

# 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

2026

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](#)

### VINAVERKEFNI RAUÐA KROSSINS

Í gegnum vinaverkefni Rauða krossins er hægt að gerast gerast sjálfbóðaliði eða fá heimsóknavin, símavin, gönguvin, hundavin eða tónlistarvin. Sjá meira [hér](#)

Sími 5704000



## 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

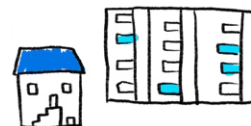
Langahlíð 3 >> Sími 411 2550

Norðurbrún 1 >> Sími 411 2760

Seljahlíð, Hjallaseli 55 >> Sími 411 2400

Sléttuvegur 25 >> Sími 585 3210

Vitatorg, 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 Vitatorgi, Lindargötu 59, eru opin alla daga ársins.





## SÖFN OG MENNINGARHÚS

### MENNINGARKORT FYRIR 67 ÁRA OG ELDRI

*Menningarkortið 67+ veitir ótakmarkaðan aðgang að öllum söfnum Reykjavíkurborgar og því fylgja ýmis önnur fríðindi. Greitt er ákveðið verð í upphafi - endurnýjun er gjaldfrjál.*

[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. Fólki 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 menningarferfi 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, fá sér göngutúr um Fossvoginn eða renna sér í skíðum í Bláfjöllum.

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 heilsuefningu, til dæmis á líkamsræktarstöðvum.

Auk þess bjóða margvísleg félög, söfnuðir og grasrótarsamtök í öllum hverfum borgarinnar upp á menningarviðburði, námskeið, skipulagðar ferðir, sjálfboðavinnu, 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 sjósundaðstaða, heitur pottur og gufubað. Frítt er í sjósund fyrir 67 ára og eldri. Árskort í sundlaugar í Reykjavík fyrir 67 ára og eldri samkvæmt gjaldskrá.

Nánari upplýsingar [hér](#)

## GARÐARNIR Í LAUGARDALNUM

Það er ljúft að líta við í Laugardalnum en þar er fjölbreytt aðstaða 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)

## ÖNNUR ÚTIVISTARSVÆÐI BORGARINNAR

Í Reykjavík eru fjölmargar gönguleiðir og hjólastígar ásamt fallegum útivistarsvæðum á borð við Elliðaárdal, Klambratún, Heiðmörk og fleirum. Meira um svæðin [hér](#)

Í Fristundagarðinum við Gufunesbæ má finna grillskýli, blakvelli, leiktæki, frísbíggj, Petanque-völl og fleira skemmtilegt. Meira um það [hér](#)

## ÍÞRÓTTASTARF FYRIR 60 ÁRA OG ELDRÍ

Íþróttafélög víða um borgina bjóða upp á leikfimi fyrir 60+ með blöndu af þol-, styrktar-, jafnvægis- og liðleikaæfingum. Upphitaðir knattspyrnuvöllir og knattús henta vel til göngu og léttar hreyfingar.

### Ármann 60+

Fimleikasal Engjavegi 7

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

### Kraftur í KR

Frostaskjólí 2

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

### Frísk í Fjölni

Egilshöll

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

### Fit í Fram

Úlfarsárbraut 126

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

### Fylkir – Betri borgarar

Fylkissel, Norðlingabraut 12

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

### ÍR

Knattús Skógarseli 12

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

### Víkingur

Víkin, Traðarlandi 1

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

### Vítamín í Val

Valsheimili, Hlíðarenda

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

### Þróttur

Engjavegi 7

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





## HEIMAPJÓNUSTA

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

Heimaþjónusta er stuðningur við fólk sem þarf aðstoð við athafnir daglegs lífs og heimilishald, auk þess sem félagsleg samskipti og hvatning er höfð í fyrirrúmi. Sótt er um heimaþjónuðing hér. [hér](#).

Heimahljúkrun felur í sér aðhlyningu og eftirlit hjúkrunarfræðinga eða sjúkraliða í heimahús. Heimaþjónusta er veitt í náninni samvinnu við notendur og aðstandendur. Starfsfólk heilsugæslu eða spítala leggur mat á þörf fyrir heimahljúkrun 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

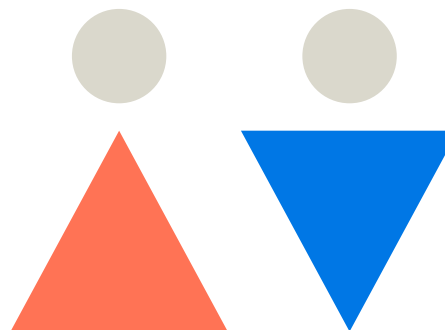
Skjáheimsóknir eru þjónustuviðbót við hefðbundnar heimsóknir. Þær fara fram í gegnum spjaldtölvu og standa öllum notendum heimaþjónustu í Reykjavík til boða. Tæknin er einföld og því lítil sem engin krafa gerð um tæknikunnáttu.

### ENDURHÆFING Í HEIMAHÚSI

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

### RÁÐGJÖF Í ÁFENGIS- OG VÍMUEFNAMÁLUM

Fíkniráðgjafar 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 Vitatorgi 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](#)

### AKSTURSPJÓNUSTA

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 [hér](#)

### SELMA

SELMA er teymi í heimahjúkrun sem veitir þjónustu í heimahúsum. 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. 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 tómsundaiðju, 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, Flótagötu 53 >> Sími 562 1722\*

Viðey, Brúnavegi 13 >> Sími 585 9390

Hrafnista Röst, Sléttuvegi 25 >> Sími 585 3215

Maríuhús, Blesugróf 27 >> Sími 534 7100\*

Múlabær, Síðumúla 32 >> Sími 568 1330

Höfðabær, Höfðabakka 9 >> Sími. 696 9066

MS- setur, Sléttuvegi 5 >> Sími 568 8630

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

>> Sími 543 1000



## 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 ENDURHÆFINGARINNLAGNIR

Eldra fólk á möguleika á hvíldar- og /eða endurhæfingarinnlögnum á hjúkrunarheimilum. Markmiðið er að gera því kleift að búa áfram á eigin heimili með tíma- bundinni endurhæfingu, reglubundinni eða tímabundinni innlögnum, 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

Mannréttindaráð fer með verkefni í málefnum eldra fólks (öldungaráð).

Ráðið skal sem öldungaráð Reykjavíkur vera borgarstjórn, nefndum og ráðum Reykjavíkurborgar til ráðgjafar um málefni og hagsmuni borgarbúa sem eru 67 ára og eldri. Þegar mannréttindaráð fjallar um málefni aldraðra og fer með hlutverk öldungaráðs eiga eftirtaldir fulltrúar jafnframt sæti í ráðinu: Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni, Samtök aldraðra, U3A Reykjavík og Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins. Mannréttindaskrifstofa annast framkvæmd verkefna ráðsins og samskipti við aðrar stofnanir.

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 afgangi 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:netfang.vesturmidstod@reykjavik.is)

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

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

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

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