



Samfélagshúsið Vitatorgi

Kynning fyrir Öldungaráð 10. janúar 2024

Drífa Baldursdóttir, lýðheilsufræðingur
Verkefnastjóri Vitatorgi





Fjölbreytt starfsemi á Vitatorgi

Samfélagshús

Þjónustuíbúðir

Heimastuðningur

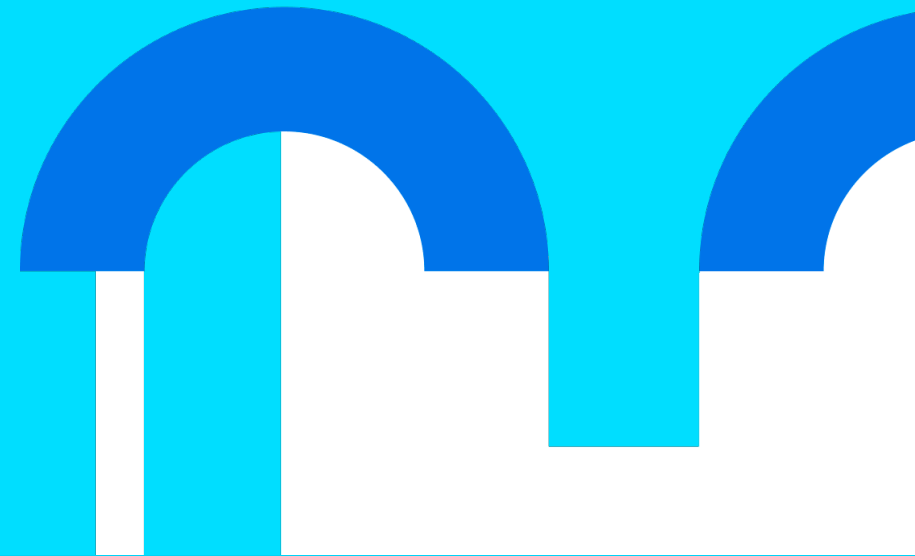
Heimahjúkrun

Kvöld og helgarþjónusta

Endurhæfing

Dagþjálfunin Esjutún

Framleiðslueldhús Velferðarsviðs





Hvað er samfélagshús

Samfélagshúsið þitt - Hjartað í hverfinu

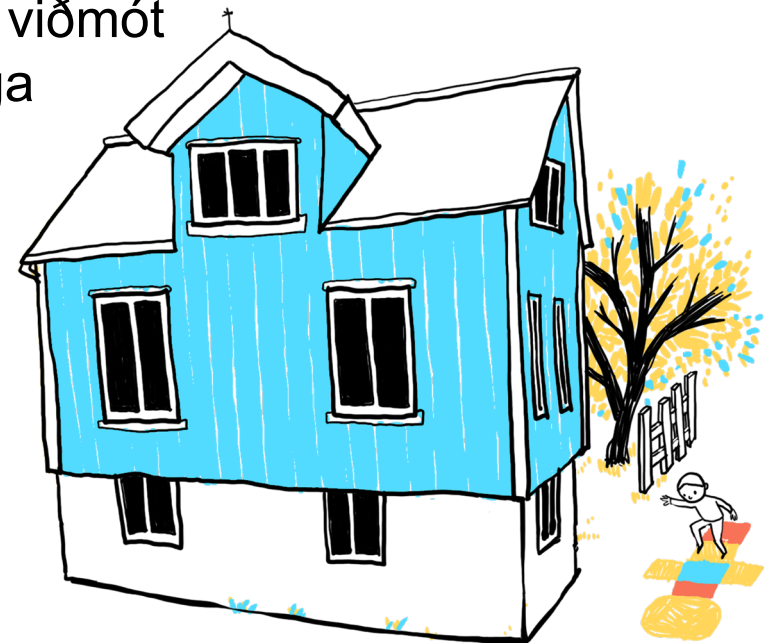
Öll velkomin í samfélagshúsið

- óháð aldri, búsetu, uppruna, kyni, getu, félags- eða fjárhagslegri stöðu

Staður til að koma á og hitta annað fólk

Huggulegt umhverfi og gott viðmót

Fjölbreytt starfsemi alla daga





Hugmyndafræði Samfélagshúss

Markmið starfsins

- Forvarnir og lýðheilsa
- Virkni og vellíðan
- Stuðla að bættri líðan, andlegri og líkamlegri heilsu fólks
- Félagsleg tengsl
- Tilgangur og hlutverk
- Tilheyra hóp





HEILSUHJÓL

Taktu afstöðu til eftirfarandi þátta:

- Ég sé um mig sjálf(ur)
- Ég þekki mín mörk
- Ég veit hvað heilbrigði er
- Ég stjórna eigin tíma
- Ég hef stjórn á eigin fjármálum
- Ég hef starfsgetu
- Ég get beðið um aðstoð

- Ég er félagslega tengd(ur)
- Ég er tekin(n) alvarlega
- Ég geri eitthvað skemmtilegt með öðrum
- Ég hef stuðning frá öðrum
- Ég tilheyri/er hluti af hópnum
- Ég geri hluti sem skipta máli
- Ég hef áhuga á samfélaginu

DAGLEG VIRKNI



ÞÁTTTAKA

LÍKAMLEG VIRKNI



LÍFSGÆÐI



ANDLEG VELLÍÐAN



TILGANGUR

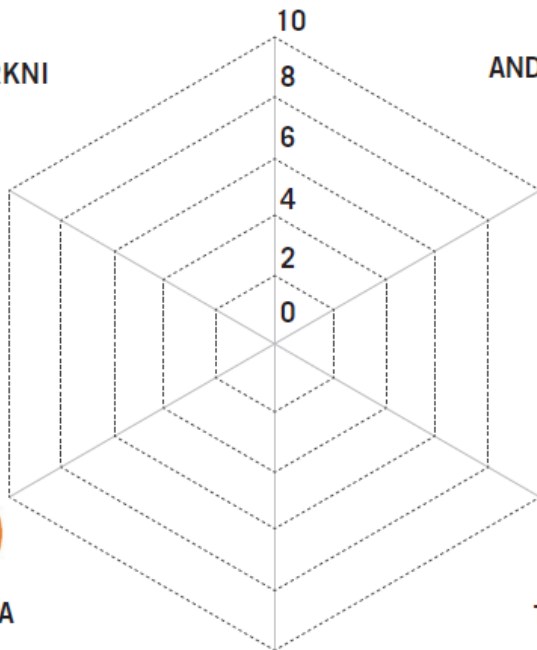


- Mér finnst ég heilbrigð(ur)
- Mér finnst ég hraust(ur)
- Ég er laus við óþægindi og verki
- Ég sef vel
- Mataræði mitt er hollt
- Líkamlegt ástand mitt er gott
- Ég hreyfi mig reglulega

- Ég er ánægð(ur) með lífið
- Ég er hamingjusöm(samur)
- Mér líður vel
- Ég er í jafnvægi
- Ég finn fyrir öryggi
- Ég er sátt(ur) við lífskjör mín
- Ég næ endum saman

- Ég man hluti
- Ég get einbeitt mér
- Ég get átt í samskiptum við aðra
- Ég er glaðvær
- Ég er sátt(ur) við mig
- Ég get tekist á við breytingar
- Mér finnst ég hafa stjórn

- Ég lifi innihaldsríku lífi
- Ég er lífsglöð(glaður)
- Mig langar að hugsjónir mínar verði að veruleika
- Ég er sjálfsörygg(ur)
- Ég er sátt(ur) við lífið
- Ég er þakklát(ur)
- Ég er stöðugt að læra eitthvað nýtt





Fimm leiðir að vellíðan



MYNDUM TENGSL

Myndum tengsl við fjölskyldu, vini, samstarfsfólk og nágranna og gefum okkur tíma til að hlúa að þeim. Jákvæð sambönd við aðra eru einn mikilvægasti þáttur hamingju og vellíðanar.



HREYFUM OKKUR

Dönsum, göngum eða förum í sund. Njótum þess að vera úti. Hreyfing veitir vellíðan. Mikilvægt er að finna hreyfingu sem við höfum gaman af og hentar ástandi okkar og getu.



TÖKUM EFTIR

Höldum í forvitnina og tökum eftir hinu óvenjulega. Verum í núinu. Tökum eftir veröldinni í kringum okkur og hvernig okkur líður. Að veita því sem við upplifum athygli hjálpar okkur að meta það sem skiptir okkur máli.



HÖLDUM ÁFRAM AÐ LÆRA

Prófum eitthvað nýtt. Rifjum upp gamalt áhugamál. Setjum upp áskorun sem við gætum haft gaman af að takast á við. Það er skemmtilegt að læra nýja hluti og hefur jákvæð áhrif á sjálfmyndina.



GEFUM AF OKKUR

Gerum eitthvað fallegt fyrir vin eða ókunnuga manneskju. Sýnum þakklæti. Brosum. Gefum öðrum af tíma okkar. Að sjá okkur sem hluta af stærra samhengi veitir lífsfyllingu og eflir tengsl við aðra.





Ímynd

Ímynd hefur áhrif. „Ég er ekki orðin nógu gömul til að fara í svona eldri borgara starf“ Auglýsingarnar okkar og Ímynd þarf að endurspeglar hugmyndafræði okkar. Mikilvægt hvernig hlutir eru orðaðir og hvernig myndir eru notaðar.



Gömul ljósmynd frá Vitatorgi
„stólaleikfimi“ – „hóppjálfun með sjúkráþálfa“



Nýjar myndir teknar á Vitatorgi til að auglýsa
„styrktarþjálfun“ og þjálfun í Valsheimili



DAGSKRÁ VITATORGS VOR 2024

**BOÐIÐ UPP Á KAFFI Í
SETUSTOFUNNI
ALLA VIRKA MORGNA**

**MORGUNVERÐUR
ALLA DAGA
KL. 9:00-9:30**

**HÁDEGISVERÐUR
ALLA DAGA
KL. 11:30-12:30**

**SÍÐDEGISKAFFI
ALLA VIRKA DAGA
KL. 14:30-15:30**



MÁNUDAGUR

- 09:00 - 12:00 Leirmótun í smíðju - 1. hæð*
10:30 - 11:00 Styrktarþjálfun í handverksstofu - 2. hæð
13:30 - 14:10 Boccia í setustofu - 2. hæð
13:30 Félagsvist í matsal - 2. hæð
12:00 - 16:00 Opín handverksstofa - 2. hæð

ÞRIÐJUDAGUR

- 09:00 - 12:00 Bútasaumshópur í handverksstofu - 2. hæð
13:00 - 16:30 Bókband í smíðju - 1. hæð*
14:00 - 15:00 Handavinnustund í handverksstofu - lokaður hópur, aðeins fyrir íbúa
15:15 - 16:00 Opín handverksstofa - 2. hæð
13:00 - 16:00 Ýmsir viðburðir; ferðir, erindi, tónleikar o.fl.

MIÐVIKUDAGUR

- 09:00 - 12:00 Postulínsmálun í handverksstofu - 2. hæð*
09:00 - 12:30 Bókband í smíðju - 1. hæð*
13:00 - 16:00 Myndlist í handverksstofu - 2. hæð*
13:00 - 16:30 Bókband í smíðju - 1. hæð*
14:00 - 15:00 Dansleikur með Vitatorgsbandinu í sal - 2. hæð
15:00 - 15:30 Samsöngur í lok síðasta dansleiks mánaðar

FIMMTUDAGUR

- 09:00 - 09:30 Sundleikfímihópur hittist (síðasta fim. mánaðar)
09:00 - 12:30 Bókband í smíðju - 1. hæð*
09:00 - 10:00 Opín handverksstofa - 2. hæð
10:00 - 12:30 Námskeið fyrir konur af erlendum uppruna (lokaður hópur), handverksstofa - 2. hæð
10:00 - 11:00 Vítamín í Val - Valsheimilínu Hlíðarenda
12:45 - 14:30 Kvíkmyndasýning í setustofu - 2. hæð
13:00 - 16:00 Þrjónahópur í handverksstofu - 2. hæð
14:00 - 16:00 Aðstoð í heimanámi barna í matsal - 2. hæð
16:00 - 18:00 Opið hús á vegum Rauða Krossins

FÖSTUDAGUR

- 09:15 - 10:15 Jóga, lokaður hópur Rauða krossins - handv.stofa - 2. hæð
10:30 - 11:30 Föstudagshópur í handverksstofu - 2. hæð
12:00 - 16:00 Opín handverksstofa - 2. hæð
12:50 - 13:20 Dansleikfimi með Auði Hörpu 2. hvem föstud. í setustofu - 2. hæð
13:30 - 14:30 Bingó í sal - 2. hæð
14:30 - 15:30 Vöflukaffi



**BOÐIÐ UPP Á KAFFI Í
SETUSTOFUNNI
ALLA VIRKA MORGNA**

**MORGUNVERÐUR
ALLA DAGA
KL. 9:00-9:30**

**HÁDEGISVERÐUR
ALLA DAGA
KL. 11:30-12:30**

**SÍÐDEGISKAFFI
ALLA VIRKA DAGA
KL. 14:30-15:30**



Dagskráin inniheldur eingöngu fasta vikulega dagskrárliði og er birt með fyrirvara um breytingar. Fleiri viðburðir eru reglulega og verða kynntir jafnóðum, m.a. á töflu á 3. hæð og á síðunni: facebook.com/Vitatorg

Dagskrárliðir merktir* = skráning/greiðsla

Öll velkomin

Dagskráin inniheldur eingöngu fasta vikulega dagskrárliði og er birt með fyrirvara um breytingar. Fleiri viðburðir eru reglulega og verða kynntir jafnóðum, m.a. á töflu á 3. hæð og á síðunni: facebook.com/Vitatorg

Dagskrárliðir merktir* = skráning/greiðsla


Öll velkomin





8. - 12. JAN. 2024

Dagskrá félagsstarfs Vitatorgi



Mánudagur
8. janúar

9:00 - 12:00
Leirmótun í smiðju

10:30 - 11:30
Styrktarþjálfun

13:30 - 14:10
Boccia í setustofu

13:30
Félagsvist í matsal

12:00 - 16:00
Opin handverkstofa

Þriðjudagur
9. janúar

9:00 - 12:00
Bútaskaumshópur í
handverksstofu

10:30
ATH! Teygjur og léttar
æfingar hefst í næstu
viku, 16. jan.

13:00 - 16:30
Bókband í smiðju

14:00 - 15:00
Handavinna í setustofu.
Lokaður hópur, aðeins
fyrir íbúa Vitatorgs

15:15 - 16:00
Opin handverkstofa

Miðvikudagur
10. janúar

09:00 - 12:00
Postulínsmálun

9:00-12:30
Bókband í smiðju

14:00 - 15:00
Dansleikur með
Vitatorgsbandinu

13:00-16:30
Bókband í smiðju

13:00 - 16:00
Myndlist í
handverksstofu

Fimmtudagur
11. janúar

9:00 - 12:30
Bókband í smiðju

9:00 - 12:00
Opin handverkstofa

10:00 - 11:00
Vítamín í Val

12:45 - 14:30
Kvikmynd á skjánum í
setustofunni

16:00 - 18:00
Opið hús á vegum
Rauða krossins

Föstudagur
12. janúar

10:30 - 11:30
Föstudagshópur í
handverksstofu

12:00 - 16:00
Opin handverkstofa

13:30 - 14:30
Bingó

14:30 - 15:30
Vöflukaffi



AÐVENTUDAGSKRÁ VITATORGS - DES. 2023

Gleðilega hátíð!

JÓLAFÖNDURSTUND

sunnudaginn 10. des. kl. 14:00-16:00

- jólakransagerð - jólaföndur - piparkökumálun - vöffur og heitt súkkulaði -



Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<p>4</p> <p>Jólatónleikar með Senjórítum kl. 16:00</p>	<p>5</p> <p>Nanna Rögnvaldardóttir les upp úr nýrri bók sinni; Valskan kl. 14:00</p>	<p>6</p> <p>Vítatorgsbandið kl. 13:30 LOGY fatnaður kl. 11-15</p>	<p>7</p> <p>Jólahlaðborð Vítatorgs kl. 18:00</p>	<p>8</p> <p>Aðventan með Sigga kl. 10:00 Jóladans með Auði Hörpu kl. 12:50</p>
<p>11</p> <p>Aðventustund Þjóðleikhússins kl. 12:45</p>	<p>12</p> <p>Söngstund með Bjarna Hall 15:00</p>	<p>13</p> <p>Jólaball með börnum og Vítatorgsbandinu kl. 13:30</p>	<p>14</p> <p>Jólasamvera - Vítamín í Valsheimilinu Jólabíó kl. 12:45 Jólatónar Tónm.skóla kl. 15:15</p>	<p>15</p> <p>Aðventan með Sigga kl. 10:00 JólaBingó kl. 13:00 Jólatónar Tónm.skóla kl. 15:15</p>
<p>18</p> <p>Jólaljósaferð kl. 17:00-19:00</p> 	<p>19</p> <p>Systurnar Ásdís og Þórdís leika á píanó kl. 15:00</p>	<p>20</p> <p>Aðventukaffi í setustofunni kl. 10:00</p>	<p>21</p> <p>Jólabíó kl. 12:45</p>	<p>22</p> <p>Aðventan með Sigga kl. 10:00</p> 

HÁDEGISMATUR ER Í BOÐI ALLA DAGA KL. 11:30-12:30, LÍKA Á HÁTÍÐARDÖGUM



VÍTAMÍN Í VAL

ÓKEYPIS ÞJÁLFUN Í
VALSHEIMILINU

FIMMTUDAGA KL. 10:00

ÞJÁLFARI ER KÁRI
KRISTÓFER ELÍASSON

Sjáumst í Val



LÁTTU ÞÉR ANNT UM HEILSUNA - KOMDU OG VERTU MEÐ!

Sjáumst í Val



ÓKEYPIS LÍKAMSPJÁLFUN Í VALSHEIMILINU

VÍTAMÍN Í VAL

FIMMTUDAGA KL. 10:00

ÞJÁLFARI: KÁRI KRISTÓFER



LÁTTU ÞÉR ANNT UM HEILSUNA - KOMDU OG VERTU MEÐ!



ÓKEYPIS VIÐBURÐUR Í SAMFÉLAGSHÚSINU
VITATORGI, LINDARGÖTU 59.

FJÖLSKYLDUJÓGA

LAUGARDAGINN 30. SEPT. KL. 14:00

Jóga og samvera fyrir börn og fullorðna.
Gott að mæta í þægilegum fötum.
Tíminn fer fram á íslensku og ensku.



European
Commission



#BEACTIVE
ÍPRÓTTAVÍKA EVRÓPU
23.-30. september



Reykjavíkurborg





ERINDI Í
MATSALNUM
ÖLL VELKOMIN!

HÚMOR
OG
VINÁTTA



ÞRIÐJUDAGINN
14. NÓVEMBER
KL. 13:00

BJARNI
KARLSSON
PRESTUR &
SÁLGÆTIR



JEAN ANTOINE POSOCCO - 40 ÁRUM SÍÐAR



Jean, sem hefur til margra ára kennt á myndlistarnámskeiðum hér á Vitatorgi, fagnar í ár 40 ára veru sinni hér á landi. Af því tilefni hefur hann sett upp sýningu á verkum sínum á Korpúlfsstöðum.



Söngstund með Bjarna Hall

Þriðjudaginn 7. nóvember kl. 14:00

í matsalnum

*Syngjum saman
og gleðjumst!*





SENJÓRÍTUKÓRINN

SYNGUR LÉTT LÖG Í MATSALNUM



MÁNUDAGINN

4. DESEMBER

KL. 16:00

SMÁKÖKUR OG KAFFI Í BOÐI HÚSSINS

MÆTUM OG NJÓTUM!



Frí vaffla
og djús
fyrir
börnin

FJÖLSKYLDU- BINGÓ

ÞAÐ ER VETRARFRÍ Í SKÓLUM – BJÓÐUM
BÖRNUM OG BARNABÖRNUM MEÐ Í BINGÓ.
VERÐ: 250 KR. SPJALDIÐ.

FÖSTUDAGUR | KL. 13:30
27. OKT. | Í MATSAL VITATORGS



Fjölbreytt starfsemi auk hefðbundnar dagskrá

Hópar og samtök sem eru samstarfsaðilar eða með starf í húsinu okkar undanfarinn mánuð

- Rauði Krossinn
- SEEDS sjálfbóðaliðar
- Hola Félag Spænskumælandi á Íslandi
- Okkar heimur
- Félag fyrirburaforeldra
- Saumasystur
- Kvennakór Reykjavíkur
- Senjórítukórinn
- Leikskólar, grunnskólar, framhaldsskólar, félagsmiðstöðvar,



Social Activities for Asylum Seekers and Refugees in Iceland

Félagsstarf

Félagsstarf umsækjenda um alþjóðlega vernd býður skjólstæðingum og sjálfbóðaliðum vettvang til að skipuleggja viðburði og verkefni með valdeflingu og virka þátttöku að leiðarljósi. Markmiðið með félagslegum stuðningi við umsækjendur um alþjóðlega vernd er að þjónusta skjólstæðinga og bjóða þeim upp á félagsleg úrræði, virkni og tengingu við nærsamfélagið, en ekki síður að vekja almenning til vitundar og hvetja til þátttöku.

Starfið er fjölbreytt og fjölmargir hópar hittast í viku hverri, þar með talið kvennahópur og ungmennahópur, en einnig er haldið opið hús. Auk þess er bæði íslenska og enska kennd. Félagsstarfið fer fram í Árskógum, á Vitatorgi og Smiðjuvöllum Reykjanesbæ. Dagskráin breytist reglulega en hana má finna í gegnum þennan hlekk:





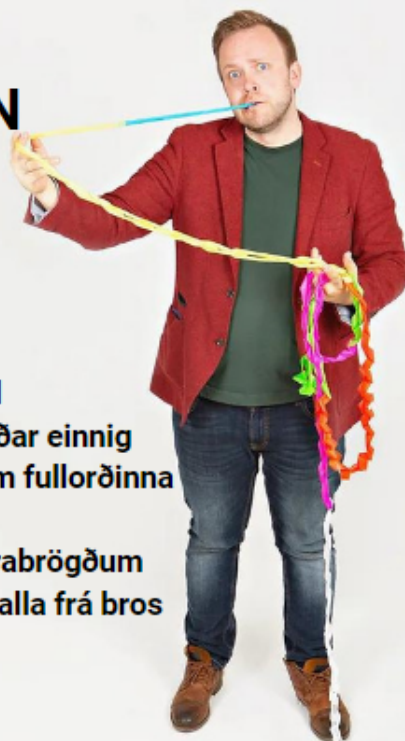
OPIÐ HÚS RAUÐA KROSSINS
FIMMTUDAGA FRÁ 16:00-18:00



LALLI TÖFRAMAÐUR á Vitatorgi

FIMMTUDAGINN

23. febrúar
kl. 16:30



Skemmtunin hentar sérstaklega vel börnum á aldrinum 5-10 ára en höfðar einnig til fólks á öllum aldri, jafn barna sem fullorðinna

Lalli blandar saman uppistandi, töfrabrögðum og sirkusatriðum og nær alltaf að kalla frá bros og hlátur hjá öllum viðstöddum

Ókeypis og öll velkomin

SAMFÉLAGSHÚSIÐ VITATORGI
Lindargötu 59, 101 Reykjavík sími 411-9450





Samfélagshúsið Vitatorgi

749 ánægjuefni • 848 fylgjendur

Learn more

Ánægjuefni

Skilaboð



Samfélagshúsið Vitatorgi

08:00 - 10:00 Lærarnáttími - 1. hæð
 10:15 - 11:00 Aftangættir heilbrigðisráðgjafna
 11:30 - 14:15 Búnaðarvæðing - 2. hæð
 12:15 - 13:00 Félagsráðgjafna - 2. hæð
 13:15 - 14:00 Sérfræðingastofa - 2. hæð

ÁBYRÐISGÆTUN
 08:00 - 12:00 Samfélagsráðgjafna - 2. hæð
 08:00 - 14:30 Búnaðarvæðing - 1. hæð
 10:15 - 11:00 Aftangættir heilbrigðisráðgjafna
 11:30 - 14:15 Búnaðarvæðing - 2. hæð
 12:15 - 13:00 Félagsráðgjafna - 2. hæð
 13:15 - 14:00 Sérfræðingastofa - 2. hæð
 14:15 - 15:00 Sérfræðingastofa - 2. hæð
 15:00 - 16:00 Sérfræðingastofa - 2. hæð

ÞEYGLAÞEYGLA
 08:00 - 09:30 Samfélagsráðgjafna - 2. hæð
 08:00 - 10:00 Sérfræðingastofa - 2. hæð
 08:00 - 10:00 Sérfræðingastofa - 2. hæð
 10:15 - 11:00 Aftangættir heilbrigðisráðgjafna
 11:30 - 14:15 Búnaðarvæðing - 1. hæð
 12:15 - 13:00 Félagsráðgjafna - 2. hæð
 13:15 - 14:00 Sérfræðingastofa - 2. hæð
 14:15 - 15:00 Sérfræðingastofa - 2. hæð
 15:00 - 16:00 Sérfræðingastofa - 2. hæð

Dansleikur með Vitatorgsbandinu
 miðvikudaga kl. 14:00

VITATORG
ÞRÍJUDAGUR
 9. JANÚAR

ÞYNNI DÁGGI ER
 HOPPA SVINGI
 Í BÉLAKARÍ

ÞYNNI DÁGGI ER
 HOPPA SVINGI
 Í BÉLAKARÍ

Stýrkjarhlífur
 í handverksstofu
 kl. 10:30

Félagsvit
 í matsal
 kl. 13:30

Miðdagur
VITATORG
 8. JANÚAR

Boccía
 í setustofu
 kl. 13:30

Opin
 handverksstofa
 kl. 13:00 - 16:00

darmyndin **FÖSTUDAGINN 5.**
TÁNDINN

Þvettisráðgjafna í Eyjum hefur
 dælt í nýbærni mynd frá 4
 sam-örða kringlaði. Hósti
 aftr kyngeverur kvæða jóla
 Eignastum og gættum þu
 hósti komu að háþingunni og
 háðstannur, má þu mér
 þvettisráðgjafna, gættu og þu
 hósti er magnað spjall
 þvettisráðgjafna

Sveinur þor og
farsælt komandi ár

Það verður engin formleg
 dagskrá félagsstarfs á
 Vitatorgi milli jóla og
 nýárs.

Facebook - Samfélagshúsið Vitatorgi
<https://www.facebook.com/vitatorgi>



Reykjavík