



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

ÞJÓNUSTA FYRIR ELDRI BORGARA Í REYKJAVÍK



EFNISYFIRLIT

3	FÉLAGSSTARF
5	SÖFN OG MENNINGARHÚS
6	HREYFING OG SAMVERA
8	HEIMAÞJÓNUSTA
10	ÞJÓNUSTUÍBÚÐIR
11	DAGDVALIR
12	HJÚKRUNARHEIMILI
13	ÖLDUNGARÁÐ REYKJAVÍKURBORGAR
14	ÞJÓNUSTA REYKJAVÍKURBORGAR
15	GOTT AÐ VITA



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, Qi Gong jafnvægisþjálfun, jóga, ýmis handverksnámskeið, skák, bingó og fjölbreytta spilamennsku, menningarferðir, viðburði, veislur og þorablót. Almennt 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 á www.reykjavik.is.

Félagsmiðstöðvar

- Aflagrandi 40 | Sími 411 2700
- Árskógar 4 | Sími 535 2700
- Borgir | Sími 517 7055 (Korpúlfar | Sími 517 3040)
- Bólstaðarhlíð 43 | Sími 535 2760
- Dalbraut 18–20 | Sími 588 9533
- Dalbraut 27 | Sími 411 2500
- Furugerði 1 | Sími 411 2740
- Gerðuberg 3–5 | Sími 411 6195
- Hraunbær 105 | Sími 411 2730
- Hvassaleiti 56–58 | Sími 535 2720
- Hæðargarður 31 | Sími 411 2790
- Langahlíð 3 | Sími 411 2550
- Norðurbrún 1 | Sími 411 2760
- Seljahlíð, Hjallaseli 55 | Sími 540 2400
- Sléttuvegur 25 | Sími 585 3210
- Vesturgata 7 | Sími 535 2740
- 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.

Íbúar geta keypt máltíð á hvaða félagsmiðstöð sem er óháð búsetu. Máltíðir eru niðurgreiddar fyrir eldri borgara. Mötuneytið á Vitatorgi við Lindargötu er opið alla daga ársins.



SÖFN OG MENNINGARHÚS

Menningarkort fyrir 67 ára og eldri

Menningarkortið veitir ótakmarkaðan aðgang að öllum söfnum Reykjavíkurborgar og því fylgja ýmis önnur fríðindi. Menningarkortið kostar 1800 krónur á ári.

www.menningarkort.is

Borgarbókasafn Reykjavíkur

Borgarbókasafnið er alhliða upplýsinga- og menningarhús í Grófinni, Gerðubergi, Kringlunni, Sólheimum, Spönginni og Árbæ. 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 bókasafnsskírteini. Eldra fólk getur fengið bækur sendar heim með þjónustunni Bókin heim.

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

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

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 almenningssvæða sem henta vel fyrir fjölbreytta afþreyingu og útivist; hvort sem fólk vill baða sig í sól á Klambratúni, viðra hundinn á Geirsnefi, kíkja í frisbígolf í Breiðholti, fá sér göngutúr um Fossvoginn eða renna sér í skíðabrekku í Grafarvogi.

Félagsmiðstöðvar velferðarsviðs bjóða upp á öfluga dagskrá sem inniheldur fjölbreytta hreyfingu og notalega 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 öflugt starf sem inniheldur menningarviðburði, námskeið, skipulagðar ferðir, sjálfboðavinnu, hreyfingu og samveru fyrir eldra fólk.





Sundlaugar og sjósund

Þegar kemur að heilsuefingu 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 sjö 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 sundlaugar í Reykjavík fyrir 67 ára og eldri.

Nánari upplýsingar eru á www.reykjavik.is/sundlaugar

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.

Nánari upplýsingar eru á www.mu.is



HEIMAÞJÓNUSTA

Félagsleg heimaþjónusta

Félagsleg heimaþjónusta 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.

Heimahjúkrun

Heimahjúkrun 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.

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. Endurhæfingin styður fólk við að efla sjálfsbjargargetu og samfélagsþátttöku með fjölbreyttum aðferðum.

SELMA

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

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. Hann er framleiddur í framleiðslueldhúsinu á Vitatorgi og keyrður heim að dyrum.

Akstursþjónusta

Eldra fólk í Reykjavík sem getur ekki notað almenningssamgöngur eða eigið farartæki getur fengið akstursþjónustu. Aksturssvæði þjónustunnar er allt höfuðborgarsvæðið.

Upplýsingar um heimaþjónustu

Allar upplýsingar um heimaþjónustu á vegum Reykjavíkurborgar má nálgast á þjónustumiðstöðvum velferðarsviðs eða á vefnum www.reykjavik.is. Einnig má hafa samband við þjónustuver Reykjavíkurborgar í s. 4 11 11 11 eða senda tölvupóst í upplýsingar@reykjavik.is.



ÞJÓNUSTUÍBÚÐIR

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

- 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 á ekki auðvelt með að sækja sér félagsskap með því að taka þátt í starfi félagsmiðstöðva 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

- Vitatorg, Lindargötu 57 | Sími 411 9466*
- Porrasel, Vesturgötu 7 | Sími 535 2740

Aðrar dagdvalir í Reykjavík

- Eir – Borgarsel, Spöngin 43 | Sími 555 1221*
- Eir – Óðinshús, Hlíðarhús 7 | Sími 522 5738*
- Fríðuhús, Austurbrún 31 | Sími 533 1084*
- Hlíðabær, Flókagötu 53 | Sími 562 1722*
- Hrafnista Laugarás, Brúnavegi 13 | Sími 585 9390
- 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.

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 iðjupjálfun, leikfimi, fót snyrting 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 Landlæknisembættisins, www.landlaeknir.is.

Hjúkrunarheimili á vegum Reykjavíkurborgar

Droplaugarstaðir | www.droplaugarstadir.is | Sími 414 9500

Seljahlíð | www.reykjavik.is | Sími 540 2400

Önnur hjúkrunarheimili í Reykjavík

Eir | www.eir.is | Sími 522 5700

Grund | www.grund.is | Sími 530 6100

Hrafnista Laugarás | www.hrafnista.is | Sími 585 9500

Hrafnista Skógarbær | www.hrafnista.is | Sími 510 2100

Hrafnista Sléttuvegur | www.hrafnista.is | Sími 585 3090

Mörk | www.morkhjukrunarheimili.is | Sími 560 1700

Skjól | www.skjol.is | Sími 522 5600

Sóltún | www.soltun.is | Sími 590 6000

Hvíldar- og endurhæfingarinnlagnir

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

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



ÖLDUNGARÁÐ REYKJAVÍKURBORGAR

Öldungaráð Reykjavíkurborgar er virkur þátttakandi í allri stefnumörkun 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 níu fulltrúum og jafnmörgum til vara. Borgarstjórn kys þrjá fulltrúa, Félag eldri borgara þrjá og Samtök aldraðra, Korpúlfar í Grafarvogi og Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins tilnefna einn hvert.

Hægt er að hafa samband við Öldungaráð í gegnum netfangið oldungarad@reykjavik.is.

ÞJÓNUSTA REYKJAVÍKURBORGAR

Þjónustuver Reykjavíkurborgar

Borgartún 12-14 | Sími: 4 11 11 11

Netfang: upplýsingar@reykjavik.is

Netspjall: www.reykjavik.is

Ábendingavefur Reykjavíkurborgar

Á ábendingavef borgarinnar, abendingar.reykjavik.is, er hægt að senda skilaboð um það sem þarf að laga eða mætti betur fara í þjónustu borgarinnar.

Þjónustumiðstöðvar velferðarsviðs

Í Reykjavík eru fimm þjónustumiðstöðvar þar sem íbúar geta fengið fjölbreytta velferðarþjónustu, stuðning, ráðgjöf og upplýsingar. 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 10 | Sími 411 1300
- Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts
Hraunbær 115 | Sími 411 1200
- Þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness
Miðgarður, Gylfaflöt 5 | Sími 411 1400



112**Neyðarnúmer****1717****Hjálparsími Rauða krossins**

Hagsmunasamtök

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Sími 588 2111 | www.feb.is

Landssamband eldri borgara

Sími 567 7111 | www.leb.is

Réttindi

Landssamtök lífeyrissjóða - vefur um lífeyrismál

Sími 563 6450 | www.ll.is

Sjúkratryggingar Íslands

Sími 515 0000 | www.sjukra.is

Tryggingastofnun ríkisins

Sími 560 4400 | www.tr.is

Stuðningur gegn ofbeldi

Bjarkarhlíð – miðstöð fyrir þolendur ofbeldis

Sími 553 3000 | www.bjarkarhlid.is

Samtök um kvennaathvarf

Sími 561 3720 / Vaksími 561 1205 | www.kvennaathvarf.is

Stígamót – ráðgjafar- og fræðslumiðstöð

Sími 562 6868 | www.stigamot.is

Upplýsingaveitur

Embætti landlæknis

Upplýsingar um heilsu og þjónustu | www.landlaeknir.is

Lifðu núna

Fréttavefur um málefni eldra fólks | www.lifdununa.is

Ísland.is

Upplýsingaveita um þjónustu við eldra fólk | www.island.is (Velferð og fjölskylda > Efri árin)



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið