

ÞJÓNUSTA FYRIR ELDRI BORGARA Í REYKJAVÍK



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Efnisyfirlit

Þjónustumiðstöðvar velferðarsviðs	3
Félagsstarf	4
Söfn og menningarhús	5
Hreyfing og samvera	6
Heimþjónusta	7
Þjónustuíbúðir	8
Dagdvöl fyrir aldraða	9
Hvíldar- og endurhæfingarráðgjafir	10
Hjúkrunarheimili	10
Öldungaráð Reykjavíkurborgar	11
Gott að vita	12



Þjónustumiðstöðvar velferðarsviðs

Í Reykjavík eru fimm þjónustumiðstöðvar. Þar geta íbúar fengið félagslega ráðgjöf og upplýsingar, t.d. um heimaþjónustu, þjónustuíbúðir, heimsendan mat, akstursþjónustu, félagsstarf, færni- og heilsumat, gerð rafrænna umsókna og margt fleira. Þjónustan er ókeypis.

Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða
Laugavegur 77

sími: 411 1600

Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis
Efstaleiti 1

sími: 411 1500

Þjónustumiðstöð Breiðholts
Álfabakki 12

sími: 411 1300

Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts
Hraunbær 115

sími: 411 1200

Þjónustumiðstöð Grafarvogss og Kjalarness
Miðgarður, Gylfaflöt 5

sími: 411 1400

Félagsstarf

Félagsstarf fyrir Reykvíkings á öllum aldri er í boði í félagsmiðstöðvum víðsvegar um borgina. Íbúar geta tekið þátt í félagsstarfi í hvaða hverfi sem er óháð búsetu. Mikil áhersla er lögð á sjálfsprottið félagsstarf og hver og einn getur haft áhrif á þróun þess. Í boði er heitur matur í hádeginu, félagsskapur, samvera og sjálfboðastarf fyrir þá sem vilja.

Fjölbreytt framboð er á námskeiðum og má þar nefna t.d. dans, útigöngu, leikfimi, qi gong jafnvægisþjálfun, ýmis námskeið tengd tréverki, leirgerð, glerlist og textíl, skák, bingó og fjölbreytt spilamennska, ýmsar ferðir t.d. á söfn og menningarviðburði, veislur og þorrablót. Ekki þarf að sækja fyrirfram um þátttöku í félagsstarfi heldur er nóg að mæta á staðinn. Nánari upplýsingar um dagskrá félagsmiðstöðva Reykjavíkurborgar er hægt að fá hjá starfsfólki og á reykjavik.is/eldri-borgarar.

Félagsmiðstöðvar:

Vesturbær, Miðborg og Hlíðar

Bólstaðarhlíð 43 · sími: 535 2760

Langahlíð 3 · sími: 411 2550

Vitatorg, Lindargata 59 · sími: 411 9450

Aflagrandi 40 · sími: 411 2700

Laugardalur og Háaleiti

Hvassaleiti 56-58 · sími: 535 2720

Norðurbrún 1 · sími: 411 2760

Dalbraut 27 · sími: 411 2500

Dalbraut 18-20 · sími: 588 9533

Hæðargarður 31 · sími: 411 2790

Sléttuvegur 11 · sími: 568 2586

Breiðholt

Árskógar 4 · sími: 535 2700

Félagsstarfið Gerðubergi · sími: 411 6195

Árbær og Grafarholt

Hraunbær 105 · sími: 411 2730

Grafarvogur og Kjalarnes

Korpúlfar, samtök eldri borgara í Grafarvogi · sími: 517 3040

Borgir · sími: 517 7055

Hádegisverður á félagsmiðstöðvunum

Hægt er að kaupa heita máltíð í hádeginu á virkum dögum í félagsmiðstöðvum velferðarsviðs. Þar er einnig hægt að kaupa kaffi og meðlæti. Hádegisverðurinn er pantaður með því að hringja með fyrirvara, oftast fyrir kl. 9 samdægurs, nema með dagsfyrirvara í Borgum.

Öllum er velkomið að borða á félagsmiðstöðvum borgarinnar óháð aldri og búsetu. Einnig er hægt að skrá sig í fæði ákveðna daga. Máltíðir eru niðurgreiddar fyrir eldri borgara og öryrkja. Mötuneytið á Vitatorgi við Lindargötu er opið alla daga ársins.



Söfn og menningarhús

Borgarbókasafn Reykjavíkur

Upplýsingar um söfnin er að finna á www.borgarbokasafn.is eða í **síma: 411 6100**.

Borgarbókasafnið er kraumandi menningarmiðja í þínu hverfi. Þar finnur þú allt í senn bækur, viðburði, þekkingu, tónlist, fróðleik og fyndni, kvikmyndir og myndlist. Þar er hægt að upplifa eitthvað nýtt, mæla sér mót við vini, glugga í blöð og tímarit eða slappa af í rólegu horni. 67 ára og eldri fá ókeypis bókasafnsskírteini.

Bókabíllinn - sími: 699 0316.

Bókin heim er ókeypis heimsendingarþjónusta einu sinni í mánuði.

Listasafn Reykjavíkur

Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17 · sími: 411 6400

www listasafnreykjavikur.is

listasafn@reykjavik.is

Kjarvalsstaðir, Flókagötu 24 · sími: 411 6420

Ásmundarsafn í Sigtúni · sími: 411 6430

Borgarsögusafn

Grandagarði 8

www.borgarsogusafn.is

borgarsogusafn@reykjavik.is

Árbæjarsafn við Kistuhyl · sími: 411 6304

Ljósmyndasafn Reykjavíkur, Tryggvagötu 15 · sími: 411 6390

Landnámssýningin, Aðalstræti 16 · sími: 411 6370

Sjóminjasafnið, Grandagarði 8 · sími: 411 6340

Viðey · sími: 411 6360

Menningarkort fyrir 67 ára og eldri

Menningarkortið veitir ótakmarkaðan aðgang að öllum söfnum Reykjavíkurborgar, þ.e. Listasafni Reykjavíkur og Borgarsögusafni, auk þess sem handhafar kortsins fá bókasafnsskírteini án endurgjalds og ýmis önnur fríðindi. Menningarkortið kostar 1800 kr. á ári. Upplýsingar á www.menningarkort.is



Hreyfing og samvera

Fátt er betra en útivera og hreyfing þegar kemur að andlegri og líkamlegri og félagslegri heilsu. Á félagsmiðstöðvum velferðarsviðs er boðið upp á fjölbreytta hreyfingu t.d. boccia, gönguhópa og jóga. Mörg íþróttafélög bjóða upp á hreyfingu fyrir eldri borgara sem og aðgengi til gönguþjálfunar innandyra yfir vetrartímann í íþróttahúsunum. Rauði krossinn, kirkjur og fleiri bjóða upp á öflugt starf tengt hreyfingu og samveru fyrir eldri borgara. Má þar nefna heimsóknarvini og hunda, símvini, skipulagðar ferðir, námskeið, sjálfboðavinnu og fleira.

Í sundlaugum Reykjavíkur er boðið upp á vatnsleikfimi innan- og utandyra, sundkennslu og leikfimi fyrir aldraða, nánari upplýsingar um stundaskrá að finna á reykjavik.is/sundlaugar.

Frítt er í sundlaugar í Reykjavík fyrir 67 ára og eldri. Almennt er gott framboð af ýmis konar hreyfingu og víða afsláttur fyrir eldri borgarara, s.s. á líkamsræktarstöðvum.

Heimabjónusta

Félagsleg heimabjónusta

Félagsleg heimabjónusta er fyrir fólk sem þarf, aðstæðna sinna vegna, á stuðningi að halda við heimilishald og athafnir daglegs lífs til þess að geta búið heima, þjargað sér sjálft og verið félagslega virkt. Leitast er við að koma til móts við einstaklingsbundnar þarfir hvers og eins.

Náið samstarf er við starfsfólk heimahjúkrunar þegar við á. Sótt er um heimabjónustu á þjónustumiðstöðvum velferðarsviðs.

Heimahjúkrun

Heimahjúkrun er ætluð þeim sem búa heima og þarfnast hjúkrunar. Markmiðið er að gera fólk kleift að búa sem lengst heima við sem bestar aðstæður. Umsóknir um heimahjúkrun í Reykjavík verða að berast frá hjúkrunarfræðingum eða læknum á heilsugæslustöðvum og sjúkrahúsum.

Endurhæfing í heimahúsi

Endurhæfing í heimahúsi er þjálfun sem styður fólk til að ná þeim markmiðum sem það setur sér og eru því mikilvæg til að ráða við daglegt líf. Greint er hvað er erfitt að gera án stuðnings og hvað er mikilvægt til að bæta lífsgæði.

Þjálfunin er mikil í upphafi og fer fram oft í viku, stundum daglega en henni lýkur þegar markmiðum er náð. Nánari upplýsingar í **síma: 411 1111** eða **heima@reykjavik.is**

Iðjuþjálfun

Iðjuþjálfar geta komið inn á heimili þeirra sem fá heimahjúkrun eða félagslega heimabjónustu. Iðjuþjálfar meta sjálfsþjargargetu og færni við að sinna athöfnum daglegs lífs, þörf fyrir hjálpartæki, gera heimilisathugun, veita ráðgjöf og þjálfun til þess að fólk geti betur tekist á við daglegt líf.

Heimsendur matur

Þau sem ekki geta annast matseld sjálf og sjá sér ekki fært að fara í mat í næstu félagsmiðstöð geta fengið heimsendan mat. Sótt er um á þjónustumiðstöðvum velferðarsviðs. Umsókn og nánari upplýsingar eru á **reykjavik.is/heimsendan-mat-og-hadegisverd**, eða í **maturinnheim@reykjavik.is**, eða í **síma: 411 9450**.

Akstursþjónusta

Reykvíkingar 67 ára og eldri sem búa í heimahúsum geta fengið akstursþjónustu ef þeim reynist ókleift að nota almenningsamgöngur vegna langvarandi hreyfihömlunar og hafa ekki aðgang að eigin farartæki. Hægt er að sækja um akstursþjónustu rafrænt á **akstur.reykjavik.is** og einnig á þjónustumiðstöðvum velferðarsviðs.



Þjónustuíbúðir

Þjónustuíbúðir eru ætlaðar fólki sem þarf meiri aðstoð og stuðning en hægt er að veita í heimahúsum.

Þjónustuíbúðir eru á eftirfarandi stöðum:

Lönguhlíð 3	sími: 411 2550
Dalbraut 27	sími: 411 2500
Furugerði 1	sími: 411 2740
Lindargötu 57-66	sími: 411 9450
Norðurbrún 1	sími: 411 2760
Seljahlíð v/Hjallasel*	sími: 540 2400
Eirborgir - Fróðengi 1-11*	sími: 560 1090

**Öryggisíbúðir*



Dagdvöl fyrir aldraða

Dagdvöl er stuðningsúrræði fyrir aldraða sem búa í heimahúsum og þurfa meiri þjónustu en veitt er í félagsmiðstöðvum. Þar er boðið upp á tómstundaiðju, hreyfipjálfun, fæði, hvíldaraðstöðu, aðstoð við böðun og heilsufarseftirlit. Gestir eru sóttir að morgni og þeim ekið heim síðdegis.

Dagdvalir reknar af Reykjavíkurborg:

Vitatorgi, Lindargötu 57

sími: 411 9466*

Porraseli, Vesturgötu 7

sími: 535 2740

Aðrar dagdvalir í Reykjavík:

Hlíðabær, Flókagötu 53

sími: 562 1722*

Eir – Borgarsel, Fróðengi 5-7

sími: 555 1221*

Eir, Hlíðarhúsum 7

sími: 522 5700*

Fríðuhús, Austurbrún 31

sími: 533 1084*

Maríuhús, Blesugróf 27

sími: 534 7100*

Múlabær, Ármúla 34

sími: 568 1330

Dagdvöl Hrafnista, Laugarási

sími: 585 9390

**Dagdvöl fyrir fólk með heilabilun.*

Sótt er um í Múlabæ og Porraseli á staðnum.

Umsókn um dagdvöl fyrir Vitatorgi, Hlíðabæ, Fríðuhús, Maríuhús og Eir fer í gegnum minnismóttökuna á Landakoti, sími: 543 1000.



Hvíldar- og endurhæfingarinnlagnir

Hvíldar- og endurhæfingarinnlagnir eru ætlaðar þeim sem fá þjónustu heimahjúkrunar og þjónustupegum öldrunarsviðs Landspítala.

Hjúkrunarfræðingur hjá heimahjúkrun í Reykjavík heldur utan um beiðnir en þær koma frá fagfólki í heilbrigðis- og heimaþjónustu.

Hjúkrunarheimili

Hjúkrunarheimili eru fyrir fólk í þeirri stöðu að geta ekki lengur búið heima þrátt fyrir stuðning heilbrigðis- og félagsþjónustu. Á hjúkrunarheimilum er sólarhringsþjónusta og lækniþjónusta. Einnig er í boði sjúkra- og iðjuþjálfun, fót snyrting, hárgreiðsla, hreyfiþjálfun og böðun auk ýmis konar tómsundaiðu.

Þegar sótt er um dvalar- eða hjúkrunarheimili þarf að liggja fyrir svokallað færni- og heilsumat sem sótt er um á sérstöku umsóknareyðublaði. Ef þörf krefur getur heimilislæknir aðstoðað við gerð umsóknarinnar.

Upplýsingar um færni- og heilsumat má finna á vef Landlæknisembættisins, www.landlaeknir.is.

Hjúkrunarheimili í Reykjavík:

Grund við Hringbraut · www.grund.is

sími: 530 6100

Hrafnista · www.hrafnista.is

sími: 585 9500

Droplaugarstaðir · www.droplaugarstadir.is

sími: 414 9500

Eir · www.eir.is

sími: 522 5700

Seljahlíð · www.reykjavik.is

sími: 540 2400

Skjól/Laugaskjól · www.skjol.is

sími: 522 5600

Skógarbær · www.skogar.is

sími: 510 2100

Sóltún · www.soltun.is

sími: 590 6000

Mörkin · www.morkhjukrunarheimili.is

sími: 560 1700



Öldungaráð

Um ráðið

Öldungaráð er nefndum og ráðum Reykjavíkurborgar til ráðgjafar um málefni og hagsmuni borgarbúa sem eru 67 ára og eldri.

Fulltrúar

Öldungaráðið er skipað níu fulltrúum og jafnmörgum til vara. Borgarstjórn kýs þrjá fulltrúa, Félag eldri borgara tilnefnir þrjá fulltrúa, Samtök aldraðra tilnefna einn fulltrúa, Korpúlfar, samtök eldri borgara í Grafarvogi tilnefnir einn fulltrúa, auk þess sem Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins tilnefnir einn fulltrúa. Borgarstjórn kýs formann ráðsins en öldungaráðið sjálft kýs sér varaformann og skiptir að öðru leyti með sér verkum. Velferðarsvið á einn áheyrnarfulltrúa í ráðinu.

Verksvið

Verksvið ráðsins er að vera borgarstjórn, nefndum og ráðum Reykjavíkurborgar til ráðgjafar um málefni og hagsmuni borgarbúa sem eru 67 ára og eldri. Ráðið skal stuðla að hvers konar upplýsingagjöf og samstarfi Reykjavíkurborgar við hagsmunasamtök hópsins, móta stefnu og gera tillögur til borgarráðs sem varðar verksvið þess. Mannréttinda- og lýðræðisskrifstofa annast framkvæmd verkefna ráðsins og samskipti við aðrar stofnanir.

<http://reykjavik.is/radognefndir/oldungarad>
oldungarad@reykjavik.is

Gott að vita

Reykjavíkurborg:

Þjónustuver Reykjavíkurborgar

Sími: 411 1111

upplýsingar@reykjavik.is

Á heimasíðunni **www.reykjavik.is** er opið netspjall frá 08:20 - 16:15 alla virka daga.

Á ábendingavef borgarinnar er hægt að senda inn ábendingar um það sem þarf að laga eða mætti betur fara í þjónustu borgarinnar.

112

Eitt númer – Allt landið
Neyðarnúmer landsmanna

1717

Hjálparsími Rauða krossins

Blindrafélagið

Hamrahlíð 17, sími: 525 0000.

Blindrafélagið starfar að hagsmunamálum blindra og sjónskertra. Á hljóðbókasafni er hægt að fá leigðar hljóðbækur.

www.blind.is

blind@blind.is

Búmenn

húsnæðissamvinnufélag

Lágmúla 7, sími: 552 5644.

Félagasamtök um nýjar leiðir í húsnæðismálum eldra fólks þar sem allir fimmtugir og eldri geta gerst félagsmenn.

www.bumenn.is

bumenn@bumenn.is

Alzheimersamtökin

Setrið Hátúni 10, sími: 533 1088.

Samtökin vinna að hagsmunamálum fólks með heilabilunarsjúkdóma með stuðningi, ráðgjöf og fræðslu.

www.alzheimer.is

alzheimer@alzheimer.is

Parkinsonsamtökin

Setrið Hátúni 10, sími: 552 4440.

www.parkinson.is

parkinsonsamtokin@gmail.com

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 og byggingu íbúða.

www.feb.is

feb@feb.is

Félag heyrnarlausra

Suðurlandsbraut 24, sími: 561 3560.

www.deaf.is

deaf@deaf.is

Heilsugæsla

Upplýsingar um heilsugæslu er að finna á **www.heilsugaeslan.is**

Heyrnar- og talmeinstöð Íslands

Háaleitisbraut 1, sími: 581 3855.

Alhliða þjónusta við heyrnarskerta og þá sem eru með talmeini; skoðun, mæling, ráðgjöf við kaup á heyrnartækjum og viðgerðir á hjálpartækjum.

www.hti.is

hti@hti.is

Hjálparstarf kirkjunnar

Háaleitisbraut 66, sími: 528 4400.
Hjálparstarf kirkjunnar veitir aðstoð allt árið. Sótt er um hjá félagsráðgjöfum Hjálparstarfsins.

www.help.is
help@help.is

Kirkjur

Reykjavíkurrófastdæmi, sími: 567 4810
Kirkjur bjóða upp á dagskrá fyrir eldri borgara.

www.kirkjan.is

Landspítali Háskólasjúkrahús

sími: 543 1000

www.landspitali.is

Landssamband eldri borgara

Sigtúni 42, sími: 567 7111 og 895 6100.
Regnhlífarsamtök fyrir öll félög eldri borgara á landinu.

www.leb.is
leb@leb.is

Landssamtök lífeyrissjóða

Guðrúnartúni 1, sími: 563 6450.
Landssamtökin eru heildarsamtök lífeyrissjóða.

www.ll.is
ll@ll.is

Lögregla höfuðborgarsvæðisins

sími: 444 1000

www.logregla.is

Minnismóttaka göngudeildar öldrunarþjónustu Landspítala

Landakoti, sími: 543 9900 eða 543 9850.
Á minnismóttöku fer fram greining á heilabilunar- og minnissjúkdómum og meðferð við þeim.

Reykjavíkurreið Rauða kross Íslands

Efstaleiti 9, sími: 570 4000.

www.redcross.is
reykjavik@redcross.is

Samtök aldraðra, byggingarfélag

Síðumúla 29, sími: 552 6410.
Allir 60 ára og eldri geta verið félagar

www.aldradir.is
samtokaldradra@heimsnet.is

Samskiptamiðstöð heyrnarlaustra og heyrnarskertra

Grensásvegi 9, sími: 562 7702 og
896 7701 (sms).

Samskiptamiðstöð rekur túlkajónustu milli íslensks táknaðs og íslensku.

www.shh.is
shh@shh.is

Samtök um kvennaathvarf

Sími: 561 3720,

neyðarnúmer: 5611205.

Athvarf fyrir konur og börn þeirra þegar dvöl í heimahúsum er þeim óbærileg vegna ofbeldis eiginmanns, sambylismanns eða annarra heimilismanna.

www.kvennaathvarf.is
kvennaathvarf@kvennaathvarf.is

Sjúkratryggingar Íslands

Vínlandsleið 16, sími: 515 0000.

Afgreiðsla allra sjúkratrygginga, slysabóta, öryggishnappa og hjálpartæki.

www.sjukra.is
sjukra@sjukra.is

Slysavarnarfélagið Landsbjörg

Skógarhlíð 14, sími: 570 5900. Ráðgjöf og fræðsla um slysavarnir í heimahúsum

www.landsbjorg.is

skrifstofa@landsbjorg.is

Strætó

Hesthálsi 14, sími: 540 2700.

Akstursþjónusta fyrir eldri borgara, sími: 540 2727.

www.straeto.is

Tryggingastofnun

Laugavegi 114, sími: 560 4400

Sér um ellilífeyrisgreiðslur og aðrar greiðslur almannatrygginga.

www.tr.is

tr@tr.is

U3A

Sími: 561 7797

Samtök um þriðju kynslóðina, fólk sem er komið á eftirlaun eða farið að huga að starfslokum.

u3a.is

u3areykjavik@u3a.is

Vildarhús byggingafélag

Engjateigur 5, sími: 588 3242

Lífsgæðafélag sem leggur áherslu á að auðvelda eldra fólki að breyta búsetu og auka þannig lífsgæði.

www.vildarhus.is

vildarhus@vildarhus.is

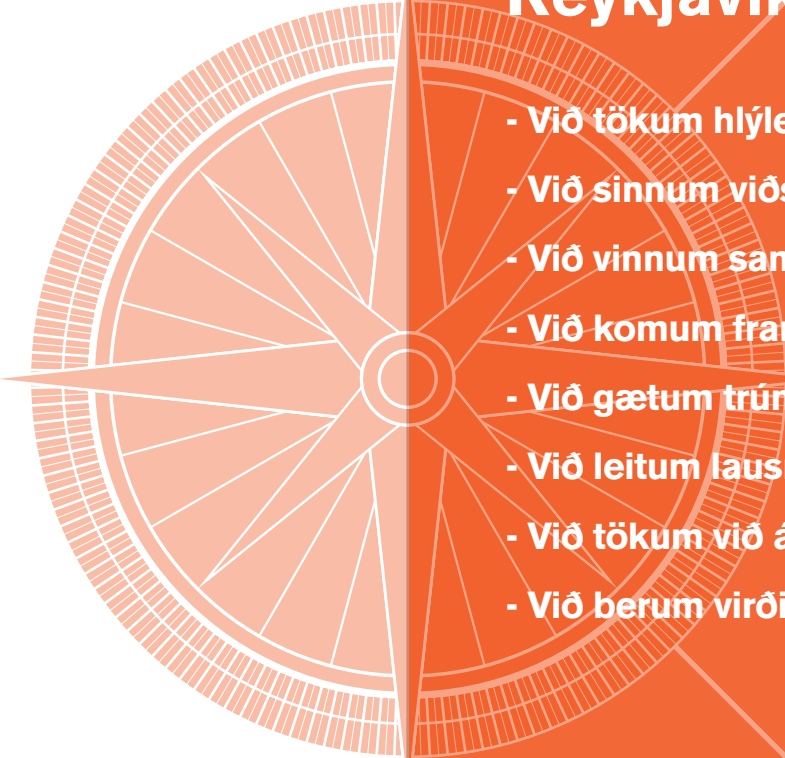
Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga

Hamrahlíð 17, sími: 545 5800.

www.midstod.is

midstod@midstod.is

Áttavitar í þjónustu Reykjavíkurborgar

- 
- Við tökum hlýlega á móti viðskiptavinum
 - Við sinnum viðskiptavinum fljótt og vel
 - Við vinnum saman og vísum engum erindum frá
 - Við komum fram við viðskiptavini af virðingu
 - Við gætum trúnaðar við viðskiptavini
 - Við leitum lausna og leiða í þágu viðskiptavina
 - Við tökum við ábendingum og kvörtunum
 - Við berum virðingu fyrir ásýnd okkar og umhverfi

2019

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar í samvinnu
við öldungaráð Reykjavíkur



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

