



Samfélagshúsin í hverfum vesturbæ, miðborg og hlíðum

Hús íbúanna í hverfunum.

Sigríður Arndís Jóhannsdóttir

Helga Ösp Jóhannsdóttir

Samfélagshúsin
Hugmyndafræði

<https://www.universitysettlement.org>

<https://www.nhvic.org.au/neighbourhood-house-benefits>

Samfélagshús tengir fólkið í hverfinu saman og er opið öllum óháð aldri og búsetu.

Fólk kemur á eigin forsendum.

Opið hús þar sem er boðið upp á fjölbreytt starf og þægilega samveru í hlýju umhverfi.

Öllum er velkomið að mæta á þá viðburði sem eru í boði en einnig velkomið að koma í rólegheit og kíkja í kaffisopa.



Fimm leiðir að vellíðan



MYNDUM TENGL

Myndum tengsl við fjölskyldu, vini, samstarfsfólk og nágretta og gefum okkur tíma til að hlúa að þeim. Jákvæð ambönd við aðra eru einn mikilvægasti þáttur hamingju og vellíðanar.



HREYFUM OKKUR

Dönsum, göngum eða förum í sund. Njótum þess að vera úti. Hreyfing veitir vellíðan. Mikilvægt er að finna hreyfingu sem við höfum gaman af og hentar ástandi okkar og getu.



TÖKUM EFTIR

Höldum í forvitnina og tökum eftir hinu óvenjulega. Verum í núinu. Tökum eftir veröldinni í kringum okkur og hvernig okkur líður. Að veita því sem við upplifum athygli hjálpar okkur að meta það sem skiptir okkur máli.



HÖLDUM ÁFRAM AÐ LÆRA

Prófum eitthvað nýtt. Ríflum upp gamalt áhugamál. Setjum upp áskorun sem við gætum haft gaman af að takast á við. Það er skemmtilegt að læra nýja hluti og hefur jákvæð áhrif á sjálfsmyndina.



GEFUM AF OKKUR

Gerum eitthvað fallett fyrir vin eða ókunnuga manneskju. Sýnum þakklæti. Brosum. Gefum öðrum af tíma okkar. Að sjá okkur sem hluta af stærra samhengi veitir lífsfyllingu og eflir tengsl við aðra.

Fimm leiðir að vellíðan

Lýðheilsuvíska

Rannsókn og greining

Hamingjuvíska



Aflagranda Vesturbærinn

Bólstaðarhlíð Hlíðunum

Vitatorg Miðbærinn



Hvað er til staðar í húsunum okkar

- Falleg og heimilisleg aðstaða
- Eldhús með öllum tækjum og tólum
- Góð skrifstofuaðstaða
- Stór matsalur/ fjölnotasalur
- Vinnustofa með saumavélum, Brennsluofni, ýmsum efnum og tækjum
- Smíðaverkstæði, rennibekki, sagir og vinnubekki
- Bókbandstæki
- Listastofa
- Hreyfisalur

Verkefnastjórn

- Samfélagshúsa
- Heilsueflingu og forvarna
- Fjölmennung og velkomin í hverfið
- Skólaforðun

Mannauður - Teymisvinna

- Verkefnastjóri
- Virkniráðgjafi
- Umsjónarmaður með eldhúsi
- Aðstoðarmaður í eldhúsi
- Sjálfbóðaliðar
- Námskeiðshaldari
- Atvinnuátaksstarfsmenn
- Endurhæfingarstarfsmenn Virk, sinnum og virknihús
- Starfsmenn með stuðning

Fastir þættir í starfseminni

- Hárgreiðslustofa
- Fótaaðgerðastofa
- Morgunkaffi
- Hádegismatur
- Kvöldmatur og um helgar á Vitatorgi

Félagsstarf

- Leiklistahópar
- Kórastarf
- Tæknilæsi
- Spilaklúbbar
- Vinnustofa
- Leir – og keramik námskeið
- Smíðaverkstæði – tálgunarnámskeið
- Bingó
- Hreyfing og jóga
- Danshópar
- Lestarhópar
- Ukulele hópur
- Bókband



Vesturmiðstöð – Velferð

- Foreldrafærniámskeið
- SPARR
- Skrifstofuaðstaða
- Fræðsla og starfsmannafundi
- Keðjan
- Barnavernd
- Aðstoð við félagslegavirkni



Gunnskólasamstarf

- Börn í skólaforðun
- Foreldrasamstarf barna í skólaforðun
- Breyta um umhverfi
- Heimsóknir – verkefni tengja kynslóðabil
- Nýta vinnustofuna
- Bingó, harmónikkuball og árstíðabundið föndur
- Lestur
- Leikur og gleði



Leikskólasamstarf

- Húsi eru framlenging á húsnæði leikskólanna
- Foreldrafundur og foreldrafélag
- Heimsóknir – verkefni tengja kynslóðir
- Bingó, harmónikkuball og árstíðabundið föndur
- Leikur og gleði
- Starfsmannafundur og fræðsla

Frístundasamstarf

- Félagsmiðstöðvar
 - Hópastarf
 - Nýta það er í boði í húsnæðinu
 - Bíókvöld
 - Billiard og píla
 - Sértekt hópastarf á sumrin
- Frístundaheimili
 - Framleging á húsnæði frístundaheimila
 - Námskeið og hópastarf
 - Samstarf í söng
 - Leikur og gleði



Samstarf við íþróttafélögin

- Kraftur í KR og Vítamín í Val
- Skáklúbbur
- Gönguhópar
- Sunddeildin

Fólk af erlendum uppruna

- Rauði krossinn með námskeið, barna og ungmenna starf
- Flotta folk með félagslegavirkni
- Samfélagsfundur Velkomin í hverfið
- Félagsleg virkni
- Öryggisstaður
- Lesið fyrir hund
- Heilsueflingarhópar fyrir konar af erlendum uppruna
- Pokaverkefnið



Fjölskyldan saman og fjölbreytileiki í starfinu

Jóga popup

Tálgnámskeið

Dans og gleði fyrir fjölskyldur í samstarfi við memm

Öskudagshátíð

Jóla-, Fata,- og skiptimarkaðir

Pálínuboð

Dangos og dragon klúbbastarf

Pokasaumur, fatabreytingar og þrjónahittingur

Saumað fyrir vökudeildina

Ljóðakvöld

Kótelettukvöld

Þorrablót

Sumarkvöld

Fjölbreytt starf

- Leynileikhúsið
- Ungir SÁÁ
- Kórastarf og leiklistahópar
- Samstarf við Tónlistaskólann og skólahljómsveit
- Matjurtagarðar í nærumhverfinu
- Nemar frá Tækniskólanum
- Samstarf við HÍ og HR
- Sýningar – myndlist, ljósmynda og annað
- Hverfasamráð og fundir



Framtíðsýn

- Samfélagshús í öll hverfi, blöndun er mikilvæg vegna þess að við erum með mismundandi þarfir og það gefur meira að vera í fjölbreyttum hóp og er lærdómsríkt fyrir alla.
- Við viljum sjá opnunartímann rýmri þ.e. opið lengur einhverja daga og hafa vínveitingaleyfi á stöðunum svo hægt sé að selja léttvín og bjór.
- Það þarf að setja fjármagn í félagsstarfið til að fá inn áhugaverð námskeið og um leið auka líf í Samfélagshúsunum.
- Hreyfisalurinn er kjörinn til líkamsræktar en þar vantar betri tæki sem henta öllum. Hreyfing er mjög mikilvæg og verður að vera í boði þar sem fjölbreytt og markviss hreyfing er fyrirbyggjandi og gerir fólki kleift að búa lengur heima.
- Bæta við líkamsræktartækjum
- Allir velkomnir og þeir sem þurfa fá aðstoð til þess
- Gera fallegar útisvæði
- Breyta matsal í fallett kaffihúsi
- Allir velkomnir
- Samfélagshúsið á að vera hjartað í hverfinu.

Dagskrá samfélagshússins Aflagranda

Aflagrandi Samfélagshús

Allar nánari upplýsingar í
síma 411-2701 & 411-2702

Mánudagur

9-12 Opin vinnustofa
9-11 Morgunspjall -
heitt á könnunni
10:15 Boccia
10:30 Kraftur í KR -
gönguhópur hittist
við KR heimilið
verið velkomin
13:00 Félagsvist
opinn hópur
13:15 Skák — opinn hópur
með leiðbeinanda
13:30 Leikskólabörn í
hreyfingu
14:30 Kaffi — ódýrasta
kaffihúsið í bænum
14:30 **Fjarjóna ***
með Camillu
Byrjar 25/9.
15:45 Húsið Iokar
17:15 **Bollywood danstímar**
fyrir 10-18 ára*
19:00 **Bollywood danstímar**
fyrir fullorðna*
19:30 Félagsmiðstöðin
Frosti

Þriðjudagur

9-12 Opin vinnustofa
9-11 Morgunspjall -
heitt á könnunni
10-12 Memm Play -
opinn leikskóli
10:40 Kraftur í KR opin
ókeypis þjálfun
12:30 **Postulínsmálun ***
13:00 Tálgað í tré
opinn hópur
13:30 Þrjónahittingur
opinn hópur
13:30 Leikskólabörn í
hreyfingu
14:30 Kaffi - ódýrasta
kaffihúsið í bænum
15:45 Húsið Iokar
16-19 **Leynileikhúsið ***
18-20 Flotta fólk í húsi

**Þið finnið okkur líka á facebook:
Samfélagshúsið Aflagranda 40 &
<https://reykjavik.is/aflagrandi-40>**

Miðvikudagur

9-12 Opin vinnustofa
9-11 Morgunspjall —
heitt á könnunni
12:15 **Jóna *** — með Grétu
13:30 **Jóna *** — með Grétu
Laus pláss
13:45 Söngstund
með Helgu G.
14:30 Kaffi - ódýrasta
kaffihúsið í bænum
15:00 Bókaspjall með Katrínu
Byrjar 20. sept og
verður aðra hverja viku
15:45 Húsið Iokar
17-19 Foreldranámskeið
Keðjunnar **byrjar 27/9**
17:15 **Bollywood danstímar**
fyrir 10-18 ára*
19:00 **Bollywood danstímar**
fyrir fullorðna*
19:30 Félagsmiðstöðin
Frosti

***kostar í þessi námskeið**

Fimmtudagur

9-12 Opin vinnustofa
9-11 Morgunspjall -
heitt á könnunni
10:00 Ukulele - kennsla
hljóðfæri til staðar
10:15 Boccia
13:00 **Söngfuglarnir ***
kór, laus pláss í
allar raddir
13:00 **Myndlist með**
Valgarði *
öll velkomin
13:15 **Bókmenntaklúbbur ***
14:30 Kaffi - ódýrasta
kaffihúsið í bænum
15:45 Húsið Iokar
17:10 **Jóna ***
með Hildi Eydal
Laus pláss
18-22 **Improv Ísland - spunaskóli ***
Improv Ísland er líka á
laugardögum kl. 12-18

Föstudagur

9-12 Opin vinnustofa
9-11 Morgunspjall -
heitt á könnunni
10:30 **Zumba Gold**
60+*
10:30 Kraftur í KR opin
ókeypis þjálfun
13:30 BINGÓ
250 kr. spjaldið
14:30 Kaffi - ódýrasta
kaffihúsið í bænum
15:45 Húsið Iokar
16-20 **Leynileikhúsið ***
16-18 **Skákdeild KR ***
Skákdeild KR er líka
á sunnudögum kl. 10-15.



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

MEMM PLAY

- Nærandi og skapandi samvera fyrir fjölskyldur
- Opin leikskóli
- Mæta þörf foreldra barna sem ekki eru komin með leikskólaláss eða í fæðingarorlofi
- Einu sinni í viku
- Yfir 100 manns sem mæta
- Faglegt starf
- Leiksvæði fyrir unga börn



Listsköpun í nærumhverfinu

Leynileikhúsið

Verið hjá okkur í fjölda ára

Pláss fyrir börn í viðkvæmri stöðu

Leiksýningar

Trúðanámskeið ???

Samstarf

Improv Iceland – námskeið í nærumhverfinu

Námskeið fyrir börn og unglina

Sérnámskeið fyrir börn af erlendum uppruna

Námskeið fyrir börn í viðkvæmri stöðu

Námskeið fyrir fólk af erlendum uppruna



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Kraftur í KR

- 2x í viku
 - Gönguhópar
 - Menntaður leiðbeinandi
 - Mælingar
 - Styrkir
-

