



**Þjónusta fyrir eldri
borgara í Árbæ og Grafarholti**



Reykjavíkurborg

Efnisyfirlit

Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts	4
Upplýsingar og ráðgjöf	4
Félagsstarf	4
Félagsleg heimaþjónusta	5
Tilbúinn matur	5
Heimsendur matur.....	5
Akstursþjónusta	6
Þjónustuíbúðir	6
Dagvist fyrir aldraða.....	7
Dvalar- og hjúkrunarheimili.....	8
Önnur þjónusta í Árbæ og Grafarholti	9
Heimahjúkrun	9
Bókasöfn	9
Sundlaugar.....	9
Heilsugæsla	9
Kirkjur	10
Önnur trúfélög	10
Aðrar gagnlegar upplýsingar	10
Þjónustumiðstöðvar í Reykjavík	12
Félagsstarf í Reykjavík	12

Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts

Bæjarhálsi 1, Húsi Orkuveitunnar
 Sími: 411 1200
 Netfang: arbaer@reykjavik.is
www.reykjavik.is/arbaer
www.reykjavik.is/grafarholt



Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts

Upplýsingar og ráðgjöf

Í búar í Árbæ og Grafarholti geta leitað eftir upplýsingum og ráðgjöf í Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts varðandi ýmis mál, s.s. fjármál, tryggingabætur, húsnæðisúrræði, vistunarmat og stuðning. Ráðgjöfin er ókeypis.

Félagsstarf

Félagsstarf fyrir Reykvíkinga á öllum aldri er í boði í fjórtán félagsmiðstöðvum víðsvegar um borgina og í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi. Íbúar geta sótt þjónustu óháð því í hvaða hverfi þeir búa. Fjölbreytni í starfseminni er mikil. Sem dæmi má nefna myndlist, klúbbastarf, spilamennsku, skoðunarferðir, dans og leikfimi. Einnig eru ýmsir viðburðir árlegir og/eða tilfallandi, svo sem grillveislur, haustfagnaðir, þorrablót, dansleikir og leikhúsferðir.

Í Árbæ er félagsmiðstöð í Hraunbæ 105, sími: 587 2888.
Engin félagsmiðstöð er í Grafarholti.

Ekki þarf að sækja fyrirfram um þátttöku í félagsstarfi. Hægt er að mæta á staðinn eða hafa samband símleiðis, sjá lista yfir félagsmiðstöðvar á bls. 12.

Félagsleg heimaþjónusta

Félagsleg heimaþjónusta er fyrir þá sem búa í heimahúsum og geta ekki annast heimilishald eða persónulega umhirðu hjálparlaust. Þjónustan er fyrir alla aldurshópa. Almenn þjónusta er veitt á daginn en hægt er að sækja um innlit eða styttri viðveru á kvöldin og um helgar ef þörf er á.

Þjónustan er margbreytileg og reynt er að mæta þörfum hvers og eins. Félagslegur stuðningur, hvatning og samvera eru mikilvægir þættir í starfinu. Jafnframt aðstoðar starfsfólk félagslegrar heimaþjónustu við almenn heimilisstörf svo sem heimilisþrif. Starfsfólkið vinnur í nánu samstarfi við starfsfólk heimahjúkrunar þegar við á með það að markmiði að samþætta þjónustuna og veita betri þjónustu.

Sótt er um félagslega heimaþjónustu í Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts með því að fylla út umsókn þar. Einnig er hægt að prenta umsóknina út af netinu og skila útfylltri í Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts. Vefslóðin er www.reykjavik.is.

Tilbúinn matur

Hægt er að kaupa heitan mat í hádeginu í félagsmiðstöðvum Reykjavíkurborgar. Þar er einnig hægt að kaupa kaffi og meðlæti.

Sótt er um hádegisverð í félagsmiðstöðinni Hraunbæ með því að hringja í síma: 587 2888 og panta með eins dags fyrirvara. Einnig er hægt að skrá sig í fæði ákveðna daga.

Heimsendur matur

Þeir sem ekki geta annast matseld sjálfir og sjá sér ekki fært að fara í mat í næstu félagsmiðstöð geta fengið heimsendan heitan mat daglega.

Sótt er um heimsendan mat í Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts með því að fylla út umsókn þar. Einnig er hægt að prenta umsóknina út af netinu og skila útfylltri í Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts. Vefslóðin er www.reykjavik.is.

Akstursþjónusta

Reykvíkingar 67 ára og eldri sem búa í heimahúsum geta fengið akstursþjónustu ef þeir eru ófærir um að nota almenningssamgöngur vegna langvarandi hreyfihömlunar og hafa ekki aðgang að eigin farartæki. Hámarksfjöldi ferða er 30 ferðir á mánuði.

Sótt er um akstursþjónustu í Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts með því að fylla út umsókn þar. Einnig er hægt að prenta umsóknina út af netinu og skila útfylltri í Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts. Vefslóðin er www.reykjavik.is.

Þjónustuíbúðir

Pþjónustuíbúðir eru ætlaðar fólki sem þarf meiri aðstoð og stuðning en hægt er að veita í heimahúsum en heilsufar er ekki orðið það slæmt að þörf er fyrir hjúkrunarheimili.

Í þjónustuíbúðum er m.a:

- Sólarhrings öryggis- og þjónustuvakt
- Þrif á sameign
- Fæði
- Félagsstarf
- Heimapþjónusta

Leigjendur þjónustuíbúða greiða húsaleigu og þjónustugjöld í samræmi við íbúðarstærð og þjónustu.

Þjónustuíbúðir í eigu Reykjavíkurborgar eru á eftirtöldum stöðum:

Lönguhlíð 3	sími: 552 4161	Fjöldi íbúða: 33
Dalbaut 21 - 27	sími: 411 2500	Fjöldi íbúða: 64
Furugerði 1	sími: 553 6040	Fjöldi íbúða: 70
Lindargötu 57 - 66	sími: 411 9450	Fjöldi íbúða: 69
Norðurbrún 1	sími: 568 6960	Fjöldi íbúða: 60
Seljahlíð v/Hjallasel	sími: 540 2400	Fjöldi íbúða: 43
Þórðarsveig 1 - 5	sími: 587 2888	Fjöldi íbúða: 50

Sótt er um þjónustuíbúð í Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts með því að fylla út umsókn þar. Einnig er hægt að prenta umsóknina út af netinu og skila útfylltri í Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts. Vefslóðin er www.reykjavik.is. Umsókninni þarf að fylgja læknisvottorð.

Dagvist fyrir aldraða

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

Reykjavíkurborg rekur dagvist fyrir aldraða á tveimur stöðum:

- Vitatorgi, Lindargötu 57..... sími: 411 9466*
- Þorraseli, Þorragötu 7..... sími: 561 2828

Aðrar dagvistir fyrir aldraða í Reykjavík eru:

- Hlíðabær, Flókagötu 53..... sími: 562 1722*
- Eir, Hlíðarhúsum 7..... sími: 522 5700*
- Fríðuhús, Austurbrún 31..... sími: 533 1084*
- Múlabær, Ármúla 34..... sími: 568 1330

Beiðni um dagvist í Múlabæ og Þorraseli er beint til deildarstjóra viðkomandi dagvistar sem veitir frekari upplýsingar. Beiðni um dagvist fyrir Vitatorg, Hlíðabæ, Fríðuhús og Eir er beint til Minnismóttöku á Landakoti.

Á hjúkrunarheimilunum Droplaugarstöðum og Eir er möguleiki á að fá að leggjast inn í 2-5 vikur í einu. Sótt er um á viðkomandi stöðum.

* Dagvist fyrir heilabilaða.



Dvalar- og hjúkrunarheimili

Dvalar- og hjúkrunarheimili eru fyrir þá sem geta ekki búið sjálfstætt. Á dvalar- og hjúkrunarheimilum er sólarhringsþjónusta og öldrunarlæknisþjónusta. Einnig er hægt að fá þar sjúkra- og iðjuþjálfun, fótisnyrtingu, hárgreiðslu, hreyfiþjálfun og böðun auk þess sem þar er hægt að stunda ýmis konar tómstundaiðju.

Pegar sótt er um dvalar- og hjúkrunarheimili þarf að liggja fyrir svokallað vistunarmat. Aðstæður umsækjanda eru skoðaðar með tilliti til heilsufars, félagslegra aðstæðna og fjölskylduaðstæðna. Skoðað er hvaða aðstoðar umsækjandi nýtur og hvernig honum gengur að bjarga sér við athafnir daglegs lífs, persónulega umhirðu og heimilisstörf.

Sótt er um vistunarmat í Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts með því að fylla út umsókn þar. Einnig er hægt að prenta umsóknina út af netinu og skila útfylltri í Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts. Vefslóðin er www.reykjavik.is. Ennfremur er hægt að sækja um vistunarmat í félagsmiðstöðvum og hjá heilsugæslunni.

Dvalar- og hjúkrunarheimili í Reykjavík eru eftirfarandi:

Grund við Hringbraut (www.grund.is)sími: 530 6100.....Fjöldi plássa: 245
Hrafnista (www.hrafnista.is)sími: 585 9500.....Fjöldi plássa: 335

Hjúkrunarheimili í Reykjavík eru eftirfarandi:

Droplaugarstaðir
(www.droplaugarstadir.is)sími: 414 9500.....Fjöldi plássa: 82
Eir (www.eir.is).....sími: 522 5700.....Fjöldi plássa:173
Seljahlíð (www.velferdarsvid.is).....sími: 540 2400.....Fjöldi plássa: 28
Skjól/Laugaskjól (www.skjol.is).....sími: 522 5600.....Fjöldi plássa:109
Skógarbær (www.skogar.is)sími: 510 2100.....Fjöldi plássa: 81
Sóltún (www.soltun.is)sími: 590 6000.....Fjöldi plássa: 92
Viðines (www.hrafnista.is)sími: 563 8802.....Fjöldi plássa: 38

Dvalarheimili í Reykjavík er:

Fell í Skipholtisími: 562 1671.....Fjöldi plássa: 30

Önnur þjónusta í Árbæ og Grafarholti

Heimahjúkrun

Heimahjúkrun er stýrt frá Miðstöð heimahjúkrunar og þangað ber að skila umsóknum. Umsóknir er hægt að nálgast á netinu (www.heilsugaeslan.is) undir þjónusta/eyðublöð. Beiðni um heimahjúkrun verður að koma skriflega frá heilbrigðisstarfsmanni.

Miðstöð heimahjúkrunar

Álfabakka 16

Sími: 513 1300

Netfang: heimahjukrun@hhjuk.hg.is

Bókasöfn

Borgarbókasafn Reykjavíkur

www.borgarbokasafn.is

Ársafn

Hraunbæ 119. Sími: 557 7119.

Netfang: arsafn@borgarbokasafn.is

- Útlánaþjónusta - almenn útlán á bókum og öðru safnefni.
- Stofnanaþjónusta - útlán á bókum til stofnana og þjónustuíbúðakjarna.
- Bókabíllinn - sími: 699 0316. Viðkoma við Ártúnsskóla, Hraunbæ 103, Þórðarsveig 1-5, Sæmundarsel og Norðlingaskóla.
- Bókin heim - heimsendingarþjónusta einu sinni í mánuði.

Sundlaugar

Reykvíkingar 67 ára og eldri fá frítt í sund.

www.itr.is

Árbæjarlaug

v/Fylkisveg. Sími: 411 5200.

Heilsugæsla

Upplýsingar um heilsugæslu er að finna á www.heilsugaeslan.is, hjá Upplýsingamiðstöð heilsugæslunnar í síma: 1700 eða hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins í síma: 585 1300.

Heilsugæslan Árbæ

Hraunbæ 102, D - E. Sími: 585 7800. Netfang: heilsugaesla@arbae.hg.is

Heilsugæslan Árbæ er hverfisstöð og þjónar íbúum Árbæjar, Seláss, Ártúnsholts, Grafarholts og Norðlingaholts.

Kirkjur

Upplýsingar um Þjóðkirkjuna er að finna á www.kirkjan.is eða hjá ellimálafulltrúa Reykjavíkurprófastsdæma í síma: 557 1666.

Árbæjarkirkja

V/Rofabæ. Sími: 587 2405.

- Kyrrðarstundir.
- Opið hús aldraðra þar sem m.a. er spilað, saumað og spjallað.
- Vínheimsóknir.

Grafarholtssókn

Þórðarsveigi 3. Sími: 557 1923.

- Bænastundir.

Önnur trúfélög

Upplýsingar um önnur trúfélög á Íslandi má nálgast á upplýsingavef félagsmálaráðuneytisins um málefni fjölskyldunnar, www.fjolskylda.is.

Aðrar gagnlegar upplýsingar

- **Alþjóðahúsið**, Hverfisgötu 18, sími: 530 9300. Þekkingar- og þjónustufyrirtæki á sviði fjölmenningar og mannréttinda. www.ahus.is
- **Blindrafélagið**, Hamrahlíð 17, sími: 525 0000. Blindrafélagið starfar að hagsmunamálum blindra og sjónskertra. Á hljóðbókasafni er hægt að fá leigðar hljóðbækur. www.blind.is
- **Búmenn húsnæðissamvinnufélag**, Suðurlandsbraut 54, sími: 552 5644. Félagasamtök um nýjar leiðir í húsnæðismálum eldra fólks þar sem allir fimmtugir og eldri geta gerst félagsmenn. www.bumenn.is
- **Félag aðstandenda Alzheimersjúklinga**, Hátúni 10, sími: 533 1088. www.alzheimer.is
- **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 s.s. kórastarfi, leiklist, dansi og bridds. www.feb.is
- **Heilsugæslan**, Álfabakka 16, sími: 513 1500. www.heilsugaeslan.is

- **Hjálparstarf kirkjunnar**, Vatnsstíg 3, sími: 562 4400.
Hjálparstarf kirkjunnar veitir aðstoð allt árið. Sótt er um hjá prestum um allt land.
www.help.is
- **Heyrnar- og talmeinstöð Íslands**, Háaleitisbraut 1, sími: 581 3855. Alhliða þjónusta við heyrnarskerta og þá sem eru með talmein t.d. læknisskoðun, heyrnarmæling, hlustarmóttaka, ráðgjöf við kaup á heyrnartækjum og viðgerðir á hjálpertækjum. www.hti.is
- **Kvennaathvarfið**, sími: 561 1205.
Athvarf fyrir konur og börn þeirra þegar dvöl í heimahúsum er þeim óbærileg vegna andlegs eða líkamlegs ofbeldis eiginmanns, sambýlismanns eða annarra heimilismanna. www.kvennaathvarf.is
- **Landspítali Háskólasjúkrahús**, v/ Hringbraut, sími: 543 1000.
www.landspitali.is
- **Landssamband eldri borgara**, Borgartúni 30, sími: 535 6000. Regnhlífarsamtök fyrir öll félög eldri borgara á landinu. Nú eru í sambandinu 53 félög með um 18 þúsund félagsmenn. www.leb.is
- **Landssamtök lífeyrissjóða**, Sætúni 1, sími: 563 6450.
Landssamtökin eru heildarsamtök lífeyrissjóða og hafa innan sinna vébanda 41 lífeyrissjóð. www.ll.is
- **Lögreglan í Reykjavík**, Hverfisgötu 113, sími: 444 1000.
Hverfastöð er í Álfabakka 12, sími: 444 1170. www.logregla.is
- **Rauði kross Íslands**, Efstaleiti 9, sími: 570 4000.
www.redcross.is
 - Heimsóknþjónusta
 - Hjálparsími: 1717
- **Samtök aldraðra**, Hafnarstræti 20, sími: 552 6410. Byggingarfélagið hefur umsjón með sölu íbúða í Bólstaðarhlíð 41-45, á Dalbraut 14-20, Aflagranda 40 og Sléttuvegi. Íbúðir eru ekki seldar nema til félaga í Samtökum aldraðra. Allir 60 ára og eldri geta gerst félagar.
- **Sjónstöð Íslands**, Hamrahlíð 17, sími: 545 5800.
Þjónustu- og endurhæfingarstöð sjónskertra.
- **Slysavarnarfélagið Landsbjörg**, Skógarhlíð 14, sími: 570 5900.
Ráðgjöf og fræðsla um slysavarnir í heimahúsum. www.landsbjorg.is
- **Strætó BS**, Pönglabakka 8, sími: 540 2700. www.bus.is
- **Tryggingastofnun ríkisins**, Laugavegi 114, sími: 560 4460.
Auk ellilífeyrisgreiðslna og annarra greiðslna almannatrygginga er sótt þar um öryggishnapp og hjálpertæki. www.tr.is

Þjónustumiðstöðvar í Reykjavík

Sex þjónustumiðstöðvar í jafn mörgum hverfum Reykjavíkurborgar veita m.a. fjölskylduþjónustu og alhliða upplýsingamiðlun um þjónustu borgarinnar.

Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Vesturgarður,	Hjarðarhaga 45-47, ... sími 411 1700
Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða,	Skúlagötu 21, sími 411 1600
Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis,	Síðumúla 39, sími 411 1500
Þjónustumiðstöð Breiðholts,	Álfabakka 12, sími 411 1300
Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts,	Bæjarhálsi 1, sími 411 1200
Þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness, Miðgarður,	Langarima 21, sími 411 1400

Félagstarf í Reykjavík

Dagskrá félagsmiðstöðva Reykjavíkurborgar er að finna á www.rvk.is undir *Hverfið mitt*. Einstaka viðburðir eru auglýstir í Morgunblaðinu – *staðurstund*..

Miðborg og Hlíðar

Bólstaðarhlíð 43	sími: 535 2760
Langahlíð 3	sími: 552 4161
Vitatorg, Lindargötu 59	sími: 411 9450
Vesturgata 7	sími: 535 2740

Laugardalur og Háaleiti

Norðurbrún 1	sími: 568 6960
Dalbraut 27	sími: 411 2500
Dalbraut 18-20	sími: 588 9533
Hæðargarður 31	sími: 568 3132
Sléttuvegur 11	sími: 568 2586
Furugerði 1	sími: 553 6040
Hvassaleiti 56-58	sími: 535 2720

Árbær og Grafarholt

Hraunbær 105	sími: 587 2888
--------------------	----------------

Vesturbær

Aflagrandi 40.....	sími: 411 2700
--------------------	----------------

Breiðholt

Árskógar 4	sími: 535 2700
Félagstarf í Gerðubergi	sími: 575 7720

Grafarvogur og Kjalarnes

Korpúlfar, samtök eldri borgara	sími: 411 1400
--	----------------



Reykjavíkurborg

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar
Þjónustu- og rekstrarsvið Reykjavíkurborgar
Þjónustuhópur aldraðra í Reykjavík

Símaver Reykjavíkurborgar: 4 11 11 11
www.reykjavik.is