkju og reykingum en samfélagið breytist ört og ný sýn birtist þeim sem vinna að forvörnum reglulega. Í forvarnastefnu Reykjavíkurborgar er kveðið á um að allar stofnanir borgarinnar beri ábyrgð á að stefnunni sé framfylgt. Það er hlutverk þjónustumiðstöðvar Árbæjar og Grafarholts að leiða saman fulltrúa sem starfa með börnum og ungmennum að gerð forvarnaáætlunar fyrir Árbæinn og Grafarholtið. Foreldrar eru þar engin undantekning og komu fulltrúar foreldra einnig að gerð áætlunarinnar. Lykillinn að árangri í forvarnamálum er samvinna og samráð allra sem koma með einum eða öðrum hætti að uppeldi, kennslu, þjálfun eða annarri vinnu með börnum og ungmennum.

Áherslur forvarnastefnu Reykjavíkurborgar 2014 - 2019 eru þær að samfélagið sem við búum í sé laust við allt ofbeldi, þ.e. líkamlegt, andlegt og kynferðislegt, sem og einelti. Að við virkjum öll börn til þátttöku í leik og starfi í samræmi við aldur og þroska og að við spornum gegn brottfalli úr skóla og íþróttá - og tómstundarstarfi. Forvarnastefnan leggur áherslu á að ná til þeirra nemenda sem eru hvorki í vinnu né skóla. Einnig að æska barna okkar sé án allra vímugjafa.

Síðast en ekki síst þá er lögð áhersla á að efla sjálfsvirðingu og sjálfstraust barna okkar, að börn og unglingar beri virðingu fyrir líkama sínum og fyrir hvert öðru sem forvörn gegn hverskonar áhættuhegðun. Að þessu sögðu er það hverfið sjálft sem mótar áætlunina en með leiðarljósi forvarnastefnu Reykjavíkurborgar í huga en þar segir;

- Foreldrar eru lykilaðilar í forvörnum og samvera foreldra og barna er vernandi þáttur.
- Sterk og jákvæð sjálfmynd, félagsfærni og heilbrigðir lífshættir eru börnum og unglingum kjölfesta til að takast á við lífið og tilveruna.
- Samvinna í nær umhverfi og efling félagsauðs er vernandi þáttur fyrir börnin og unglunga og styður foreldra í uppeldishlutverkinu.
- Virk þátttaka í skóla- og frístundastarfi styrkir sjálfsmýnd og félagsfærni barna og unglunga.

Í nóvember lok 2015 hittust fulltrúar frá öllum grunnskólum, leikskólum, frístundarmiðstöðum, tónlistarskólum og fulltrúi frá eldri borgarastarfi í hverfunum tveimur til að finna rauða þráðinn í forvarnaáætlun fyrir hverfin og helstu niðurstöður voru eftirfarandi atriði:

- Kvíði barna er að aukast og aðgerða er þörf til að koma til móts við börnin og foreldra.
- Minna á mikilvægi samveru fjölskyldunnar.
- Stress foreldra mikið – koma með fræðsluefni um það efni.
- Auka þarf jafnræði til frístunda og íþróttaiðkunnar og að minnka áherslu á keppni á meðal barna.
- Rjúfa félagslega einangrun barna.
- Skilvirkara samstarfs á milli allra stofnana og að miðla upplýsingum og þekkingu til íbúa í Árbæ og Grafarholti.

Í lok fundar var ákveðið að búa til hóp sem bæri ábyrgð á því að móta forvarnaáætlun hverfisins fyrir hvert aldurskeið sem talin eru upp í forvarnastefnu borgarinnar og hefur sá hópur mótað aðgerðir fyrir hvert æviskeið sem talin eru upp í stefnunni. Hópurinn er sammála um að í takt við umræður í þjóðfélaginu og niðurstöður rannsókna almennt um líðan unglunga í 8. 9. og 10. bekk, verði að koma aðgerðaráætlun sem miðar að því að styrkja sjálfsmýnd barna og að fræða börn og foreldra um ofnotkun á snjallforritum og annarri tölvunotkun. Móttaka nýrra fjölskyldna í hverfið þarf að virkja og þá sérstaklega

íbúa af erlendu bergi brotnu, börn og fullorðnir sem tala ekki íslensku og þekkja ekki þá þjónustu sem er í boði í hverfunum. Aðgerða er þörf í þeim málum.

Eftirtaldir fulltrúar komu að mótun forvarnaáætlunarinnar fyrir Árbæ og Grafarholt:

- Jóhannes Guðlaugsson, framkvæmdarstjóri Ársels
- Þóra Björk Waltersdóttir, sérkennslustjóri í Leikskólanum Maríuborg og fulltrúi foreldra á leikskóla.
- Hörður Guðjónsson, íþróttafulltrúi Fylkis.
- Daði Guðmundsson, íþróttafulltrúi Fram.
- Kristrún Kristjánsdóttir, unglingaráðgjafi þjónustumiðstöðvar Árbæjar og Grafarholts.
- Kristín Helgadóttir, fulltrúi foreldra.
- Svandís Sturludóttir, náms- og starfsráðgjafi Ingunnarskóla og fulltrúi grunnskóla.
- Arna Hrönn Aradóttir, verkefnastjóri þjónustumiðstöðvar Árbæjar og Grafarholts.
- Trausti Jónsson, verkefnastjóri þjónustumiðstöðvar Árbæjar og Grafarholts.
- Margrét Einarsdóttir, nemi.
- Margrét Björk Daðadóttir, nemi.

Aðgerðaráætlun fyrir 0 - 2ja ára

Umönnun og tengslamyndun foreldra og barns hefur áhrif á framvindu andlegs og líkamlegs þroska barnsins. Á meðgöngu og í ungbarnaeftirliti fræðir og styrkir heilsugæslan foreldrahlutverkið. En hvað tekur svo við eftir að fæðingarorlofi lýkur? Margir foreldrar velja dagforeldravistun fyrir barnið sitt eftir að fæðingarorlofi lýkur en börn á aldrinum 6 mánaða - 2ja ára dvelja í allt að átta tímum eða lengur hjá dagforeldrum. Í daggæslu á barnið sín fyrstu samskipti við jafningja sína og aðra fullorðna einstaklinga sem það treystir á. Tengslamyndun barnsins og öryggi barnsins er mikilvægt og því þarf að vanda vel til. Foreldrasamstarf í daggæslu er mikilvægt svo barninu líði vel og það finni fyrir öryggi.

Aðgerðir:

- Koma af stað samstarfi við heilsugæsluna og kynna þá þjónustu sem er í boði fyrir foreldra eftir að fæðingarorlofi lýkur.
- Fræða dagforeldra um mikilvægi foreldrasamvinnu, hvernig við tökum á móti litlum einstaklingum og foreldrum þess, hvernig er aðlögun á nýjum stað og nýju umhverfi háttað hjá dagforeldrum.
- Styðja við foreldrasamvinnu hjá dagforeldrum.
- Kynna fyrir foreldrum hlutverk daggæsluráðgjafa á þjónustumiðstöð og þá þjónustu sem er í boði fyrir foreldra.
- Halda fræðslu fyrir foreldra með barn hjá dagforeldri um samveru fjölskyldunnar og sjálfsmynd barna.

Aðgerðaráætlun fyrir 2 – 5 ára

Leikskólar starfa eftir aðalnámskrá frá 2011 en þar hafa þeir skilgreint hlutverk í að sameina menntun, uppeldi og umönnun í starfi sínu með leikskólabörnum. Mikilvægt er að halda áfram að styðja við foreldrasamstarf og halda áfram að styrkja og styðja við sjálfsmynd barnanna. Barnið þarf að finna að það sé viðurkennt af fullorðnum og á meðal jafningja sinna. Íþróttafélög í hverfunum eru með fjölbreytt starf fyrir börn á leikskólaaldri og til að leggja grunn að heilbrigðum lífsháttum er mikilvægt að kynna fyrir þeim mikilvægi hreyfingar sem fyrst.

Aðgerðir:

- Að styðja við foreldrasamstarf í leikskólum í Árbæ og Grafarholti og fá markvissa fræðslu um forvarnagildi þess.
- Fá leikskóla hverfanna í samstarf, t.d. að vorhátíðir séu sameinaðar í Grafarholti, að foreldrafélög taki sig saman í Árbæ og verði með sameiginlega fræðslu fyrir foreldra. Þannig má spara fé og einnig að eiga samtál saman.
- Að leikskólar búi til sameiginlegt forvarnaverkefni og sækji um styrki til að framkvæma það í takt við leiðarljós áætlunarinnar.
- Fá fræðslu um stress og álag á heimilum. Hvað býr til stress og álag?
- Auka fræðslu um mikilvægi samveru fjölskyldunnar.
- Fá fræðslu um snjalltæki og notkun leikskólabarna. Hvernig setjum við börnunum okkar mörk?
- Móttaka íbúa af erlendu bergi brotin. Það þarf að búa til teymi sem mótar stefnu í móttöku íbúa t.d. með því að tengiliður teymisins komi inn í fyrsta viðtal í leikskóla. Aðili getur komið inn í viðtalið með fræðslu frá þjónustumiðstöðinni og félagasamtökum í hverfinu.
- Hafa þemadag í leikskólunum, t.d. menningar mót. Hver er ég? Hver og einn kemur með hluti sem gerir þig að þeim sem þú ert.
- Fá tónlistarskóla í samstarf við leikskólann og bjóða upp á tónlistarnám á leikskólatíma.

- Styðja og hvetja íþróttafélög að koma inn í leikskólanna og kynna starf sitt með leikskólabörnum.

Aðgerðaráætlun fyrir 6 – 9 ára

Í grunnskólum landsins er lögð áhersla á að öllum nemendum líði vel, að þeir njóti jafnréttis og jafnræðis innan veggja skólans. Grunnskólar jafnt sem skólar í Árbæ og Grafarholti gegna mikilvægu hlutverki þegar kemur að forvörnum, fræðslu og sjálfsmynd nemenda. Rannsóknir sýna að mikilvægasta forvörnin er

foreldrasamvinna og samvera fjölskyldunnar. Nemendur á aldrinum 6 - 9 ára eru að prufa sig áfram í samskiptum við jafningja sína og þau eru að fá aukið sjálfstæði innan ákveðinna marka. Nemandi að hefja sín fyrstu skref í átt að auknu sjálfstæði þarf að finna fyrir öryggi og stuðningi heima fyrir, á meðal jafningja og í skólanum. Fjölbreytt val íþróttar er nauðsynlegt á þessum aldri til að tryggja að barnið kynnist heilbrigðum lífsstíl sem og fjölbreytileika í frístundastarfi. Hætta er á því að barn sem tengist ekki félagslega eftir að skóla lýkur á daginn einangri sig félagslega á þessu aldurskeiði. Til að styrkja að allt gangi vel í velferð barnsins er þörf á aðgerðum.

Aðgerðir:

- Styðja við foreldrasamstarf í skólunum, í íþróttastarfi og frístundum.
- Styðja og hvetja til samstarfs á milli grunnskóla, frístundar og íþróttafélaga.
- Styðja við að frístundastarf og félagasamtök megi kynna starf sitt á skólatíma.
- Búa til kynningarmynd um foreldrasamstarf í skólum og mikilvægi þess.
- Aukin fræðsla um snjalltæki barna.
- Auka fræðslu um virðingu við hvert annað.
- Hafa þemadag á yngra barnastigi, t.d. menningar mót. Hver er ég?
- Fá fræðslu um að minnka álag á heimili fjölskyldna og fá samtal um hvernig við getum gert betur til að minnka álag á heimilið.
- Leita leiða til að auka framboð í frístundastarfi fyrir 3.bekk.
- Leita leiða að skapandi starf sé í boði fyrir þennan aldur í frístund barnsins nálægt heimili.

Aðgerðaráætlun fyrir 10 – 12 ára

Barn sem byrjar í 5.bekk tekst á við aðrar áskoranir en það gerði því á þessu aldurskeiði byrjar líkaminn smásaman að breytast og jafningja hópurinn fer að hafa meiri áhrif á líf barnsins en það gerði. Sjálfstæði barnsins verður aðeins meiri og heimur þess stækkar. Forvarnafræðsla fyrir nemendur og foreldra í 5. 6. 7. bekk er mikilvæg því hér er hægt að hjálpa barninu að móta enn betur sjálfsmýnd sína,

hjálp því að eiga samskipti við jafnaldra og foreldra, styrkja ákvarðanir þess svo að vel takist til. Á þessum aldri er hætt á því að barn hætti í skipulögðu íþrótta- og frístundastarfi og fari að einangra sig frá jafnöldrum. Því verðum við öll sem samfélag að hjálpast að svo barnið eigi farsælt líf framundan.

Aðgerðir:

- Auka við fræðslu um snjallforrit og tölvuleiki fyrir foreldra og nemendur.
- Þemadagar – menningarmót. Hvað gerir mig að mig? Hver er ég?
- Fá aukna fræðslu um sjálfsmynd stelpna og drengja?
- Fá fræðslu frá jafnréttisskóla SFS fyrir nemendur og foreldra.
- Efla forvarnir á miðstigi fyrir foreldra og nemendur, t.d. um mikilvægi svefns og næringu.
- Í samstarfi við skóla að bregðast strax við áhættuhegðun barna og koma þeim í réttan farveg, búa til þverfaglegt teymi sem fylgir barni áfram.
- Búa til myndband um mikilvægi foreldrasamstarf á milli foreldra og skóla.
- Skrifa forvarnagreinar um mikilvægi samveru fjölskyldunnar.
- Leggja áherslu á starf félagsmiðstöðva í hverfunum, Holtið, Tían og Fókus og forvarnargildi þess.
- Skoða íþróttir barnanna og hvað íþróttir er hægt að æfa án þess að keppa í íþróttagreininni.
- Skoða tónlistarnám í hverfinu og aðgang barna að námi
- Skoða skapandi greinar nálægt heimili barnsins eins og leiklist og.fl.

Aðgerðaráætlun fyrir 13-15 ára

Mikilvægt er að leggja áherslu á hvers konar sjálfsstyrkingu á unglingsárunum með það að leiðarljósi að unglíngarnir skapi sér heilbrigða og jákvæða sjálfsmynd. Þær stofnanir og félög, svo sem skóli, félagsmiðstöðvar og íþróttafélög, sem og foreldrar spila þar stórt hlutverk hvað varðar fyrirmyndir fyrir unglíngana. Nauðsynlegt er að gott samstarf ríki á milli ofangreindra aðila og þá sérstaklega þegar kemur að forvarnarstarfi. Áherslan skal lögð á að veita foreldrum viðeigandi fræðslu. Auk þess

er mikilvægt að foreldrar séu meðvitaðir um nauðsyn samverustunda með unglíngum. Hvetja skal unglínga til virkrar þátttöku í málefnum sem snerta þau. Skoðanir þeirra skulu vera virtar og unnið með þær í að móta betra og sterkara samfélag. Þeir fagaðilar sem komu að gerð áætlunarinnar eru sammála um að aðgerða er þörf að fyrirbyggja skólaförðun, kvíða nemenda og fræða þá um notkun rafretta en þessi þrjú atriði er mest áberandi í lífi ungmenna í dag. Aðgerða er þörf

Aðgerðir:

- Minna á mikilvægi foreldrasamstarf.
- Gera myndband um foreldrasamstarf á unglíngastigi.
- Minna á mikilvægi þess að fylgjast með börnunum sínum, þekkja vini og foreldra þess.
- Kanna hvaða nemendur eru í áhættu að falla úr námi í framhaldsskóla og koma þeim í farveg og mynda teymi um þann einstakling á þjónustumiðstöð hverfanna til að fylgja þeim eftir.
- Fá kynningu í skólanna á ungmennaráði hverfisins.
- Styðja við samstarf og samtal ungmenna í hverfunum.
- Fá fræðslu í markaðsherferðum sem herja á ungt fólk í dag.
- Fá fræðslu í skólana um geðheilbrigði, netnotkun, einelti, sexting, kynheilbrigði, mikilvægi svefns og vímuefni.
- Fá fræðslu í skólana fyrir foreldra og nemendur frá jafnréttisskóla SFS og í kjölfarið að hafa vinnustofur í sjálfsmynd stúlkna og drengja.
- Styðja við heilbrigðan lífsstíl hjá einstaklingum og fá samtal við nemendur á unglíngastigi um heilbrigðan lífsstíl.
- Minna á útivistartíma og foreldrarölt.
- Hvetja til þess að hver skóli sé með menningarmót, Hver er ég?
- Fá fræðslu um rafrettur, niðurstöður rannsóknar sýna aukningu á notkun þess hjá unglíngastigi.
- Fá Dr. Láru G Sigurðardóttir lækni með fræðslu fyrir foreldra og nemendur um skaðsemi á notkun rafretta og níkótíni..

Aðgerðaráætlun fyrir 16 ára og eldri

Í Árbæ og Grafarholti er enginn framhaldsskóli líkt og í öðrum hverfum Reykjavíkurborgar og frá 16.ára aldri sækja nemendur eða íbúar skóla og vinnu frá heimili sínu. Hér er mikilvægt að fylgjast með þeim nemendum sem eru líklegir til að falla úr námi á fyrsta ári í framhaldsskóla og einangrast heima hjá sér. Þeir nemendur sem sækja skóla í öðru hverfi eiga samt sem áður lögheimili í Árbæ og Grafarholti og foreldrar eru minna í tengslum við vini, nýja vini og foreldra þess. Heimur barnsins stækkar og áhættan við að byrja neyslu áfengis, tóbaks eða annarra vímugjafa eykst á þessum aldri.

Aðgerðir:

- Sjá til þess að teymi í kringum einstakling í áhættu að falla úr námi sé virkt og að honum sé fylgt eftir.
- Virkja náms - og starfsráðgjafa þjónustumiðstöðvar til að aðstoða ungmenni frá 16 - 18 ára í vali á námi og starfi sem hæfir hverjum og einum.
- Stuðla að samstarfi við ungmennaráð hverfana og hvetja til þess að ungmenni á aldrinum 16-18.ára séu virk og komi sínum skoðunum á framfæri.
- Skrifa grein og birta um mikilvægi þess að einstaklingum yngri en 18.ára sé ekki hleypt inn á staði þar sem áfengi er selt.
- Fá fyrirtæki sem skipta við nemendafélögin, í samstarf við foreldra og samfélagið. Virkja samfélagslega ábyrgð þess.
- Minna á mikilvægi þess að þjónustumiðstöðin og félagsmiðstöðin sé til staðar og að einstaklingar geti leitað eftir aðstoð.

Forvarnastarf í þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts

Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts starfar í nánú samstarfi við dagforeldra, leikskóla, grunnskóla, foreldrafélög, frístundamiðstöðvar, lögregluna og eldri borgara

í hverfunum. Innan þjónustumiðstöðvarinnar og í samstarfi við stofnanir í hverfunum er markvisst unnið með sértækar forvarnir sem kveðið er á um í forvarnastefnu Reykjavíkurborgar. Sálfræðingar og sérkennslustjórar í leik- og grunnskólum skima eftir áhættuþáttum meðal barna og unglunga, veita ráðgjöf, stuðning og íhlutun eftir því sem við á. Unglingaráðgjafi og félagsráðgjafar vinna með ungmenni, fjölskyldur þeirra og eldri borgurum í hverfunum sem þurfa stuðning og bjóða úrræði sem eru við hæfi. Þekkingarmiðstöð innan þjónustumiðstöðvarinnar sinnir fólki með fötlun, verkefnastjóri félagsauðs og forvarnar er lykiladilinn að tengja fólk og stofnanir saman í hverfunum og vinna með þeim að fjölbreyttum verkefnum.

Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts leggur áherslu í starfi sínu og eftirtalin forvarnaverkefni:

- Áhersla á málþroska
- Áhersla á hreyfifærni
- Áhersla á heilbrigðan lífsstíl
- Áhersla á geðheilsu (andlega líðan), samskipti og félagsfærni
- Áhersla á uppeldishlutverk foreldra
- Áhersla á að draga úr skólaförðun
- Áhersla á sjálfsmynd og tilfinningagreind barna og unglunga.

Hér er stutt lýsing á helstu forvarnaverkefnum sem unnið er með og verður á næstu þremur árum og er hluti af aðgerðaráætlun Árbæjar og Grafarholts:

Litla forvarnateymið

Litla forvarnateymið er þverfaglegt teymi innan ÞÁG og í samstarfi við Ársel sem lætur allt mannlegt sig varðar og teymið stendur m.a. fyrir fræðslu til foreldra barna

frá 10.ára – 16.ára sem ber nafnið *Sumar er tíminn* og er árlegur viðburður. Teymið er með verkefni í Norðlingaskóla á unglíngastigi sem heitir Hjólakrafur í Norðlingaskóla og er unnið með nemendum sem eru að þróa með sér lífstílssjúkdóma, erlenda nemendum, nemendum með fötlun og nemendum sem mæta illa í skólann. Verkefnið er rekið með styrkjum.

Klókir krakkar

Klókir krakkar er stöðluð meðferð við kvíðröskunum fyrir börn á aldrinum 8 – 12 ára og byggir á aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar. Námskeiðið er fyrir foreldra og börn og þeim kenndar aðferðir til að takast á við kvíða og auka sjálfstraust þeirra.

Klókir litlir krakkar

Klókir litlir krakkar er námskeið fyrir foreldra barna á aldrinum 3-6 ára sem eru í áhættu að þróa með sér kvíðaraskanir. Námskeiðið er fyrir foreldra og þeim kenndar aðferðir til að takast á við kvíða og auka sjálfstraust þeirra.

Morgunhafi

Morgunhanar er úrræði í stuðningsþjónustu og er samvinna heimilis, skóla og þjónustumiðstöðvarinnar um bættu skólasókn nemenda. Ætlað börnum með fjölpættan vanda sem eiga í erfiðleikum með að mæta í skólann.

Atvinnutengt nám fyrir nemendum í 9. og 10. bekk

Atvinnutengt nám er ætlað nemendum í 9. og 10. bekk grunnskóla í Reykjavík, sem vegna sértækra örðugleika annarra en fötlunar, hafa dregist verulega aftur úr í námi og/eða eiga við félags- og tilfinningalega örðugleika að stríða sem valda þeim verulegri vanlíðan í grunnskóla. Markmið atvinnutengds náms er að mæta þeim nemendum sem líður illa í skóla og eiga undir högg að sækja félagslega. Einnig er markmiðið að bæta líðan nemenda og styrkja sjálfsmynd þeirra og auk þess að vinna

með umhverfislæsi þeirra. Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts þjónustu alla grunnskóla á unglíngastigi í Reykjavíkurborg.

PMTO

PMTO stendur fyrir „Parent Management Training-Oregon aðferðin“ og er þjálfun í uppeldisaðferðum fyrir foreldra, einkum foreldra barna á aldrinum 4-12 ára með væga hegðunarerfiðleika. Á námskeiðinu er farið yfir þætti sem auka jákvæð samskipti innan fjölskyldna og hafa jákvæð áhrif á sjálfsmynd barna. Foreldrum eru m.a. kennd hvernig gefa á áhrifarík fyrirmæli, mikilvægi hvatningar, hvernig setja á börnum mörk og hvernig fjölskyldan getur leyst vandamál í sameiningu.

Samráð í Árbæ og Grafarholti

Í þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts starfar unglíngaráðgjafi veitir unglíngum og fjölskyldum þeirra stuðningu og ráðgjöf. Auk þess sinnir ráðgjafinn eftirfarandi forvarnaverkefnum í samráð við ýmsa fulltrúa stofnanna sem þjónustumiðstöðin vinnur náið með.

- Samráðsfundir með fulltrúa skóla, lögreglu og fulltrúa frá Árseli. Markmið fundanna er fyrst og fremst að stuðla að forvörnum í hverfunum. Fundirnir eru mikilvægur vettvangur til að ræða saman og taka ákvarðanir í ýmsum

málum sem varðar ungmenni í Árbæ og Grafarholti. Sérstök áhersla er lögð á viðbögð og áætlanir er varðar mið-og unglíngastig grunnskólanna.

- Nemendaráðsfundir. Sálfræðingar þjónustumiðstöðvar Árbæjar og Grafarholts sitja alla nemendaráðsfundi í grunnskólum og unglíngaráðgjafi mætir reglulega en rætt er um stöðu, líðan, velferð nemenda og stuðning eftir þörfum.
- Samráðsfundur með barnavernd Reykjavíkur, lögreglu og þjónustumiðstöð. Reglulega eru fundir um stöðu barna í hverfunum og þau úrræði sem eru í boði.

Íþróttastarf í Árbæ og Grafarholti

Tvö íþróttafélög eru í hverfunum en þau eru íþróttafélagið Fram og Fylkir. Bæði íþróttafélögin eru í samstarfi við leikskóla hverfanna með skipulagða hreyfingu á leikskólatíma og er markmið þeirra að kynna sem flestar íþróttir fyrir börnum sem fyrst því hreyfing er einn af lykiláhrifaþáttum heilbrigðis á öllum æviskeiðum. Bæði íþróttafélögin eru með skipulagt íþróttastarf fyrir allan aldur. Í meðfylgjandi skjali áætlunarinnar verða talið upp fjölbreytt starf íþróttafélaganna.

Endurmat og heilsuefling Árbæjar og Grafarholts

Í aðgerðaráætlun hverfana í forvörnum þurfa allar stofnanir Reykjavíkurborgar að vinna saman svo að vel takist til. Þegar að hópurinn hittist við mótun áætlunarinnar var ákveðið að huga að, samkvæmt forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar, að ungmennum og foreldrum þeirra en hópurinn tók inn í myndina að áætlunin yrði lifandi skjal. Sífellt endurmat yrði á áætluninni. Leik- og grunnskólar vinna fjölbreytt starf með börnum og ný verið samþykkti borgarráð Reykjavíkurborgar stefnu borgarstjóra að Reykjavíkurborg yrði heilsueflandi samfélag og eru skólar hverfanna engin undantekning. Á næstu dögum fer af stað í samstarf við skóla, frístundir,

félagasamtök, foreldrasamtök og eldri borgara í Árbæ og Grafarholti innleiðing á *Heilsueflandi Árbær og Grafarholt*.

Í heilsueflandi Árbæ og Grafarholt verður unnið með áherslupættina, *Næring, Hreyfing, Líðan og Lífsstíll* og hver stofnun og félagasamtök munu aðlaga sig að þeim þáttum og þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts mun styðja við útfærslu á þeim. Leik- og grunnskóla eru hvattir til þess að gerast heilsueflandi skólar en Embætti landlæknir heldur utan um þær umsóknir og skipulag.

Viðhengi 1.

Það sem er í boði hjá Knattspyrnufélaginu Fram fyrir hina ýmsu aldursflokka:

Leikskólaaldur

- Knattspyrnudeild; æfingar í 8.flokki einu sinni í viku-með foreldrum eða í leikskóla seinni partinn
- Almenningsíþróttadeild; þróttaskóli fyrir börn á aldrinum 1 ½ árs til 6 ára

Sumarskóli

- Knattspyrnuskóli fyrir 5-12 ára
- Íþróttaskóli fyrir 5-10 ára
- Handboltaskóli fyrir 5-12 ára

Grunnskólaaldur

- Knattspyrnudeild: 5-7.flokkur

- Handknattleiksdeild: 6-7 flokkur
- Taekwondodeild; byrjendur og lengra komnir
- Skíðadeild; æfingar í samstarfi við Breiðablik og Ármann

Unglingastig

- Knattspyrnudeild; 3-4 flokkur
- Handknattleiksdeild; 4 og 5 flokkur
- Taekwondodeild; byrjendur og lengra komnir

16-20 ára

- Knattspyrnudeild; 2.flokkur
- Handknattleiksdeild; 3 og 2 flokkur
- Taekwondodeild; byrjendur og lengra komna
- Skíðadeild; æfingar í samstarfi við Breiðablik og Ármann-16-20 ára: 4x-5x í vikunni

20 ára og eldri:

- Knattspyrnudeild; meistaraflokkur-Afreksflokkur
- Handknattleiksdeild; meistaraflokkur-Afreksflokkur
- Taekwondodeild; byrjendur og lengra komnir

Almenningsíþróttadeild Fram:

Göngu- skokk- og hlaupaæfingar í bland við liðleika- jafnvægis- og styrktaræfingar. 4 æfingar á viku í boði en breytilegt hvað fólk velur að mæta á margar.

Það sem er í boði hjá Íþróttafélagi Fylkis fyrir hina ýmsu aldursflokka.

Frístundavagninn er í boði fyrir yngstu iðkendurna til að komast á æfingu.

Leikskólaaldur

- Litli Íþróttaskólinn á leikskólatíma
- Sumarnámskeið
- Fimleikaskóli
- Ungbarnafimi
- Minikarate
- Handbolti
- Fótbolti

Grunnskólaaldur

- Frístundavagninn fyrir yngstu iðkendurna til að komast á æfingu
- Fimleikadeild; áhaldafimleikar, hóp fimleikar, parkour
- Handknattleiksdeild; 8.flokkur til 4.flokkur
- Karatedeild; Byrjenda- og framhaldshópar

- Knattspyrnudeild; 7.flokkur til 3.flokkur

Framhaldskólaaldur

- Blakdeild; unglunga- og meistaraflokkar
- Fimleikadeild; áhaldafimleikar, hópfimleikar; parkour
- Handknattleiksdeild; 3.flokkur og 2.flokkur
- Karatedeild; byrjenda- og framhaldshópar
- Knattspyrnudeild; 2.flokkur

20 +

- Blakdeild; Meistaraflokkar
- Fimleikadeild; fimleikar
- Handknattleiksdeild; meistaraflokkar
- Karatedeild; byrjenda- og framhaldshópar
- Knattspyrnudeild; meistaraflokkar

40+

- Blakdeild; meistaraflokkar
- Fimleikadeild; fimleikar
- Karatedeild; byrjenda- og framhaldshópar
- Knattspyrnudeild; eldri flokkur

Börn og unglingar eigi uppbyggilegar og jákvæðar samverustundir með fjölskyldu sinni.

Forvarnastefna Reykjavíkurborgar

framtíðarsýn

Forvarnastefna Reykjavíkurborgar leggur áherslu á fjölskylduvænt og heilsueflandi samfélag þar sem öll börn hafi jöfn tækifæri, tileinki sér heilbrigðan lífsstíl, líði vel og hafi sterka sjálfsmynd. Hlúa þarf að umhverfi barna og unglinga og sjá til þess að þau búi við öruggt og uppbyggilegt umhverfi.

Leiðarljós

- Foreldrar eru lykilaðilar í forvörnum og samvera foreldra og barna er verndandi þáttur.
- Sterk og jákvæð sjálfsmynd, félagsfærni og heilbrigðir lífshættir eru börnum og unglिंगum kjölfesta til að takast á við lífið og tilveruna.
- Samvinna í nærumhverfi og efling félagsauðs er verndandi þáttur fyrir börn og unglinga og styður foreldra í uppeldislutverkinu.
- Virk þátttaka í skóla- og frístundastarfi styrkir sjálfsmynd og félagsfærni barna og unglinga.

Almenn markmið forvarnastefnu Reykjavíkurborgar

1. Börn og unglingar búi við góða líkamlega og andlega heilsu og hagsmunir þeirra séu í fyrirrúmi.
2. Réttindi barna séu virt, þau búi við lýðræði og jafnrétti og hafi jöfn tækifæri til þátttöku í samfélaginu.
3. Börn og unglingar eigi uppbyggilegar og jákvæðar samverustundir með fjölskyldu sinni.
4. Börn og unglingar hafi stuðning sem geri þeim kleift að taka upplýstar ákvarðanir og tileinka sér heilbrigðan lífsstíl.
5. Börn og unglingar búi í öruggu samfélagi og við öflugan félagsauð.
6. Foreldrasamstarf sé öflugt í nærumhverfinu og foreldrar öruggir og leiðandi í uppeldi barna sinna.

Meðal yngstu barnanna er mikilvægast að leggja grunn að heilbrigðum lífsháttum og koma í veg fyrir að þau lendi í aðstæðum sem vinna gegn eðlilegum þroska. Áhersla er lögð á öryggi þeirra, frumþarfir og góð tengsl við fjölskyldu og vini. Foreldrar eru vakandi yfir velferð barnsins og líf þess einkennist af umhyggju, hvatningu og aga. Lagður er grunnur að sjálfsmynd barnsins. Í frjálsum leik eflist félags- og samskiptafærni. Helstu áhættuþættir sem birtast meðal ungra barna tengjast mótun sjálfsmyndar og samskiptum við foreldra. Börn sem búa við umhyggju og ástúð þróa frekar með sér jákvæða sjálfsmynd en börn sem búa við dómhörku, neikvæða gagnrýni eða afskiptaleysi. Mikilvægt er að bregðast sem fyrst við einkennum neikvæðrar sjálfsmyndar og aðstoða foreldra í hlutverki sínu.

Börn og unglingar búi við góða líkamlega og andlega heilsu og hagsmunir þeirra séu í fyrirrúmi.

Markmið: Að styðja foreldra í foreldrahlutverkinu

Leiðir: Þjóða upp stuðninginn heim

Ábyrgð: Verkefnastjóri stuðningsþjónustu

Tíma: Hver fjölskylda fær þjónustu í 8-12 vikur, Eftirfylgd eftir þörfum.

Mat á árangri: Að fjölskyldan nýti þau verkfæri sem henni var úthlutað. Líðan fjölskyldunnar hefur batnað. Í lok hvers máls er lögð fyrir viðhorfskönnun og málstjórar meta alltaf í lokin hvaða markmið hafa náðst.

Staða okt 2016: Bodið hefur verið upp á stuðninginn heim í öllum þremur hverfunum.

Börn og unglingar eigi uppbyggilegar og jákvæðar samverustundir með fjölskyldu sinni

Markmið: Að búa til vettvang fyrir fjölskyldur að stunda saman félags-, tómstunda – eða íþróttastarf.

Leiðir: Að þeir aðilar sem sinna barna- og unglingastarfi í hverfinu bjóði upp á skipulagt starf þar sem fjölskyldan getu stundað saman.

Ábyrgð: Forsvarsmenn félags-, tómstund- og íþróttastarfs í hverfinu.

Tíma: Að hver staður bjóði upp á einu sinni á ári upp á skipulagt starf þar sem öll fjölskyldan getur tekið þátt í.

Mat á árangri: Að taka saman hvaða aðilar bjóða upp á fjölskyldu starf og hversu margar fjölskyldur mættu á viðburðinn.

Söðumat okt. 2016:

- Frístundamiðstöðin var með fjölskyldusamverustundir einu sinni í mánuði, bodið var upp á ýmiskonar smiðjurí menningar, félags- og tómstundastarfi. Mikil þátttaka var á öllum smiðjunum úr hverfum miðborgar og hlíðar.

- Samtakahópur um miðbæinn, foreldrafélag Austubæjarskóla, íbúasamtökin og þjónustumiðstöðin er með einu sinni í mánuði samverustundir fjölskyldunnar þó aðeins fyrir fjölskyldur barna í Austurbæjarskóla. Góð þátttaka. Þetta verkefni fékk styrk úr forvarnasjóði Hverfisráðanna
- Íþróttafélagið Valur bauð upp á íþróttadag fjölskyldunnar og heppnaðist það vel.

Fjölskyldusmiðjur

Markmið: að skapa vettvang fyrir samveru barna og foreldra. Kenna skemmtileg viðfangsefni sem henta allri fjölskyldunni.

Leiðir: Einu sinni í mánuði er haldin fjölskyldusmiðja þar sem foreldra og börn koma saman í frístundamiðstöðinni. Starfsmenn frístundamiðstöðvar kenna vinsæl verkefni eða smiðjur úr starfinu.

Ábyrgð: Deildarstjóri barnastarfs.

Tíma: Vetur 2015-16

Mat á árangri: Verkefnauppgjör

Söðumat okt. 2016:

-Frístundamiðstöðin var með fjölskyldusamverustundir einu sinni í mánuði, boðið var upp á ýmiskonar smiðjurí menningar, félags- og tómstundastarfi. Mikil þátttaka var á öllum smiðjunum úr hverfum miðborgar og hlíðar.

Foreldrasamstarf sé öflugt í nærumhverfinu og foreldrar öruggir og leiðandi í uppeldi barna sinna

Markmið: Að foreldra séu virkir þátttakendur í starfi leikskólans.

Leiðir: Kynna fyrir foreldrum starfsemi Leikskólanna – Hafa foreldraráð / foreldrafélag.

Ábyrgð: Leikskólastjórar

Tíma: Allt árið

Mat á árangri: Hvort foreldraráð og foreldrafélög séu starfandi í leikskólunum.

Söðumat okt. 2016: Flestum leikskólum er virkt foreldraráð og foreldrafélag.

6-9 ára

Við 6 ára aldur verða ákveðin skil þegar grunnskólinn hefst. Barnið tekst á við nýjar aðstæður og aukið sjálfstæði. Mikilvægt er að frá byrjun ríki góð samskipti og traust milli heimila og skóla og að barnið upplifi öryggi og stuðning bæði í skólanum og heima. Barni sem líður vel á fyrstu árum skólagöngu farnast yfirleitt vel í sínu námi.

Mörg börn á þessum aldri sækja frístundaheimili eftir að skóla lýkur og hefja þátttöku í öðru skipulögðu frístundastarfi. Mikilvægt er að gott jafnvægi ríki milli tímans sem barnið ver í skólanum og í frístundastarfi. Ekki verði of mikið álag á barninu og ávallt sé tími aflögu fyrir góða samveru með foreldrum.

Börn og unglingar búi við góða líkamlega og andlega heilsu og hagsmunir þeirra séu í fyrirrúmi

Markmið: Að auka vellíðan barna og unglinga í hverfinu með því að stuðla að vináttu, samvinnu, sjálfstyrkingu og félagsfærni.

Leiðir: Þjóða upp á hópastarf ss Gaman saman.

Ábyrgð: Verkefnastjóri þjónustumiðstöðvarinnar, deildarstjóri barnastarfs Kamps og félagsráðgjafar.

Tíma: Að boðið sé upp á námskeiðin þegar þörfin myndast.

Mat á árangri: Fjöldi þátttakenda og stöðu þeirra eftir námskeiðið.

Söðumat okt. 2016:

Gaman saman. 6-9 ára var haldið í tvö skipti og heppnaðist mjög vel. Mikil þátttaka var í hópnum og skilaði góðum árangri.

Koma svo 10-12 ára haldið í tvö skipti og heppnaðist vel. Mikil þátttaka var í hópnum og skilaði góðum árangri.

Börn og unglingar búi við góða líkamlega og andlega heilsu og hagsmunir þeirra séu í fyrirrúmi

Markmið: Að styðja foreldra í foreldrahlutverkinu

Leiðir: Þjóða upp stuðninginn heim

Ábyrgð: Verkefnastjóri stuðningsþjónustu

Tíma: Hver fjölskylda fær þjónustu í 8-12 vikur, Eftirfylgd eftir þörfum.

Mat á árangri: Að fjölskyldan nýti þau verkfæri sem henni var úthlutað. Líðan fjölskyldunnar hefur batnað. Ástundun og líðan í skóla hefur batnað. Í lok hvers máls er lögð fyrir viðhorfskönnun og málstjórar meta alltaf í lokin hvaða markmið hafa náðst.

Staða okt 2016: Boðið hefur verið upp á stuðninginn heim í öllum þremur hverfunum.

Réttindi barna séu virt, þau búi við lýðræði og jafnrétti og hafi jöfn tækifæri til þátttöku í samfélaginu

Réttindaganga barna

Markmið: að kynna og minna á réttindi barna. Mikilvægi þess að börn og fullorðnir þekki til barnasáttmálans og greina hans.

Leiðir: Barnasáttmálasmiðjur, verkefni tengd barnasáttmála og sýnileiki barnasáttmálans í frístundaheimilinu.

Ábyrgð: Deildarstjóri barnastarfs og forstöðumenn frístundaheimila.

Tíma: haustönn 2015 og afmæli barnasáttmálans 20.nóvember 2015.

Mat á árangri: Rýnihópar barna og starfsmanna, og verkefnauppgjör

Stöðumat í okt 2016: Var unnið með barnasáttmálann á öllum frístundaheimilum í hverfum miðborgar og hlíða. Unnið var með barnalýðræði.

Börn og unglingar eigi uppbyggilegar og jákvæðar samverustundir með fjölskyldu sinni

Markmið: Að búa til vettvang fyrir fjölskyldur að stunda saman félags-, tómstunda – eða íþróttastarf.

Leiðir: Að þeir aðilar sem sinna barna- og unglingastarfi í hverfinu bjóði upp á skipulagt starf þar sem fjölskyldan getu stundað saman.

Ábyrgð: SAMTAKA

Tíma: Að hver staður bjóði upp á einu sinni á ári upp á skipulagt starf þar sem öll fjölskyldan getur tekið þátt í.

Mat á árangri: Að taka saman hvaða aðilar bjóða upp á fjölskyldu starf og hversu margar fjölskyldur mættu á viðburðinn.

Stöðumat okt 2016:

- Frístundamiðstöðin var með fjölskyldusamverustundir einu sinni í mánuði, boðið var upp á ýmiskonar smiðjurí menningar, félags- og tómstundastarfi. Mikil þátttaka var á öllum smiðjunum úr hverfum miðborgar og hlíðar.
- Samtakahópur um miðbæinn, foreldrafélag Austurbæjarskóla, íbúasamtökin og þjónustumiðstöðin er með einu sinni í mánuði samverustundir fjölskyldunnar þó aðeins fyrir fjölskyldur barna í Austurbæjarskóla. Góð þátttaka. Þetta verkefni fékk styrk úr forvarnasjóði Hverfisráðanna
- Íþróttafélagið Valur bauð upp á íþróttadag fjölskyldunnar og heppnaðist það vel.

Fjölskyldusmiðjur

Markmið: að skapa vettvang fyrir samveru barna og foreldra. Kenna skemmtileg viðfangsefni sem henta allri fjölskyldunni.

Leiðir: Einu sinni í mánuði er haldin fjölskyldusmiðja þar sem foreldra og börn koma saman í frístundamiðstöðinni. Starfsmenn frístundamiðstöðvar kenna vinsæl verkefni eða smiðjur úr starfinu.

Ábyrgð: Deildarstjóri barnastarfs.

Tíma: Vetur 2015-16

Mat á árangri: Verkefnauppgjör

Stöðumat okt. 2016:

Frístundamiðstöðin var með fjölskyldusamverustundir einu sinni í mánuði, boðið var upp á ýmiskonar smiðjurí menningar, félags- og tómstundastarfi. Mikil þátttaka var á öllum smiðjunum úr hverfum miðborgar og hlíðar.

Börn og unglingar búi í öruggu samfélagi og við öflugan félagsauð

Forvarnarfulltrúi frístundaheimila Kamps

Markmið: Kortleggja betur þarfir barnahópsins og auka samstarf við þjónustumiðstöð í hverfinu.

Leiðir: 16 vikna verkefni, samráðsfundir með forstöðumönnun, ráðgjöfum á þjónustumiðstöð, samsetning á hópastarfi og fræðsla fyrir starfsfólk frístundaheimila

Ábyrgð: Deildarstjóri barnastarfs, forvarnarfulltrúi og Verkefnastjóra á þjónustumiðstöð.

Tíma: September 2015 – janúar 2016.

Mat á árangri: lokaskýrsla og verkefnauppgjör.

Stöðumat okt 2016: Þetta verkefni heppnaðist mjög vel. Kortlagning og samráð skilaði marktækum upplýsingum sem nýttar voru til að færða starfsmenn frístundaheimilanna.

Foreldrasamstarf sé öflugt í nærumhverfinu og foreldrar öruggir og leiðandi í uppeldi barna sinna.

Markmið: Auka foreldrafærni

Leiðir: Bjóða upp á PMT foreldranámskeið.

Ábyrgð: PMT meðferðaraðli á þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða.

Tíma: Bodið upp á námskeið einu sinni á önn

Mat á árangri: Hversu mörg námskeið eru haldin og fjöldi foreldra sem mæta á námskeið, hversu mörg börn njóta aðferðanna.

Stöðumat okt 2016: Bodi er upp á PMT foreldrafærninámskeið í öllum þremur hverfunum. Einnig hefur PMTO námskeið bæst í hópinn.

Foreldarráð frístundaheimila Kamps

Markmið: Efla samstarf við foreldra í hverfinu og auka áhrif foreldra á starf frístundaheimila.

Leiðir: Opnir fundir á hverri önn þar sem leitað er til allra foreldra varðandi samstarf og áherslur.

Ábyrgð: Deildarstjóri barnastarfs.

Tíma: September 2015 – janúar 2016.

Mat á árangri: Rýni hópar og fundargerðir birtar.

Stöðumat okt 2016: Í frístundamiðstöðinni Kampi var starfandi foreldraráð 2014-2015.

10-12 ára

Á þessu aldursbili axlar barnið meiri ábyrgð á sjálfu sér og verður sjálfstæðara. Barnið fer að efast um margt sem það tók gott og gilt á bernskuárum. Líkamsímynd þess breytist og fleiri aðilar, fullorðnir og jafnaldrar, móta barnið og líf þess. Barnið eignast nýjar fyrirmyndir. Námið breytist með nýjum áskorunum og auknum kröfum. Frítíminn breytist líka því flest börn fara heim að loknum skóladegi. Mörg börn bera ábyrgð á því að mæta í skipulagt frístundastarf síðar á deginum en önnur eru áfram á eigin vegum. Gildi samveru með jafnöldrum í frítímanum undir handleiðslu fullorðinna fær aukið vægi. Athygli uppalenda og þeirra sem vinna að forvörnum beinist nú að ýmsum þáttum er varða hagi og líðan barna, svo sem sambandi við foreldra og jafningja,

viðhorfum til náms og skóla og hvernig þau verja frítíma sínum. Ef barnið sýnir einkenni áhættu hegðunar er brýnt að bregðast strax við og fresta því ekki til unglingsáranna.

Börn og unglingar búi við góða líkamlega og andlega heilsu og hagsmunir þeirra séu í fyrirrúmi

Markmið: Að auka vellíðan barna og unglinga í hverfinu með því að stuðla að vináttu, samvinnu, sjálfstyrkingu og félagsfærni.

Leiðir: Þjóða upp á hópastarf ss Koma svo

Ábyrgð: Verkefnastjóri þjónustumiðstöðvarinnar, deildarstjóri unglingsstarfs Kamps og félagsráðgjafar.

Tíma: Að boðið sé upp á námskeiðin þegar þörfin myndast. Að hafa það fast einu sinni á önn.

Mat á árangri: Fjöldi þátttakenda og stöðu þeirra eftir námskeiðið

Stöðumat okt 2016:

Koma svo 10-12 ára haldið í tvö skipti og heppnaðist vel. Mikil þátttaka var í hópnum og skilaði góðum árangri voru 12 þátttakendur í hverjum hópa, bæði börn sem höfðu rétt á stuðningsþjónustu frá PM og síðan börn sem þurftu á ákveðnum stuðning í félagsfærni. Námsráðgjafar í skólunum koma að vali í þessa hópa.

Börn og unglingar búi við góða líkamlega og andlega heilsu og hagsmunir þeirra séu í fyrirrúmi.

Markmið: Að styðja foreldra í foreldrahlutverkinu

Leiðir: Þjóða upp stuðninginn heim

Ábyrgð: Verkefnastjóri stuðningsþjónustu

Tíma: Hver fjölskylda fær þjónustu í 8-12 vikur, Eftirfylgd eftir þörfum.

Mat á árangri: Að fjölskyldan nýti þau verkfæri sem henni var úthlutað. Líðan fjölskyldunnar hefur batnað. Í lok hvers máls er lögð fyrir viðhorfskönnun og málstjórar meta alltaf í lokin hvaða markmið hafa náðst

Staða okt 2016: Boðið hefur verið upp á stuðninginn heim í öllum þremur hverfunum.

Börn og unglingar eigi uppbyggilegar og jákvæðar samverustundir með fjölskyldu sinni

Markmið: Að búa til vettvang fyrir fjölskyldur að stunda saman félags-, tómstunda- eða íþróttastarf.

Leiðir: Að þeir aðilar sem sinna barna- og unglingsstarfi í hverfinu bjóði upp á skipulagt starf þar sem fjölskyldan getu stundað saman.

Ábyrgð: SAMTAKA

Tíma: Að hver staður bjóði upp á einu sinni á ári upp á skipulagt starf þar sem öll fjölskyldan getur tekið þátt í.

Mat á árangri: Að taka saman hvaða aðilar bjóða upp á fjölskyldu starf og hversu margar fjölskyldur mættu á viðburðinn.

Staða okt 2016:

- Frístundamiðstöðin var með fjölskyldusamverustundir einu sinni í mánuði, boðið var upp á ýmiskonar smiðjurí menningar, félags- og tómstundastarfi. Mikil þátttaka var á öllum smiðjunum úr hverfum miðborgar og hlíðar.
- Samtakahópur um miðbæinn, foreldrafélag Austurbæjarskóla, íbúasamtökin og þjónustumiðstöðin er með einu sinni í mánuði samverustundir fjölskyldunnar þó aðeins fyrir fjölskyldur barna í Austurbæjarskóla. Góð þátttaka. Þetta verkefni fékk styrk úr forvarnasjóði Hverfisráðanna
- Íþróttafélagið Valur bauð upp á íþróttadag fjölskyldunnar og heppnaðist það vel.

Fjölskyldusmiðjur

Markmið: að skapa vettvang fyrir samveru barna og foreldra. Kenna skemmtileg viðfangsefni sem henta allri fjölskyldunni.

Leiðir: Einu sinni í mánuði er haldin fjölskyldusmiðja þar sem foreldra og börn koma saman í frístundamiðstöðinni. Starfsmenn frístundamiðstöðvar kenna vinsæl verkefni eða smiðjur úr starfinu.

Ábyrgð: Deildarstjóri barnastarfs.

Tíma: Vetur 2015-16

Mat á árangri: Verkefnauppgjör

Staða okt 2016:

Frístundamiðstöðin var með fjölskyldusamverustundir einu sinni í mánuði, boðið var upp á ýmiskonar smiðjurí menningar, félags- og tómstundastarfi. Mikil þátttaka var á öllum smiðjunum úr hverfum miðborgar og hlíðar.

Foreldrasamstarf sé öflugt í nærumhverfinu og foreldrar öruggir og leiðandi í uppeldi barna sinna

Markmið: Að hvetja foreldra til að vera samstaka í uppeldi barnanna og vera meðvitund um hvað er að gerast í nærumhverfinu sínu.

Leiðir: Þjóða upp á Haustsamveru fyrir foreldra barna í grunnskóla þar sem skóla-, íþrótt- og æskulýðsstarf er kynnt. Farið yfir er yfir útivistarreglur, eineltis- og forvarnaráætlanir.

Ábyrgð: Verkefnastjóri

Tíma: Á haustmánuðum

Mat á árangri: Hversu oft Haustsamverur verða haldnar og hversu margir mæta.:

Börn og unglingar búi í öruggu samfélagi og við öflugan félagsauð.

Staða okt 2016:

Fróðir Foreldrar er verkefni sem öll foreldrafélög hverfanna þriggja, íþróttafélagin, frístundamiðstöðin og þjónustumiðstöðin vinna saman að. Þarna eru við að vinna saman að fræðsluáætlun fyrir foreldra barna í grunnskólum í hverfunum þremur. Lögð var könnun fyrir alla foreldrar barna í hverfunum og til að fá hugmyndir frá þeim hvað fræðslu þeim fannst skipta máli í uppeldi barnsins. Nýting á þeim mannauð sem eru í hverfinu ss í þjónustumiðstöðinni, skólum,

frístundamiðstöð og íþróttafélögum væri nýt til að fræða foreldrana. Fræðslan er sett upp með þeim hætti að ólíkir aðilar fræða um viðfangsefnið því eru um 4-5 fræðarar sem á hverri fræðslu. Fræðslan verður haldin hlutlausum stað með það að markmiði að gera þetta notarlega stund.

Markmið: Auka foreldrafærni

Leiðir: Þjóða upp á PMT foreldrarnámskeið

Ábyrgð: PMT meðferðaraðili á þjónustumiðstöðinni

Tíma: Boðið upp á námskeið einu sinni á önn

Mat á árangri: Hversu mörg námskeið eru haldin og fjöldi foreldra sem mæta á námskeið og hversu mörg börn njóta aðferðanna.

Staða okt 2016:

Boði er upp á PMT foreldrafærninámskeið í öllum þremur hverfunum. Einnig hefur PMTO námskeið bæst í hópinn.

13-15 ára

Unglingsárum fylgja nýjar áskoranir. Unglingurinn glímur við spurningarnar hver er ég, hvernig vil ég vera og hverjar eru mínar fyrirmyndir. Áhrif jafningjahópsins eru mikil og unglingurinn mátar sig í ýmis hlutverk en foreldrar sem hafa sterk tengsl við unglinginn sinn hafa raunveruleg áhrif. Á þessum árum er mikilvægt að foreldrar hafi samráð og fylgist vel með, hverja unglingurinn umgengst, hvenær og hvar. Þetta á jafnframt við um netheima. Í samskiptunum er mikilvægast að sem best jafnvægi ríki. Unglingar vilja að foreldrar séu umhyggjusamir og setji skýr mörk án þess vera ráðríkir og dómharðir.

Því meiri tíma sem foreldrar verja með unglingnum sínum, því ólíklegra er að hann leiðist út í neyslu vímuefna. Forvarnastarf beinist að því að styrkja félagslega stöðu unglunga og skapa þeim aðstæður þar sem þeir geta notið æsku sinnar í öruggu umhverfi. Undir handleiðslu fullorðinna þjálfast unglingar í að taka ábyrgð og framkvæma hugmyndir sínar í jafningjahópi. Miklu skiptir að saman vinni heimili, skólar, félagsmiðstöðvar, íþrótt- og æskulýðsfélög og aðrar stofnanir í nærumhverfinu. Allir þessir aðilar verða að leggjast á eitt eigi góður árangur að nást.

Börn og unglingar búi við góða líkamlega og andlega heilsu og hagsmunir þeirra séu í fyrirrúmi

Markmið: Að vera vakandi yfir líkamlegri og andlegri heilsu börn og ungmenni sem eru í þjónustu þjónustumiðstöðvarinnar.

Leiðir: Bjóða upp á persónulega ráðgjafar og setja mál í viðeigandi farveg. Sérstök námskeið fyrir foreldra af erlendum uppruna.

Hópastarf gegnir þessu hlutverki að sumu leiti þar sem þeir eru að styðja krakka í að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl.

Ábyrgð: Félagsráðgjafar

Tíma: Allt ári um kring.

Mat á árangri: hópastarf gegnir þessu hlutverki að sumu leiti þar sem þeir eru að styðja krakka í að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl

Staða okt 2016:

Persónuleguleg ráðgjöf er veitt. Haldið var námskeið fyrir foreldra barna af pólskum uppruna í Austurbæjarskóla. Á þessari fræðslu var hverfið kynnt og hvað það þýðir að vera með barn í íslenskum skóla. Samstarf var á milli Austurbæjarskóla, Frístundamiðstöðvarinnar, íþróttafélagsins Vals og þjónustumiðstöðvarinnar.

Réttindi barna séu virt, þau búi við lýðræði og jafnrétti og hafi jöfn tækifæri til þátttöku í samfélaginu

Heiti verkefnis: Stórfundur allra nemendaráða félagsmiðstöðva Kamps

Lýsing verkefnis: Mynda samráðsvettvang unglunga í hverfinu.

Markmið: Efla lýðræðislegan vettvang unglunga, stuðla að samstöðu og samheldni unglunga í hverfinu.

Umbótaþáttur: GÆÐI OG FAGMENNSKA + LÝÐRÆÐI, JAFNRÉTTI OG MANNRÉTTINDI.

Tímaáætlun: September/október

Ábyrgðarmaður: Allir forstöðumenn

Mat: Þátttakendur beðnir að meta vægi fundarins og þá sérstaklega hvaða kosti þeir sjái við fyrirkomulagið. Forstöðumenn greini frá sinni upplifun af árangri í annarskýrslum.

Heiti verkefnis: Fjölmenningarleg félagsmiðstöð

Markmið: Auka virkni innflytjenda í félagsmiðstöðvastarfi og gera félagsmiðstöðvar móttækilegri fyrir fjölbreytileikanum

Lýsing verkefnis: Markvisst að umvefja félagsmiðstöðvar fjölmenningarlegum blæ til framtíðar; félagsmiðstöðvar fjölbreytileikans. Ferlum verði fylgt til að aðlaga börn með annað móðurmál en íslensku að félagsmiðstöðvastarfinu, foreldrum þeirra markvisst kynnt starfsemin og viðfangsefni hugsuð í anda fjölmenningar. Félagsmiðstöðvar hafi alltaf einhver viðfangsefni óháð tungumálakunnáttu og forstöðumenn temji sér þann hugsunarhátt. Sérfræðingur Kamps í málefnum innflytjenda aðstoðar forstöðumenn með mánaðarlegum handleiðslu viðtölum.

Umbótaþáttur: LÆSI + FJÖLMENNING

Tímaáætlun: September – janúar 2016

Ábyrgðarmaður: Deildarstjóri og allir forstöðumenn.

Mat á árangri: Fjöldi þátttakenda talinn fyrir og eftir leiðir og kannað hvort aukning hafi átt sér stað. Upplifun þátttakenda könnuð með spurningakönnun sem forstöðumenn búa til.

Mat: Tekið fram í annarskýrslum hvort og hvernig staðið var að málefni mánaðarins sem og hver aðkoma unglínganna var.

Börn og unglíngar eigi uppbyggilegar og jákvæðar samverustundir með fjölskyldu sinni

Markmið: Að búa til vettvang fyrir fjölskyldur að stunda saman félags-, tómsunda – eða íþróttastarf.

Leiðir: Að þeir aðilar sem sinna barna- og unglíngastarfi í hverfinu bjóði upp á skipulagt starf þar sem fjölskyldan getu stundað saman.

Ábyrgð: SAMTAKA

Tíma: Að hver staður bjóði upp á einu sinni á ári upp á skipulagt starf þar sem öll fjölskyldan getur tekið þátt í.

Mat á árangri: Að taka saman hvaða aðilar bjóða upp á fjölskyldu starf og hversu margar fjölskyldur mættu á viðburðinn.

Staða okt 2016:

- Frístundamiðstöðin var með fjölskyldusamverustundir einu sinni í mánuði, boðið var upp á ýmiskonar smiðjurí menningar, félags- og tómsundastarfi. Mikil þátttaka var á öllum smiðjunum úr hverfum miðborgar og hlíðar.
- Samtakahópur um miðbæinn, foreldrafélag Austurbæjarskóla, íbúasamtökin og þjónustumiðstöðin er með einu sinni í mánuði samverustundir fjölskyldunnar þó aðeins fyrir fjölskyldur barna í Austurbæjarskóla. Góð þátttaka. Þetta verkefni fékk styrk úr forvarnasjóði Hverfisráðanna
- Íþróttafélagið Valur bauð upp á íþróttadag fjölskyldunnar og heppnaðist það vel.
- Skátafélagið bauð upp á fjölskylduútilegu.

Fjölskyldusmiðjur

Markmið: að skapa vettvang fyrir samveru barna og foreldra. Kenna skemmtileg viðfangsefni sem henta allri fjölskyldunni.

Leiðir: Einu sinni í mánuði er haldin fjölskyldusmiðja þar sem foreldra og börn koma saman í frístundamiðstöðinni. Starfsmenn frístundamiðstöðvar kenna vinsæl verkefni eða smiðjur úr starfinu.

Ábyrgð: Deildarstjóri barnastarfs.

Tíma: Vetur 2015-16

Mat á árangri: Verkefnauppgjör

Staða okt 2016:

Frístundamiðstöðin var með fjölskyldusamverustundir einu sinni í mánuði, boðið var upp á ýmiskonar smiðjurí menningar, félags- og tómsundastarfi. Mikil þátttaka var á öllum smiðjunum úr hverfum miðborgar og hlíðar.

Börn og unglingar hafi stuðning sem geri þeim kleift að taka upplýstar ákvarðanir og tileinka sér heilbrigðan lífsstíl

Heiti verkefnis: Málefni mánaðarins

Lýsing verkefnis: Ákveðið málefni verði ákveðið hvern mánuð sem starfsfólk einsetur sér að fjalla um og fræða unglinga um á óformlegum eða formlegum nótum. Starfsmenn eru duglegir að miðla efni sem þeir finna á netinu til annarra starfsmanna, hengja upp inn í félagsmiðstöðinni málefni sem að er í hverjum mánuði og virkja krakkana til að hugsa gagnrýnið á það sem er í gangi í kringum þá og þeir hvattir til að taka ábyrga afstöðu.

Markmið: Vekja til vitundar, stuðla að virðingu fyrir mannréttindum, efla gagnrýna hugsun og þjálfu unglinga í að taka þátt í rökræðum.

Umbótaþáttur: LÆSI + LÝÐRÆÐI, JAFNRÉTTI OG MANNRÉTTINDI.

Tímaáætlun: Allt árið.

Ábyrgðarmaður: Forstöðumaður Spennustöðvarinnar

Staða okt 2016:

Fróðir Foreldrar er verkefni sem öll foreldrafélög hverfanna þriggja, íþróttafélögin, frístundamiðstöðin og þjónustumiðstöðin vinna saman að. Þarna eru við að vinna saman að fræðsluáætlun fyrir foreldra barna í grunnskólum í hverfunum þremur. Lögð var könnun fyrir alla foreldrar barna í hverfunum og til að fá hugmyndir frá þeim hvað fræðsla þeim fannst skipta máli í uppeldi barnsins. Nýting á þeim mannauð sem eru í hverfinu ss í þjónustumiðstöðinni, skólum, frístundamiðstöð og íþróttafélögum væri nýt til að fræða foreldrana. Fræðslan er sett upp með þeim hætti að ólíkir aðilar fræða um viðfangsefnið því eru um 4-5 fræðarar sem á hverri fræðslu. Fræðslan verður haldin hlutlausum stað með það að markmiði að gera þetta notarlega stund.

Börn og unglingar búi í öruggu samfélagi og við öflugan félagsauð

Markmið: Að gera foreldra meðvitaðir um stöðuna í samfélaginu

Leiðir: Hvetja til foreldrarólts

Ábyrgð: verkefnastjóri þjónustumiðstöðvar og deildastjóri unglingsstarfs Kamps.

Tíma: Allt skólaárið

Mat á árangri: Hversu öflugt foreldrarölt er í hverju hverfi

Staða okt 2016:

Haldnir voru fundir með bekkjarfulltrúum og fulltrúum foreldra í öllum skólum miðborgar og hlíðar. Tökum við (þjónustumiðstöð og frístundamiðstöð) saman efni um foreldrarölt og kynntum. Reynt var að fara á stað í einhverjum skólum.

Foreldrasamstarf sé öflugt í nærumhverfinu og foreldrar öruggir og leiðandi í uppeldi barna sinna

Markmið: Að hvetja foreldra til að vera samstaka í uppeldi barnanna og vera meðvituð um hvað er að gerast í nærumhverfinu sínu.

Leiðir: Þjóða upp á Haustiðsamveru fyrir foreldra barna í grunnskóla þar sem skólafélög, íþróttafélög og æskulýðsstarf er kynnt. Farið yfir er yfir útivistarreglur, eineltis- og forvarnaráætlanir.

Ábyrgð: Verkefnastjóri

Tíma: Á haustmánuðum

Mat á árangri: Hversu oft Haustiðsamverur verða haldnar og hversu margir mæta.

Staða okt 2016:

Fróðir Foreldrar er verkefni sem öll foreldrafélög hverfanna þriggja, íþróttafélögin, frístundamiðstöðin og þjónustumiðstöðin vinna saman að. Þarna eru við að vinna saman að fræðsluáætlun fyrir foreldra barna í grunnskólum í hverfunum þremur. Lögð var könnun fyrir alla foreldrar barna í hverfunum og til að fá hugmyndir frá þeim hvað fræðslu þeim fannst skipta máli í uppeldi barnsins. Nýting á þeim mannauð sem eru í hverfinu ss í þjónustumiðstöðinni, skólum, frístundamiðstöð og íþróttafélögum væri nýt til að fræða foreldrana. Fræðslan er sett upp með þeim hætti að ólíkir aðilar fræða um viðfangsefnið því eru um 4-5 fræðarar sem á hverri fræðslu. Fræðslan verður haldin hlutlausum stað með það að markmiði að gera þetta notarlega stund.

Efla forráðmenn í uppeldishlutverkinu

Markmið: Auka aðgengi forráðamanna að félagsmiðstöðvastarfi og skapa vettvang til að efla forráðamenn í uppeldishlutverki sínu.

Leiðir: 1) Deildarstjóri kallar til samráðsfundar og hefur frumkvæði að samstarfi foreldra í hverfinu t.d. með leitarstarfi, foreldraráði félagsmiðstöðva eða öðrum leiðum.

2) Málþing fyrir foreldra unglinga þar sem sérfræðingar í málefnum er varða unglinga miðla sínum upplýsingum.

3) Frístundamiðstöðin miðlar upplýsingum í gegnum greinaskrif eða upplýsingapóst sem tengist tíðaranda hverju sinni t.d. um rafsígarettur, klæðaburð oþh.

Ábyrgð: Deildarstjóri unglingastarfs og forstöðumenn félagsmiðstöðva.

Tíma: September 2015 – Sumar 2016.

Mat á árangri: Ánægja foreldra mæld með viðhorfskönnunum, metið hvort leiðir hafi verið farnar og forstöðumenn beðnir um upplifun sína af árangri fyrir fagstarf félagsmiðstöðvanna.

Staða okt 2016:

Fróðir Foreldrar er verkefni sem öll foreldrafélög hverfanna þriggja, íþróttafélögin, frístundamiðstöðin og þjónustumiðstöðin vinna saman að. Þarna eru við að vinna saman að fræðsluáætlun fyrir foreldra barna í grunnskólum í hverfunum þremur. Lögð var könnun fyrir alla foreldrar barna í hverfunum og til að fá hugmyndir frá þeim hvað fræðslu þeim fannst skipta máli í uppeldi barnsins. Nýting á þeim mannauð sem eru í hverfinu ss í þjónustumiðstöðinni, skólum, frístundamiðstöð og íþróttafélögum væri nýt til að fræða foreldrana. Fræðslan er sett upp með þeim hætti að ólíkir aðilar fræða um viðfangsefnið því eru um 4-5 fræðarar sem á hverri fræðslu. Fræðslan verður haldin hlutlausum stað með það að markmiði að gera þetta notarlega stund.

Samstarf.

Markmið: Efla samstarf við Þjónustumiðstöð í þágu barna, unglunga og forráðamanna í hverfinu.

Leiðir: 1) Reglulegir fundir deildarstjóra og fulltrúa þjónustumiðstöðvar.

2) Þverfaglegt samstarf um úrræði og viðbrögð í hverfinu.

3) Samræming skilaboða sem fagaðilar beggja stofnana senda frá sér til barna, unglunga og forráðamanna. Að báðar stofnanir beiti sér samverkunarmætti sínum.

Ábyrgð: Deildarstjóri unglingastarfs og verkefnastjóri þjónustumiðstöðvarinnar.

Tíma: September 2015 – Sumar 2016.

Mat á árangri: Niðurstöður R&G, fjöldi funda og samstarfsverkefna talin upp í skýrslu deildarstjóra.

Staða okt 2016:

- Verkefnastjóri þjónustumiðstöðvarinna og deildastjóri frístundamiðstöðvarinnar eru með fastan fundartíma einu sinni í mánuði. Þar er farið yfir þau mál sem í gangi eru hverju sinni í unglingshópnum.
- Kynning á niðurstöðum Rannsóknar og greiningar. Haldin hefur verið fundur með öllum stjórnendum skólanna, frístundamiðstöðin, íþróttafélögin, skátar, heilsugæsla, skólaráðsfulltrúar, foreldrafélögin og starfsmenn þjónustumiðstöðvarinnar og farið er yfir hverfa niðurstöður um líðan og högum barna í hverfunum þremur. Hópurinn rýnir í niðurstöðurnar og kemur með viðbragð. Ungmennaráðin í hverfum koma með sína sýn á niðurstöðurnar.

16 ára og eldri

Að loknu grunnskólanámi verður mikil breyting á aðstæðum ungmenna. Langflest takast á við framhaldsnám en önnur gera hlé á eða hætta námi. Hluti af öryggisneti unglingsáranna hverfur og tengsl við jafningjahópinn breytast. Í frítímanum er tekist á við nýjar aðstæður á eigin vegum. Mikilvægt er að ungmennin fái tækifæri til menntunar og búi sig undir ábyrgð á eigin lífi. Fyrir marga er þetta tími sköpunar, frumkvæðis og upplifana. Gott samband við foreldra og traustur vinahópur eru jákvæðir áhrifaþættir ásamt öruggu félagslegu umhverfi og virkri þátttöku í skipulögðu frístundastarfi. Ungmenni sem búa við slíkar aðstæður tileinka sér alla jafna heilbrigða lífshætti og viðhorf og vegnar vel. Hlutverk foreldra beinist að því að viðhalda trausti, fylgjast með námi, vinnu og frítíma barna sinna og vera til staðar þegar á þarf að halda. Á þessum árum geta margir samverkandi áhættuþættir birst á skömmum tíma. Þar má nefna brotthvarf úr námi, atvinnuleysi, róleysi vegna breytinga á félagahópnum, minni tengsl við foreldra og fjölskyldu, veika sjálfsmynd, neyslu vímuefna og veikindi. Ekki er nægjanlegt að takast á við vandamálin á einum

stað heldur er mikilvægt að ungmennin takist á við aðstæður sínar á heildrænan hátt. Til að árangur náist við forvarnir og íhlutun þarf samþætta nálgun sem beinist að fjölskyldu, jafningjahópi, frítíma, skóla og samfélagi. Ungmennin í aðstæðum sem einkennast af langvarandi félagslegri einangrun og hlutverkaleysi þurfa mikinn félagslegan og einstaklingsbundinn stuðning.

Börn og unglingar búi við góða líkamlega og andlega heilsu og hagsmunir þeirra séu í fyrirrúmi

Markmið: Að sporna við brottfalli ungmenna úr framhaldsskólum.

Leiðir: Samstarfsverkefni milli þjónustumiðstöðvarinnar, grunnskólanna í hverfinu, framhaldsskólanna, Borgarbókasafn Reykjavíkur og Rauða krossinum í Reykjavík.

Öflugt samstarf við náms- og starfsráðgjafa í grunnskólum hverfissins með það að leiðarljósi að skima eftir þeim sem gætu verið í áhættu fyrir brottfalli úr framhaldsskóla. Samstarf við náms- og starfsráðgjafa framhaldsskólana til að auka samstarf við þjónustumiðstöðvarnar. Gerður er samstarfssamningur milli nemenda og þjónustumiðstöðvarinnar. Þjónusta er virkin á námskeið fyrir þann hóp sem er í áhættu með það að markmiði að halda nemendum í námi með jákvæðri styrkingu fyrir utan skólann.

Ábyrgð: Verkefnastjóri forvarna og náms og starfsráðgjafi þjónustumiðstöðvarinnar.

Tíma: Fundað með námsráðgjöfum grunnskólanna í maí. Námskeið verður haldið á hverri önn.

Mat á árangri: Hversu margir nýta sé heimanámsaðstoð á Borgarbókasafninu og félagsstarf Hins húsins. Meta stöðuna og funda með hverjum nemanda fyrir sig eftir að þau hafa lokið námskeiðinu og hversu margir hafa haldið áfram í skólanum.

Staða okt 2016: Gerðar voru verklagsreglur varðandi vinnslu mála í þjónustumiðstöðinni fyrir ungmenni í brottfalli. Námskeiðið var haldið 2014-2015 og skilaði marktækum árangri.

Réttindi barna séu virt, þau búi við lýðræði og jafnrétti og hafi jöfn tækifæri til þátttöku í samfélaginu.

Markmið: Að rödd ungmenna heyrir og hafi áhrif á þau málefni sem verið er að vinna að í hverfunum.

Leiðir: Að ungmennaráð sé starfandi í hverfunum í samstarfi við Frístundamiðstöðina Kamp. Einn fulltrúi ungmennaráðs situr sem áheyrnafulltrúi í Hverfisráðunum.

Ábyrgð: Verkefnastjóri Þjónustumiðstöðvar Miðborg og Hlíðar.

Tíma: Ungmennaráð sé starfandi allt árið um kring.

Mat á árangri: Að hverfisráðin hafi alltaf fulltrúa í hverfisráðunum.

Staða okt 2016:

- Lögð var áhersla á að kynna hlutverk hverfisráðanna fyrir ungmennaráði hverfanna, hvetja þau til að hafa alltaf fulltrúa frá sér inn á hverfisráðsfundunum, senda þeim þau málefni og gögn sem tekin verða fyrir á hverjum fundi, hvetja þau til að koma með sína sýna á málefnum.
- Ungmennaráð hefur fulltrúa í undirbúningsteymi um Fróða Foreldra (fræðsla fyrir foreldra).

- Ungmennaráð rýnir í niðurstöður Rannsóknar og greiningar og kemur með sína sýna á viðbragði út frá niðurstöðunum.

Börn og unglingar eigi uppbyggilegar og jákvæðar samverustundir með fjölskyldu sinni

Markmið: Að búa til vettvang fyrir fjölskyldur að stunda saman félags-, tómstunda – eða íþróttastarf

Leiðir: Að þeir aðilar sem sinna barna- og unglingastarfi í hverfinu bjóði upp á skipulagt starf þar sem fjölskyldan getu stundað saman.

Ábyrgð: SAMTAKA

Tíma: Að hver staður bjóði upp á einu sinni á ári upp á skipulagt starf þar sem öll fjölskyldan getur tekið þátt í.

Mat á árangri: Að taka saman hvaða aðilar bjóða upp á fjölskyldu starf og hversu margar fjölskyldur mættu á viðburðinn.

Staða okt 2016:

- Frístundamiðstöðin var með fjölskyldusamverustundir einu sinni í mánuði, boðið var upp á ýmiskonar smíðjurí menningar, félags- og tómstundastarfi. Mikil þátttaka var á öllum smíðjunum úr hverfum miðborgar og hlíðar.
- Samtakahópur um miðbæinn, foreldrafélag Austubæjarskóla, íbúasamtökin og þjónustumiðstöðin er með einu sinni í mánuði samverustundir fjölskyldunnar þó aðeins fyrir fjölskyldur barna í Austurbæjarskóla. Góð þátttaka. Þetta verkefni fékk styrk úr forvarnasjóði Hverfisráðanna
- Íþróttafélagið Valur bauð upp á íþróttadag fjölskyldunnar og heppnaðist það vel.

Börn og unglingar búi í öruggu samfélagi og við öflugan félagsauð

Markmið: Ná til þeirra ungmenna sem eru illa stödd félagslega

Leiðir: Halda 6 vikna virkninámskeið fyrir hópinn þar sem unnið verður með sjálfstyrkingu, heilbrigði og félagsfærni. Vera í samstarfi við þá aðila sem koma að félag- tómstunda og íþróttastarfi í hverfinu.

Ábyrgð: Verkefnistjóri

Tíma: Bjóða upp á námskeið einu sinni á önn.

Mat á árangri: Hvað það eru margir sem finna byrja að stunda skipulagt félag- tímastunda eða íþróttastarf.

Staða okt 2016:

Þetta námskeið var haldið 2014-2015 og náði marktækum árangri.

Hvað hefur verið gert í samræmi við forvarnarstefnuna á Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis haust 2016?

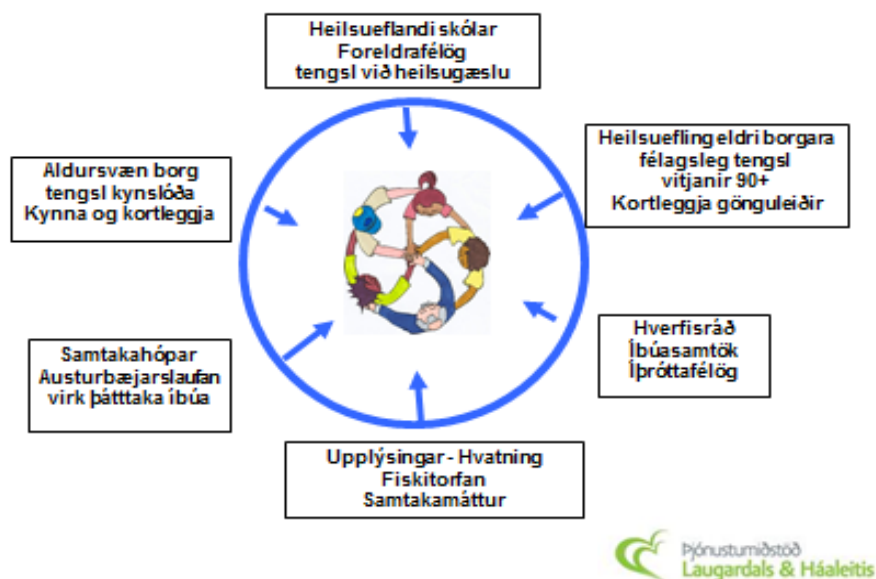
- Stofnuðum teymi um forvarnir og heilsueflingu: **Forvarna og heilsueflingarteymi ÞLH** og framkvæmdaráð. 4 fundir hafa verið haldnir. Tengslum haldið og upplýsingamiðlun.
- Komum á **samráðsvettvangi foreldrafélaga í hverfunum** og kynntum Forvarnarstefnuna og hugmyndir um heilsueflandi samfélag. Hvöttum til að for. sameinist um verkefni. Kortlögðum.
- **Kynningarstarf:** Forvarnarstefnan og Reykjavíkurlíkanið kynnt víða og stefnan um heilsueflandi samfélag fyrir ýmsum hagsmunahópum á VEL- SFS og í grasrótinni. Austurbæjarlaufa. Skrifuðum greinar í hverfisblaðið. Heilsueflingin er liður í forvörnum.
- Upplýsingaöflun - **Ýmsir fundir:** Með * Emb. Landlæknis,* tengiliðum í heilsueflandi grunnskólum – *ráðgjöf frá Þórdísi í Breiðholti. *fundur með heilsugæslu * Bústaðakirkju
- **Málþing 1. mars** um Virkni til æviloka – tengsl félagslegrar virkni og heilsu
- **31. maí** í Ráðhúsi um Lýðheilsuvísu - kynntum okkar markmið í heilsueflingu.
- **Fræðslufundur með foreldrum af erlendum uppruna** í Háaleiti/Bústaði– með styrk úr hverfissjóði.
- Hverfishátíðir með Samtakahópum - efla félagsauð – vorhátíðir – tengslanet myndað.
- **Hreyfiseðlar** - Samstarf og upplýsingamiðlun við heilsugæslu á höfuðborgarsvæðinu um hreyfiseðla og kynntum hvað er í boði í heilsueflingu og hreyfingu í félagsstarfinu.
- **Vitjanir til 90+** - heimsóttum þá sem eru 90+ í eigin húsnæði án þjónustu borgarinnar. Héldum **kaffisamsæti 22. sept.** og kynntum tengsl félagslegrar virkni og heilsueflingar.
- **Merktum gönguleiðir** – útbjuggum göngukort – kynntum átak um aukna hreyfingu eldri borgara. Göngukortin hengd upp í félagsmiðstöðvunum.
- Uppfærðum **Aðgerðaráætlun um forvarnir og heilsueflingu 2016-2018.**
- **11. okt. Málstofa um lýðheilsu** - Lýðheilsuvísar – sáum um hópastarf og tókum virkan þátt í undirbúningi og boðun. Vinnum úr niðurstöðum hópanna.
- Aukið **sjálfboðaliðastarf:** Hvetjum til aukinna starfa sjálfboðaliða í hverfunum. Unnið að virkni og valdeflingu – tengsl kynslóða. Hugmyndir settar fram um ýms verkefni.
- Efla **tengsl við íþróttafélög** – tengsl kynslóða – aðgengi eldri borgara að aðstöðunni- stundaskrá ÍTR kynnt víða og hengd upp í félagsmiðstöðvum. Grein í hverfisblaðið
- **Efla virkni ungmennaráða** í hverfisráðum: Fulltrúar ungmennaráðs sátu fund hverfisráðs HB 17. okt.

október 2016

UPPFÆRÐ AÐGERÐAÁÆTLUN 2016-2018 UM FORVARNIR Í HVERFUM LAUGARDALS – HÁALEITIS OG BÚSTAÐA

Heilsuefling er liður í forvörnum frá vöggju til grafar

Heilsuefling í Laugardal og Háaleiti



Leiðarljós

Aðgerðaáætlun hverfanna Laugardals – Háaleitis og Bústaða í forvörnum miðar að því að hverfin verði fjölskylduvæn og íbúar eigi **heilsueflandi samfélag** þar sem fólki líður vel. Að íbúarnir fái hvatningu um að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl, taki þátt í félagslífi sem eflir jákvæða sjálfsmynd þeirra og að þeir búi við góð lífskjör. Áætlunin miðar að því að allir aldurshópar búi við öruggt og uppbyggilegt nærumhverfi.

Foreldrasamstarf, **tengsl kynslóða** í hverfinu og almennt félagslegt tengslanet hverfis er afar mikilvægur þáttur í forvörnum sem og menning og blómlegt mannlíf. Í gegnum **virkt tengslanet** er hægt að miðla mikilvægum upplýsingum sem nauðsynlegar eru til að almenningur sé upplýstur um stefnur og strauma og helstu viðburði og þjónustu. Slík samvinna í nærumhverfinu og efling félagsauðs er verndandi þáttur fyrir börn og unglunga, styður foreldra í uppeldishlutverkinu og er hvatning til meiri virkni fólks á seinni æviskeiðum. Með auknum félagsauði í hverfunum eflist hverfisvitund og tengsl fólks innan hverfis verða meiri. Samstarf íbúa og samstarf við starfsstöðvar borgarinnar innan hverfa um uppeldisleg gildi og heilsueflingu hefur í sér forvarnargildi.

Umhverfis – og skipulagsmál, samgöngur, aðgengi að þjónustu og vitund fólks um mikilvægi þessara þátta í tengslum við heilsueflingu og forvarnir eru áhersluatriði þessa starfsárs 2016 – 2017 auk áherslu á notendasamráð.

Forvarnarteymi PLH

Helga Margrét Guðmundsdóttir verkefnastjóri félagsauðs og frístunda í ÞLH

Hulda Björk Finnsdóttir–ungl.ráðgjafi ÞLH – **Una Björg Bjarnad.** kennsluráðgjafi ÞLH.

Árni Freyr Sigurlaugsson, aðstoðarskólastjóri Fossvogsskóla (til vara **Kristinn Svavarsson** Laugarnesskóli)

Linda Hreiðarsdóttir aðstoðarskólastjóri Réttarholtsskóla (til vara **Jóhann Gunnar**)

Pórhildur Rafnsdóttir deildarstjóri unglingasviðs í Kringlumýri

Ingveldur Hrönn Björnsdóttir leikskólastjóri á Hofi – Laugardal

Ásdís Lovísa Grétarsdóttir– forvarnarfulltrúi FÁ (framhaldsskólinn f. Söndru FÁ)

Sigrún Theodórsdóttir – frá foreldrafélögunum í Laugardal

Védís Sigurðardóttir – frá foreldrafélögunum í Háaleiti/Bústaðir (Renata til vara)

Rannveig Ernudóttir virknifulltrúi Dalbraut fulltr. þjónustu aldraðra í Laugard.

Kristín Anna Björnsdóttir – verkefnastjóri félagsstarfs fullorðinna

Kristbjörg Sveinbjörnsdóttir frá heimaþjónustu ÞLH

Fannar Helgi Rúnarsson – frá íþróttahreyfingunni. Frá Víkingi.

Framkvæmdaráð um forvarnir og heilsueflingu ÞLH:

- **Helga Margrét Guðmundsdóttir** – verkefnastjóri þekkingarmiðstöðvar
- **Una Björg Bjarnadóttir** – kennsluráðgjafi
- **Hulda Björk Finnsdóttir** – unglingaráðgjafi.

Aðgerðaáætlun Laugardals – Háaleitis og Bústaða

Markvisst verði unnið að því að efla félagsauð og að aðgerðir miðist við alla aldurshópa eða frá **vöggju til grafar**. Einnig að ekki verði hugsað til eins árs í senn heldur til lengri tíma eða 3 – 4 ár í senn, en áætlunin uppfærð árlega. Forvarnir fara saman með almennri heilsueflingu og aukinni hverfisvitund. Styrkja beri lýðræðið og aðkomu íbúa að ákvörðunum. Helstu áhersur eða **Rauði þráðurinn** í aðgerðaráætlun fyrir alla aldurshópa í hverfum PLH er að:

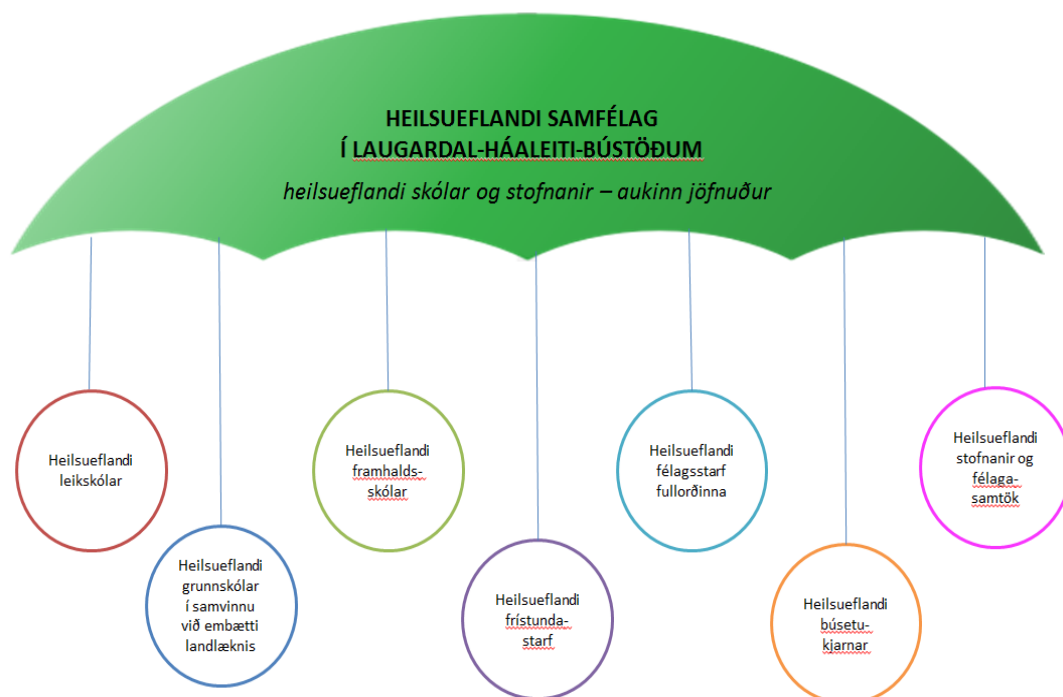
- Efla samráð og samvinnu stjórnna foreldrafélaga í hverfi. **Efla foreldrasamstarf**
- Efla **tengsl kynslóða – samstarf um heilsueflingu**
- Efla virkni og **jákvæða sjálfsmynd** allra aldurshópa
- Auka **upplýsingamiðlun** -Vel upplýstur almenningur er góð forvörn
- Koma á virku **tengslaneti** lykilfólks í hverfunum auka sjálfbodastarf
- **Notendasamráð** – notendaráð – ungmennaráð – nemendaráð
- Móttaka og aðlögun fólks af erlendum uppruna -
- **Huga að umhverfis – og skipulagsþáttum**/aðgengi og samgöngum innan hverfa

Markmið og leiðir

- Kynna betur Forvarna og heilsueflingarteymið og aðgerðaráætlun í hverfum
- Stilla saman strengi. Fundir **forvarnarteymis PLH** um aðgerðir. Samráð við **Austurbæjarslaufuna vettvang starfsstöðva SFS í hverfunum. Uppfæra samantekt um félagsauð**. Skrif í hverfisblað. Tengslanet hverfa
- Kynna niðurstöður Rannsóknna og greiningar og stofna til vettvangs þar sem niðurstöður eru ræddar – **samtalið tekið**- upplýsingamiðlun. Lýðheilsuvísar kynntir í hverfisráðum.
- Efla hverfis - og borgaravitund – aukið lýðræði/ *raddir allra aldurshópa* komi fram. Tengja hverfisráðin við félagsstarfið í hverfunum. Samtakahópar.
- Allir skólar verði heilsueflandi. Kalla eftir forvarnaráætlunum leik – grunn og framhaldsskóla í hverfunum – Halda fund með forsvarsmönnum um heilsueflingu
- Kynna betur stefnu félagsmiðstöðva eldri borgara í forvörnum og heilsueflingu. Mynda samráðsvettvang notendaráða í 7 félagsmiðstöðvum fyrir fullorðna
- Vinna að markmiðum um **aldursvæna borg**. Vinna að útfærslu á 26 tillögum um heilsueflingu eldra fólks. Efla sjálfbodaliðastarf eldri borgara í skólastarfi.
- Æskulýðs – og tómsbundabandalag hverfa – **4 Samtakahópar**. Koma á auknu samstarfi þeirra sem hafa með barna- og unglingastarf að gera s.s. í frístundastarfi, námsráðgjafa í skólum, íþróttafélög, kirkjur, skáta og félagsstarf fullorðinna. Áhersla á Háaleitishverfið. Móttaka barna af erl. uppruna.
- Fræðsla og aukin foreldrafærni – upplýsingar til foreldra um áhættuþætti og forvarnir. Upplýsingaskilti – fjórblöðungur – skilaboð til foreldra um mikilvægi þeirra. *Virkir foreldrar betri skóli – betra hverfi. Meiri félagsauður*. Hulda félgsráðgjafi/unglingaráðgjafi býður upp á fyrirlestur: **Að eiga ungling**.

EFLA TENGLANET – og GAGNKVÆM UPPLÝSINGAMIÐLUN til og frá íbúum

- Lifandi **upplýsingavefur** ÞLH - FB hópara hverfa. Kynna betur Samtakahópana.
- **Íbúalýðræði.** Íbúar, unga fólkið og aldraðir, með í ráðagerðum. Aukin borgaravitund. Efla tengsl við íbúasamtökin í hverfunum. Viðburðadagatal! Heimasíða ÞLH-(heimasíður hverfanna) –Tengja ÞLH við FB síður íbúasamtaka og starfsstaða í hverfinu.
- **Upplýsingabæklingar** - um þjónustu við aldraða og tilboð í frístundastarfi(ath kálfur um þjónustu við eldri borgara sem mun fylgja með Fréttablaðinu á öll heimili í Rvk – okt – nóv 2016)
- **Jákvæð umræða** um hverfin. Lýsa upp það sem vel er gert. **Hverfisspegillinn.** *Félagsgerð grenndarsamfélagsins hefur áhrif á sjálfsmynd fólks í hverfinu* **Laugarnesskóli verkefnið Heilbrigði og Hamingja** - Laugarnesskóli og Laugarlækjarskóli réttindaskólar Unicef.
- Ungmennaráð virk: Koma á ungmennaráði í Háaleitis – og Bústaðahverfi – fá fulltrúa þeirra til að sitja fundi hverfisráðs.
- Tengsl við foreldra af erlendum uppruna. Mynda tengslanet og finna fulltrúa þess hóps. Renata. Foreldrafélög í Háaleiti/Bústaðir héldu kynningarfund fyrir foreldra af erl. uppruna.
- Styðja foreldrafélög við að auðvelda heyrnarlausum foreldrum aðgengi að fundum og aðkomu að umræðunni.
- Efla samstöðu og samtakamátt í hverfum ÞLH t.d. með foreldrasáttmálum. Sjá nánar eftir aldurshópum hér á næstu síðu.



Aðrir starfshópar sem vinna að forvörnum í hverfunum

Austurbæjarslaufan: Samráðsvettvangur fulltrúa stofnana og félagasamtaka í hverfum ÞLH sem byggja starf sitt m.a. á Forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar og markmiðum um heilsueflandi samfélag í frístundastarfi sem er á vegum SFS.

Áframhópurinn: Sértek þjónusta fyrir nemendur sem eru að ljúka grunnskóla og þurfa stuðning á nýjum vettvangi í framhaldsskólanum. **Forvörn gegn brotthvarfi.** Hópurinn er samvinnuverkefni FÁ, ÞLH og grunnskólanna í Laugardal–Háaleitis– og Bústaðhverfis. Þróunarhópur í kringum verkefnið hittist reglulega og metur árangur.

Samtakahópar í Laugardal -og Háaleiti og Bústaðshverfi. Samtakahópar í hverfum eru hópar skipaðir fulltrúum allra helstu hagsmunaaðila sem koma að hinu félagslega starfi í hverfunum, jafnt menntun, frístundum, löggæslu og fleiru með það að markmiði að bæta lífsskilyrði og líðan allra íbúa hverfisins, þó með sérstakri áherslu á börn og unglínga. Hóparnir starfa eftir þeirri meginhugsjón að aukið samstarf og samráð um málefni hverfis þétti samfélagið. Samstarfið færir fólk nær hugmyndinni um **þorp inni í borginni**, þar sem félagsleg mál eru viðráðanlegri og traust ríkir. Reynslan sýnir að starf samtakahópa styrkir félagsauð hverfa til muna og er ein af bestu leiðunum sem hið opinbera hefur til að vinna að eflingu þessarar verðmætu auðlindar.
***Samtakahópur í Bústaða og Fossvogshverfi** ***Samtakahópur í Háaleitishverfi**
***Laugarnes á Ljúfu nótnum** ***Samtakahópur Langholtssóknar**

Sérfræðingar ÞLH sinna fjölmörgum verkefnum sem stuðla að auknum forvörnum, bæði almennum forvörnum og sértækum. Skólar eru heilsueflandi skólar með áherslu á græn skref og grænfána verkefni auk sérstakra verkefna um lýðræði, sjálfbærni og mannréttindi. Athygli uppalenda beinist að þáttum er varða hagi og líðan barna, sambandi við jafningja, viðhorfum til náms og skóla og hvernig börnin verja frítíma sínum. Komið hefur fram hugmynd um að kanna og bæta hljóðvist í skólum og skoða nánar móttöku barna af erlendum uppruna sérstaklega í Háaleitisskóla.

0-5 ára

Leikskólar Lagður er grunnur að sjálfsmynd barna í hverfum ÞLH strax á leikskólastigi. Leikskólar starfa eftir aðalnámskrá leikskóla og taka mið af Forvarnarstefnu Reykjavíkur og því markmiði að börnin búi við góða líkamlega og andlega heilsu. Á þessu skólastigi er lagður grunnur að heilbrigðum lífsháttum barna og **aukinni foreldrafærni**. Áhersla á öryggi barnanna og góð tengsl við fjölskyldu og vini, öflugt foreldrasamstarf í nærumhverfinu, foreldrar séu öruggir og leiðandi í uppeldinu. Foreldrar eru hvattir til að vera vakandi yfir velferð barna og stuðla að því að líf þeirra einkennist af umhyggju, hvatningu og aga. Allt starf leikskólanna miðar að heilsueflingu í víðum skilningi. Grænfána skólar, lýðræðisleikskólar og sameiginlega eineltisstefna leikskólanna. Nú á

haustdögum 2016 stendur yfir innleiðing á verkefni Embættis landlæknis um **heilsueflandi leikskóla**.

Aðgerðir: Efla foreldraráða í leikskólum – efla samstarf þeirra í hverfinu og hefja markvissa fræðslu um forvarnir á þessu skólastigi. Fjölga verkefnum sem **stuðla að tengslum kynslóða**, lýðræðisfræðslu og sjálfbærni. *Leikskólabörn varðliðar hverfisins t.d. með þátttöku í verkefninu Betri Hverfi – Hverfið mitt.*

6-16 ára

Grunnskólar

Starfsemi grunnskóla fer eftir aðalnámskrá skv. lögum nr. 91 frá 2008. Þar er gert ráð fyrir að allir skólar hafi **eigin forvarnaráætlanir** sem skólastarfið tekur mið af. Einnig starfa skólarnir eftir ákveðnum gæðaviðmiðum frá SFS og viðmiðum um heilsueflandi grunnskóla. Áhersla á samstarf heimila og skóla. Laugarnesskóli hefur þar tekið forystu og gert sérstakt myndband um samstarf skólans við foreldra. Í kynningarmyndbandinu koma skýrt fram markmið skólans um samstarfið og hver ávinningurinn er. Sérstök skilaboð eru til foreldra af erlendum uppruna. Umsjónarkennurum eru falin ákveðin verkefni um samstarf við bekkjarfulltrúa sem er mjög árangursrík leið í forvörnum.

Aðgerðir. Sjónum er beint að forvörnum á miðstigi grunnskóla, **10 – 12 ára**. Þá koma oft fram ýmsar vísbendingar um áhættuþætti sem vinna þarf með s.s. þátttaka í skipulögðu frístundastarfi, námserfiðleikar, hvort barnið á vini og samverustundir með foreldrum. Ath. skimun eftir áhættuþáttum t.d. í foreldraviðtölum. Börn á þessu aldursbili axla meiri ábyrgð á sjálfum sér og verða sjálfstæðari. Þá er gott að fylgjast með líðan, velferð, tölvunotkun, svefnvenjum og matarlyst. Eins og niðurstöður RogG sýna.

Skapa jákvæða umræðu og fræða foreldra og þá sem standa fyrir frístundastarfi um áhættuhegðun á þessum aldri. Skapa samstöðu um uppeldisleg gildi. Fá umsjónarkennara á miðstigi til að eiga samstarf við bekkjarfulltrúa um aukið samstarf innan bekkja þar sem foreldrar ræði uppeldisleg gildi út frá **foreldrasáttmála** Heimilis- og skóla landssamtaka foreldra. Barnasáttmálinn kynntur reglulega. Foreldrafélög í hverfum eiga samstarf t.d. um kynningu fyrir foreldra af erl. uppruna.

Rannsóknir sýna að í skólum þar sem foreldrar þekkja aðra foreldra og vini barna sinna eru minni líkur á því að hver einstakur nemandi neyti áfengis, og meiri líkur á því að hann fái góðar einkunnir, ÓHÁÐ því hvort foreldrar hans tilheyri þessu tengslaneti foreldra eða ekki. *Social Forces, 2005 og Acta Sociologica, 2007*

Eftirlit foreldra, stuðningur þeirra, magn tíma sem varið er með foreldrum og tengsl foreldra við aðra foreldra og vini barna þeirra dregur úr líkum á vímuefnaneyslu og eykur líkur á góðum námsárangri. *Social Forces, 2005; Scandinavian Journal of Educational Research, 2009.*

Unglingar

Unglingsárum fylgja nýjar áskoranir. Unglingurinn glímir við spurningarnar hver er ég, hvernig vil ég vera og hverjar eru mínar fyrirmyndir. Áhrif jafningjahópsins eru mikil og unglungurinn mátar sig í ýmsum hlutverkum. Foreldrar sem hafa sterk tengsl við unglunginn og sem taka afstöðu varðandi vímuefnaneyslu hafa raunveruleg áhrif. Á þessum árum er mikilvægt að foreldrar hafi samráð sín í milli og fylgist vel með, hverja unglungurinn umgengst, hvenær og hvar. Þetta á jafnframt við um netheima. Í samskiptunum er mikilvægast að sem best jafnvægi ríki. Unglingar vilja að foreldrar séu umhyggjusamir og **setji skýr mörk** án þess að vera ráðríkir og dómharðir. Við þurfum að vinna gegn lausung í uppeldinu á unglingsárum. Því meiri tíma sem foreldrar verja með unglungnum sínum, því ólíklegra er að hann leiðist út í neyslu vímuefna. Forvarnarstarf beinist að því að styrkja félagslega stöðu unglunga og skapa þeim aðstæður þar sem þeir geta notið æsku sinnar í öruggu og **heilsueflandi umhverfi**. Undir handleiðslu fullorðinna þjálfast þeir í að taka ábyrgð og framkvæma hugmyndir sínar í jafningjahópi. Miklu skiptir að saman vinni heimili, skólar, félagsmiðstöðvar, íþrótt- og æskulýðsfélög og aðrar stofnanir í hverfinu. Fjölmörg forvarnarverkefni eru á unglungastigi í unglungaskólum hverfisins t.d. Áframhópurinn til að draga úr brottfalli nemenda á fyrstu árum framhaldsskóla og aukið samráð og samstarf þvert á borgina.

Aðgerðir á unglungastigi: Áhersla á fræðslu til foreldra og að þeir sleppi ekki hendinni af unglungnum of fljótt. Foreldrar eru hvattir til virkrar þátttöku í skólastarfinu og að fylgja unglungnum vel eftir í framhaldsskóla. Unglingalýðræði þarf að vera og að skólastarfið miði að því að **réttindi nemenda séu virt**. Mikilvægt að nemendur taki virkan þátt í skólastarfinu, eigi fulltrúa í **skólaráðum** og að **fundartími skólaráða taki mið af óskum nemenda**. Kynningarmyndband um skólaráð á Youtube. Foreldrasáttmálinn styrkir foreldra gegn hvers konar hópþrýstingi. Tengsl við framhaldsskóla og félagsmiðstöðva birtist t.d. í virku ungmennaráði. Gert er ráð fyrir að foreldrafélögin fundi með stjórn nemendafélagsins amk. einu sinni á skólaárinu. Unglingaráðgjafi PLH fundi reglulega með foreldrum unglunga. Skóli – foreldrar og frístundastarfið eigi samstarf í forvörnum og stilli saman strengi um að efla jákvæða sjálfsmynd unglunga. Félagsmiðstöðvar fyrir unglunga í hverfunum vinna mikilvægt starf í forvörnum og skapa unglungum góðar fyrirmyndir. Að taka þátt í skipulögðu félagsstarfi eflir félagsfærni unglunga, skapar rými fyrir ný vinatengsl og styrkir opið og frjálst frístundastarf.

Unglingaráðgjafi PLH sinnir eftirfarandi forvarnarverkefum auk einstaklingsbundinnar nálgunar.

- **Hverfisfundur með lögreglu og BR (barnavernd) x1 í mánuði.**
- **Hverfafundir með félagsmiðstöð, lögreglu, námsráðgjafa og unglingsráðgjafa.** Hver hópur í kringum hvern unglingsaskóla fundar 1 sinni á önn. Rætt um stöðu unglings í hverfinu hverju sinni, hópamyndun, áhættuhegðun (neysla, krot, skemmdarverk, líðan og fl). Forvarnardagur forseta er á haustin./okt.
- **Fundur með unglingsráðgjöfum borgarinnar** einu sinni í mánuði. Unglingsráðgjafar ræða hver staða unglings er hverju sinni hópamyndun, áhættuhegðun (neysla, krot, skemmdarverk, líðan og fl)
- **Tengiliðir við skóla**(unglingsráðgjafi og sálfræðingar) mæta á nemendaverndar-ráðsfundi. Rætt um velferð nemenda, námslega og **félagslega stöðu og úrræði.**
- **Fræðsla.** Starfsfólk PLH, verkefnastjórar og unglingsráðgjafi bjóða upp á fræðslu í skólum og á foreldrafundum til að ræða forvarnir, lýðræði og ýmislegt er tengist uppeldinu. **Heilræði til foreldra** – gefin út og send til foreldrafélaga og skóla

16 ára og eldri

Þrjár framhaldsskólar eru í Laugardal –Háaleitis og Bústaðahverfi. Versló, FÁ, og MS. Þar **starfa forvarnarráðgjafar** sem eiga fulltrúa í forvarnarteymi PLH.

Edrúpottur – Allir geta blásið og nöfn þeirra sem eru edrú fara í pott og vinningshafi dreginn úr pottinum. Busaböll hafa gengið vel og vegleg verðlaun/Ipad mini og fleiri verðlaun. **NA – fundir.** AA fundir fyrir þá sem eru með fíknir. Ef grunur er um neyslu nemenda kallar forvarnarráðgjafinn nemendur til sín til að ræða stöðuna og fundin viðhlýtandi lausn.

Eftirfarandi atriði eru þungamiðjan í forvarnaáætlunum framhaldsskóla:

- Skemmtanir og aðrir viðburðir skólans eru án áfengis. Hvers konar tóbaksneysla er bönnuð innan lóðarmarka skólans. Skólinn er **frísvæði** fyrir alla nemendur. Viðburðir í nafni skóla ýta ekki undir áfengisneyslu (t.d. bjórkvöld), fjárhættuspilamennsku (t.d. pókerfót) eða annað sem mögulega hvetur til skaðlegrar hegðunar.
- Náið samband við foreldrafélag um mótun og framkvæmd forvarna í skólanum. Árlegir forvarnardagar- Fjölbreytileg fræðsla og kynningar. Lífsleiknitímar nýttir til kynninga á forvörnum (3 tímar í viku)
- Skólinn aðstoðar nemendur sem lenda í vanda vegna fíknar eða annarrar skaðlegrar hegðunar. Forvarnafulltrúi hefur a.m.k. vikulegan viðtalstíma fyrir nemendur. Hjúkrunarfræðingur er til viðtals líka.

Dæmi um aðgerðir á framhaldsskólastigi:

- Fjölbreyttar aðferðir við að upplýsa og fræða nemendur um áfengis- og vímuefnanotkun og aðra fíknir- eða áhættuhegðun.

- Aðstoða nemendur í vanda – hafa auðvelt aðgengi að forvarnarfulltrúa og hjúkrunarfræðingi.
- Heilsueflandi framhaldsskólar
- Jafningjafræðsla í lífsleikni- Sérstakur Forvarnardagur haldinn
- Kennarar fá aðsent efni frá Rannsóknum og greiningu sem þau fara yfir með nemendum.

Dæmi um aðgerðir á framhaldsskólastigi frh.

- Auka áhuga, ábyrgð og áhrif nemenda á heilsueflingu og forvörnum
- Einstaklingsbundin ráðgjöf til nemenda og foreldra (AA fundir)
- Forvarnarfulltrúi situr á skólaráðsfundum
- Skólaskemmtanir - Edrúpottur á skólaböllum - Tóbaksvarnir
- Fræðsla á kennarafundum - Fræðsla á foreldrafundum
- Samvinna forvarnarráðgjafa við foreldraráð framhaldsskólans
- Áfram verkefni í samstarfi við þjónustumiðstöð PLH Efstaleiti 1 og grunnskóla
- Námsver þar sem nemendur fá aðstoð
- Náms- og starfsráðgjafar starfi við skólana
- Nýnemaviðtöl – náms- og starfsráðgjafar bjóða öllum nýnemum í viðtal
- Brotthvarfsskimun lögð fyrir nýnema- Hafa samband við þá sem hætta í skóla, ástæða skráð.
- Umsjónakerfi–Nemendur með umsjónakennara/aukin þjónusta við nemendur undir 18 ára
- Heilsueflandi framhaldsskóli – Grænfánaskóli - Sjálfbærniskóli
- Lýðræðisfræðsla – og fræðsla um borgaravitund og mikilvægi félagslegrar virkni.
- Tenging skólastiga – Leikskólinn í heimsókn – tengsl við grunnskóla
- Ungmennaráð -Ungmennahús -Tengsl við stjórnir nemendafélaga í grunnskólum.
- Ýmis námskeið voru um **Betri líðan – Sjálfstyrkingu, jákvæðari sjálfmynd**
- Námskeið fyrir nemendur í brotthvarfshættu sem þurfa meiri stuðning
- Náms- og starfsráðgjafi situr í áfallateymi skólans sem er virkjað þegar áfall dynur yfir nemendur eða starfsfólk. Eineltisteymi við skólann
- Kennslustjóri nýbúa- Kennslustjóri Dislexíu mála
- Mikið og fjölbreytt val í íþróttum og hreyfingu.
- Áhersla á forvarnir, heilsueflingu og félagslega virkni.
- FÁ fékk styrk til heilsueflingar úr Lýðheilsusjóði.
- Hugmynd að nemar fari í félagsmiðstöðvar eldri borgara með kynningar og fræðslu um heilsuvernd t.d. tannhirðu o.fl.

Heilsuefling og forvarnir fyrir fullorðna

Margvíslegt félagsstarf er í boði í þeim 7 félagsmiðstöðvum sem starfa í hverfum ÞLH. Unnið er eftir **stefnu Reykjavíkurborgar í málefnum eldri borgara til ársins 2017** og aðgerðaráætlun sem tengd er stefnunni. Einnig er unnið eftir markmiðum borgarinnar um **aldursvæna borg**. Í öllum félagsmiðstöðvunum er unnið að fræðslu, heilsueflingu og forvörnum. Þar er boðið upp á fjölbreytt félagsstarf – og ýmis konar hópastarf sem er öllum opið óháð aldri eða búsetu. Nánari upplýsingar um dagskrá félagsstarfsins má finna á vef borgarinnar undir *félagsstaf á velferðarsviði*. Þar er hægt að sjá dagskrá hverrar félagsmiðstöðvar sem er liður í gagnkvæmri upplýsingamiðlun til þessa aldurshóps. <http://reykjavik.is/thjonusta/felagsstarf-velferdarsvids>. Lögð er áhersla á sjálfsprottið félagsstarf og að hver og einn geti haft áhrif á þróun þess.

Markmið félagsstarfsins er að fyrirbyggja og draga úr félagslegri einangrun með því að bjóða upp á **opið félags- og tómsundastarf** auk fjölda námskeiða. Félagsstarfið er vettvangur samfunda, mannlegra samskipta og skapandi athafna. Leitast er við að virkja frumkvæði og hæfileika hvers og eins. Hádegisverður er í boði á öllum þessum stöðvum og kaffiveitingar. Flestar félagsmiðstöðvar bjóða upp á baðþjónustu. Hárgreiðslu- og fótaaðgerðarstofur eru einnig starfræktar þar. Í félagsmiðstöðvunum er unnið með virkni og valdeflingu þeirra sem sækja félagsstarfið. Starfsemin eykur félagsauð. Lögð er áhersla á jákvætt og hvetjandi andrúmsloft, vináttu, fjölbreytta fræðslu um hreyfingu, betri næringu og geðrækt. Hugað er að þátttöku beggja kynja í félagsstarfinu, tengingu kynslóða og tengslum við nærumhverfið. Einnig er markmið að nýta húsnæði borgarinnar sem best og auka tengsl við skóla og frjáls félagasamtök. Dæmi um slíkt er að nemar í heilsuvísindum heimsæki félagsstarfið með fræðslu. Unnið er að margvíslegum verkefnum til að efla hverfisvitund og ná tengslum við íbúa í hverfinu. Auk hefðbundinnar dagskrár er Alzheimerkaffi hálfsmánaarlega og margvíslegir viðburðir eru í boði með nemendum HÍ, LHÍ og U3A sem er háskóli þriðja æviskeiðsins.

Aðgerðir: Heilsuefling – Hreyfivika 29/9 – 5/10'16 - Heilsueflandi grunnskólar og samstarf við FÁ. Merking gönguleiða. Fundur um niðurstöður könnunar Rannsóknar og greiningar og lýðheilsuvísa. Leitað eftir samstarfi við heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Huga betur að umhverfis- og skipulagsmálum í nærumhverfinu og áhrif þeirra á heilsu. Virk **notendaráð**. Samstarf notendaráða, lýðræði og mannréttindi. Efla jákvæða **sjálfsmynd**. Fræðsla um hreinlæti og heilbrigði. Vitjanir til 90+ **Salatbarir**. Merkja gönguleiðir. Hverfis göngur. Árgangahittingar. Upplýsingabæklingar. **Valdefling og aukin virkni**. Sjálfbært félagsstarf – Þátttaka beggja kynja - Tengsl kynslóða- **Sjálboðaliðastörf/koma á sjálfbóðaliðahópum sem styðja við starfið**. Kynningarmyndband um félagsstarfið er notað sem fræðsluefni. Raddir eldri borgara komi meira fram. Aukið íbúalýðræði. Grái Herinn- ný hugsun. Eldri borgarar eru ekki einsleitir hópur.

