



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Þjónusta fyrir einstaklinga og fjölskyldur

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar hefur sett fram **aðgerðaáætlun vegna aðstæðna í efnahagsumhverfi** á Íslandi. Kortlögð hafa verið úrræði og tilboð um þjónustu við einstaklinga og fjölskyldur í vanda til þess að tryggja upplýsingamiðlun. Fyrst er talin þjónusta Velferðarsviðs og svo þjónusta á vegum annarra stofnana og félagasamtaka.



Þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar www.velferdarsvid.is

Velferðarsvið rekur sex þjónustumiðstöðvar í hverfum Reykjavíkur og er hlutverk þeirra að veita Reykvíkum þverfaglega og samræmda þjónustu um persónuleg málefni, ráðgjöf við starfsfólk leik- og grunnskóla og aðra faglega þjónustu til stofnana og félagasamtaka í hverfunum.

Þjónustumiðstöðvar sinna einnig forvarnarmálum og ýmsum menningartengdum samfélagsverkefnum en samstarf við stofnanir og félagasamtök skipar stóran sess í starfi þjónustumiðstöðva.

- Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts, Húsi Orkuveitu Reykjavíkur, Bæjarhálsi 1 sími: 411 1200, www.arbaer.is
- Þjónustumiðstöð Breiðholts, Álfabakka 12 sími: 411 1300, www.breidholt.is
- Miðgarður, Þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness, Langarima 21 sími: 411 1400, www.grafarvogur.is, www.midgardur.is
- Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis, Síðumúla 39 sími: 411 1500, www.velferdarsvid.is
- Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða, Skúlagötu 21 sími: 411 1600, www.velferdarsvid.is
- Vesturgarður, Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Hjarðarhaga 45 – 47 sími: 411 1700, www.vesturbaer.is, www.vesturgardur.is

Á þjónustumiðstöðvum er hægt að sækja um:

- **Fjárhagsaðstoð** stendur þeim til boða sem hafa tekjur og eignir undir ákveðnum viðmiðunarmörkum og er hún veitt þeim sem ekki geta séð sér og sínum farborða án aðstoðar. Aðstoðin er óháð barnafjölda og kostnaði vegna húsnæðis.
- **Félagslega heimaþjónusta** stendur þeim til boða sem ekki geta séð hjálparlaust um heimilishald og persónulega umhirðu vegna skertrar getu, fjölsýlduaðstæðna, veikinda, barnsburðar eða fötlunar. Þjónustan skiptist getur falist í félagslegum stuðningi, aðstoð við persónulega umhirðu og/eða aðstoð við heimilishald. Einnig er hægt að sækja um heimsendingu matar.
- **Húsaleigubætur** standa leigjendum íbúðarhúsnæðis til boða að uppfylltum skilyrðum um lögheimili, leigusamning og tekjur. Sérstakar húsaleigubætur eru ætlaðar þeim sem búa við erfiðar félags- og fjárhagslegar aðstæður. Úthlutun sérstakra húsaleigubóta er byggð á mati á aðstæðum umsækjanda.
- **Félagslegar leiguíbúðir** eru ætlaðar Reykvíkum sem búa við mjög erfiðar félags- og fjárhagsaðstæður.
- **Þjónustuíbúðir fyrir aldraða** eru ætlaðar fólki sem þarf meiri aðstoð og stuðning en hægt er að veita í heimahúsi en heilsufar ekki orðið það slæmt að þörf er fyrir hjúkrunarheimili.
- **Ýmis stuðningsúrræði** s.s. liðveislu fyrir fatlaða, persónulega ráðgjöf og stuðningsfjölskyldur fyrir börn.
- **Leikskóladvöl.** Einnig er hægt að fá upplýsingar um **dagforeldra** í hverfinu
- **Aksturs- og ferðaþjónusta fyrir aldraða og fatlaða** fyrir þá sem geta vegna fötlunar sinnar ekki notað almenningsvagnaþjónustu og hafa ekki aðgang að eigin farartæki.

Ráðgjöf á þjónustumiðstöðvum

Fagfólk sem starfar hjá þjónustumiðstöðvum Reykjavíkurborgar veitir einstaklingum og fjölskyldum ráðgjöf. Markmið með ráðgjöfinni er að veita upplýsingar og leiðbeiningar um félagsleg réttindamál og stuðning vegna félagslegs og persónulegs vanda. Einnig geta ráðgjafar veitt upplýsingar um möguleika á annarri þjónustu svo og vísað fólki í þau úrræði sem henta hverjum og einum. Reykvíkingar eldri en 16 ára stendur einnig til boða ókeypis náms- og starfsráðgjöf.

Ráðgjöf tekur m.a. til:

- Atvinnuleysis
- Áfengis- og vímuefnavanda
- Fjárhagsvanda
- Fjölskylduvanda
- Fötlunar
- Húsnæðisvanda
- Málefna barna og ungmenna
- Málefna útlendinga
- Náms- og starfsráðgjafar
- Veikinda
- Öldrunar

Félagsstarf fyrir fullorðna

Félagsmiðstöðvar eru 16 talsins á vegum Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar og eru þær opnar fólki á öllum aldri. Margvíslegt félagsstarf er í boði og má þar nefna listasmiðju, leikfimi, spilamennsku og tréskurð. Dagskrá félagsmiðstöðva er auglýst m.a. á vefsíðu Velferðarsviðs (www.velferdarsvid.is) og í Morgunblaðinu, Staður og stund (mbl.is/folk).

Korpúlfar, samtök eldri borgara í Grafarvogi skipuleggja fjölbreytt félagsstarf fyrir eldri borgara í Grafarvogi og hafa samtökin aðstöðu á Korpúlfsstöðum. Sími 517 3040. Tengiliður er Arndís Ósk Hauksdóttir, Miðgarði Langaríma 21, sími : 411 1400.

Skóla – og sérfræðiþjónusta fyrir börn og unglinga

Á þjónustumiðstöðvum Reykjavíkurborgar er starfandi hópur fagfólks skipaður sálfræðingum, félagsráðgjöfum og sérkennsluráðgjöfum sem veitir íbúum og skólum hverfisins þverfaglega ráðgjöf og stuðning til að mæta sérþörfum barna og fjölskyldna þeirra. Sérfræðiþjónusta skóla veitir ráðgjöf til starfsfólks skóla, foreldra og nemenda eftir þörfum. Þarfir barnanna geta verið afar mismunandi, allt frá alvarlegri fötlun til vægari erfiðleika, eða til einhvers annars sem hefur áhrif á nám og aðlögun í skóla. Erfiðleikarnir snúa oft að skerðingu á færni barna til námsástundunar, samskipta og hegðunar.

Ef áhyggjur eru af uppeldisaðstæðum barna er leitað til Barnaverndar Reykjavíkur sem hefur það hlutverk að tryggja að reykvísk börn sem búa við óviðunandi aðstæður fái nauðsynlega aðstoð. Óviðunandi aðstæður geta skapast vegna vanrækslu, vanhæfni eða framferðis foreldra, eða ef óttast er að barn stefni heilsu sinni eða þroska í hættu með hegðun sinni. Hópur fagfólks er starfandi á Barnavernd Reykjavíkur og er lögð áhersla á að styrka fjölskyldur í uppeldishlutverki sínu og beita úrræðum til verndar einstökum börnum þegar það á við.

- Skrifstofa Barnaverndar Reykjavíkur er í Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík.
- Sími: 411 11 11. Einnig er hægt að hringja í 112 sem tekur við tilkynningum um slæman aðbúnað barna og sinnir bráðatilvikum vegna barnaverndarmála allan sólarhringinn.
- www.velferdarsvid.is
- barnavernd@reykjavik.is

Tómstundir barna og unglunga

Frístundamiðstöðvar fyrir unglunga eru 6 talsins á vegum Reykjavíkurborgar (www.itr.is) Vettvangur starfsemi frístundamiðstöðva er frítími allra borgarbúa, en megináherslan er lögð á barna- og unglingastarf. Frístundamiðstöðvarnar sjá um rekstur félagsmiðstöðva og frístundaheimila í sínu hverfi.

Félagsmiðstöðvar í Reykjavík eru 20 talsins og er megináhersla á starf fyrir unglunga á aldrinum 13-16 ára (www.itr.is)

Frístundaheimilin eru við alla grunnskóla Reykjavíkurborgar og eru þau alls 35 (www.itr.is). Frístundaheimilin bjóða upp á fjölbreytt tómstundastarf þegar hefðbundnum skóladegi 6-9 ára barna lýkur.

Íþróttafélögin bjóða börnum og unglungum upp á fjölbreyttar íþróttir. Frekari upplýsingar er að finna á vefsíðum félaganna.

Nám - símenntun - fullorðinsfræðsla

Námsflokkar Reykjavíkur (www.namsflokkar.is) sinna þeim sem minnsta formlega menntun hafa á margvíslegan hátt:

- Náms- og starfsráðgjöf,
- Sérkennsla í lestri og skrift,
- Grunnskólanám fyrir fólk eldra en 16 ára,
- Undirbúningsnámi fyrir framhaldsskóla,
- Ýmis lengri og styttri fræðsluverkefni í samstarfi við aðra.
- Íslenskukennsla fyrir útlendinga í samvinnu við aðrar fræðslustofnanir.

Vinnumálastofnun á höfuðborgarsvæðinu býður upp á námskeið veturinn 2008-2009 sem snúa að atvinnuleit, sjálfstyrkingu auk þess boðið er upp á þekkingarnámskeið á ýmsum sviðum í samvinnu við ýmsa aðila.

Mímir-símenntun er einkahlutafélag í eigu Alþýðusambands Íslands sem starfar á sviði fullorðinsfræðslu og starfsmenntunar. Meginmarkmið Mímis-símenntunar er að bjóða upp á nám fyrir fullorðna, þróa námsleiðir og hvetja fólk á vinnumarkaði til símenntunar og starfsþróunar.

Impra er miðstöð upplýsinga og leiðsagnar fyrir frumkvöðla og lítil fyrirtæki. Impra veitir öllum frumkvöðlum og litlum og meðalstórum fyrirtækjum á Íslandi leiðsögn.

Háskólinn í Reykjavík er með opinn háskóla þar sem áhersla er lögð fjölbreytt framboð hagnýtra námskeiða og námsbrauta undir leiðsögn innlendra og erlendra leiðbeinenda (www.hr.is)

Háskóli Íslands hefur ákveðið að koma til móts við þá sem vilja bregðast við breyttri stöðu á vinnumarkaði með því að hefja háskólanám eða bæta við fyrra nám sitt. Tekið verður við umsóknum nýnema til grunnnáms dagana 10.-30. nóvember 2008. Einnig hefur umsóknarfrestur til framhaldsnáms verið framlengdur til 15. nóvember. (www.hi.is)

Börn og fjölskyldur

Hjálparsími Rauða Kross Íslands 1717: www.rki.is

- Fyrir þá sem þurfa aðstoð vegna depurðar, kvíða, þunglyndis, eða sjálfsvígshugsana.
- Gjaldfrjáls sími
- Opinn allan sólarhringinn

Heilsugæslustöðvar www.heilsugaeslan.is

- Læknisþjónusta
- Mæðravernd
- Ungbarnavernd
- Skólaheilsugæsla
- Heimahjúkrun

Bráðaðþjónusta Geðsviðs Landspítala: www.lsh.is

- Fólk getur leitað með áriðandi mál af geðrænum toga án þess að eiga pantaðan tíma.
- Móttaka í geðdeildarbyggingu Landspítala við Hringbraut.
- Opnunartími er frá kl. 8 til 23 á virkum dögum og frá kl. 13 til 21 um helgar og á frídögum. Utan þess tíma er hægt að leita á almennu bráðamóttöku spítalans.
- Sími 543 4050.
- Hjúkrunarfræðingar veita símaráðgjöf varðandi aðgang að þjónustunni og annað er lítur að bráðameðferð.

Fjölskylduþjónusta kirkjunnar www.kirkjan.is/fjolskylduthjonusta.

- Viðtalsþjónustu við fjölskyldur í erfiðleikum.
- Sími 528-4300.

Fjölskyldumiðstöðin www.barnivanda.is

- Markmiðið er aðstoða og styðja foreldra með lögheimili í Reykjavíksem eiga börn í vanda, s.s. vegna vímuefnaneyslu, samskiptaerfiðleika og hegðunar.
- Unglingaráðgjöf, ráðgjöf fyrir foreldra, hópastarf
- Sími 511 1599. Mánudaga og þriðjudaga kl. 09 – 18. Miðvikudaga kl. 09 – 20. Fimmtudaga kl. 09 – 17. Föstudaga kl. 09 – 12

Innanlandsaðstoð Hjálparstarfs kirkjunnar: www.help.is.

- Félagsleg og fjárhagsleg aðstoð, meðal annars með matarúthlutun.
- Sími 528-4400.

Fjölskylduhjálpi Íslands www.fjolskylduhjalpin.net aðstoðar fólk af öllu landinu óháð kyni og aldri. Markmiðið er að hjálpa og létta undir með einstaklingum og fjölskyldum sem eiga í tímabundnum erfiðleikum.

Mæðrastyrksnefnd www.maedur.is

- Afgreiðsla á mat, fatnaði o.fl. er á miðvikudögum kl. 14-17,
- Aðra virka daga er skrifstofan opin kl. 10-15.
- Hátúni 12 b.

www.ummig.is er upplýsingavefur um heilsu og líðan barna, unglunga og foreldra.

Umhuga, www.umhuga.is er upplýsingavefur um geðheilsu barna og ungmenna

Heimili og skóli www.heimiliogskoli.is eru félagsamtök fyrir foreldra.

- Ráðgjöf til foreldra og foreldrasamtaka.
- Gefa út tímarit og ýmis konar efni um foreldrastarf.

Saman-hópurinn, www.samanhopurinn.is Samstarfshópur fólks sem vinnur að forvörnum. Starf hópsins miðar að því að styrkja og styðja foreldra í sínu uppeldishlutverki.

Kvennaráðgjöfin

- Ókeypis lagalega og félagslega ráðgjöf til kvenna
- Sími 552 1500.

Kvennaathvarfið www.kvennaathvarf.is

- Athvarf, fyrir konur og börn þeirra þegar dvöl í heimahúsum er þeim óbærileg vegna andlegs eða líkamlegs ofbeldis eiginmanns, sambýlismanns eða annarra heimilismanna.
- Símaráðgjöf allan sólarhringinn í síma 561 1205.
- Ókeypis viðtöl, þar sem konur geta komið og fengið stuðning og upplýsingar án þess að til dvalar komi. Nauðsynlegt er að hringja áður í síma 561 1205 og panta tíma.
- Sjálfshjálparhópar, þar sem nokkrar konur hittast reglulega undir handleiðslu starfskonu Kvennaathvarfsins. Nauðsynlegt er að koma í viðtal áður.

Stígamót www.stigamot.is er ráðgjafar- og upplýsingamiðstöð fyrir konur og börn sem beitt hafa verið kynferðisofbeldi.

Blátt Áfram www.blattafram.is er félag sem hefur þann tilgang að ræða kynferðislegt ofbeldi blátt áfram og í dagsljósinu með að markmið að fræða samfélagið um málaflokkinn.

Umboðsmaður barna www.barn.is Grænt númer 800 5999.

Húsnæðismál

Íbúðalánasjóður: www.ils.is

- Grænt númer 800 6969
- Þjónustuver: 569 6900
- Spurt og svarað á vefsíðu
- Netspjall á vefsíðu
- Úrræði íbúðalánasjóðs fyrir heimili í greiðsluvanda
- Vegna sérstakra aðstæðna á fjármálamarkaði
- Greiðsluerfiðleikar

Leigumiðlun www.leiga.is

- Gagnvirkur vefur fyrir þá sem eru að leita að leiguhúsnæði eða vilja leigja út húsnæði
- Opnunartími er frá 10:00 til 16:00 virka daga
- Sími 534-4488

Húseigendafélagið www.huseigendafelagid.is

- Síðumúla 29, 108 Reykjavík
- Sími 588 9567
- Hagsmunagæsla
- Upplýsingamiðlun
- Lögfræðipjónusta

Atvinnumál

Vinnumálastofnun: www.vinnumalastofnun.is

- Vinnumálastofnun höfuðborgarsvæðinu, Engjateigi 11, 105 Reykjavík
- Opið er alla virka daga frá kl. 09:00 - 15:00.
- Sími 515-4850 Fax 588-2587
- Atvinnuleysisskráning
- Upplýsingar um atvinnuleysistryggingar
- Fræðsla og ráðgjöf

Alþýðusamband Íslands: www.asi.is

- Sætúni 1
- Sími: 53 55 600
- Fax 53 55 601
- Upplýsingar til launafólks um efnahagsþrengingar
- Ymsar upplýsingar um atvinnumissi

Stéttarfélag veita félagsmönnum sínum upplýsingar um réttindi þeirra á vinnumarkaði.

Tryggingastofnun ríkisins: www.tr.is

- Grænt númer: 8006044
- Vegna sérstakra aðstæðna á fjármálamarkaði
- Lífeyrisþegar í útlöndum

Erlendir íbúar

Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða er þekkingarstöð í fjölmenningu og margbreytileika og hefur á að skipa starfsfólki, sem er sérhæft í málefnum útlendinga og minnihlutahópa. www.velferdarsvid.is
Sími: 411 1600.

Alþjóðahús: www.ahus.is

- Lögfræðiráðgjöf
- Upplýsingar og ráðgjöf
- Túlkun og þýðingar
- Fræðsla
- Íslenskukennsla

Alþjóðahús í Breiðholti

- Menningarmiðstöðinni Gerðubergi
- Austurbergi 3-5, 111 Reykjavík
- Opíð alla þriðjudaga, miðvikudaga og fimmtudaga frá 13-18
- Sími: 575 7707

Fjölmenningssetur rekur m.a. alhliða upplýsingavef um málefni útlendinga á Íslandi: www.mcc.is

Fjárhags- og greiðsluferfiðleikar

Samræmt þjónustu- og upplýsinganet Félags- og tryggingamálaráðuneytis

- Upplýsingamiðstöð
- Sími 545 8950 eða í grænu símanúmeri 800 1190. Símtöl í græna númerið eru endurgjaldslaus.
- milli 8 og 22 alla virka daga.
- Hægt er að beina fyrirspurnum til miðstöðvarinnar í tölvupósti á netfangið: midstod@mfa.is.

Ráðgjafarstofa um fjármál heimilanna: www.rad.is.

- Grænt númer: 8001190.
- Tímamantanir eru í síma 551 4485 alla virka daga frá kl. 9.00-16.00.
- Símaráðgjöf er alla virka daga.
- Íbúar landsbyggðarinnar geta sent umsóknir um ráðgjöf í pósti og fengið tillögur til úrbóta sendar til baka.
- Netspjall á vefsíðu.
- Spurt og svarað á vefsíðu.

Á vefsíðum bankanna hefur verið komið upp sérstöku svæði með upplýsingum varðandi þær aðstæður sem nú ríkja á fjármálamarkaði eftir yfirtöku Fjármálaeftirlits á bönkunum þremur, Glitni, Kauppingi og Landsbanka.

Þjónustufulltrúar bankanna veita einstaklingum upplýsingar og ráðgjöf varðandi fjármál einstaklinga.

Tryggingasjóður innistæðueigenda og fjárfesta: www.tryggingasjodur.is

- Spurt og svarað á vefnum
- Tryggingasjóður inneigna sími 540 1200
- Ný lög um heimildir til fjárveitinga úr ríkissjóði vegna sérstakra aðstæðna á fjármálamarkaði ofl.

Ábyrgðarsjóður launa: www.abyrgdarsjodur.is

- Vinnuálastofnun, Hafnarhúsinu v/Tryggvagötu
- Sími 515 4800
- Fax 511 2520
- Símatími kl. 10:30 - 11:00.

Ráðgjöf vegna fjármálaáfalla á vegum Geðsviðs í Heilsuverndarstöðinni við Barónsstíg.

- Sími ráðgjafarinnar 458 9999.
- Ráðgjöfin verður opin á virkum dögum frá kl. 9:00 til 16:00.

Önnur aðstoð

www.island.is - leiðarvísir að opinberri þjónustu og liður í að auðvelda almenningi aðgang að henni.

Rauði Kross Íslands: www.rki.is

- Hjálparsíminn
- Heimsóknavinir
- Skyndihjálp
- Fataúthlutun
- Athvörf fyrir geðfatlaða
- Sjúkrabílar

Kirkjan www.kirkjan.is

- Messur, kyrrðar- og bænastundir.
- Samtalstímar hjá presti.
- Námskeið og fyrirlestrar um fjölskyldulíf, fjármál, grunngildi og það að takast á við tilveruna og áföll í víðum skilningi.

Landlæknisembættið www.landlaeknir.is

- Eftirlit með heilbrigðisstofnunum
- Upplýsingasöfnun
- Ráðgjöf

Lýðheilsustöð www.lydheilsustod.is

- Byggja upp þekkingasetur allra landsmanna, fagfólks jafnt sem almennings, á sviði lýðheilsu
- Efla og samræma lýðheilsustarf í landinu.
- Efla kennslu og rannsóknir á sviði lýðheilsu.
- Vinna að lýðheilsuverkefnum á eigin vegum og í samvinnu við aðra.

Neytendasamtökin www.ns.is

- Upplýsingaþjónusta
- Aðstoð leiðbeininga- og kvörtunarþjónustunnar
- Lögfræðiþjónusta fyrir aðildarmenn

Talsmaður neytenda www.talsmadur.is upplýsir m.a. fólk um réttindi sín, og tekur við kvörtunum vegna neytendamála.

Geðhjálp www.gedhjalp.is er hagsmunasamtök þeirra sem eiga eða hafa átt við geðraskanir að etja, aðstandenda þeirra og allra þeirra er láta sig geðheilbrigðismál varða.

- Túngötu 7 í Reykjavík.
- Sími 570 1700
- Ráðgjöf
- Upplýsingamiðlun
- Félagsmiðstöð er opin alla virka daga frá 9-16

- Mötuneyti
- Sjálfshjálparhópar

Hugarafli www.hugarafi.is er hópur notenda í bata sem hafa átt við geðræna erfiðleika að stríða sem vinnur skv. hugmyndafræði valdeflingar að verkefnum sem geta bætt geðheilbrigðisþjónustu. Hópurinn starfar við miðstöðina Geðheilsa-eftirfylgd/iðjubjálfun í Bolholti 4, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðis.

Ný dögun, samtök um sorg og sorgarviðbrögð: www.sorg.is

- Upplýsingumiðlun
- Fræðsla og stuðningur

AA samtökin (AA, Al-anon, CoDA, OA, ofl.): www.aa.is, www.oa.is, www.coda.is, www.al-anon.is: Félagasamtök sem hafa það að leiðarljósi að leiða fólk saman sem á sameiginlegan reynsluheim vegna ávana- og fíknihegðunar og vill hætta þeirri hegðun.

SÁÁ: www.saa.is : Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann sem vinna að áfengis og vímuefnavörnum um allt land og veita öllum landsmönnum þjónustu.

- Efstaleiti 7, 103 Reykjavík
- Sími: 530 7600
- Ráðgjöf og stuðningur
- Fræðsla
- Meðferð
- Göngudeild
- Eftirmeðferð

Orator, félag lögfræðinema: www.orator.is

- Endurgjaldslaus lögfræðiaðstoð – lögfræðilegar fyrirspurnir í síma.
- Fimmtudagskvöldum frá klukkan 19:30 til 22:00 frá september til apríl.
- Sími: 551 1012.

Húseigendafélagið: www.huseigendafelagid.is

- Lögfræðileg ráðgjöf fyrir félagsmenn, nauðsynlegt er að panta viðtalstíma fyrirfram.
- Skrifstofan, Síðumúla 29, er opin mánudag til fimmtudaga frá kl. 9 til 15 en svarað er í síma frá kl. 10 til 14. Á föstudögum er opið frá kl. 9 til 13 og þá er síminn opin þá frá 10 til 12.
- Sími 588 9567.