



**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

2023

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar í samvinnu við Öldungaráð Reykjavíkurborgar.
Hönnun & umbrot: NØR Station / 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, Qi Gong jafnvægisþjálfun, jóga, ýmis handverksnámskeið, skák, bingó og fjölbreytta spilamennsku, menningarferðir, viðburði, veislur og þorrlót. Almennt þarf ekki að sækja um þátttöku fyrirfram heldur er nóg að mæta á staðinn.

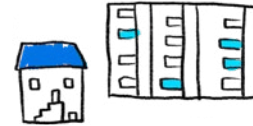
Íbúar geta tekið þátt í félagsstarfi í hvaða hverfi sem er óháð búsetu. Nánari upplýsingar um dagskrá félagsmiðstöðva er hægt að fá hjá starfsfólki þeirra, á samfélagsmiðlum.

www.reykjavik.is



FÉLAGSMIÐSTÖÐVAR

Aflagrandi 40 >> Sími 411 2700
Árskógar 4 >> Sími 411 2600
Borgir, Spönginni 43 >> 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 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 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 eldra fólk. Mötuneytið í Seljahlíð og mötuneytið á Vitatorgi við Lindargötu eru opin alla daga ársins.





SÖFN OG MENNINGARHÚS

MENNINGARKORT FYRIR 67 ÁRA OG ELDRI

Meningarkortið veitir ótakmarkaðan aðgang að öllum söfnum Reykjavíkurborgar og því fylgja ýmis önnur fríðindi. Menningarkortið kostar 2.150 krónur og er endurnýjun gjaldfrjálst.

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 bókasafnskirteini. 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 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 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 átta sundlaugar. Þar er í boði fjölbreytt dagskrá sem hentar eldra fólki, meðal annars vatnsleikfimi, sundkennsla og flotslökun. Á Ylströndinni í Nauthólsvík er fyrirmyndar sjósundsstaða, heitur pottur og gufubað. Frítt er í sundlaugar í Reykjavík fyrir 67 ára og eldri.

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.

www.mu.is





HEIMAPJÓNUSTA

Allar upplýsingar um heimaþjónustu á vegum Reykjavíkurborgar má nálgast á miðstöðvum Reykjavíkurborgar eða á vefnum www.reykjavik.is.

Einnig má hafa samband við þjónustuver Reykjavíkurborgar í síma **4 11 11 11** eða senda tölvupóst í upplýsingar@reykjavik.is.

Hægt er að sækja rafrænt um heimastuðning og heimsendan mat hér.

HEIMASTUÐNINGUR

Heimastuðningur er fyrir fólk sem þarf aðstoð við athafnir daglegs lífs og heimilis-hald, auk þess sem félagsleg samskipti og hvatning er höfð í fyrirrúmi. Komið er til móts við einstaklingsbundnar þarfir hvers og eins.

HEIMAHJÚKRUN

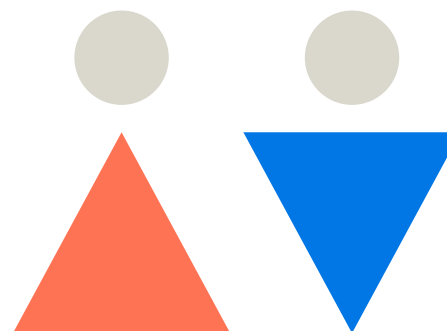
Heimahjúkrun er fyrir fólk sem þarf heilbrigðisþjónustu í heimahúsi. Hún felur í sér aðhlyningu og eftirlit hjúkrunarfræðinga eða sjúkraliða og er veitt í náinni samvinnu við notendur og aðstandendur. Starfsfólk heilsugæslu eða spítala leggur mat á þörf fyrir heimahjúkrun og sendir beiðni um þjónustu 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 heima-hjúkrun og er metið á þann veg að tíma-bundin 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.



ÖNNUR ÞJÓNUSTA Í HEIMAHÚSI

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.

AKSTURSPJÓNUSTA

Eldra fólk í Reykjavík sem getur ekki notað almenningssamgöngur 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 ELÐRA FÓLK

STUÐNINGUR VEGNA HEILABILUNAR

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

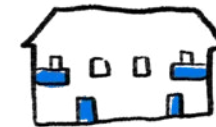
SELMA

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.

<https://reykjavik.is/selma-vitjanir-og-simaradgjof>

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 leigubúðir 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

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

Þorrasel, Vesturgötu 7 >> Sími 535 2740

AÐRAR DAGDVALIR Í REYKJAVÍK

Eir Borgarsel, Spöngin 43 >> Sími 555 1221*

Eir Óðinshús, Hlíðarhús 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*

Múlábær, Síðumúla 32 >> Sími 568 1330

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

>> Sími 543 1000

ÖNNUR ÞJÓNUSTA

Seiglan, þjónusta Alheimersamtakanna 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.

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 >> Sími 414 9500

Seljahlíð | www.reykjavik.is/seljahlid >> 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



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 níu fulltrúum og jafn-
mörgum til vara. Borgarstjórn kýs 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

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.

MIÐSTÖÐVAR

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 >> Sími 411 1600

Norðurmiðstöð, Efstaleiti 1 >> Sími 411 1500

Suðurmiðstöð, Álfabakki 10 >> Sími 411 1300

Austurmiðstöð, Gylfaflöt 5 >> Sími 411 1400

Rafræn miðstöð, Borgartún 12–14 >> Sími 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

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 VEGNA OFBELDIS

Bjarkarhlíð – miðstöð fyrir þolendur ofbeldis

Sími 553 3000 >> www.bjarkarhlid.is

Samtök um kvennaathvarf

Sími 561 3720/vaktsími 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)

Upplýsingabanki Ieldra fólksins

www.upplysingabanki.is