

# Vegvísir

Upplýsingarit fyrir eldri borgara í Garðabæ







Kæru Garðbæingar,

„Þjóðin er að eldast“ er setning sem heyrst oft í samfélagsumræðunni og oft í tengslum við umræðu um aukinn kostnað í heilbrigðis- og velferðarkerfinu. Þetta er vissulega rétt. Fjöldi þeirra sem kominn er á eftirlaunaaldur eykst ár frá ári og á það við um Garðabæ líkt og aðra staði á landinu. Það má þó ekki gleymast að eldra fólk býr yfir dýrmætri lífsreynslu og þekkingu og það er mikilvægt fyrir samfélagið að búa vel að því til að þessi þekking og reynsla glatist ekki heldur nýtist einstaklingunum sjálfum og samfélaginu eins og hægt er.

Mikilvægt er að stuðla að því að fólk haldi áfram að vera virkt eftir að starfsævinni lýkur. Líkamleg og andleg heilsa og vellíðan er það dýrmætasta sem við eigum, sama á hvaða aldri við erum. Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt að besta leiðin að góðri heilsu og líðan á efri árum er hreyfing og virkni, m.a. með þátttöku í skipulögðu félags- og íþróttastarfi. Það er á ábyrgð sveitarfélagsins að bjóða upp á fjölbreytta valkosti í slíku starfi. Við viljum að eldri borgarar í Garðabæ séu heilsuhraustir og hamingjusamir einstaklingar sem hafa tækifæri til að njóta lífsins og gefa af sér. Sjálfboðastarf eldri borgara er mikill fengur fyrir samfélagið sem fær í gegnum það að njóta þekkingar og reynslu eldri íbúa bæjarins.

Það er metnaðarmál að Garðabær sé aldursvænn bær sem taki m.a. mið af þörfum eldri borgara, þ.e. að samfélagið sé vinsamlegt og aðgengilegt fyrir eldri borgara. Á sumardaginn fyrsta á árinu 2018 var undirritaður samstarfssamningur við Embætti landlæknis um að Garðabær verði „Heilsueflandi samfélag“. Verkefnið „Heilsueflandi samfélag“ inniheldur helstu áherslupætti landlæknis og er ætlað að ná til allra aldurshópa í samfélaginu og stuðla að góðri heilsu, vellíðan og auknum lífsgæðum. Holtt og gott mataræði er stór hluti af því að viðhalda heilsu og krafti. Ég vil því vekja athygli á að hægt er að kaupa hádegismat í Jónshúsi og einnig geta þeir sem eiga erfitt með matseld fengið heimsendan mat. Það er líka brýnt að vita hvert er hægt að snúa sér þegar heilsuna brestur og því er í Vegvísinum einnig fjallað um heimaþjónustu, heimahjúkrun, heilsugæslu, sálgæslu, sjúkráþjálfun, dagþjálfun og hjúkrunarheimili svo eitthvað sé nefnt. Allir þessir þættir þurfa að vera til staðar í aldursvænum bæ, þótt stór hluti þessarar þjónustu sé veittur á öðrum vettvangi en sveitarfélagsins. Að lokum minni ég á að það er aldrei of seint að byrja að stunda tólmstundir eða hreyfingu. Markmiðið er að allir geti fundið eitthvað við sitt hæfi hér í Garðabæ.

Með kveðju,

Gunnar Einarsson bæjarstjóri Garðabæjar



Símaskrá.....	6
Inngangur.....	8
Nefnd um málefni eldri borgara (Garðabær).....	9

## 1 AÐPREYING, FÉLAGSSTARF, FRÆÐSLA

Félagsstarf fyrir eldri borgara (Garðabær).....	10
Félög eldri borgara í Garðabæ.....	11
Landssamband eldri borgara.....	11
Þjónustumiðstöð Garðabæjar, Ísafold (Garðabær).....	12
Klifið, fræðslusetur.....	13
Kirkjustarf í Garðasókn.....	13
Rauði Krossinn.....	15
Sjálfböðastarf eldri borgara í Garðabæ.....	15
Félagasamtök í Garðabæ.....	15

## 2 MENNING, SAGA, SÖFN

Bókasöfn Garðatorgi og Álftanesi (Garðabær).....	16
Hljóðbókasafn Íslands (Ríkið).....	17
Hönnunarsafn Íslands (Garðabær).....	17
Krókur á Garðaholti (Garðabær).....	18
Minjagarðurinn við Hofsstæði (Garðabær).....	18
Menningarfélög í Garðabæ.....	18

## 3 ÍPRÓTTIR, HEILSUEFLING

Íþróttastarf fyrir eldri borgara (Garðabær).....	20
Sundlaugar (Garðabær).....	20
Íþróttamannvirki (Garðabær).....	21
Sjúkrapjálfun.....	21
Íþróttafélög í Garðabæ.....	21

## 4 SAMGÖNGUR, GARÐVINNA, FASTEIGNAGJÖLD

Göngustígar og gönguleiðir (Garðabær).....	22
Ökuréttindi (Ríkið).....	22
P-merki í bílinn, P-merkt stæði (Ríkið).....	23



<b>4</b>	<b>SAMGÖNGUR, GARÐVINNA, FASTEIGNAGJÖLD - framhald</b>	
	Strætisvagnaferðir .....	24
	Aðstoð við garðvinnu (Garðabær) .....	24
	Fasteignagjöld (Garðabær).....	24

<b>5</b>	<b>RÁÐGJÖF, STUÐNINGUR, ÚRRÆÐI</b>	
	Ráðgjöf um málefni eldri borgara (Garðabær) .....	26
	Velferðartækni .....	26
	Hjálpartækjamiðstöð Sjúkratrygginga Íslands (Ríkið) .....	27
	Heilsugæslan Garðabæ (Ríkið) .....	27
	Hádegismatur í Jónshúsi (Garðabær) .....	28
	Heimsendur matur (Garðabær) .....	28
	Félagsleg heimaþjónusta (Garðabær) .....	28
	Heimahjúkrun Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (Ríkið).....	29
	Minnismóttakan, Landakoti (Ríkið) .....	31
	Alheimersamtökin, sérhæfðar dagþjálfanir.....	32
	Dagþjálfun Garðabæjar, Ísafold (Garðabær) .....	32
	Hvíldar- og endurhæfingarinnlagnir (Ríkið) .....	33
	Hjúkrunarheimili (Ríkið) .....	33
	Hrafnista Garðabær, Ísafold.....	34
	Færni- og heilsumatsnefnd (Ríkið) .....	35

<b>6</b>	<b>RÉTTINDI</b>	
	Starfslok .....	36
	Embætti landlæknis (Ríkið).....	36
	Tryggingastofnun (Ríkið) .....	37
	Sjúkratryggingar Íslands (Ríkið) .....	38
	Velferðarráðuneytið (Ríkið).....	38
	Við andlát, erfðamál (Ríkið) .....	39
	Lifðu núna, upplýsingavefur .....	39

	<b>VIÐAUKI</b>	
	Félagasamtök og íþróttafélög í Garðabæ .....	40

**NEYÐARNÚMER**  
**Einn – Einn – Tveir** **112**

**Ráðgjöf fyrir eldri borgara**  
**í Garðabæ 512 1500**

Alzheimersamtökin, ráðgjafarsími - bls 32 .....	533 1088	
Álftaneslaug (Garðabær) - bls 20 .....	550 2350	
Ásgarðslaug (Garðabær) - bls 20 .....	550 2300	
Bessastaðakirkja - bls 13.....	577 1205	
Bókasafn, Álftanessafn (Garðabær) - bls 16 .....	540 4720	
Bókasafn, Garðatorgi (Garðabær) - bls 16 .....	525 8550	
Bæjarskrifstofur Garðabæjar, þjónustuver .....	525 8500	
Dagþjálfun Garðabæjar, Ísafold (Garðabær) - bls 12 .....	512 1500	535 2217
Embætti landlæknis (Ríkið) - bls 36.....	510 1900	
Félag eldri borgara á Álftanesi - bls 11 .....	898 5226	
Félag eldri borgara í Garðabæ - bls 11.....	565 6627	
Félagsleg heimaþjónusta Garðabæjar, Ísafold (Garðabær) - bls 28	512 1500	
Fótaaðgerðastofa Helgu, Ísafold - bls 13.....	535 2275	
Færni- og heilsumatsnefnd höfuðbsv. (Ríkið) - bls 35 .....	585 1300	11:00 -12:00
Garðakirkja - bls 13 .....	565 6380	
Garðvinna (Garðabær) - bls 24.....	525 8500	
Hádegismatur, Jónshúsi (Garðabær) - bls 11.....	512 1501	
Hársnyrtistofan Ísafold - bls 13 .....	535 2280	893 5566
Heilsugæslan Garðabæ (Ríkið) - bls 27.....	520 1800	
Heimahjúkrun HH (Heilsugæslu höfuðbsv.) (Ríkið) - bls 29.....	513 6900	
Heimsendur matur (Garðabær) - bls 28.....	512 1500	
Hjálpartækjamiðstöð Sjúkratrygginga Ísl. (Ríkið) - bls 27 .....	515 0100	
Hljóðbókasafn Íslands (Ríkið) - bls 17 .....	545 4900	
Hönnunarsafn Íslands (Garðabær) - bls 17 .....	512 1525	
Hrafnista Garðabær, Ísafold - bls 34 .....	585 3000	
Jónshús, félags- og íþróttastarf (Garðabær) - bls 10 .....	512 1501	
Klifið, skapandi fræðslusetur - bls 13.....	565 0600	858 1543
Krókur á Garðaholti (Garðabær) - bls 18.....	525 8500	
Landssamband eldri borgara - bls 11 .....	567 7111	
Litlakot, félags- og íþróttastarf Álftanesi (Garðabær) - bls 10.....	821 5014	
Minjagarðurinn við Hofsstaði (Garðabær) - bls 18 .....	525 8500	

Minnismóttakan, Landakotsspítali - bls 30 .....	543 9900	
P-merki í bílinn, P-merkt stæði (Ríkið) - bls 23 .....	458 2000	550 0118
Prestar í Garðabæ og Hafnarfirði utan skrifst.tíma - bls 13 .....	659 7133	
Rauði krossinn í Hafnarfirði og Garðabæ - bls 15 .....	570 4220	
Rauði krossinn hjálparsími .....	1717	
Ráðgjöf um málefni eldri borgara (Garðabær) - bls 26 .....	512 1500	
Sjálfböðastarf eldri borgara í Garðabæ - bls 15 .....	512 1500	
Sjúkratryggingar Íslands (Ríkið) - bls 38 .....	515 0100	
Sjúkrabjálfun Ísafoldar - fyrir almenning - bls 12 .....	512 1558	863 5453
Sjúkrabjálfun Ísafoldar - Hrafnista - bls 12 .....	585 3000	
Smiðjan, Kirkjuhvoll, félags- og íþróttastarf (Garðabær) - bls 10 ...	512 1501	
Strætó - bls 24 .....	540 2700	
Sundlaugin Sjálandsskóla (Garðabær) - bls 20 .....	590 3100	
Tryggingastofnun (Ríkið) - bls 37 .....	560 4400	
Velferðarráðuneytið (Ríkið) - bls 38 .....	545 8100	
Vídalínskirkja - bls 13 .....	565 6380	
Pekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar .....	550 0118	
Þjónustumiðstöð Garðabæjar, Ísafold (Garðabær) - bls 12 .....	512 1500	
Þjónustumiðstöð/áhalDAHús Garðabæjar .....	525 8580	
Ökuréttindi, Sýslumaðurinn á höfuðbsv. (Ríkið) - bls 23 .....	458 2000	

Nafn	Símanúmer



# INNGANGUR



Lífsgæði skipta máli á öllum æviskeiðum. Fjölbreytt framboð af afþreyingu, íþróttastarfi, ráðgjöf og stuðningi stendur eldri borgurum til boða, sem stuðlar að farsæld á efri árum.

Hugmyndin á bak við útgáfu á Vegvísi er að greiða aðgengi eldri borgara í Garðabæ og aðstandenda þeirra að upplýsingum um hvaða starfsemi er í boði, hver veitir hvaða þjónustu og hvernig unnt er að nálgast hana.

Þjónustan er að mestu á vegum ríkis og sveitarfélaga en einnig sjálfstætt starfandi fyrirtækja, sjálfseignarstofnana og félagasamtaka. Í þessu riti er tekið fram hvaða aðili veitir hvaða þjónustu til upplýsinga fyrir notendur.

Köflunum í ritinu er skipt upp í sex yfirheiti með nokkrum undirköflum í hverjum flokki auk inngangs og viðauka. Hver flokkur hefur sinn sérstaka lit til að auðvelda yfirsýn yfir ritið og tiltekna þjónustu.

Upplýsingasöfnun byggist á heimildavinnu, samtölum við þjónustuveitendur og upplýsingum af vefsíðum og útgefnu efni viðkomandi þjónustuaðila.

Bæjarstjórn Garðabæjar hefur samþykkt stefnu í málefnum eldri borgara 2016 – 2026. Árlega er birt aðgerðaráætlun til eins og þriggja ára í senn. Útgáfa á Vegvísi, upplýsingariti fyrir eldri borgara í Garðabæ, er hluti af aðgerðaráætlun í málefnum eldri borgara 2017- 2018.

Starfsfólk í öldrunar- og heimaþjónustu Garðabæjar á Ísafold, Jónshúsi og Litlakoti veita fúslega frekari ráðgjöf og upplýsingar í síma 512 1500.

Eftirfarandi fulltrúar nefndar um málefni eldri borgara og fjölskylduráðs Garðabæjar leiddu vinnu við útgáfu ritsins ásamt stjórnendum í öldrunar- og heimaþjónustu Garðabæjar:

Ástbjörn Egilsson, formaður nefndar um málefni eldri borgara  
Sturla Þorsteinsson, bæjarfulltrúi og formaður fjölskylduráðs  
Ingibjörg Valgeirsdóttir, framkvæmdastjóri öldrunar- og heimaþjónustu  
Berglind Rós Pétursdóttir, umsjónarmaður félags- og íþróttastarfs  
Guðbjörg Björnsdóttir, deildarstjóri dagþjálfunar  
Margrét Hjaltested, forstöðumaður heimaþjónustu

## **Nefnd um málefni eldri borgara (Garðabær)**

Hlutverk nefndar um málefni eldri borgara er að starfa í samræmi við stefnu Garðabæjar í málaflokknum og hafa alþjóðlega framkvæmdaáætlun um málefni aldri að leiðarljósi í störfum sínum. Nefndin skal vera ráðgefandi aðili til bæjarstjórnar Garðabæjar í málefnum eldri borgara.

Félag eldri borgara í Garðabæ og Félag eldri borgara á Álftanesi tilnefna áheyrnarfulltrúa á fundi nefndarinnar.

# 1 AÐPREYING FÉLAGSSTARF FRÆÐSLA



## Félagsstarf fyrir eldri borgara (Garðabær)

### Jónshús, félagsmiðstöð

Strikinu 6, 210 Garðabæ

Sími: 512 1501

Vefur: gardabaer.is

Opið: 9:30 - 16:00

### Litlakot

Litlakot er staðsett á lóð leikskólans Krakkakots

Skólavegi, 225 Garðabæ

Sími: 821 5014

### Smiðjan, Kirkjuhvoll

Vídalínskirkju – kjallara safnaðarheimilis

Kirkjulundi 3, 210 Garðabæ

Sími: 512 1501

## Fjölbreytt dagskrá

Félagsstarf fyrir eldri borgara á vegum Garðabæjar fer fram í Jónshúsi í Sjálandshverfi, í Litlakoti á Álftanesi og í Smiðjunni, í kjallara Kirkjuhvols safnaðarheimilis Vídalínskirkju. Íþróttastarf fer fram í íþróttamiðstöðinni Ásgarði, íþróttasal og sundlaug Sjálandsskóla auk annarra íþróttamannvirkja, sjá kafla 3, Íþróttir, heilsuefling.

Boðið er upp á fjölbreytt félagsstarf, tómstundanámskeið, vinnustofur og opin hús fyrir eldri borgara. Þá halda hópar eldri borgara uppi félagsstarfi í sjálfböðastarfi í húsnæði á vegum Garðabæjar. Dagskrá félags- og íþróttastarfs er auglýst í Vikudagskránni, Morgunblaðinu og á facebooksíðu Jónshúss. Í Jónshúsi og Litlakoti fer einnig fram félagsstarf á vegum Félags eldri borgara í Garðabæ og Félags eldri borgara á Álftanesi.



## Hádegismatur í Jónshúsi

Heitur matur er seldur í hádeginu í Jónshúsi. Matinn þarf að panta með dags fyrirvara í síma 512 1501. Einnig er hægt að panta mat og taka með heim í matarbökkum. Greitt er fyrir mat í Jónshúsi samkvæmt gjaldskrá Garðabæjar.

## Kaffitería í Jónshúsi

Kaffitería er opin alla virka daga milli kl. 14:00 - 15:30 í Jónshúsi þar sem boðið er upp á kaffihlaðborð. Greitt er fyrir kaffiveitingar í Jónshúsi samkvæmt gjaldskrá Garðabæjar.

## Félög eldri borgara

### Félag eldri borgara á Álftanesi - FEBÁ

Aðstaða félagsins er í Litlakoti  
Litlakot er staðsett á lóð  
leikskólans Krakkakots  
Skólavegi, 225 Garðabæ

### Félag eldri borgara í Garðabæ - FEBG

Skrifstofa í Jónshúsi  
Strikinu 6, 210 Garðabæ  
Sími: 565 6627  
Vefur: febg.is  
Opið: miðvikudaga: 13:30-15:30  
Lokað í júlí.

Félög eldri borgara eru tvö í Garðabæ; Félag eldri borgara á Álftanesi og Félag eldri borgara í Garðabæ. Félögin eru mjög virk í bæjarfélaginu og bjóða upp á fjölbreytt starf fyrir eldri borgara í Garðabæ. Bæði félögin eiga áheyrnarfulltrúa í nefnd um málefni eldri borgara.

## Landssamband eldri borgara

### Landssamband eldri borgara

Sigtúni 42, 105 Reykjavík  
Sími: 567 7111  
Netfang: leb@leb.is  
Vefur: leb.is

Hlutverk Landssambands eldri borgara, LEB, er að vinna að hagsmuna-, velferðar- og áhugamálum aldraðra og koma fram fyrir hönd aðildarfélaganna gagnvart Alþingi, ríkisstjórn, stjórnvöldum og öðrum þeim sem sinna málefnum eldri borgara fyrir landið í heild. LEB hefur það einnig að markmiði að stuðla að samvinnu félaga eldri borgara um allt land og að slík félög séu starfandi í öllum sveitarfélögum landsins.

## **Þjónustumiðstöð Garðabæjar, Ísafold (Garðabær)**

### **Þjónustumiðstöð Garðabæjar, Ísafold**

Ísafold, 1. hæð

Strikinu 3, 210 Garðabæ

Sími: 512 1500

Vefur: [gardabaer.is](http://gardabaer.is) / [isafoldin.is](http://isafoldin.is)

Þjónustumiðstöð á vegum Garðabæjar er rekin á fyrstu hæð Ísafoldar en Hrafnista Garðabæ Ísafold rekur hjúkrunarheimili á 2., 3. og 4. hæð. Frá upphafi hefur áhersla verið lögð á að Ísafold sé samfélagslegt hús. Bæjarbragur er ein af stoðunum í hugmyndafræði Ísafoldar og sækja íbúar Garðabæjar og aðrir viðskiptavinir fjölbreytta þjónustu í þjónustumiðstöðina. Eftirfarandi þjónusta er staðsett í þjónustumiðstöð Garðabæjar, Ísafold:

- Dagþjálfun Garðabæjar, Ísafold
- Fóttaaðgerðastofa Helgu
- Heimþjónusta Garðabæjar, Ísafold
- Sjúkraþjálfun Ísafoldar
- Hársnyrtistofan Ísafold
- Bakarí

### **Dagþjálfun Garðabæjar, Ísafold (Garðabær)**

Þjónustumiðstöð Garðabæjar, Ísafold

Strikinu 3, 210 Garðabæ

Sími: 512 1500

Vefur: [gardabaer.is](http://gardabaer.is) / [isafoldin.is](http://isafoldin.is)

Opið: 8:00 - 16:00

Sjá einnig kafla 4, Ráðgjöf, stuðningur, úrræði.

### **Félagsleg heimþjónusta Garðabæjar, Ísafold (Garðabær)**

Þjónustumiðstöð Garðabæjar, Ísafold

Strikinu 3, 210 Garðabæ

Sími: 512 1500

Vefur: [gardabaer.is](http://gardabaer.is) / [isafoldin.is](http://isafoldin.is)

Opið: 8:00 - 16:00

Sjá kafla 4, Ráðgjöf, stuðningur, úrræði.

### **Sjúkraþjálfun Ísafoldar**

Þjónustumiðstöð Garðabæjar, Ísafold

Strikinu 3, 210 Garðabæ

Sími, sjúkraþjálfun fyrir almenning: 512 1558 / 863 5453

Sími, sjúkraþjálfun fyrir heimilisfólk Hrafnistu Garðabæ: 585 3000

Opið: 9:00 - 16:00

Í þjónustumiðstöðinni á Ísafold er starfrækt sjúkraþjálfun. Þar starfa bæði sjúkraþjálfarar sem þjónusta almenning og sjúkraþjálfarar á vegum Hrafnistu Garðabæ, Ísafold, sem þjónusta heimilisfólk á hjúkrunarheimilinu.

Sjá kafla 3, Íþróttir, heilsuefling.

### **Fótaaðgerðastofa Helgu**

Þjónustumiðstöð Garðabæjar, Ísafold  
Strikinu 3, 210 Garðabæ  
Sími: 535 2275  
Vefur: fotaadgerdastofa.is  
Netfang: helgastein@internet.is  
Opið: 10:00 - 16:00

Fótaaðgerðastofa Helgu er opin almenningi. Sérstakur afsláttur er veittur eldri borgurum og öryrkjum.

### **Hársnyrtistofan Ísafold**

Þjónustumiðstöð Garðabæjar, Ísafold  
Strikinu 3, 210 Garðabæ  
Sími: 535 2280 / 893 5566  
Netfang: inga.isafold@gmail.com  
Opið: 9:30 - 16:00

Hárgreiðslustofan Ísafold er opin almenningi. Sérstakur afsláttur er veittur eldri borgurum og öryrkjum.

### **Bakari**

Bakarið á Ísafold er opið almenningi. Sérstakur afsláttur er veittur eldri borgurum. Gestir eru hvattir til að taka veitingar út í garð Ísafoldar og njóta fallegs umhverfis. Árið 2015 fékk Ísafold viðurkenningu fyrir smekklegan garð og góða umhirðu.

### **Klifið, fræðslusetur**

#### **Klifið, skapandi fræðslusetur**

Garðatorgi 7, 210 Garðabæ  
Sími: 565 0600 - 858 1543 - 696 6808  
Netfang: klifid@klifid.is  
Vefur: klifid.is

Námskeið í Klifinu eru fyrir alla aldurshópa og eru þau kennd víðsvegar í bænum.

### **Kirkjustarf í Garðasókn**

#### **Vídalínskirkja**

Kirkjulundi 1, 210 Garðabæ  
Sími: 565 6380  
Vefsíða: gardasokn.is  
Opið þriðjudaga - föstudaga frá 10.00 – 19.00

#### **Garðakirkja**

Görðum, 225 Garðabæ  
Sími: 565 6380  
Vefsíða: gardasokn.is

#### **Bessastaðakirkja**

Bessastöðum, 225 Garðabæ  
Sími: 577 1205  
Vefsíða: bessastadasokn.is

Daglegt starf fer fram í safnaðarheimilinu að Brekkuskógum 1, 225 Garðabæ.  
Opið mánudaga - fimmtudaga frá 09.00 - 17.00.

Vaktsími presta í Garðabæ og Hafnarfirði utan skrifstofutíma: 659 7133



## **Fjölbreytt dagskrá er í boði fyrir eldri borgara á vegum kirkjunnar:**

- Vídalínskirkja: Kyrrðarstund, súpusamvera, opið hús í safnaðarheimili
- Kór eldri borgara í Vídalínskirkju, Garðakórinn
- Bessastaðasókn: Opið hús í safnaðarheimili
- Kór eldri borgara á Álftanesi, Garðálfarnir
- Safnaðarferð fyrir eldri borgara á uppstigningardag í Garðasókn og Bessastaðasókn

## **Þjónusta presta á Ísafold**

Prestar Garðasóknar eru í góðu samstarfi við Ísafold. Þeir sjá m.a. um guðsþjónustu á Ísafold síðasta fimmtudag í hverjum mánuði auk þess að sjá um guðsþjónustur á hátíðum. Guðsþjónusturnar fara fram í sal á 1. hæð Ísafoldar og eru allir velkomnir.

## **Djáknaþjónusta á Ísafold**

Djákni Vídalínskirkju hefur fasta viðveru á Ísafold og er til staðar fyrir þá sem vilja eiga samtal eða þiggja sálgæslu. Djáknaþjónusta felur í sér að liðsinna þeim sem á þurfa að halda og styðja þá sem eru einmana, veikir eða óska eftir sálgæslu, m.a. vegna ástvinamissis. Markmið þjónustunnar er að rjúfa einangrun og vekja samhygð og samheldni.

## **Sáluhjálp fyrir eldri borgara**

Allir íbúar Garðabæjar geta haft samband við viðkomandi kirkju og beðið um viðtal. Prestar og djáknar prestakallsins eru til viðtals eftir samkomulagi við þá sem á því þurfa að halda og sinna sálgæslu í samvinnu sín á milli.

## **Hlutverk djákna**

Hlutverk djákna er falið í því að færa kirkjuna heim til fólks. Litið er á starfið sem áframhald af virku safnaðarstarfi. Stærstur hluti starfs djákna fer því fram heima hjá fólki í heimsóknum til þeirra sem ekki geta sótt kirkju af einhverjum ástæðum og/eða vilja þiggja sálgæslu eða samtali. Oftast er um að ræða einstaklinga í sorg eftir missi maka en djákni kemur líka til að rjúfa einangrun og einmanaleika með samtali og samfylgd.

## **Hvert get ég snúið mér við andlát?**

Við andlát er hægt að hafa samband við hvern sem er af prestum prestakallsins. Ef andlát ber að utan venjulegs skrifstofutíma, t.d. að nóttu, eru prestarnir í Garðabæ

og Hafnarfirði með sameiginlegan vaktsíma, 659 7133. Viðkomandi prestur mætir þá á staðinn og vísar fólki rétta leið í framhaldi. Ef sýnt er að einstaklingur er deyjandi er gott að samband komist á við prest áður en þar að kemur.

## Rauði Krossinn

### Rauði Krossinn í Hafnarfirði og Garðabæ

Strandgötu 24, 220 Hafnarfirði

Sími: 570 4220

Vefur: raudikrossinn.is

Opið: 10:00 – 15:00

Rauði krossinn í Hafnarfirði og Garðabæ varð til árið 2015 við sameiningu deilda Rauða krossins í bæjarfélögunum tveimur. Rauði krossinn í Hafnarfirði og Garðabæ er með aðsetur að Strandgötu 24 í Hafnarfirði en verkefni eru unnin á ýmsum öðrum stöðum í bæjarfélögunum.

Rauði krossinn vinnur gegn félagslegri einangrun og stendur fyrir ýmsum verkefnum sem geta hjálpað fólki að takast á við einsemd og einmanaleika. Á vef Rauða krossins má sjá dæmi um verkefni sem eldri borgarar í Garðabæ geta nýtt sér:

- Heimsóknavinir
- Hundavinir
- Prjónakaffi
- Karlar í skúrum

## Sjálfböðastarf eldri borgara í Garðabæ

### Öldrunar- og heimaþjónusta Garðabæjar

Ísafold, Strikinu 3, 210 Garðabæ

Jónshús, Strikinu 6, 210 Garðabæ

Sími: 512 1500

Sjálfböðastarf getur haft afar jákvæð áhrif á bæði einstaklinga og samfélög og getur skipt sköpum í framgöngu verkefna. Framlag eldri borgara er þar mikill fengur. Áhugasamir eldri borgarar og fólk á öllum aldri, sem hefur áhuga á að leggja sitt af mörkum til samfélagsins á einhvern hátt, er bent á að hafa samband við starfsfólk í öldrunar- og heimaþjónustu Garðabæjar. Starfsfólk þiggur góðar hugmyndir en er einnig með verkefni sem fólk getur tekið þátt í.

## Félagasamtök í Garðabæ

Yfirlit yfir helstu félagasamtök sem starfandi eru í bæjarfélaginu eru aftast í þessu riti, sjá viðauka.

# 2 MENNING SAGA SÖFN



## **Bókasöfn Garðatorgi, Álftanesi (Garðabær)**

### **Bókasafn Garðabæjar, aðalsafn**

Garðatorgi 7, 210 Garðabæ

Sími: 525 8550

Netfang: bokasafn@gardabaer.is

Vefur: bokasafn.gardabaer.is

Opið: 9:00 - 19:00

Opið laugardaga frá 1. september - 31. maí: 11:00 - 15:00

Opið fyrsta föstudag í hverjum mánuði: 11:00 - 19:00

### **Bókasafn Garðabæjar, Álftanessafn**

Í Álftanesskóla, aðkoma frá Eyvindarstaðavegi, 225 Garðabæ

Sími: 540 4720

Vefur: bokasafn.gardabaer.is

Netfang: alftanessafn@gardabaer.is

Opið mánudaga, þriðjudaga og fimmtudaga: 16:00 - 19:00

Opið miðvikudaga: 16:00 - 21:00

Opið föstudaga: 16:00 - 18:00

Opið 15. júní - 15. ágúst, mánudaga til fimmtudaga: 16:00 - 19:00

Árskort eru ókeypis fyrir fólk 67 ára og eldra, öryrkja, börn og ungmenni.

Bókasafnið er upplýsinga- og menningarmiðstöð sem veitir aðgang að fjölbreyttum bókakosti, tímaritum, hljóðbókum, mynddiskum og miðlum til fræðslu og afþreyingar í þeim tilgangi að örva lestraráhuga og styðja við menningarlíf samfélagsins. Starfsfólk safnsins er ætíð reiðubúið til að veita aðstoð. Gestir fá aðgang að tölvum og þráðlausu neti. Einnig er hægt að fá aðstoð við að prenta, ljósrita, skanna og fleira. Hægt er að fá safnefnið lánað heim eða lesa það og skoða á safninu sjálfu. Bókasafnið stendur fyrir ýmsum viðburðum og fræðslu. Dagskrá er auglýst hverju sinni á vef bókasafnsins og samfélagsmiðlum.

Eftirfarandi starfsemi fer einnig fram í bókasöfnum Garðabæjar:

- Ættfræðiklúbbur, Bókasafn Garðabæjar, Garðatorgi
- Leshringur, Bókasafn Garðabæjar, Garðatorgi
- Leshringur, Bóksasafn Garðabæjar, Álftanessafni
- Bókin heim – heimsending á bókum heim til fólks sem á ekki heimangengt  
t.d. vegna langvinnra veikinda

## Hljóðbókasafn

### Hljóðbókasafn Íslands

Digranesvegi 5, 200 Kópavogi

Sími: 545 4900

Vefur: hbs.is

„Hlutverk Hljóðbókasafns Íslands er að sjá þeim sem ekki geta fært sér venjulegt prentað letur í nyt fyrir bókasafnsþjónustu með miðlun á fjölbreyttu safnefni, þar á meðal námsgögnum, í sem bestu samræmi við óskir og þarfir notenda.“ (IV kafli Bókasafnalaga nr. 150/2012). Safnið nýtist vel þeim sem eru blindir, sjónskertir, heyrnarlausir, lestrarhamlaðir eða öðrum þeim sem vegna fötlunar eiga erfitt með að lesa prentað mál.

## Hönnunarsafn Íslands – Garðabær

### Hönnunarsafn Íslands

Garðatorgi 1, 210 Garðabæ

Sími: 512 1525

Netfang: honnunarsafn@honnunarsafn.is

Vefur: honnunarsafn.is

Opið: 12:00 - 17:00. Lokað á mánudögum.

Safnverslun í anddyrinu er opin á sama tíma og safnið.

Ellilífeyrirþegar fá sérstakan afslátt af aðgangseyri. Viðburðir eru auglýstir á vef og facebooksíðu safnsins.

## Krókur á Garðaholti (Garðabær)

### Krókur á Garðaholti

Við gatnamót Garðavegar og Garðaholtsvegar,

bílastæði við samkomuhúsið á Garðaholti

Sími: 525 8500

Netfang: gardabaer@gardabaer.is

Vefur: gardabaer.is

Krókur á Garðaholti er lítill bárujárnsklæddur burstabær sem var endurbyggður úr torfbæ árið 1923. Bærinn er í dag með þremur burstum en árið 1923 var miðburst bæjarins byggð og bæjarhúsin þá aðeins baðstofa og eldhús auk lítils skúrs við útidyrnar.

Krókur er opinn almenningi á sunnudögum í júní, júlí og ágúst frá kl. 13-17 og er aðgangur ókeypis. Hópar sem vilja skoða Krók geta haft samband við bæjarskrifstofurnar í síma 525 8500.

## Minjagarðurinn við Hofsstaði (Garðabær)

### Minjagarðurinn við Hofsstaði

Við Kirkjulund, 210 Garðabæ

Sími: 525 8500

Netfang: gardabaer@gardabaer.is

Vefur: gardabaer.is

Fornleifarannsóknir við Hofsstaði hófust árið 1994 og fundust þar minjar af næst stærsta landnámsskála sem fundist hefur á Íslandi. Skálinn er frá lokum 9. aldar og ber vott um þann stórhug sem fyrstu íbúar landsins báru í brjósti sér. Niðurstöður rannsókna varpa mikilvægu ljósi á líf og starf fólks við upphaf byggðar á tímum víkinga.

Þegar ljóst var hversu merkar fornminjarnar á Hofsstöðum eru ákvað bæjarstjórn Garðabæjar að þær skyldu varðveittar og umhverfi þeirra gert aðlaðandi og aðgengilegt almenningi.

Minjagarðurinn að Hofsstöðum er aðili að Samtökum um sögutengda ferðapjónustu, soguslodir.is.

## Menningarfélög í Garðabæ

Yfirlit yfir helstu félagasamtök sem starfandi eru í bæjarfélaginu og tengjast sögu, menningu og náttúru eru aftast í þessu riti, sjá viðauka.







# 3 ÍÞRÓTTIR HEILSUEFLING



## Íþróttastarf fyrir eldri borgara (Garðabær)

Í félags- og íþróttastarfi Garðabæjar er m.a. boðið upp á eftirfarandi heilsueflandi þjónustu fyrir eldri borgara:

- Karlaleikfimi
- Kvennaleikfimi
- Stólaleikfimi
- Vatnsleikfimi

Íþróttastarfið fer fram í íþróttamannvirkjum Garðabæjar og er auglýst sérstaklega hverju sinni. Þá veitir Garðabær félögum eldri borgara aðstöðu í ýmsum stofnunum bæjarfélagsins fyrir heilsuseflandi starfsemi s.s. stólayoga, zumba, línudans, Qi Gong, boccia o.fl.

## Sundlaugar (Garðabær)

### Álftaneslaug

v/ Breiðumýri, 225 Garðabæ

Sími: 550 2350

Vefur: gardabaer.is

Opið mánudaga - föstudaga: 06:30 - 21:00

Opið laugardaga - sunnudaga: 09:00 - 18:00

### Ásgarðslaug

Íþróttamiðstöðinni Ásgarði, 210 Garðabæ

Sími: 550 2300

Vefur: gardabaer.is

Opið mánudaga - föstudaga: 06:30 til 22:00

Opið laugardaga - sunnudaga: 08:00 til 22:00

### Sundlaugin Sjálandsskóla

Löngulínu 8, 210 Garðabæ

Sími: 590 3100

Vefur: gardabaer.is

Frítt er fyrir ellilífeyrisþega í sundlaugar Garðabæjar en þær eru fjórar talsins; almenningslaugarnar Álftaneslaug og Ásgarðslaug og sundlaugarnar í Sjálandsskóla og í íþróttahúsinu Mýrinni, sem eru kennslu- og þjálfunarlaugar. Í sundlauginni í Sjálandsskóla er boðið upp á námskeið fyrir eldri borgara á vegum Jónshúss, félags- og íþróttastarfs Garðabæjar.

## Íþróttamannvirki (Garðabær)

### Íþróttamiðstöðin Ásgarður

Ásgarði, 210 Garðabæ

Sími: 550 2300

Vefur: gardabaer.is

Opið mánudaga - föstudaga: 06:30 - 22:00

Opið laugardaga - sunnudaga: 08:00 - 22:00

Frítt fyrir ellilífeyrisþega í þreksal í Ásgarði, íþróttamiðstöð Garðabæjar.

## Sjúkraþjálfun

### Sjúkraþjálfun Ísafoldar

Þjónustumiðstöð Garðabæjar, Ísafold

Strikinu 3, 210 Garðabæ

Sjúkraþjálfun fyrir almenning, sími: 512 1558 / 863 5453

Sjúkraþjálfun fyrir heimilisfólk Hrafnistu Garðabæ, sími: 585 3000

Opið: 9:00 - 16:00

Í Sjúkraþjálfun Ísafoldar er sérstök áhersla lögð á þjónustu fyrir eldri borgara en eins eru fleiri sjúkraþjálfunarstöðvar í bæjarfélaginu. Ekki eru allir sem eiga þess kost að fara í sjúkraþjálfun utan heimilis. Fyrirtækjum sem veita sjúkraþjálfun í heimahúsum fer fjölgandi og hvetjum við fólk til að kynna sér þá þjónustu sem er í boði.

## Íþróttafélög í Garðabæ

Yfirlit yfir helstu íþróttafélög sem starfandi eru í bæjarfélaginu eru aftast í þessu riti, sjá viðauka.

# 4 SAMGÖNGUR GARÐVINNA FASTEIGNAGJÖLD



## Göngustígar og gönguleiðir (Garðabær)

Kortavefur Garðabæjar

Vefur: [map.is/gardabaer](http://map.is/gardabaer)

Aðlaðandi gönguleiðir, greiðfærir og upplýstir göngustígar, bekkir á gönguleiðum og falleg og aðgengileg útivistarsvæði auðvelda ferðir eldri borgara og stuðla að útiveru og auknum lífsgæðum. Á kortavef Garðabæjar má finna yfirlit yfir göngustíga í Garðabæ. Í leiðsagnarappinu Wapp, sem er hægt að setja inn í snjallsíma, má einnig finna gönguleiðir í Garðabæ.

## Ökuréttindi (Ríkið)

### Sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu

Hlíðarsmára 1, 220 Kópavogi

Sími: 458 2000

Vefur: [syslumenn.is](http://syslumenn.is)

Opið: 8:30 - 15:00

Við 70 ára aldur þarf að endurnýja almenn ökuréttindi (B).

Umsækjandi sem orðinn er 65 ára eða eldri þarf að framvísa læknisvottorði frá heimilislækni þegar sótt er um endurnýjun á almennum ökuréttindum. Gefi annar læknir vottorðið út skal umsækjandi upplýsa hvers vegna. Vottorðið má við umsókn ekki vera eldra en þriggja mánaða.

Ljósmynd getur þurft að endurnýja sé hún orðin of gömul.

Endurnýjun á stór Reykjavíkursvæði á sér stað hjá Sýslumanninum á höfuðborgarsvæðinu.

<b>Aldur umsækjanda</b>		<b>Gildistími</b>
<b>1</b>	<b>65 ára, en ekki orðinn 70 ára</b>	<b>5 ár</b>
<b>2</b>	<b>70 ára, en ekki orðinn 71 árs</b>	<b>4 ár</b>
<b>3</b>	<b>71 árs, en ekki orðinn 72 ára</b>	<b>3 ár</b>
<b>4</b>	<b>72 ára, en ekki orðinn 80 ára</b>	<b>2 ár</b>
<b>5</b>	<b>80 ára</b>	<b>1 ár</b>

## **P-merki í bílinn, P-merkt stæði (Ríkið)**

### **Sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu**

Hlíðarsmára 1, 220 Kópavogi

Sími: 458 2000

Vefur: [syslumenn.is](http://syslumenn.is)

Opið: 8:30-15:00

### **Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar**

Hátúni 12, 105 Reykjavík

Sími: 550 0118

Netfang: [radgjafi@thekkingarmidstod.is](mailto:radgjafi@thekkingarmidstod.is)

Vefur: [thekkingarmidstod.is](http://thekkingarmidstod.is)

Opið: 10:00-15:00

Hreyfihamlaðir einstaklingar eiga rétt á P-merki sem gefur þeim leyfi til að leggja í sérmerkt stæði fyrir fatlað fólk. Slík stæði eiga að vera við þá staði sem fólk sækir þjónustu á, svo sem verslanir og opinberar stofnanir en einnig geta einstaklingar sótt um að fá slík stæði við heimili.

Umsóknareyðublöð og frekari upplýsingar eru aðgengilegar á vef Þekkingarmiðstöðvar Sjálfsbjargar, [thekkingarmidstod.is](http://thekkingarmidstod.is).

Einstaklingar sem búsettir eru á höfuðborgarsvæðinu fara með umsóknina ásamt læknisvottorði á skrifstofu Sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu.



## Strætisvagnaferðir

### Strætó BS

Pönglabakka 4, 109 Reykjavík

Netfang: [straeto@straeto.is](mailto:straeto@straeto.is)

Vefur: [straeto.is](http://straeto.is)

Sími: 540 2700

Þjónustuver Strætó, opið mánudaga - föstudaga: 7:00 - 19:00

og laugardaga - sunnudaga: 9:00 - 14:00

Einstaklingar 67 ára og eldri fá afslátt hjá Strætó. Afsláttarkjör eru veitt bæði á stökum ferðum, miðum og árskortum gegn framvísun persónuskilríkja.

## Garðvinna (Garðabær)

### Þjónustuver Garðabæjar

Bæjarskrifstofur Garðabæjar

Garðatorgi 7, 210 Garðabæ

Sími: 525 8500

Vefur: [gardabaer.is](http://gardabaer.is)

Garðabær niðurgreiðir garðslátt og hirðingu hjá elli- og örorkulífeyrisþegum sem búa í einbýlis- eða raðhúsum samkvæmt reglum bæjarfélagsins. Afsláttur er ekki veittur vegna íbúða í fjölbýli þar sem rekstur fasteignar og lóðar er í umsjón og ábyrgð viðkomandi húsfélags.

Vinnuskóli Garðabæjar sér um aðstoð við garðvinnu aðra en garðslátt. Nánari upplýsingar eru veittar í þjónustuveri Garðabæjar.

## Fasteignagjöld (Garðabær)

Elli- og örorkulífeyrisþegar fá leigutengdan afslátt af fasteignaskatti og holræsgjaldi samkvæmt viðmiðunarfjárhæðum sem bæjarráð hefur samþykkt hverju sinni. Fólk þarf ekki að sækja um afslátt af fasteignagjöldum, hann kemur sjálfkrafa inn.





# 5

## STUÐNINGUR ÚRRÆÐI RÁÐGJÖF



### Ráðgjöf um málefni eldri borgara (Garðabær)

Félagsleg heimaþjónusta, Ísafold, Strikinu 3, 210 Garðabæ

Dagþjálfun Garðabæjar, Ísafold, Strikinu 3, 210 Garðabæ

Jónshús, félags- og íþróttastarf, Strikinu 6, 210 Garðabæ

Framkvæmdastj. öldrunar- og heimaþjónustu, Ísafold, Strikinu 3, 210 Garðabæ. Sími: 512 1500

Í öldrunar- og heimaþjónustu Garðabæjar starfar fagfólk með fjölbreyttan bakgrunn sem veitir eldri borgurum og aðstandendum þeirra bæði almenna og sértæka ráðgjöf, s.s. félagsráðgjöf, ráðgjöf um félagsleg og fjárhagsleg réttindi, rétt til greiðslna frá Tryggingastofnun og réttindi sem fylgja starfslokum. Einnig er veitt ráðgjöf um endurhæfingu við athafnir daglegs lífs, hjálpartæki, velferðartækni, stuðningsúrræði og þjónustu á vegum bæjarfélagsins og ríkisins svo eitthvað sé nefnt.

Hægt er að fá ráðgjöf í gegnum síma, á starfsstöðvum öldrunar- og heimaþjónustunnar á Ísafold og í Jónshúsi, auk þess sem ráðgjafar heimaþjónustunnar geta komið heim til þeirra sem ekki eiga heimangengt.

### Velferðartækni

Velferðarráðuneytið gaf út stefnu í nýsköpun og tækni í velferðarþjónustu árið 2015. Þar kemur fram að velferðartækni er hugtak sem lýsir ýmsum tæknitengdum lausnum sem einstaklingar geta notað til þess að styrkja getu sína til sjálfshjálpar, samfélagsþátttöku og aukinna lífsgæða. Velferðartækni geta verið lausnir allt frá

gleraugum og heyrnartækjum til hjálpartækja og öryggisbúnaðar auk fjölbreyttra tækni- og snjalllausna sem stuðla að fyrrgreindum markmiðum.

Velferðartækni er hægt að skipta upp í fjögur megin svið:

- Tæki til þjálfunar og umönnunar (fjarlækningar)
- Tæki til félagslegra samskipta (tölvuforrit, snjalllausnir)
- Tæki til að bæta fyrir færnimissi og styðja við bætt líðan (hjalpartæki)
- Heimavörn og öryggi (öryggishnappur, hreyfiskynjarar)

Ráðgjafar á vegum öldrunar- og heimaþjónustu Garðabæjar veita ráðgjöf og upplýsingar varðandi velferðartækni.

## Hjalpartækjamiðstöð Sjúkratrygginga Íslands (Ríkið)

### Hjalpartækjamiðstöð

Vinlandsleið 16, 150 Reykjavík

Sími: 515 0100

Netfang: stodaeki@sjukra.is / htm@sjukra.is

Vefur: sjukra.is

Opið 10:00- 15:00

Ráðgjöf og upplýsingar um hjálpartæki og val á þeim er veitt í

Hjalpartækjamiðstöð Sjúkratrygginga Íslands. Til að tryggja að fá ráðgjöf iðjubjalfa/sjúkrabjalfara er mælt með að panta tíma fyrirfram.

## Heilsugæslan Garðabæ (Ríkið)

### Heilsugæslan Garðabæ

Garðatorgi 7, 210 Garðabæ

Sími: 513 5500

Netfang: gardabaer@heilsugaeslan.is

Vefur: heilsugaeslan.is Opið: 8:00 - 16:00

Síðdegisvakt mánudaga - fimmtudaga: 16:00 - 18:00

Síðdegisvakt föstudaga: 16:00 - 17:00

Lyfjaendurnýjun, sími 513 5502: 10:00 - 12:00

Panta símtal við lækni, sími 513 5502: 8:30 - 9:30

Heilsugæslan Garðabæ veitir íbúum Garðabæjar almenna lækni- og hjúkrunarþjónustu. Í afgreiðslu Heilsugæslunnar taka móttökuritarar við tímapöntunum og gefa almennar upplýsingar um starfsemi stöðvarinnar. Ef um bráðatilvik er að ræða má leita til Heilsugæslunnar án þess að gera boð á undan sér.

Með rafrænum skilríkjum er hægt að bóka tíma og endurnýja lyf á vefsvæðinu: [heilsuvera.is](http://heilsuvera.is)

Ef um bráð veikindi eða slys er að ræða er hægt að ná sambandi við lækni/hjúkrunarfræðing samdægurs og án fyrirvara. Bráðatilvik hafa alltaf forgang. Utan ofangreinds opnunartíma er bent á Læknavaktina, Smáratorgi 1, Kópavogi, sími 1770.

## Hádegismatur í Jónshúsi (Garðabær)

### Jónshús, félagsmiðstöð

Strikinu 6, 210 Garðabæ

Sími: 512 1501

Vefur: gardabaer.is

Opið: 9:30 - 16:00 alla virka daga.

Heitur matur er seldur í hádeginu í Jónshúsi. Matinn þarf að panta með dags fyrirvara í síma 512 1501. Greitt er fyrir mat í Jónshúsi samkvæmt gjaldskrá Garðabæjar.

## Heimsendur matur (Garðabær)

### Félagsleg heimþjónusta

Þjónustumiðstöð Garðabæjar, Ísafold

Strikinu 3, 210 Garðabæ

Sími: 512 1500

Vefur: gardabaer.is / isafoldin.is

Heimsendur matur er ætlaður þeim eldri borgurum sem af heilsufarsástæðum eiga erfitt með að annast matseld. Maturinn er sendur heim í hádeginu alla daga ársins og kemur í bökkum, tilbúinn til hitunar. Þjónustan er m.a. í boði tímabundið, t.d. ef fólk vill prófa matinn, fá heimsendan mat eftir spítaladvöl eða vegna veikinda á heimili. Eins er hægt að vera í fastri áskrift yfir lengri tíma.

Hægt er að panta heimsendan mat á skrifstofu heimþjónustu Garðabæjar á Ísafold eða í síma 512 1500. Greitt er fyrir heimsendan mat samkvæmt gjaldskrá Garðabæjar.

## Félagsleg heimþjónusta (Garðabær)

### Félagsleg heimþjónusta

Þjónustumiðstöð Garðabæjar, Ísafold

Strikinu 3, 210 Garðabæ

Sími: 512 1500

Vefur: gardabaer.is / isafoldin.is

Kost á félagslegri heimþjónustu eiga þeir sem ekki geta hjálparlaust séð um heimilishald og persónulega umhirðu vegna skertrar getu, fjölskylduaðstæðna, álags, veikinda eða fötlunar sbr. lög um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991.



Félagsleg heimaþjónusta felst m.a. í aðstoð við heimilisþrif og innlit á heimili. Umsókn um félagslega heimaþjónustu skal vera skrifleg og þurfa umsækjendur að skila viðeigandi upplýsingum með umsókn sinni ásamt læknisvottorði ef við á. Hægt er að nálgast umsóknareyðublöð og reglur á vef Garðabæjar og á skrifstofu heimaþjónustunnar. Ráðgjafi fer í heimsókn til þeirra sem þess óska og eiga ekki heimangengt til að aðstoða þá við gerð umsóknar.

Eftir að umsókn hefur borist félagslegri heimaþjónustu hefur starfsfólk samband og ákveður heimsókn til að meta í samráði við umsækjanda þörfina fyrir þjónustu. Þegar mat liggur fyrir fær umsækjandi upplýsingar um hvort og þá hvaða þjónusta er samþykkt í samræmi við niðurstöður á mati. Í framhaldinu er gengið frá þjónustusamningi þar sem nánar er tileikið hvaða verkefni starfsmaður skuli inna af hendi.

Greitt er fyrir félagslega heimaþjónustu samkvæmt gjaldskrá Garðabæjar. Fyrirtæki bjóða í vaxandi mæli upp á fjölbreytta þjónustu heim til fólks til viðbótar við þá þjónustu sem sveitarfélög veita.

### Heilsueflandi heimsóknir

Í stefnu Garðabæjar í málefnum eldri borgara og aðgerðaráætlun er gert ráð fyrir að Garðbæingum 80 ára og eldri verði boðið upp á heimsóknir með forvarnir og upplýsingamiðlun að leiðarljósi.

Markmið heimsóknanna er að veita ráðgjöf og upplýsingar um það sem fólki finnst skipta mestu máli, t.d. heilsu, vellíðan, öryggi, lífsgæði og hugmyndir um framtíðina.

Tilboðið um heimsókn gildir ekki síður um þá sem eru frískir og gengur vel heima, þar sem heimsóknirnar eru fyrst og fremst ætlaðar til forvarna.

## Heimahjúkrun heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (Ríkið)

### Heimahjúkrun heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins

Hlíðarsmára 17, 201 Kópavogi

Sími: 513 6900

Netfang: heimahjukrun.HH@heilsugaeslan.is

Vefur: heilsugaeslan.is

Símtalspöntun: 8:00 - 16:00

Símatími teymisstjóra: 8:00 -15:00







Heimahjúkrun HH (Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins) sér um heimahjúkrun fyrir íbúa í Garðabæ, Hafnarfirði og Kópavogi. Þjónustan er veitt alla daga frá kl. 8:00 til 23:00.

Þjónustan er að jafnaði veitt af sérhæfðu starfsfólki, þ.e hjúkrunarfræðingum, sjúkraliðum og iðjubjálfa sem annast heimahjúkrun í samvinnu við heimilislækna, starfsfólk sjúkrastofnana, aðila sem koma að málefnum aldraðra og fatlaðra í þessum þremur bæjarfélögum, aðstandendur og fleiri aðila.

Markmið heimahjúkrunar er að gera sjúkum og/eða öldruðum kleift að dveljast heima við sem eðlilegastar og bestar aðstæður eins lengi og unnt er miðað við heilsufar og félagslegan aðbúnað í náinni samvinnu við þá og aðstandendur þeirra. Beiðni/umsókn um heimahjúkrun verður að berast skriflega frá starfsfólki í heilbrigðis- eða félagsþjónustu. Ef unnt er að verða við beiðninni kemur hjúkrunarfræðingur í vitjun, metur hjúkrunarþörf og skipuleggur þjónustuna í samvinnu við einstaklinginn og fjölskyldu hans.

Starfsfólk heimahjúkrunar metur hversu lengi skjólstæðingur þarf á þjónustu þess að halda. Þegar viðkomandi hefur náð líkamlegri og andlegri hæfni til að bjarga sér sjálfur, hefst undirbúningur fyrir útskrift í samráði við skjólstæðing, aðstandendur, heimilislækni og stuðningsaðila.

Heimahjúkrun er án endurgjalds. Skjólstæðingi ber þó að greiða fyrir ýmis hjálpartæki, áhöld og umbúðir, samkvæmt reglum Tryggingastofnunar ríkisins.

## Minnismóttakan, Landakoti (Ríkið)

### Minnismóttakan, Landakoti

Landspítali, Landakoti (1. hæð/kjallari)

Túngötu 26, 101 Reykjavík

Sími: 543 9900

Vefur: landspitali.is

Opið: 8:00 - 16:00

Minnismóttakan er fyrir einstaklinga sem hafa einkenni sem benda til heilabilunarsjúkdóma. Helstu einkenni eru minnistap, skert ratvísi, verkstol og málstol. Einnig geta verið geðræn einkenni svo sem ranghugmyndir, þunglyndi, kvíði, dægurvilla og fleira.

### Hlutverk og starfsaðferðir:

- Greina orsök einkenna um vitræna skerðingu.
- Veita sérhæfða meðferð og fylgja henni eftir.

- Veita upplýsingar um þjónustu sem samfélagið veitir.
- Aðstoða sjúklinginn og fjölskyldu hans við að aðlagast breytingum sem sjúkdómurinn veldur á daglegu lífi og högum fjölskyldunnar.
- Gefa leiðbeiningar um hjúkrun og hafa milligöngu um að hún sé veitt.
- Veita sjúklingum og fjölskyldum þeirra fræðslu og auka þekkingu fagfólks um heilabilunarsjúkdóma og afleiðingar þeirra.
- Stunda rannsóknir.
- Hafa samstarf við aðra sem vinna að málefnum heilabilaðra utanlands sem innan.

## Alzheimer-samtökin, sérhæfðar dagþjálfanir

### Alzheimersamtökin

Hátúni 10, 105 Reykjavík

Sími: 533 1088

Netfang: [alzheimer@alzheimer.is](mailto:alzheimer@alzheimer.is)

Vefur: [alzheimer.is](http://alzheimer.is)

Alzheimer-samtökin vinna að hagsmunamálum fólks með heilabilunarsjúkdóma með stuðningi, ráðgjöf og fræðslu. Markmið þeirra er að miðla upplýsingum til aðstandenda og áhugafólks um alzheimersjúkdóminn.

Alzheimer-samtökin reka þrjár sérhæfðar dagþjálfanir fyrir fólk með heilabilun; Maríuhús og Fríðuhús í Reykjavík og Drafnarhús í Hafnarfirði.

## Dagþjálfun Garðabæjar, Ísafold (Garðabær)

### Dagþjálfun Garðabæjar, Ísafold

Strikinu 3, 210 Garðabæ

Sími: 512 1500 / 535 2217

Vefur: [gardabaer.is](http://gardabaer.is) / [isafoldin.is](http://isafoldin.is)

Opnunartími: 8:00 - 16:00 alla virka daga

Í dagþjálfun Garðabæjar, Ísafold, er fjölbreytt framboð af iðju, sjúkrþjálfun og virkni í fallegu umhverfi sem býður upp á hlýlegan heimilisbrag. Áhersla er lögð á samfélagslega þátttöku, skynjun og áhrif umhverfis og upplifunar á velferð og vellíðan.

Markmið dagþjálfunar er að rjúfa félagslega einangrun, bæta lífsgæði og viðhalda virkni og samfélagsþátttöku einstaklingsins. Horft er á styrkleika hvers og eins og tekið mið af getu þannig að hver og einn fái að njóta sín, finni fyrir öryggi og vellíðan. Dvöl er tímabundin, ýmist dagleg eða nokkra daga í viku.

Umsókn um félagslega heimaþjónustu skal vera skrifleg og henni þarf að fylgja tilvísun frá lækni og/eða hjúkrunarbréf ásamt beiðni fyrir sjúkraþjálfun ef óskað er eftir þeirri þjónustu. Hægt er að nálgast umsóknareyðublöð og reglur á vef Garðabæjar og í dagþjálfun Garðabæjar, Ísafold.

Dagdvalir/dagþjálfanir á Íslandi eru reknar með daggjöldum frá ríkinu. Reglugerðir og gjaldskrár um daggjöld og greiðslupátttöku dagdvalargesta eru samþykktar í tengslum við árleg fjárlög ríkisins og birtar á vef Stjórnartíðinda. Dagþjálfanir/dagdvalir sjá um að innheimta greiðslupátttöku dagdvalargesta samkvæmt gjaldskrá ríkisins.

## Hvíldar- og endurhæfingarinnlagnir

### Færni- og heilsumatsnefnd höfuðborgarsvæðis

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins

Þönglabakka 1, 109 Reykjavík

Sími: 513 5000 (alla virka daga milli kl. 11:00 - 12:00)

Vefur: heilsugaeslan.is

Með hvíldar- eða endurhæfingarinnlögn er átt við tímabundna dvöl á hjúkrunarheimili eða heilbrigðisstofnun. Dvölin getur staðið allt frá nokkrum dögum yfir í átta vikur. Slík innlögn getur hentað öldruðum sem hafa lagst inn á spítala og þurfa tímabundna umönnun og endurhæfingu áður en þeir geta farið heim. Eins er þessu úrræði ætlað að styðja við sjálfstæða búsetu aldraðra þegar tímabundin hvíld og endurhæfing getur haft jákvæð áhrif á getu hins aldraða til að búa heima, samhliða því að vera stuðningur við aðstandendur sem oft gegna mikilvægu hlutverki í stuðningsneti aldraðra.

Færni- og heilsumatsnefnd höfuðborgarsvæðisins tekur á móti umsóknum frá Garðabæingum um hvíldar- og endurhæfingarinnlagnir og eru umsóknareyðublöð á vef Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.

## Hjúkrunarheimili

### Færni- og heilsumatsnefnd höfuðborgarsvæðis

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins

Þönglabakka 1, 109 Reykjavík

Sími: 513 5000 (alla virka daga milli kl. 11:00 - 12:00)

Vefur: heilsugaeslan.is

Hjúkrunarrými eru á hjúkrunarheimilum og heilbrigðisstofnunum, ætluð öldruðu fólki sem er of lasburða til að geta búið heima með þeim stuðningi sem er í boði, s.s. heimaþjónustu, heimahjúkrun, dagdvöl eða hvíldarinnlögn. Í hjúkrunarrými



skal veitt hjúkrunar- og lækniþjónusta auk endurhæfingar og annarrar þjónustu sem skilgreind er í lögum um málefni aldraðra og reglugerð um stofnanþjónustu aldraðra.

Hjúkrunarheimili á Íslandi eru rekin með daggjöldum frá ríkinu. Reglugerðir og gjaldskrár um daggjöld og greiðsluþátttöku heimilisfólks á hjúkrunarheimilum eru samþykktar í tengslum við árleg fjárlög ríkisins og birtar á vef Stjórnartíðinda. Hjúkrunarheimili sjá um að innheimta greiðsluþátttöku heimilisfólks samkvæmt gjaldskrá ríkisins.

Færni- og heilsumatsnefnd höfuðborgarsvæðisins tekur á móti umsóknum frá Garðbæingum og eru umsóknareyðublöð á vef Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Rými á hjúkrunarheimili er ekki úthlutað fyrr en útséð er með önnur úrræði.

## Hrafnista Garðabær, Ísafold

### Hrafnista Garðabær, Ísafold

Strikinu 3, 210 Garðabæ

Sími: 585 3000

Vefur: hrafnista.is

Á vegum Garðabæjar var opnað hjúkrunarheimili með 60 rýmum á Ísafold 6. apríl 2013. Hrafnista Garðabæ, Ísafold tók við rekstri hjúkrunarheimilisins 1. febrúar 2017. Heimilið er rekið eftir nýrri hugmyndafræði í öldrunarþjónustu. Rík áhersla er lögð á sjálfsákvörðunarrétt og þátttöku íbúa. Tekið er það besta frá sjálfstæðri búsetu og sameinað öryggi hjúkrunarheimilis. Á Hrafnistu Garðabæ, Ísafold búa 10 heimilismenn á hverri einingu á sex einingum. Þar starfa hjúkrunarfræðingar, læknar, sjúkraliðar, félagsliðar og starfsfólk við umönnun allan sólarhringinn.

Umsóknir um rými á Hrafnistu Garðabæ, Ísafold berist til færni- og heilsumatsnefndar höfuðborgarsvæðisins, sjá næsta kafla. Inntaka íbúa á Hrafnistu Garðabæ, Ísafold fer fram í gegnum færni- og heilsumatskerfi Landlæknisembættisins.

Við hönnun og uppbyggingu á Ísafold var horft til þess nýjasta í hönnun hjúkrunarheimila á Íslandi. Að auki var leitað í smiðju Svæðisskrifstofu um málefni fatlaðra. Öll herbergi eru einbýli. Hvert herbergi er um 35 fermetrar, sameiginlegt svefnherbergi og stofa auk baðherbergis og eldhúskróks, þar sem er innrétting með ísskáp og vaski. Einnig er þar að finna sjúkrarúm, náttborð og fataskáp á hjólum, gardínukappa og rúllugluggatjöld. Í herbergjunum er öryggiskallkerfi,

tengingar fyrir síma, sjónvarp og tölvu. Heimilismenn útvega sjálfir annan húsbúnað og gluggatjöld ef þeir óska eftir að gera heimili sitt enn heimilislegra.

## Færni- og heilsumatsnefnd höfuðborgarsvæðis

### Færni- og heilsumatsnefnd höfuðborgarsvæðis

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins

Þönglabakka 1, 109 Reykjavík

Sími: 513 5000 (alla virka daga kl. 11:00 – 12:00)

Vefur: heilsugaeslan.is

Færni- og heilsumatsnefnd höfuðborgarsvæðisins tekur á móti umsóknum um færni- og heilsumat og umsóknum um hvíldarinnlagnir. Nefndin úthlutar öllum hjúkrunarrýmum og hvíldarinnlagnarrýmum á höfuðborgarsvæðinu.

Færni- og heilsumat er gert telji hlutaðeigandi einstaklingur eða aðstandendur hans að viðkomandi þurfi að dvelja til langframa í dvalar- eða hjúkrunarrými. Umsókn um færni- og heilsumat skal því aðeins lögð fram að félagsleg heimaþjónusta, heimahjúkrun og önnur raunhæf úrræði og aðstoð, sem eiga að styðja fólk við búsetu, séu fullreynd.

Einungis þeir sem eru með samþykkt færni- og heilsumat geta fengið úthlutað rými á hjúkrunarheimili. Sá sem sækir um fer ekki sjálfkrafa aftast á biðlistann heldur metur nefndin stöðu hvers og eins með tilliti til fjölmargra þátta í lífi viðkomandi. Rými/dvöl á hjúkrunarheimili er ekki úthlutað fyrr en útséð er með önnur úrræði.

Umsóknareyðublöð eru á vef Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Umsóknir skal fylla út rafrænt, prenta síðan út, skrifa undir og senda í pósti á heimilisfang nefndarinnar.

Starfsmenn nefndarinnar eru þrír og þeir eru með símatíma alla virka daga milli kl. 11:00 og 12:00. Nefndarmenn svara öllum almennum fyrirspurnum um umsóknarferlið og umsóknir í vinnslu. Einnig veita þeir ráðgjöf um val á hjúkrunarheimilum og þau úrræði sem bjóðast einstaklingum til stuðnings áframhaldandi búsetu á eigin heimili. Starfsmenn nefndarinnar óska eftir vottorðum frá fagfólki sem kemur að þjónustu við umsækjendur. Niðurstaða matsins er tilkynnt skriflega um leið og hún liggur fyrir.

# 6 RÉTTINDI



## Starfslok

Starfslok eru tímamót í lífi hvers manns og fela í sér miklar breytingar. Auðveldara er að takast á við slíkar breytingar með undirbúningi, þ.e. ef maður er búinn undir það sem koma skal, svo skrefið inn í nýja tíma verði ekki erfitt heldur frekar fullt af tilhlökkun. En hvað þarf að hafa í huga þegar kemur að starfslokum?

- Vinnuna
- Lífeyrissjóði
- Starfslok
- Félagslega virkni
- Heilsu
- Starfslokanámskeið

Á vefnum [timamot.is/efni/starfslok](http://timamot.is/efni/starfslok) má finna gagnlegar upplýsingar um alla þessa þætti.

## Embætti landlæknis (Ríkið)

### Embætti landlæknis

Barónsstíg 47, 101 Reykjavík

Sími: 510 1900

Netfang: [mottaka@landlaeknir.is](mailto:mottaka@landlaeknir.is)

Vefur: [landlaeknir.is](http://landlaeknir.is)

Opið: 9:00 - 16:00

Embætti landlæknis veitir fjölpætta þjónustu og ráðgjöf. Á vef embættisins má m.a. finna gagnlegar upplýsingar um eftirfarandi þætti:

- Áfengis- og vímuvarnir og eldra fólk
- Geðrækt og eldra fólk
- Heilsueflingu fyrir eldra fólk
- Hreyfingu og eldra fólk
- Næringu og eldra fólk
- Ofbeldis- og slysavarnir og eldra fólk
- Tannheilsu og eldra fólk
- Hjúkrunar- og dvalarrými - tölur

## Tryggingastofnun (Ríkið)

### Tryggingastofnun

Laugavegi 114, 105 Reykjavík

Sími: 560 4400

Netfang: tr@tr.is

Vefur: tr.is

Afgreiðslustími, þjónustumiðstöð og símaráðgjöf kl. 9:00 - 15:00 alla virka daga.

Tryggingastofnun veitir fjölpætta þjónustu og ráðgjöf. Á vef stofnunarinnar má m.a. finna gagnlegar upplýsingar um eftirfarandi þætti:

- Ellilífeyri
- Hálfan ellilífeyri
- Áætlanir, endurreikning, innheimtu
- Uppbætur á lífeyri aldraðra
- Bifreiðamál
- Barnalífeyri
- Dvalar- og hjúkrunarheimili
- Andlát
- Dvöl á sjúkrastofnun
- Fangelsisvist – ellilífeyrisþegar
- Eyðublöð
- Lög og reglugerðir
- Málsmeðferð og kærur
- Táknmál

## Sjúkratryggingar Íslands (Ríkið)

### Sjúkratryggingar Íslands

Vinlandsleið 16, 113 Reykjavík

Sími 515 0100

Netfang: sjukra@sjukra.is

Vefur: sjukra.is

Sjúkratryggingar Íslands heyra undir velferðarráðherra og annast framkvæmd sjúkratrygginga. Markmið laganna um sjúkratryggingar er að tryggja sjúkratryggðum aðstoð til verndar heilbrigði og jafnan aðgang að heilbrigðisþjónustu óháð efnahag. Á vef stofnunarinnar má m.a. finna gagnlegar upplýsingar um eftirfarandi þætti:

- Hjálpartækjamiðstöð Sjúkratrygginga Íslands
- Sjúkraþjálfun
- Iðjuþjálfun
- Talþjálfun
- Tannlækningar lífeyrisþega og aldraðra

## Velferðarráðuneytið (Ríkið)

### Velferðarráðuneytið

Skógarhlíð 6, 105 Reykjavík

Sími: 545 8100

Afgreiðslusími: 08:30 - 16:00

Netfang: postur@vel.is

Vefur: vel.is

Velferðarráðuneytið fer með yfirstjórn öldrunarmála samkvæmt lögum um málefni aldraðra. Ráðuneytið annast stefnumótun og áætlanagerð um málefni aldraðra fyrir landið í heild og hefur eftirlit með framkvæmd laga um málefni aldraðra og reglugerðum settum á grundvelli þeirra laga.

Markmið laga um málefni aldraðra er að tryggja að aldraðir eigi vöð á þeirri heilbrigðis- og félagsþjónustu sem þeir þurfa á að halda og að hún sé veitt á því þjónustustigi sem er eðlilegast miðað við þarfir hvers og eins. Einnig er markmið laganna að aldraðir geti eins lengi og unnt er búið við eðlilegt heimilislíf en sé jafnframt tryggð stofnanþjónusta þegar hennar er þörf. Við framkvæmd laganna skal þess gætt að aldraðir njóti jafnréttis á við aðra þjóðfélagsþega og að sjálfsákvörðunarréttur þeirra sé virtur.



Á vef ráðuneytisins má m.a. finna gagnlegar upplýsingar um eftirfarandi þætti:

- Samstarfsnefnd um málefni aldraðra
- Framkvæmdasjóð aldraðra
- Færni- og heilsumatsnefndir
- Öldrunarstofnanir
- Þjónustu við aldraða

## Við andlát, erfðamál (Ríkið)

### Sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu

Hlíðasmára 1, 201 Kópavogi

Sími: 458 2000

Netfang: smh@sylumenn.is

Vefur: sylumenn.is

Opið virka daga frá kl. 8:30-15:00.

Sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu veitir fjölpætta þjónustu og ráðgjöf. Á vef stofnunarinnar má m.a. finna gagnlegar upplýsingar um eftirfarandi þætti:

- Andlátstilkynningu
- Einkaskipti
- Setu í óskiptu búi
- Eignalaus bú
- Erfðafjárskatt
- Opinber skipti
- Fyrirframgreiddan arf
- Ákvarðanir um kvaðaarf
- Leyfi til dreifingar ösku látins manns

## Lifðu núna, upplýsingavefur

### Lifðu núna

Vefur: lifdununa.is

Á vefnum Lifðu núna má finna upplýsingar um fjölbreytt viðfangsefni sem geta reynst eldri borgurum gagnlegar:

- Atvinnu- og fjármál
- Heilbrigði
- Daglegt líf
- Afþreyingu
- Réttindamál

## Helstu félagasamtök og íþróttafélög í Garðabæ

### Félagasamtök í Garðabæ

- AA-samtökin
- Félag eldri borgara í Garðabæ
- Félag eldri borgara á Álftanesi
- Hjálparsveit skáta í Garðabæ
- Inner Wheel klúbburinn Görðum
- Kiwanisklúbburinn Setberg
- Kvenfélag Álftaness
- Kvenfélag Garðabæjar
- Lionsklúbbur Álftaness
- Lionsklúbburinn Eik
- Lionsklúbbur Garðabæjar
- Lionsklúbburinn Seyla - Álftanesi
- Oddfellowstúka Snorra goða
- Rótarýklúbburinn Görðum
- Rótarýklúbburnn Hof-Garðabær
- Sinawikkklúbbur Garðabæjar
- Skátafélagið Svanir
- Skátafélagið Vífill
- Soroptimistaklúbbur Hafnarfjarðar og Garðabæjar

### Félög sem tengjast sögu, menningu og náttúru í Garðabæ:

- Álftaneskórinn
- Félag áhugafólks um sögu Bessastaðaskóla
- Fugla- og náttúruverndarfélag Álftaness
- Gróska, félag myndlistarmanna í Garðabæ
- Gospelkór Jóns Vídalín
- Kór eldri borgara á Álftanesi, Garðálfarnir
- Kór eldri borgara í Garðabæ, Garðakórinn
- Kór Vídalínskirkju
- Kvennakór Garðabæjar
- Lista- og menningarfélagið Dægradvöl, Álftanesi
- Norræna félagið í Garðabæ
- Skógræktarfélag Garðabæjar

### Íþróttafélög í Garðabæ:

- Golfklúbbur Álftaness
- Golfklúbbur Kópavogs og Garðabæjar
- Golfklúbburinn Oddur
- Golfklúbburinn Setberg
- Hestamannafélagið Sóti
- Taflfélag Garðabæjar
- Ungmennafélag Álftaness
- Ungmennafélagið Stjarnan







**Umsjón:** Ingibjörg Valgeirsdóttir  
Guðbjörg Björnsdóttir

**Ljósmyndir:** Hreinn Magnússon

**Hönnun:** Auglýsingastofa E. Backman

Garðabær 2018

