



## Þjónusta fyrir eldri borgara í Miðborg og Hlíðum



Reykjavíkurborg

## Efnisyfirlit

### **Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða ..... 3**

Upplýsingar og ráðgjöf .....	3
Félagsstarf .....	3
Félagsleg heimaþjónusta .....	4
Tilbúinn matur .....	4
Heimsendur matur.....	5
Akstursþjónusta .....	5
Þjónustuíbúðir .....	5
Dagvist fyrir aldraða.....	6
Dvalar- og hjúkrunarheimili.....	7

### **Önnur þjónusta í Miðborg og Hlíðum ..... 8**

Heimahjúkrun .....	8
Bókasöfn .....	8
Sundlaugar.....	8
Heilsugæsla.....	9
Kirkjur .....	9
Önnur trúfélög .....	10

### **Aðrar gagnlegar upplýsingar..... 10**

### **Þjónustumiðstöðvar í Reykjavík ..... 12**

### **Félagsstarf í Reykjavík ..... 12**

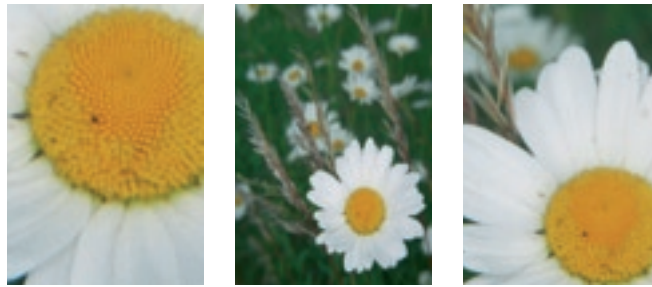
### **Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða**

Skúlagötu 21

Sími: 411 1600

Netfang: [midborg.hlidar@reykjavik.is](mailto:midborg.hlidar@reykjavik.is)

[www.reykjavik.is/midborghlidar](http://www.reykjavik.is/midborghlidar)



## Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða

### Upplýsingar og ráðgjöf

Í búar í Miðborg og Hlíðum geta leitað eftir upplýsingum og ráðgjöf í Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða varðandi ýmis mál, s.s. fjármál, tryggingabætur, húsnæðisúrræði, vistunarmat og stuðning. Ráðgjöfin er ókeypis.

### Félagsstarf

Félagsstarf fyrir Reykvíkinga á öllum aldri er í boði í fjórtán félagsmiðstöðvum víðsvegar um borgina og í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi. Íbúar geta sótt þjónustu óháð því í hvaða hverfi þeir búa. Fjölbreytni í starfseminni er mikil. Sem dæmi má nefna myndlist, klúbbastarf, spilamennsku, skoðunarferðir, dans og leikfimi. Einnig eru ýmsir viðburðir árlegir og/eða tilfallandi, svo sem grillveislur, haustfagnaðir, þorrablót, dansleikir og leikhúsferðir.

#### Í Miðborg og Hlíðum eru eftirtaldar félagsmiðstöðvar:

- Bólstaðarhlíð 43 ..... sími: 535 2760
- Langahlíð 3 ..... sími: 552 4161
- Vitatorg, Lindargötu 59..... sími: 411 9450
- Vesturgata 7 ..... sími: 535 2740

Ekki þarf að sækja fyrirfram um þátttöku í félagsstarfi. Hægt er að mæta á staðinn eða hafa samband símleiðis, sjá lista yfir félagsmiðstöðvar á bls. 12.

## Félagsleg heimaþjónusta

**F**élagsleg heimaþjónusta er fyrir þá sem búa í heimahúsum og geta ekki annast heimilishald eða persónulega umhirðu hjálparlaust. Þjónustan er fyrir alla aldurshópa. Almenn þjónusta er veitt á daginn en hægt er að sækja um innlit eða styttri viðveru á kvöldin og um helgar ef þörf er á.

**Þ**jónustan er margbreytileg og reynt er að mæta þörfum hvers og eins. Félagslegur stuðningur, hvatning og samvera eru mikilvægir þættir í starfinu. Jafnframt aðstoðar starfsfólk félagslegrar heimaþjónustu við almenn heimilisstörf svo sem heimilisþrif. Starfsfólkið vinnur í nánú samstarfi við starfsfólk heimahjúkrunar þegar við á með það að markmiði að samþætta þjónustuna og veita betri þjónustu.

**Sótt er um félagslega heimaþjónustu í Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða með því að fylla út umsókn þar. Einnig er hægt að prenta umsóknina út af netinu og skila útfylltri í Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða. Vefslóðin er [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is).**

## Tilbúinn matur

**H**ægt er að kaupa heitan mat í hádeginu í félagsmiðstöðvum Reykjavíkurborgar. Þar er einnig hægt að kaupa kaffi og meðlæti.

**Sótt er um hádegisverð í félagsmiðstöðvum í Miðborg og Hlíðum með því að hringja í félagsmiðstöðina og panta fyrir kl. 9.30 sama dag. Einnig er hægt að skrá sig í fæði ákveðna daga.**

**Á Vitatorgi er opið í hádeginu alla daga ársins, ekki þarf að panta fyrirfram.**

## Heimsendur matur

**P**eir sem ekki geta annast matseld sjálfir og sjá sér ekki fært að fara í mat í næstu félagsmiðstöð geta fengið heimsendan heitan mat daglega.

Sótt er um heimsendan mat í Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða með því að fylla út umsókn þar. Einnig er hægt að prenta umsóknina út af netinu og skila útfylltri í Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða. Vefslóðin er [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is).

## Akstursþjónusta

**R**eykvíkingar 67 ára og eldri sem búa í heimahúsum geta fengið akstursþjónustu ef þeir eru ófærir um að nota almenningssamgöngur vegna langvarandi hreyfihömlunar og hafa ekki aðgang að eigin farartæki. Hámarksfjöldi ferða er 30 ferðir á mánuði.

Sótt er um akstursþjónustu í Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða með því að fylla út umsókn þar. Einnig er hægt að prenta umsóknina út af netinu og skila útfylltri í Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða. Vefslóðin er [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is).

## Þjónustuíbúðir

**P**jónustuíbúðir eru ætlaðar fólki sem þarf meiri aðstoð og stuðning en hægt er að veita í heimahúsum en heilsufar er ekki orðið það slæmt að þörf er fyrir hjúkrunarheimili.

### Í þjónustuíbúðum er m.a:

- Sólarhrings öryggis- og þjónustuvakt
- Þrif á sameign
- Fæði
- Félagsstarf
- Heimþjónusta

Leigjendur þjónustuíbúða greiða húsaleigu og þjónustugjöld í samræmi við íbúðarstærð og þjónustu.

**Þjónustuíbúðir í eigu Reykjavíkurborgar eru á eftirtöldum stöðum:**

Lönguhlíð 3 .....	sími: 552 4161 .....	Fjöldi íbúða: 33
Dalbraut 21 - 27 .....	sími: 411 2500 .....	Fjöldi íbúða: 64
Furugerði 1 .....	sími: 553 6040 .....	Fjöldi íbúða: 70
Lindargötu 57 - 66 .....	sími: 411 9450 .....	Fjöldi íbúða: 69
Norðurbrún 1 .....	sími: 568 6960 .....	Fjöldi íbúða: 60
Seljahlíð v/Hjallasel .....	sími: 540 2400 .....	Fjöldi íbúða: 43
Pórðarsveg 1 - 5 .....	sími: 587 2888 .....	Fjöldi íbúða: 50

Sótt er um þjónustuíbúð í Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða með því að fylla út umsókn þar. Einnig er hægt að prenta umsóknina út af netinu og skila útfylltri í Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða. Vefslóðin er [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is). Umsókninni þarf að fylgja læknisvottorð.

## Dagvist fyrir aldraða

**D**agvist er stuðningsúrræði fyrir aldraða sem búa í heimahúsum og þurfa meiri þjónustu en veitt er í félagsmiðstöðvum. Í dagvist er boðið upp á tómstundaiðju, hreyfiþjálfun, fæði, hvíldaraðstöðu og aðstoð við böðun. Gestir eru sóttir að morgni og þeim ekið heim síðdegis.

**Reykjavíkurborg rekur dagvist fyrir aldraða á tveimur stöðum:**

- Vitatorgi, Lindargötu 57.....sími: 411 9466\*
- Þorraseli, Þorragötu 7.....sími: 561 2828

**Aðrar dagvistir fyrir aldraða í Reykjavík eru:**

- Hlíðabær, Flókagötu 53.....sími: 562 1722\*
- Eir, Hlíðarhúsum 7.....sími: 522 5700\*
- Fríðuhús, Austurbrún 31.....sími: 533 1084\*
- Múlabær, Ármúla 34.....sími: 568 1330

Beiðni um dagvist í Múlabæ og Þorraseli er beint til deildarstjóra viðkomandi dagvistar sem veitir frekari upplýsingar. Beiðni um dagvist fyrir Vitatorg, Hlíðabæ, Fríðuhús og Eir er beint til Minnismóttöku á Landakoti.

Á hjúkrunarheimilunum Droplaugarstöðum og Eir er möguleiki á að fá að leggjast inn í 2-5 vikur í einu. Sótt er um á viðkomandi stöðum.

\* Dagvist fyrir heilabilaða.

## Dvalar- og hjúkrunarheimili

**D**valar- og hjúkrunarheimili eru fyrir þá sem geta ekki búið sjálfstætt. Á dvalar- og hjúkrunarheimilum er sólarhringsþjónusta og öldrunarlæknisþjónusta. Einnig er hægt að fá þar sjúkra- og iðjubjálfun, fót snyrtingu, hárgreiðslu, hreyfipjálfun og böðun auk þess sem þar er hægt að stunda ýmis konar tómstundaiðju.

**P**egar sótt er um dvalar- og hjúkrunarheimili þarf að liggja fyrir svokallað vistunarmat. Aðstæður umsækjanda eru skoðaðar með tilliti til heilsufars, félagslegra aðstæðna og fjölskylduaðstæðna. Skoðað er hvaða aðstoðar umsækjandi nýtur og hvernig honum gengur að bjarga sér við athafnir daglegs lífs, persónulega umhirðu og heimilisstörf.

**Sótt er um vistunarmat í Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða með því að fylla út umsókn þar. Einnig er hægt að prenta umsóknina út af netinu og skila útfylltri í Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða. Vefslóðin er [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is). Ennfremur er hægt að sækja um vistunarmat í félagsmiðstöðvum og hjá heilsugæslunni.**

### Dvalar- og hjúkrunarheimili í Reykjavík eru eftirfarandi:

Grund við Hringbraut ([www.grund.is](http://www.grund.is)) ....sími: 530 6100..... Fjöldi plássa: 245  
Hrafnista ([www.hrafnista.is](http://www.hrafnista.is)) .....sími: 585 9500..... Fjöldi plássa: 335

### Hjúkrunarheimili í Reykjavík eru eftirfarandi:

Droplaugarstaðir  
([www.droplaugarstadir.is](http://www.droplaugarstadir.is)) .....sími: 414 9500..... Fjöldi plássa: 82  
Eir ([www.eir.is](http://www.eir.is)) .....sími: 522 5700..... Fjöldi plássa: 173  
Seljahlíð ([www.velferdarsvid.is](http://www.velferdarsvid.is)) .....sími: 540 2400..... Fjöldi plássa: 28  
Skjól/Laugaskjól ([www.skjol.is](http://www.skjol.is)) .....sími: 522 5600..... Fjöldi plássa: 109  
Skógarbær ([www.skogar.is](http://www.skogar.is)) .....sími: 510 2100..... Fjöldi plássa: 81  
Sóltún ([www.soltun.is](http://www.soltun.is)) .....sími: 590 6000..... Fjöldi plássa: 92  
Víðines ([www.hrafnista.is](http://www.hrafnista.is)) .....sími: 563 8802..... Fjöldi plássa: 38

### Dvalarheimili í Reykjavík er:

Fell í Skipholti .....sími: 562 1671..... Fjöldi plássa: 30



## Önnur þjónusta í Miðborg og Hlíðum

### Heimahjúkrun

Heimahjúkrun er stýrt frá Miðstöð heimahjúkrunar og þangað ber að skila umsóknum. Umsóknir er hægt að nálgast á netinu ([www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)) undir þjónusta/eyðublöð. Beiðni um heimahjúkrun verður að koma skriflega frá heilbrigðisstarfsmanni.

### Miðstöð heimahjúkrunar

Álfabakka 16

Sími: 513 1300

Netfang: [heimahjukrun@hhjuk.hg.is](mailto:heimahjukrun@hhjuk.hg.is)

### Bókasöfn

#### Borgarbókasafn Reykjavíkur

[www.borgarbokasafn.is](http://www.borgarbokasafn.is)

#### Aðalsafn

Grófarhúsi v/Tryggvagötu 15

Sími: 563 1717

Netfang: [adalsafn@borgarbokasafn.is](mailto:adalsafn@borgarbokasafn.is)

- Útlánaþjónusta - almenn útlán á bókum og öðru safnefni.
- Stofnanaþjónusta - útlán á bókum til stofnana og þjónustuíbúðakjarna.
- Bókabíllinn - sími: 699 0316. Bíllinn hefur viðkomu við Vitatorg, Skúlagötumegin, Skúlagötu 40, Kjarvalsstaði, Stakkahlíð 17, Álftamýrarskóla og Bólstaðarhlíð 45.
- Bókin heim - heimsendingarþjónusta einu sinni í mánuði.

### Sundlaugar

**Reykvíkingar 67 ára og eldri fá frítt í sund.**

[www.itr.is](http://www.itr.is)



## Sundhöllin

v/Barónsstíg

Sími: 551 4059

Vatnsleikfimi og sundkennsla fyrir eldri borgara.

## Heilsugæsla

Upplýsingar um heilsugæslu er að finna á [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is), hjá Upplýsingamiðstöð heilsugæslunnar í síma: 1700 eða hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins í síma: 585 1300.

## Heilsugæslan Hlíðum

Drápuhlíð 14-16.

Sími: 585 2300. Netfang: [heilsugaesla@hlid.hg.is](mailto:heilsugaesla@hlid.hg.is)

Heilsugæslustöð Hlíðasvæðis er hverfastöð og þjónar íbúum Hlíðasvæðis sem takmarkast af Snorrabraut og Kringlumýrarbraut.

## Heilsugæslan Miðbæ

Vesturgötu 7

Sími: 585 2600. Netfang: [heilsugaesla@midb.hg.is](mailto:heilsugaesla@midb.hg.is)

Heilsugæslan Miðbæ þjónar íbúum í „Gamla miðbænum“ vestan Snorrabrautar og norðan Hringbrautar.

## Domus Medica

Egilsgötu 3

Sími: 563 1000

## Kirkjur

Upplýsingar um Þjóðkirkjuna er að finna á [www.kirkjan.is](http://www.kirkjan.is) eða hjá ellimálafulltrúa Reykjavíkurprófastsdæma í síma: 557 1666.

## Dómkirkjan í Reykjavík

Kirkjustræti

Sími: 520 9700. Netfang: [domkirkjan@domkirkjan.is](mailto:domkirkjan@domkirkjan.is)

[www.domkirkjan.is](http://www.domkirkjan.is)

- Kyrrðar/fyrirbænaundir með léttum hádegisverði.
- Samverustundir í safnaðarheimilinu.
- Vínheimsóknir.

## Hallgrímskirkja

Skólavörðuholti

Sími: 510 1000. [www.hallgrimskirkja.is](http://www.hallgrimskirkja.is)

- Samverustundir fyrir eldri borgara tvisvar í viku þar sem m.a. er boðið upp á leikfimi og léttan málsverð.
- Bænaundir
- Kyrrðarstundir með léttum málsverði.

**Háteigskirkja**

Háteigsvegi 27-29

Sími: 511 5400. [www.hateigskirkja.is](http://www.hateigskirkja.is)

- Samverustundir með félagsvist, söng, upplestri og kaffiveitingum.
- Fyrirbænaundir með léttum málsverði.
- Helgistundir í kirkjunni.
- Bridds í Setrinu og kaffi á eftir.
- Vínafundir.
- Heimsóknþjónusta.

**Önnur trúfélög**

Upplýsingar um önnur trúfélög á Íslandi má nálgast á upplýsingavef félagsmálaráðuneytisins um málefni fjölskyldunnar, [www.fjolskylda.is](http://www.fjolskylda.is).

**Aðrar gagnlegar upplýsingar**

- **Alþjóðahúsið**, Hverfisgötu 18, sími: 530 9300. Þekkingar- og þjónustufyrirtæki á sviði fjölmenningar og mannréttinda. [www.ahus.is](http://www.ahus.is)
- **Blindrafélagið**, Hamrahlíð 17, sími: 525 0000.  
Blindrafélagið starfar að hagsmunamálum blindra og sjónskertra. Á hljóðbókasafni er hægt að fá leigðar hljóðbækur. [www.blind.is](http://www.blind.is)
- **Búmenn húsnæðissamvinnufélag**, Suðurlandsbraut 54, sími: 552 5644. Félagasamtök um nýjar leiðir í húsnæðismálum eldra fólks þar sem allir fimmtugir og eldri geta gerst félagsmenn. [www.bumenn.is](http://www.bumenn.is)
- **Félag aðstandenda Alzheimersjúklinga**, Hátúni 10, sími: 533 1088. [www.alzheimer.is](http://www.alzheimer.is)
- **Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni**, Stangarhyl 4, sími: 588 2111. Hlutverk þess er að gæta hagsmuna eldri borgara auk þess sem félagið stendur fyrir ýmsu félagsstarfi s.s. kórastarfi, leiklist, dansi og bridds. [www.feb.is](http://www.feb.is)
- **Heilsugæslan**, Álfabakka16, sími: 513 1500. [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)

- **Hjálparstarf kirkjunnar**, Vatnsstíg 3, sími: 562 4400.  
Hjálparstarf kirkjunnar veitir aðstoð allt árið. Sótt er um hjá prestum um allt land.  
[www.help.is](http://www.help.is)
- **Heyrnar- og talmeinstöð Íslands**, Háaleitisbraut 1, sími: 581 3855. Alhliða þjónusta við heyrnarskerta og þá sem eru með talmein t.d. læknisskoðun, heyrnarmæling, hlustarmóttaka, ráðgjöf við kaup á heyrnartækjum og viðgerðir á hjálpartækjum. [www.hti.is](http://www.hti.is)
- **Kvennaathvarfið**, sími: 561 1205.  
Athvarf fyrir konur og börn þeirra þegar dvöl í heimahúsum er þeim óbærileg vegna andlegs eða líkamlegs ofbeldis eiginmanns, sambýlismanns eða annarra heimilismanna. [www.kvennaathvarf.is](http://www.kvennaathvarf.is)
- **Landspítali Háskólasjúkrahús**, v/ Hringbraut, sími: 543 1000.  
[www.landspitali.is](http://www.landspitali.is)
- **Landssamband eldri borgara**, Borgartúni 30, sími: 535 6000. Regnhlífarsamtök fyrir öll félög eldri borgara á landinu. Nú eru í sambandinu 53 félög með um 18 þúsund félagsmenn. [www.leb.is](http://www.leb.is)
- **Landssamtök lífeyrissjóða**, Sætúni 1, sími: 563 6450.  
Landssamtökin eru heildarsamtök lífeyrissjóða og hafa innan sinna vébanda 41 lífeyrissjóð. [www.ll.is](http://www.ll.is)
- **Lögreglan í Reykjavík**, Hverfisgötu 113, sími: 444 1000. [www.logregla.is](http://www.logregla.is)
- **Rauði kross Íslands**, Efstaleiti 9, sími: 570 4000.  
[www.redcross.is](http://www.redcross.is)
  - Heimsóknþjónusta
  - Hjálparsími: 1717
- **Samtök aldraðra**, Hafnarstræti 20, sími: 552 6410. Byggingarfélagið hefur umsjón með sölu íbúða í Bólstaðarhlíð 41-45, á Dalbraut 14-20, Aflagranda 40 og Sléttuvegi. Íbúðir eru ekki seldar nema til félaga í Samtökum aldraðra. Allir 60 ára og eldri geta gerst félagar.
- **Sjónstöð Íslands**, Hamrahlíð 17, sími: 545 5800.  
Þjónustu- og endurhæfingarstöð sjónskertra.
- **Slysavarnarfélagið Landsbjörg**, Skógarhlíð 14, sími: 570 5900.  
Ráðgjöf og fræðsla um slysavarnir í heimahúsum. [www.landsbjorg.is](http://www.landsbjorg.is)
- **Strætó BS**, Pönglabakka 8, sími: 540 2700. [www.bus.is](http://www.bus.is)
- **Tryggingastofnun ríkisins**, Laugavegi 114, sími: 560 4460.  
Auk ellilífeyrisgreiðslna og annarra greiðslna almannatrygginga er sótt þar um öryggishnapp og hjálpartæki. [www.tr.is](http://www.tr.is)

## Þjónustumiðstöðvar í Reykjavík

Sex þjónustumiðstöðvar í jafn mörgum hverfum Reykjavíkurborgar veita m.a. fjölskylduþjónustu og alhliða upplýsingamiðlun um þjónustu borgarinnar.

Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Vesturgarður, .....	Hjarðarhaga 45-47, ... sími 411 1700
Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða, .....	Skúlagötu 21, ..... sími 411 1600
Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis, .....	Síðumúla 39, ..... sími 411 1500
Þjónustumiðstöð Breiðholts, .....	Álfabakka 12, ..... sími 411 1300
Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts, .....	Bæjarhálsi 1, ..... sími 411 1200
Þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness, Miðgarður, ....	Langarima 21, ..... sími 411 1400

## Félagsstarf í Reykjavík

Dagskrá félagsmiðstöðva Reykjavíkurborgar er að finna á [www.rvk.is](http://www.rvk.is) undir *Hverfið mitt*. Einstaka viðburðir eru auglýstir í Morgunblaðinu – *staðurstund*.

### Miðborg og Hlíðar

Bólstaðarhlíð 43 .....	sími: 535 2760
Langahlíð 3 .....	sími: 552 4161
Vitatorg, Lindargötu 59 .....	sími: 411 9450
Vesturgata 7 .....	sími: 535 2740

### Laugardalur og Háaleiti

Norðurbrún 1 .....	sími: 568 6960
Dalbraut 27 .....	sími: 411 2500
Dalbraut 18-20 .....	sími: 588 9533
Hæðargarður 31 .....	sími: 568 3132
Sléttuvegur 11 .....	sími: 568 2586
Furugerði 1 .....	sími: 553 6040
Hvassaleiti 56-58 .....	sími: 535 2720

### Árbær og Grafarholt

Hraunbær 105 .....	sími: 587 2888
--------------------	----------------

### Vesturbær

Aflagrandi 40.....	sími: 411 2700
--------------------	----------------

### Breiðholt

Árskógar 4 .....	sími: 535 2700
Félagsstarf í Gerðubergi .....	sími: 575 7720

### Grafarvogur og Kjalarnes

Korpúlfar, samtök eldri borgara .....	sími: 411 1400
--	----------------



Reykjavíkurborg

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar  
Þjónustu- og rekstrarsvið Reykjavíkurborgar  
Þjónustuhópur aldraðra í Reykjavík

Símaver Reykjavíkurborgar: 4 11 11 11  
[www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)