



**REYKJAVÍK**  
— fyrir okkur öll

Forvarnir og félagsauður





# Forvarnarverkefni

## • DALURINN OKKAR

- Markmið: Ýta undir jákvæð samskipti barna og unglinga, stuðla að því að börnum og unglingum líði vel í sín jafningja hópi, stöðva óæskilega hegðun og talsmáta í barna- og unglindahópum ásamt því að samstillja alla þá sem starfa með börnum og unglingum ásamt foreldra í Laugardalnum með það að markmiðið að gera hverfið enn betra fyrir börnin og unglingana.

## • Þátttakendur

- Að verkefninu Dalurinn okkar koma leikskólar, grunnskólar, félagsmiðstöðvar, frístundaheimili, foreldrafélög grunnskóla, foreldraráð leikskóla Laugardals ásamt skólahljómsveit Austurbæjar, hverfisíþróttafélögin Ármann og Þróttur, skátafélaginu Skjöldungar, Laugardalslaugin og Húsdýragarðurinn.

## • Tímarammi:

- Undirbúningur í gangi. Fer formlega af stað næsta haust.

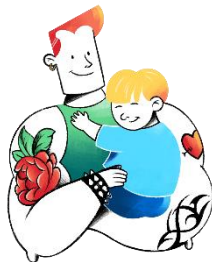




# Forvarnarverkefni

- **Frístundir í Laugardal**

- Felst í að kanna frístundapátttöku grunnskólabarna í 5. – 7. bekk og ná sambandi við þau börn sem *ekki* taka þátt í frístundastarfi. Verkefnið hefur verið framkvæmt í Breiðholti „Frístundir í Breiðholti“ og mun verkefnið **Frístundir í Laugardal og Háaleiti** vera framkvæmt eftir þeirri fyrirmynd.



**REYKJAVÍK**  
— fyrir okkur öll

reykjavik.is.



# Forvarnarverkefni

- **Vogaskóli - geðræktarverkefni**
  - Efla vináttufærni og geðheilsu. Jóga, slökunarhugleiðsla, fræðsla um geðheilbrigði, kynheilbrigði og líðan.
- **Þróttheimar – sjálfstyrking stúlkna** (miðstig og unglíngastig)
- Foreldraþorpið
- Foreldrarölt
- Forvarnir að vori: Bréf til foreldra ungmenna sem eru að klára 10.bekk
- Allir skólar heilsueflandi. Heilsuteymi sem fjalla um forvarnir.
- Forvarnarteymi í hverjum grunnskóla.
  - Hefur það hlutverk að tryggja kennslu í öllum árgöngum um kynbundið og kynferðislegt ofbeldi og áreitni sem hæfir aldri og þroska nemenda.
- Frístunda- og félagsmiðstöðvarstarf
  - Vináttufærni/félagsfærni
- Betri borg fyrir börn



# Félagsauður

- **Félagsauður** er verðmæti þeirra félagstengsla sem fólk myndar í ýmsum hópum svo sem í fjölskyldu, vinahópi, starfsfélagahópi, í ýmsum félagasamtökum og hópum sem tengjast nærumhverfi.
- Skilgreining á félagsauð byggir á tvenns konar hefðum, annars vegar að líta á félagsauð sem menningarlegt fyrirbæri og hins vegar að líta á félagsauð sem félagsgerðar (e. structural) fyrirbæri þar sem félagstengsl og félagsnet veita aðgengi að björgum.





# Félagsauður

- Virk íbúasamtök
  - Nágrannavarsla (forvarnir)
- Skólasamfélagið
- Foreldraþorpið
- Safnaðarstarf
- Sólheimabókasafnið
- Íþróttafélög
- Félagsmiðstöðvar
- Tónlistarskólar - kórastarf
- Íþróttamannvirki
- Hverfahátíðir

# HREYFIDAGSKRÁ

## Félagsmiðstöðva í hverfum Háaleitis, Bústaða og Laugardals

### Mánudagur

07:00	Qigong.....	Hæðargarður
08:50	Sundleikfimi.....	Laugardalslaug
09:00	Jóga með Carynu.....	Hvassaleiti
10:00	Ganga.....	Hæðargarður
10:45	Leikfimi.....	Víkingsheimilið
11:00	Stólaleikfimi.....	Furugerði
11:00	Ganga.....	Dalbraut
11:10	Jóga með Ragnheiði.....	Hvassaleiti
12:05	Jóga með Ragnheiði.....	Hvassaleiti
13:00	Ganga.....	Furugerði
13:30	Rösk ganga.....	Hvassaleiti
13:30	Líðleiki á stólum.....	Hvassaleiti
14:00	Ganga.....	Norðurbrún
15:30	Jóga.....	Sléttan

### Þriðjudagur

09:00	Thai Chi.....	Hæðargarður
09:50	Sundleikfimi.....	Laugardalslaug
10:00	Zumba með Carynu.....	Hvassaleiti
10:30	Dans og sjúkráþjálfun.....	Norðurbrún
11:00	Leikfimi.....	Ármannsheimilið
11:00	Stólaleikfimi.....	Furugerði
11:00	Ganga.....	Dalbraut
13:00	Gönguferð.....	Hvassaleiti
13:00	Hreyfing.....	Norðurbrún
13:00	Ganga.....	Furugerði

### Miðvikudagur

08:50	Sundleikfimi.....	Laugardalslaug
09:00	Thai Chi.....	Hæðargarður
10:00	Línudans.....	Hæðargarður
10:45	Leikfimi.....	Víkingsheimilið
11:00	Ganga.....	Dalbraut
11:00	Stólaleikfimi.....	Furugerði
13:00	Ganga.....	Furugerði

15:00	Boccia.....	Norðurbrún
15:30	Jóga.....	Sléttan

### Fimmtudagur

08:50	Jóga með Krístrínu.....	Hvassaleiti
09:50	Sundleikfimi.....	Laugardalslaug
10:00	Boccia.....	Hvassaleiti
11:00	Leikfimi.....	Ármannsheimilið
11:00	Ganga.....	Dalbraut
11:00	Stólaleikfimi.....	Furugerði
11:10	Jóga með Ragnheiði.....	Hvassaleiti
12:05	Jóga með Ragnheiði.....	Hvassaleiti
13:45	Dansleikfimi með Auði.....	Sléttan
14:00	Gönguhreyfing.....	Norðurbrún
13:00	Ganga.....	Furugerði
14:00	Ganga.....	Norðurbrún
16:00	Hreyfing.....	Norðurbrún

### Föstudagur

07:00	Qigong.....	Hæðargarður
11:00	Stólaleikfimi.....	Furugerði
11:00	Ganga.....	Dalbraut
11:00	Gönguhópur.....	Sléttan
13:00	Ganga.....	Furugerði

- Morgunleikfimi með RÚV kl. 9:45 – 10:00 er alla virka daga í Hvassaleiti, Hæðargarði og á Norðurbrún.
- Dansleikfimi er annan hvern þriðjudag á Dalbraut og stólaleikfimi hinn þriðjudaginn kl. 12:50



**REYKJAVÍK**  
— fyrir okkur öll



# Takk fyrir



**REYKJAVÍK**  
— fyrir okkur öll