

ÞJÓNUSTA FYRIR ELDRI BORGARA Í
REYKJAVÍK

Innihald

Félagsstarf	3
Söfn og menningarhús.....	4
Hreyfing og samvera.....	5
Heimþjónusta	6
Þjónustuíbúðir	7
Dagdvalir.....	8
Hjúkrunarheimili.....	9
Öldungaráð Reykjavíkurborgar.....	10
Samskipti við Reykjavíkurborg.....	11
Þjónustuver Reykjavíkurborgar	11
Ábendingavefur Reykjavíkurborgar.....	11
Þjónustumiðstöðvar velferðarsviðs.....	11
Gott að vita.....	12
Hagsmunasamtök	12
Réttindi	12
Upplýsingaveitur	12
Stefna um málefni eldri borgara 2018-2022	13

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 þorrablot. 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 21–27 · sími: 411 2500
- Furugerði 1 · sími: 411 2740
- Gerðuberg · 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 · sími: 520 4200
- 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 9 samdægurs. 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 frísbíggolf 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 eldri borgara allt árið um kring, innan- sem utandyra og víða er afsláttur fyrir eldri borgara í heilsuefingu, 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, sjálfböðavinnu, hreyfingu og samveru fyrir eldra fólk.

Sundlaugar og aðstaða til sjósundsíðkunar

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 sjósundsáðstaða, heitur pottur og gufubað.

Frítt er í sundlaugar í Reykjavík fyrir 67 ára og eldri. Sjá meira á www.reykjavik.is/sundlaugar.

Garðarnir í Laugardalnum / Grasagarðurinn og Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn

Það er ljúft að líta við í Laugardalnum en þar er fjölbreytt áðstaða til útivistar, íþróttaiðkunar og afþreyingar. Í Laugardalnum 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. Það er frítt inn í garðinn fyrir 67 ára og eldri.

Sjá meira á www.mu.is

Heimabjónusta

Félagsleg heimabjónusta

Félagsleg heimabjónusta 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 heimabjónustu 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 heimabjónustu 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 samþætt teymi hjúkrunarfræðinga af velferðarsviði og lækna af Læknavaktinni. Teymið er styrking og ráðgefandi bakland fyrir þjónustu heimahjúkrunar. Það sinnir vitjunum og aðstoð á dagvinnutíma, með það að markmiði að auka heilbrigðisþjónustu til skjólstæðinga heimahjúkrunar sem ekki komast til mats og meðferðar á heilsugæslu eða göngudeild.

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 Vítorgi 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.

Allar upplýsingar um heimabjónustu 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 við Hjallasel 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*
- Þorrasel, Vesturgötu 7 sími: 535 2740

Aðrar dagdvalir í Reykjavík:

- Eir - Borgarsel, Fróðengi 5-7 sími: 555 1221*
- Eir, Hlíðarhúsum 7 sími: 522 5700*
- Fríðuhús, Austurbrún 31 sími: 533 1084*
- Hlíðabær, Flókagötu 53 sími: 562 1722*
- Hrafnista, Laugarási sími: 585 9390
- Maríuhús, Blesugróf 27 sími: 534 7100*
- Múlabær, Ármúla 34 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 iðjuþjálfun, 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.

Samskipti við Reykjavíkurborg

Þjónustuver Reykjavíkurborgar

Þjónustuver Reykjavíkurborgar er staðsett í Borgartúni 12-14.

Sími: 411 1111

www.reykjavik.is

upplysingar@reykjavik.is

Á vefnum www.reykjavik.is er netspjall opið frá 8:20–16:15 alla virka daga.

Ábendingavefur Reykjavíkurborgar

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

Þjónustumiðstöðvar velferðarsviðs

Í Reykjavík eru fimm þjónustumiðstöðvar velferðarsviðs. Þar geta íbúar fengið fjölbreyttan stuðning, ráðgjöf og upplýsingar um velferðarþjónustu á vegum borgarinnar. 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

Gott að vita

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 / 898 7288 | 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 / 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)

Stefna um málefni eldri borgara 2018-2022

Reykjavíkurborg á að vera aldursvæn og heilsueflandi borg sem tekur mið af þörfum allra íbúa. Aðgengileg, aðlaðandi og hentug borg er aldursvæn borg.

LEIÐARLJÓS

Vinátta

Eldri borgarar hafi möguleika á að rækta fjölskyldu- og vinatengsl, njóti samveru við aðra og hafi tækifæri til að taka þátt í félagsstarfi.

Virðing

Fyrir þekkingu, reynslu, skoðunum, sjálfsákvörðunarrétti og ólíkum aðgengispörfum Reykvíkinga.

Virkni

Hver og einn geti verið virkur í samfélaginu óháð aldri eða þjóðfélagsstöðu, uppruna, kynhneigð, kyni og efnahag.