



**Þjónusta fyrir  
eldra fólk í Reykjavík**





## EFNISYFIRLIT

FÉLAGSSTARF	3
FÉLAGSMIÐSTÖÐVAR	4
SÖFN OG MENNINGARHÚS	5
HREYFING OG SAMVERA	6
HEIMARÞJÓNUSTA	8
ÖNNUR ÞJÓNUSTA Í HEIMAHÚSI	9
NÝSKÖPUN Í ÞJÓNUSTU VIÐ ELÐRA FÓLK	9
ÞJÓNUSTUÍBÚÐIR	10
DAGDVALIR	12
HJÚKRUNARHEIMILI	13
ÖLDUNGARÁÐ REYKJAVÍKURBORGAR	14
ÞJÓNUSTA REYKJAVÍKURBORGAR	15
GOTT AÐ VITA	16

2024

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar í samvinnu við Öldungaráð Reykjavíkurborgar.  
Hönnun & umbrot: NØR Station / [www.norstation.com](http://www.norstation.com)





## FÉLAGSSTARF

Virk þátttaka í félagsstarfi lífgar upp á daginn og getur stuðlað að betri félagslegri, andlegri og líkamlegri heilsu. Í Reykjavík er fjöldi félagsmiðstöðva sem bjóða upp á fjölbreytt og fjörugt starf fyrir eldra fólk.

Mikið framboð er af námskeiðum og afþreyingu. Þar má til dæmis nefna dans, gönguferðir, leikfimi, jóga, ýmis handverksnámskeið, skák, bingó og fjölbreytta spíla-mennsku, menningarferðir, viðburði, veislur og þorra-blót. Almenn þarf ekki að sækja um þátttöku fyrirfram heldur er nóg að mæta á staðinn.

Íbúar geta tekið þátt í félagsstarfi í hvaða hverfi sem er óháð búsetu. Nánari upplýsingar um dagskrá félagsmiðstöðva er hægt að fá hjá starfsfólki þeirra, á samfélagsmiðlum og [hér](#)





## FÉLAGSMIÐSTÖÐVAR

Aflagrandi 40 >> Sími 411 2700

Árskógar 4 >> Sími 411 2600

Borgir, Spönginni 43 >> Sími 411 1439 og 411 9366

Bólstaðarhlíð 43 >> Sími 535 2760

Dalbraut 18–20 >> Sími 411 2529

Dalbraut 27 >> Sími 411 2500

Furugerði 1 >> Sími 411 2740

Gerðuberg 3–5 >> Sími 664 4011

Hraunbær 105 >> Sími 411 2730

Hvassaleiti 56–58 >> Sími 411 2800

Hæðargarður 31 >> Sími 411 2790

Langahlíð 3 >> Sími 411 2550

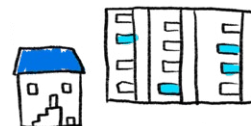
Norðurbrún 1 >> Sími 411 2760

Seljahlíð, Hjallaseli 55 >> Sími 411 2400

Sléttuvegur 25 >> Sími 585 3210

Vesturgata 7 >> Sími 535 2740

Vítorgi, Lindargata 59 >> Sími 411 9450



### HÁDEGISVERÐUR Á FÉLAGSMIÐSTÖÐVUM

Á félagsmiðstöðvum er hægt að kaupa heita máltíð í hádeginu alla virka daga. Þar er einnig hægt að kaupa kaffi og meðlæti. Þanta þarf hádegisverðinn með fyrirvara, ýmist með símtali eða á staðnum, fyrir klukkan 13 daginn áður. Einnig er hægt að skrá sig í mat ákveðna daga. Í Gerðubergi er kaffihúsið Cocina Rodríguez með afsláttarverð fyrir eldra fólk.

Íbúar geta keypt máltíð á hvaða félagsmiðstöð sem er óháð búsetu. Máltíðir eru niðurgreiddar fyrir eldra fólk. Mötuneytið í Seljahlíð og mötuneytið á Vítorgi, Lindargötu 59, eru opin alla daga ársins.







## SÖFN OG MENNINGARHÚS

### MENNINGARKORT FYRIR 67 ÁRA OG ELÐRI

*Menningarkortið 67+ veitir ótakmarkaðan aðgang að öllum söfnum Reykjavíkurborgar og því fylgja ýmis önnur fríðindi. Menningarkortið kostar 2.350 krónur.*

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

### BORGARBÓKASAFN REYKJAVÍKUR

Borgarbókasafnið er alhliða upplýsinga- og menningarhús í Grófinni, Gerðubergi, Kringlunni, Sólheimum, Spönginni, Árbæ og Úlfarsárdal. Þar eru hýstar mörg þúsund bækur, kvikmyndir, tónlist, dagblöð og tímarit og fjöldi viðburða haldinn í hverri viku. Fólk 67 ára og eldra fær ókeypis bókasafns-skírteini. Eldra fólk getur fengið bækur sendar heim með þjónustunni Bókin heim.

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

Sími 411 1600

.....

### LISTASAFN REYKJAVÍKUR

Listasafni Reykjavíkur tilheyrir lifandi og framsækin söfn á þremur stöðum í borginni; í Hafnarhúsinu, á Kjarvalsstöðum og í Ásmundarsafni. Þar eru haldnar fjölbreyttar innlendar og alþjóðlegar sýningar á nútíma- og samtímalist eftir virta íslenska og erlenda listamenn.

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

Sími 411 6400

.....

### BORGARSÖGUSAFN REYKJAVÍKUR

Borgarsögusafn Reykjavíkur miðlar sögu og menningararfi Reykjavíkur á skemmtilegan hátt. Sýningarstaðir eru Árbæjarsafn, Landnámssýningin í Aðalstræti, Ljósmyndasafn Reykjavíkur, Sjóminjasafnið í Reykjavík og Viðey, auk þess sem söfnin standa fyrir fjölbreyttum viðburðum.

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

Sími 411 6300

.....





## HREYFING OG SAMVERA

---

Fátt er betra en hreyfing þegar kemur að því að viðhalda góðri félagslegri, andlegri og líkamlegri heilsu. Í Reykjavík er þétt net gönguleiða og hjólastíga. Þar er einnig fjöldi almenningsvæða sem henta vel fyrir fjölbreytta afþreyingu og útivist; hvort sem fólk vill baða sig í sól á Klambratúni, viðra hundinn á Geirsnefi, kíkja í frisbíggolf í Breiðholti, fá sér göngutúr um Fossvoginn eða renna sér í skíðabrekku í Grafarvogi eða í Breiðholti.

Félagsmiðstöðvar velferðarsviðs bjóða upp á öfluga dagskrá sem inniheldur fjölbreytta hreyfingu og nota-lega samveru. Mörg íþróttafélög og klúbbar í borginni bjóða upp á dagskrá fyrir eldra fólk allt árið um kring og víða er afsláttur í heilsueflingu, til dæmis á líkamsræktarstöðvum.

Auk þess bjóða margvísleg félög, söfnuðir og grasrótarsamtök í öllum hverfum borgarinnar upp á menningarviðburði, námskeið, skipulagðar ferðir, sjálfböðavinnu, hreyfingu, samveru og fleira.





## SUNDLAUGAR OG SJÓSUND

Þegar kemur að heilsuefningu er fátt betra en hressilegur sundsprettur – svo ekki sé minnst á hvað það er notalegt að flatmaga og ræða málin í heitum potti. Í Reykjavík eru átta sundlaugar. Þar er í boði fjölbreytt dagskrá sem hentar eldra fólki, meðal annars vatnsleikfimi, sundkennsla og flotslökun. Á Ylströndinni í Nauthólsvík er fyrirmyndar sjósundsáðstaða, heitur pottur og gufubað. Frítt er í sjósund fyrir 67 ára og eldri. Árskort í sundlaugar í Reykjavík fyrir 67 ára og eldri kostar 4.000 krónur.

Nánari upplýsingar [hér](#)

## GARÐARNIR Í LAUGARDALNUM

Það er ljúft að líta við í Laugardalnum en þar er fjölbreytt áðstaða til útivistar, íþróttaiðkunar og afþreyingar. Þar er meðal annars Grasagarðurinn með sínar fimm þúsund forvitnilegu plöntur. Þar er líka Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn sem er tilvalinn viðkomustaður fyrir ömmur, afa og alla aðra sem njóta þess að umgangast dýr. Frítt er í Fjölskyldu- og húsdýragarðinn fyrir 67 ára og eldri.

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





## HEIMAPJÓNUSTA

Allar upplýsingar um heimaþjónustu á vegum Reykjavíkurborgar má nálgast á miðstöðvum Reykjavíkurborgar eða [hér](#).

### HEIMASTUÐNINGUR

Heimastuðningur er fyrir fólk sem þarf aðstoð við athafnir daglegs lífs og heimilishald, auk þess sem félagsleg samskipti og hvatning er höfð í fyrirrúmi. Komið er til móts við einstaklingsbundnar þarfir hvers og eins. Sótt er um heimastuðning [hér](#).

### HEIMAHJÚKRUN

Heimahjúkrun er fyrir fólk sem þarf heilbrigðisþjónustu í heimahúsi. Hún felur í sér aðhlynningu og eftirlit hjúkrunarfræðinga eða sjúkraliða og er veitt í náinni samvinnu við notendur og aðstandendur. Starfsfólk heilsugæslu eða spítala leggur mat á þörf fyrir heimahjúkrun og sendir beiðni um þjónustu til velferðarsviðs.

### LYFJASKAMMTARAR

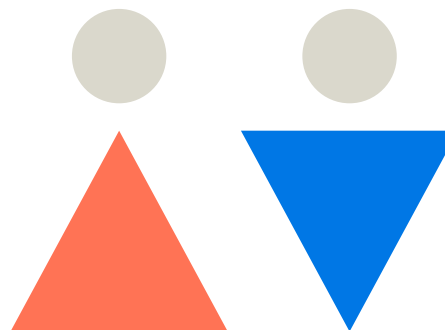
Sjálfvirkir lyfjaskammtarar eru tækni fyrir þau sem þurfa aðstoð og eftirfylgni við lyfjainntöku. Lyfjaskammtarinn skammtar réttum lyfjum á réttum tíma. Starfsfólk hefur eftirlit með skömmturunum og bregst við ef lyf eru ekki tekin á réttum tíma.

### SKJÁHEIMSÓKNIR

Skjáheimsóknir eru þjónustuviðbót við hefðbundnar heimsóknir. Þær fara fram í gegnum spjaldtölvu og standa öllum notendum heimaþjónustu í Reykjavík til boða. Tæknin er einföld og því lítil sem engin krafa gerð um tæknikunnáttu.

### ENDURHÆFING Í HEIMAHÚSI

Endurhæfing í heimahúsi er fyrir fólk sem hefur sótt um heimaþjónustu eða heimahjúkrun og er metið á þann veg að tímabundin endurhæfing sé líkleg til árangurs.



### RÁÐGJÖF Í ÁFENGIS- OG VÍMUEFNAMÁLUM

Fikniráðgjafar veita einstaklingum með áfengis- og vímuefnavanda ráðgjöf og stuðning við að hætta eða minnka neyslu og hvetja til virkni, hreyfingar og góðrar næringar. Fjölskyldum þeirra er einnig veittur stuðningur eftir þörfum.

### HEIMSENDUR MATUR

Þau sem ekki geta annast matseld sjálf og sjá sér ekki fært að fara í mat í næstu félagsmiðstöð geta fengið matinn heimsendan. Hann er framleiddur í framleiðslueldhúsinu á Vítatorgi og keyrður heim að dyrum. Sótt er um heimsendan mat [hér](#).





## ÖNNUR ÞJÓNUSTA Í HEIMAHÚSI

### RÁÐGJAFI Í MÁLEFNUM ELDRA FÓLKS

Eldra fólk og aðstandendur þeirra geta pantað símtal hjá félagsráðgjafa í gegnum vef Reykjavíkurborgar. Félagsráðgjafinn veitir margvíslega ráðgjöf og leiðbeiningar um þjónustu borgarinnar og veitir aðstoð við gerð umsókna ef þörf er á. Símtal er bókað hér [hér](#)

### AKSTURSÞJÓNUSTA

Eldra fólk í Reykjavík sem getur ekki notað almenningsamgöngur eða eigið farartæki getur fengið aksturþjónustu. Aksturssvæði þjónustunnar er allt höfuðborgarsvæðið. Sótt er um aksturþjónustu [hér](#)

### ÖLDRUNARRÁÐGJÖF

Öldrunarráðgjafar á miðstöðvum Reykjavíkurborgar veita ráðgjöf til eldra fólks og aðstandenda þeirra, meðal annars vegna heimastuðnings, fjármála, húsnæðis og félagslegra tengsla.

## NÝSKÖPUN Í ÞJÓNUSTU VIÐ ELDRA FÓLK

### STUÐNINGUR VEGNA HEILABILUNAR

Starfsfólk veitir stuðning inn á heimili einu sinni til tvisvar í viku, í samræmi við þarfir fjölskyldunnar. Sótt er um þátttöku [hér](#)

### SELMA

SELMA er teymi í heimahjúkrun sem veitir þjónustu í heimahúsi. Í teyminu eru hjúkrunarfræðingar og læknar af Læknavaktinni sem fara heim til fólks sem kemst ekki til mats og meðferðar á heilsugæslu eða göngudeild Landspítalans.

### VELFERÐARTÆKNISMIÐJA

Starfsfólk Velferðartæknismiðjunnar vinnur að nýsköpun og þróun þjónustu til að auðvelda fólki að búa á eigin heimili við betri lífsgæði, þrátt fyrir öldrun eða veikindi. Nánari upplýsingar [hér](#)





## ÞJÓNUSTUÍBÚÐIR

Þjónustuíbúðir eru félaglegar leiguíbúðir fyrir fólk, 67 ára og eldra, þar sem íbúar fá þjónustu í samræmi við þarfir. Íbúðirnar eru fyrir fólk sem þarf meiri stuðning en hægt er að veita á heimili þeirra. Boðið er upp á félagsstarf og fullt fæði. Sótt um **hér**.

.....

Dalbraut 27 >> Sími 411 2500

Furugerði 1 >> Sími 411 2740

Langahlíð 3 >> Sími 411 2550

Lindargata 57-66 >> Sími 411 9450

Norðurbrún 1 >> Sími 411 2760

Seljahlíð, Hjallaseli 55 >> Sími 540 2400









## DAGDVALIR

Eldra fólk sem býr heima og getur ekki nýtt sér félagsstarf á félagsmiðstöðvum gæti notið sín í almennri dagdvöl. Það á einnig við um fólk með heilabilun.

Í dagdvölum er meðal annars boðið upp á fjölbreytta tómstundaiðju, listsköpun og samverustundir, hreyfingu og þjálfun, fæði, hvíldaraðstöðu og aðstoð við böðun. Einnig er hársnyrting og fótaaðgerðir í boði. Gestir eru sóttir að morgni og þeim ekið heim síðdegis.

### DAGDVALIR Á VEGUM REYKJAVÍKURBORGAR

Esjutún, Vitatorg, Lindargötu 57 >> Sími 411 9466\*

Þorrasel, Vesturgötu 7 >> Sími 535 2740

Sótt er um [hér](#).

### AÐRAR DAGDVALIR Í REYKJAVÍK

Eir Borgarsel, Spöngin 43 >> Sími 555 1221\*

Eir Óðinshús, Fróðengi 7 >> Sími 522 5738\*

Fríðuhús, Logafold 56 >> Sími 567 9470\*

Hlíðabær, Flókagötu 53 >> Sími 562 1722\*

Hrafnista Laugarás, Brúnavegi 13 >> Sími 585 9390

Hrafnista Röst, Sléttuvegi 25 >> Sími 585 3215

Maríuhús, Blesugróf 27 >> Sími 534 7100\*

Múlabær, Síðumúla 32 >> Sími 568 1330

\*Dagdvalir fyrir fólk með heilabilun. Umsóknir fara í gegnum minnismóttökuna á Landakoti

>> Sími 543 1000

### ÖNNUR ÞJÓNUSTA

Seiglan, þjónusta Alzheimersamtakanna fyrir fólk með væga vitræna skerðingu >> Sími 520 1080





## HJÚKRUNARHEIMILI

Hjúkrunarheimili eru fyrir fólk sem getur ekki lengur búið heima með stuðningi heilbrigðis- og velferðarþjónustu. Á hjúkrunarheimilum er sólarhringsþjónusta. Að auki er þar margvísleg önnur þjónusta og afþreying í boði, til dæmis sjúkra- og iðjubjálfun, leikfimi, fótisnyrting og hárgreiðsla.

Áður en óskað er eftir dvöl á hjúkrunarheimili þarf að fara fram færni- og heilsumat á aðstæðum umsækjanda. Nánari upplýsingar um það má finna á vef Landlæknis-embættisins, [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).

### HVÍLDAR- OG ENDURHÆFINGARINNLÖGN

Eldra fólk á möguleika á hvíldar- og /eða endurhæfingarinnlögn á hjúkrunarheimilum. Markmiðið er að gera því kleift að búa áfram á eigin heimili með tíma- bundinni endurhæfingu, reglubundinni eða tímabundinni innlögn, svo sem vegna heilabilunar.

Sótt er um hjá færni- og heilsumatsnefnd í því heilbrigðisumdæmi þar sem viðkomandi á lögheimili.

### HJÚKRUNARHEIMILI Á VEGUM REYKJAVÍKURBORGAR

Droplaugarstaðir | [www.droplaugarstadir.is](http://www.droplaugarstadir.is) >> Sími 414 9500

### ÖNNUR HJÚKRUNARHEIMILI Í REYKJAVÍK

Eir | [www.eir.is](http://www.eir.is) >> Sími 522 5700

Grund | [www.grund.is](http://www.grund.is) >> Sími 530 6100

Hrafnista Laugarás | [www.hrafnista.is](http://www.hrafnista.is) >> Sími 585 9500

Hrafnista Skógarbær | [www.hrafnista.is](http://www.hrafnista.is) >> Sími 510 2100

Hrafnista Sléttuvegur | [www.hrafnista.is](http://www.hrafnista.is) >> Sími 585 3090

Mörk | [www.morkhjukrunarheimili.is](http://www.morkhjukrunarheimili.is) >> Sími 560 1700

Skjól | [www.skjol.is](http://www.skjol.is) >> Sími 522 5600

Sóltún | [www.soltun.is](http://www.soltun.is) >> Sími 590 6000





## ÖLDUNGARÁÐ REYKJAVÍKURBORGAR

Öldungaráð Reykjavíkurborgar er virkur þátttakandi í allri stefnu-  
mörkun málaflokks 67 ára og eldri, auk þess að vera borgarstjórn,  
nefndum og ráðum Reykjavíkurborgar til ráðgjafar um málefni og  
hagsmuni fólks á þessum aldri.

Ráðið á að stuðla að upplýsingagjöf og samstarfi Reykjavíkurborgar  
við hagsmunasamtök, móta stefnu og gera tillögur til borgarráðs.  
Mannréttinda- og lýðræðisskrifstofa annast framkvæmd verkefna  
ráðsins og samskipti við aðrar stofnanir.

Öldungaráð Reykjavíkurborgar er skipað sjö fulltrúum og jafn-  
mörgum til vara. Borgarstjórn kýs þrjá fulltrúa, Félag eldri borgara  
tilnefnir þrjá og Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins einn.

Hægt er að hafa samband við Öldungaráð í gegnum netfangið  
[oldungarad@reykjavik.is](mailto:oldungarad@reykjavik.is).







## ÞJÓNUSTA REYKJAVÍKURBORGAR

### ÁBENDINGAVEFUR REYKJAVÍKURBORGAR

Á ábendingavef borgarinnar, [abendingar.reykjavik.is](mailto:abendingar.reykjavik.is), er hægt að senda skilaboð um það sem þarf að laga eða mætti betur fara í þjónustu borgarinnar. Einnig er hægt að hafa samband við þjónustuver í gegnum netspjall á [reykjavik.is](http://reykjavik.is), í gegnum tölvupóst á [upplýsingar@reykjavik.is](mailto:upplýsingar@reykjavik.is), í síma **411 1111** eða í afgreiðslu í Borgartúni 12–14 og Ráðhúsi Reykjavíkur.

### MIÐSTÖÐVAR

Í Reykjavík eru fjórar miðstöðvar þar sem íbúar geta fengið þjónustu, upplýsingar, stuðning og ráðgjöf á sviði velferðar-, skóla- og frístundamála. Jafnframt er starfrækt rafræn miðstöð, sem er fyrsta snerting notenda við þjónustuna.

.....

Vesturmiðstöð, Laugavegur 77 >> netfang [vesturmidstod@reykjavik.is](mailto:vesturmidstod@reykjavik.is)

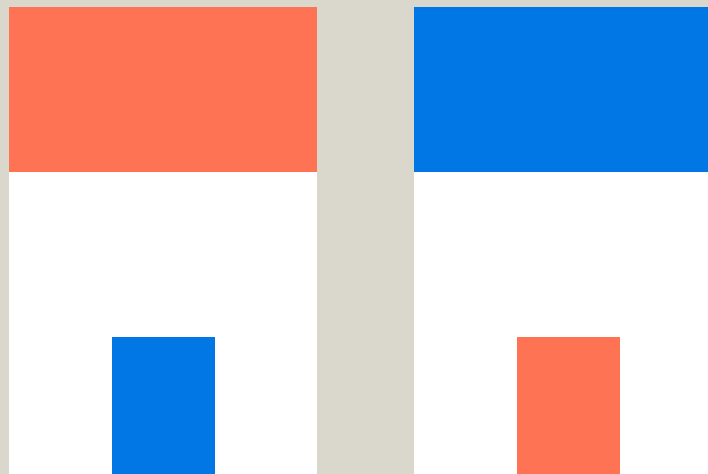
Norðurmiðstöð, Efstaleiti 1 >> netfang [nordurmidstod@reykjavik.is](mailto:nordurmidstod@reykjavik.is)

Suðurmiðstöð, Álfabakki 10 >> netfang [sudurmidstod@reykjavik.is](mailto:sudurmidstod@reykjavik.is)

Austurmiðstöð, Gylfaflöt 5 >> netfang [austurmidstod@reykjavik.is](mailto:austurmidstod@reykjavik.is)

Rafræn miðstöð, Borgartún 12–14 >> netfang [rafraenmidstod@reykjavik.is](mailto:rafraenmidstod@reykjavik.is)

Sameiginlegt símanúmer miðstöðvanna er **411 1111**





## GOTT AÐ VITA

112

NEYÐARNÚMÉR

1717

HJÁLPARSÍMI RAUÐA KROSSINS

### HAGSMUNASAMTÖK

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni  
Sími 588 2111 >> [www.feb.is](http://www.feb.is)

Landssamband eldri borgara  
Sími 567 7111 >> [www.leb.is](http://www.leb.is)

### RÉTTINDI

Landssamtök lífeyrissjóða – vefur um lífeyrismál  
Sími 563 6450 >> [www.ll.is](http://www.ll.is)

Sjúkratryggingar Íslands  
Sími 515 0000 >> [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)

Tryggingastofnun ríkisins  
Sími 560 4400 >> [www.tr.is](http://www.tr.is)

### STUÐNINGUR VEGNA OFBELDIS

Bjarkarhlíð – miðstöð fyrir þolendur ofbeldis  
Sími 553 3000 >> [www.bjarkarhlid.is](http://www.bjarkarhlid.is)

Samtök um kvennaathvarf  
Sími 561 3720/vaktsími 561 1205 >> [www.kvennaathvarf.is](http://www.kvennaathvarf.is)

Stígamót – ráðgjafar- og fræðslumiðstöð  
Sími 562 6868 >> [www.stigamot.is](http://www.stigamot.is)

### UPPLÝSINGAVEITUR

Embætti landlæknis – upplýsingar um heilsu og þjónustu  
[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)

Lifðu núna – vefrit um málefni eldra fólks  
[www.lifdununa.is](http://www.lifdununa.is)

Ísland.is – upplýsingaveita um þjónustu við eldra fólk  
[www.island.is](http://www.island.is) (Velferð og fjölskylda > Efri árin)

Upplýsingabanki Ieldra fólksins  
[www.upplysingabanki.is](http://www.upplysingabanki.is)