



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Þjónusta fyrir einstaklinga og fjölskyldur

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar hefur sett fram **aðgerðaáætlun vegna aðstæðna í efnahagsumhverfi** á Íslandi. Kortlögð hafa verið úrræði og tilboð um þjónustu við einstaklinga og fjölskyldur í vanda til þess að tryggja upplýsingamiðlun. Fyrst er talin þjónusta Velferðarsviðs og svo þjónusta á vegum annarra stofnana og félagasamtaka.



Efnisyfirlit

Þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar www.velferdarsvid.is	3
Ráðgjöf á þjónustumiðstöðvum	4
Félagmiðstöðvar Velferðarsviðs	4
Skóla- og sérfræðiþjónusta fyrir börn og unglunga	5
Tómstundir barna og unglunga	5
Nám - símenntun - fullorðinsfræðsla	6
Frumkvöðla- og sprotasetur	8
Tómstundir eldri borgara	9
Börn, unglingar og fjölskyldur	9
Húsnæðismál	11
Atvinnumál	12
Erlendir íbúar	12
Fjárhags- og greiðsluerfiðleikar	13
Annað	14
Menning, listir og afþreying	17

Þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar www.velferdarsvid.is

Velferðarsvið rekur sex þjónustumiðstöðvar í hverfum Reykjavíkur og er hlutverk þeirra að veita Reykvíkum þverfaglega og samræmda þjónustu um persónuleg málefni, ráðgjöf við starfsfólk leik- og grunnskóla og aðra faglega þjónustu til stofnana og félagasamtaka í hverfunum.

Þjónustumiðstöðvar sinna einnig forvarnarmálum og ýmsum menningartengdum samfélagsverkefnum en samstarf við stofnanir og félagasamtök skipar stóran sess í starfi þjónustumiðstöðva.

- **Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts**, Húsi Orkuveitu Reykjavíkur, Hraunbæ 115, sími: 411 1200, www.arbaer.is
- **Þjónustumiðstöð Breiðholts**, Álfabakka 12, sími: 411 1300, www.breidholt.is
- **Miðgarður, Þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness**, Langarima 21, sími: 411 1400, www.grafarvogur.is, www.midgardur.is
- **Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis**, Síðumúla 39, sími: 411 1500, www.velferdarsvid.is/laugardalur
- **Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða**, Skúlagötu 21, sími: 411 1600, , www.velferdarsvid.is/midborghlidar
- **Vesturgarður, Þjónustumiðstöð Vesturbæjar**, Hjarðarhaga 45 – 47, sími: 411 1700, www.vesturbaer.is, www.vesturgardur.is

Á þjónustumiðstöðvum er hægt að sækja um:

- **Fjárhagsaðstoð** stendur þeim til boða sem hafa tekjur og eignir undir ákveðnum viðmiðunarmörkum og er hún veitt þeim sem ekki geta séð sér og sínum farborða án aðstoðar. Aðstoðin er óháð barnafjölda og kostnaði vegna húsnæðis.
- **Félagslega heimaþjónusta** stendur þeim til boða sem ekki geta séð hjálparlaust um heimilishald og persónulega umhirðu vegna skertrar getu, fjölskylduaðstæðna, veikinda, barnsburðar eða fötlunar. Þjónustan getur falist í félagslegum stuðningi, aðstoð við persónulega umhirðu og/eða aðstoð við heimilishald. Einnig er hægt að sækja um heimsendingu matar.
- **Húsaleigubætur** standa leigjendum íbúðarhúsnæðis til boða að uppfylltum skilyrðum um lögheimili, leigusamning og tekjur. Sérstakar húsaleigubætur eru ætlaðar þeim sem búa við erfiðar félags- og fjárhagslegar aðstæður. Úthlutun sérstakra húsaleigubóta er byggð á mati á aðstæðum umsækjanda.
- **Félagslegar leiguíbúðir** eru ætlaðar Reykvíkum sem búa við mjög erfiðar félags- og fjárhagsaðstæður.
- **Þjónustuíbúðir fyrir aldraða** eru ætlaðar fólki sem þarf meiri aðstoð og stuðning en hægt er að veita í heimahúsi en heilsufar ekki orðið það slæmt að þörf er fyrir hjúkrunarheimili.
- **Ýmis stuðningsúrræði** s.s. liðveislu fyrir fatlaða, persónulega ráðgjöf og stuðningsfjölskyldur fyrir börn.
- **Leikskóladvöl**. Einnig er hægt að fá upplýsingar um **dagforeldra** í hverfinu.
- **Aksturs- og ferðaþjónusta fyrir aldraða og fatlaða** fyrir þá sem geta vegna fötlunar sinnar ekki notað almenningsvagnþjónustu og hafa ekki aðgang að eigin farartæki.

Ráðgjöf á þjónustumiðstöðvum

Fagfólk sem starfar hjá þjónustumiðstöðvum Reykjavíkurborgar veitir einstaklingum og fjölskyldum ráðgjöf. Markmið með ráðgjöfinni er að veita upplýsingar og leiðbeiningar um félagsleg réttindamál og stuðning vegna félagslegs og persónulegs vanda. Einnig geta ráðgjafar veitt upplýsingar um möguleika á annarri þjónustu svo og vísað fólki í þau úrræði sem henta hverjum og einum. Reykvíkungum eldri en 16 ára stendur einnig til boða ókeypis náms- og starfsráðgjöf.

Ráðgjöf tekur m.a. til:

- Atvinnuleysis
- Áfengis- og vímuefnavanda
- Fjárhagsvanda
- Fjölskylduvanda
- Fötlunar
- Húsnæðisvanda
- Málefna barna og ungmenna
- Málefna útlendinga
- Náms- og starfsráðgjafar
- Veikinda
- Öldrunar

Félagmiðstöðvar Velferðarsviðs

Félagsmiðstöðvar eru 16 talsins á vegum Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar og eru þær opnar almenningi og fólki á öllum aldri. Opið er alla virka daga. Margvíslegt félagsstarf er í boði og má þar nefna listasmíðju, leikfimi, spilamennsku og tréskurð. Dagskrá félagsmiðstöðva er auglýst, m.a. á vefsíðu Velferðarsviðs www.velferdarsvid.is og í Morgunblaðinu, Staður og stund www.mbl.is/folk. Heitur matur gegn vægu gjaldi er í boði á félagsmiðstöðvum í hádeginu.

Félagsmiðstöðvar Velferðarsviðs eru eftirfarandi:

Aflagranda 40, sími: 411 2700

Árskógum 4, sími: 535-2700

Bólstaðarhlíð 43, sími: 535-2760

Dalbraut 18-20, sími: 588-9533

Dalbraut 21-27, sími: 568-5377

Furugerði 1, sími: 553-6040

Gerðuberg 3-5, sími: 575 7700

Hraunbæ 105, sími: 587-2888

Hvassaleiti 56-58, sími: 535-2720

Hæðargarði 31, sími: 568-3110

Langahlíð 3, sími: 552-4161

Lindargata 59, sími: 411-9450

Norðurbrún 1, sími: 568-69604

Seljahlíð, Hjallaseli 55, sími: 540 2400

Sléttuvegur 11, sími: 568-2586

Vesturgata 7, sími: 535-2740

Skóla- og sérfræðipjónusta fyrir börn og unglina

Á þjónustumiðstöðvum Reykjavíkurborgar er starfandi hópur fagfólks skipaður sálfræðingum, félagsráðgjöfum og sérkennsluráðgjöfum sem veitir íbúum og skólum hverfisins þverfaglega ráðgjöf og stuðning til að mæta sérþörfum barna og fjölskyldna þeirra. Sérfræðipjónusta skóla veitir ráðgjöf til starfsfólks skóla, foreldra og nemenda eftir þörfum. Þarfir barnanna geta verið afar mismunandi, allt frá alvarlegri fötlun til vægari erfiðleika, eða til einhvers annars sem hefur áhrif á nám og aðlögun í skóla. Erfiðleikarnir snúa oft að skerðingu á færni barna til námsástundunar, samskipta og hegðunar.

Ef áhyggjur eru af uppeldisaðstæðum barna er leitað til **Barnaverndar Reykjavíkur** sem hefur það hlutverk að tryggja að reykvísk börn, sem búa við óviðunandi aðstæður, fái nauðsynlega aðstoð. Óviðunandi aðstæður geta skapast vegna vanrækslu, vanhæfni eða framferðis foreldra, eða ef óttast er að barn stefni heilsu sinni eða þroska í hættu með hegðun sinni. Hópur fagfólks er starfandi á Barnavernd Reykjavíkur og er lögð áhersla á að styrka fjölskyldur í uppeldishlutverki sínu og beita úrræðum til verndar einstökum börnum þegar það á við.

- Skrifstofa Barnaverndar Reykjavíkur er í Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík.
- Sími: 411 1111. Einnig er hægt að hringja í 112 sem tekur við tilkynningum um slæman aðbúnað barna og sinnir bráðatilvikum vegna barnaverndarmála allan sólarhringinn.
- www.velferdarsvid.is
- barnavernd@reykjavik.is

Tómstundir barna og unglina

Frístundamiðstöðvar fyrir unglina eru 6 talsins á vegum Reykjavíkurborgar, www.itr.is. Vettvangur starfsemi frístundamiðstöðva er frítími allra borgarbúa, en megináherslan er lögð á barna- og unglingastarf. Frístundamiðstöðvarnar sjá um rekstur félagsmiðstöðva og frístundaheimila í sínu hverfi.

Félagsmiðstöðvar í Reykjavík eru 20 talsins og er megináhersla á starf fyrir unglina á aldrinum 13-16 ára, www.itr.is.

Frístundaheimilin eru við alla grunnskóla Reykjavíkurborgar og eru þau alls 35, www.itr.is. Frístundaheimilin bjóða upp á fjölbreytt tómsundastarf þegar hefðbundnum skóladegi 6-9 ára barna lýkur.

Íþróttafélögin bjóða börnum og unglimum upp á fjölbreyttar íþróttir. Frekari upplýsingar er að finna á vefsíðum félaganna.

Nám - símenntun - fullorðinsfræðsla

Námsflokkar Reykjavíkur, www.namsflokkar.is, sinna þeim sem minnsta formlega menntun hafa á margvíslegan hátt:

- Náms- og starfsráðgjöf
- Sérkennsla í lestri og skrift
- Grunnskólanám fyrir fólk eldra en 16 ára
- Undirbúningsnámi fyrir framhaldsskóla
- Ýmis lengri og styttri fræðsluverkefni í samstarfi við aðra
- Íslenskukennsla fyrir útlendinga í samvinnu við aðrar fræðslustofnanir

Mímir-símenntun, www.mimir.is, er einkahlutafélag í eigu Alþýðusambands Íslands sem starfar á sviði fullorðinsfræðslu og starfsmenntunar. Meginmarkmið Mímis-símenntunar er að bjóða upp á nám fyrir fullorðna, þróa námsleiðir og hvetja fólk á vinnumarkaði til símenntunar og starfsþróunar. Hjá Mími er unnið markvisst að því að efla færni fólks og bæta þannig stöðu þess á vinnumarkaði. Mímir fylgir gæðakerfi og gæðamati sem Fræðslumiðstöð atvinnulífsins hefur þróað og leggur áherslu á kennsluaðferðir sem henta fullorðnu fólki og skipulagningu náms sem tekur mið af þörfum vinnandi fólks sem og atvinnulífinu.

Miðstöð símenntunar – Námsflokkar Hafnarfjarðar, www.nhms.is, veita almenningi tækifæri á að efla grunnenntun sína og stuðla að aukinni þátttöku fólks í námi og hagnýtri fræðslu.

Impra er miðstöð upplýsinga og leiðsagnar fyrir frumkvöðla og lítil fyrirtæki. Impra veitir öllum frumkvöðlum og litlum og meðalstórum fyrirtækjum á Íslandi leiðsögn.

Háskóli Íslands, www.hi.is, býður upp á fjölbreytta fyrirlestra, bæði í hádeginu og um eftirmiðdaginn, sjá nánar á vefsíðu skólans. Aðgangur er ókeypis.

Endurmenntun Háskóla Íslands, www.endurmenntun.is. Hlutverk Endurmenntunar Háskóla Íslands er að efla hæfni og þekkingu fólks í starfi og einkalífi. Meginviðfangsefni Endurmenntunar er símenntun á háskólastigi. Flest námskeið á vegum stofnunarinnar eru 4-25 klukkustundir en allmörg ná yfir heilt misseri.

Háskólinn í Reykjavík, www.ru.is, er með grunnnámskeið í íslensku fyrir útlendinga. Kennslan fer fram á ensku og íslensku og fá nemendur Listaháskóla Íslands og Kennaraháskóla Íslands sérstakan afslátt á þetta námskeið. Gerð er sú krafa að nemendur séu með stúdentspróf eða sambærilega menntun. Háskólinn í Reykjavík býður einnig upp á fjölbreytta fyrirlestra í hádeginu og um eftirmiðdaginn. Dagskrána er að finna á vefsíðu skólans.

Opni Háskólinn í Reykjavík, www.opnihaskolinn.is, sér um TÆKIFÆRI (www.ru.is/taekifaeri), sem er samstarfsverkefni stéttarféлага, aðila vinnumarkaðs, opinberra aðila og háskóla. Stéttarfélag og Opni háskólinn í HR bjóða félagsmönnum aðgang að TÆKIFÆRI, sem er sniðið að fólki sem nú er að takast á við breytta stöðu á vinnumarkaði og aðstoðar það við að finna úrræði og viðspyrnu í leit að atvinnu, námsleiðum eða nýsköpunartækifærum.

TÆKIFÆRI er fyrir:

- Einstaklinga sem misst hafa vinnu og maka þeirra
- Einstaklinga sem búa við skertan vinnutíma og þá sem hafa lækkað verulega í tekjum vegna aðstæðna á vinnumarkaði. Markmið TÆKIFÆRIS er að byggja upp einstaklinga þannig að þeir geti tekist á við uppbyggingu Íslands að nýju.

TÆKIFÆRI verður hluti af Hugmyndahúsinu sem verður miðstöð fyrir þá sem vilja leita að tækifærum, efla sig, skapa, móta og hrinda tækifærum sínum í framkvæmd. Hugmyndahúsið mun auk TÆKIFÆRIS hýsa ýmsa aðra starfsemi sem stendur öllum til boða og áhersla verður lögð á lifandi og aðlaðandi umhverfi.

IDAN fræðslusetur, www.idan.is, varð til við samruna fjögurra fræðslumiðstöðva í iðnaði og ferðapjónustu vorið 2006. Um áramótin 2006-2007 bættist síðan Fræðslumiðstöð bílgreina í hópinn. Hlutverk IDUNNAR er fyrst og fremst að bæta hæfni fyrirtækja og starfsmanna í bíl-, bygginga- og málmíðngreinum, prentiðnaði og matvæla- og veitingagreinum.

Fræðslumiðstöð atvinnulífsins, www.frae.is. Á heimasíðu Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins er mögulegt að nálgast upplýsingaveitu um samstarf í menntunarræðum þar sem nýjustu námskeið og úrræði eru kynnt.

Hlutverkasetur, www.hlutverkasetur.is, hvetur þá, sem misst hafa vinnuna eða önnur mikilvæg hlutverk að koma í Hlutverkasetur og taka þátt í að byggja upp jákvætt umhverfi, koma reglu á lífið, og kynnast fólki í svipuðum aðstæðum. Hlutverkasetur býður upp á umgjörð, hvatningu og stuðning fyrir þá sem vilja efla starfsgetu á markvissan hátt eða auka lífsgæðin. Stefnt er að því að efla sjálfsmynd gegnum verkefni, fræðslu og umræður. Starfsfólk Hlutverkaseturs veitir hvatningu og stuðning, í gegnum samveru, samskipti og sameiginleg verkefni til að aðlagast breyttum aðstæðum. Markmið er að komast aftur út á almennan vinnumarkað, fara í nám eða auka lífsgæði. Á föstudögum milli 13 og 14 eru kynningar á Hlutverkasetri. Allir velkomnir sem hafa áhuga á að kynna sér starfsemina.

Starfsmennt, www.smennt.is, býður upp á fræðslu og margs konar námskeið fyrir opinbera starfsmenn, t.d. tölvunámskeið o.fl. Námskeiðin eru án endurgjalds fyrir félagsmenn aðildarfélaga Fræðsluseturs Starfsmenntar.

Öku- og vinnuvélaskólinn, www.ovs.is, er í samstarfi við marga aðila. Opinber eftirlitsaðili með ökunámi er Umferðarstofa en málaflokkurinn í heild heyrir undir samgönguráðuneyti. Vinnueftirlitið er opinber eftirlitsaðili með vinnuvélanámi en málaflokkurinn heyrir undir félagsmálaráðuneyti. Boðið er upp á ýmis námskeið eins og: Vinnuvélanámskeið, meira próf, almennt ökuþróf og námskeið í vistakstri.

Framvegis, www.framvegis.is, miðstöð um símenntun, er sjálfstætt fræðslufyrirtæki í eigu Verzlunarskóla Íslands, BSRB, Sjúkraliðafélag Íslands, SFR stéttarfélags í almannapjónustu og Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar. Framvegis vinnur í nánú samstarfi við ofangreinda aðila sem og Fræðsluþétt Starfsmennt, Alþjóðahúsið og símenntunarstöðvar landsins. Framvegis hefur fram að þessu lagt höfuðáherslu á símenntun stétta í heilbrigðis- og félagsþjónustu, en þjónusta við aðrar starfsstéttir eins og starfsfólk í skrifstofu-, verslunar- og þjónustustörfum er vaxandi þáttur í starfsemi Framvegis.

Nýttu kraftinn, www.nyttukraftinn.is, er þriggja mánaða ferli þar sem rauði þráðurinn er að ganga til hvers dags sem vinnudagur væri og gera sjálfan sig þannig samkeppnishæfari í atvinnuleitinni. Boðið er upp á áhugasviðspróf til að víkka hugann og skapa ný tækifæri sem og tengingu við vinnumarkaðinn en hver og einn fær Mentor úr atvinnulífinu sem hann hittir á tveggja vikna fresti yfir tímabilið.

Nýi tölvu- og viðskiptaskólinn (NTV), www.ntv.is, veitir öllum skjólstaðingum Vinnumálastofnunar 25% afslátt af völdum námskeiðum. Þar til viðbótar veitir Vinnumálastofnun 50% námsstyrk. Ef einstaklingur hefur áunnið sér rétt til námsstyrks hjá sínu verkalýðsfélagi, bætist hann við ofangreind afsláttarkjör. NTV veitir afslátt af starfsnámi, námi í margmiðlun og tækninámi fyrir einstaklinga í atvinnuleit sem skráðir eru hjá Vinnumálastofnun.

Hringsjá, náms- og starfsendurhæfing, www.hringsja.is, er fyrir fólk sem vill komast aftur út á vinnumarkaðinn eða í nám eftir hlé vegna sjúkdóma, slysa eða annarra áfalla.

Menntatorg, www.menntatorg.is, er ætlað þeim sem eru 20 ára og eldri, hafa ekki lokið framhaldsskóla, eru atvinnulaus og eru að leita sér að stuttu námi eða námskeiði.

Frumkvöðla- og sprotasetur

Hugmyndahús háskólanna, www.hugmyndahus.com, er samstarfsverkefni Listaháskóla Íslands og Háskólans í Reykjavík. Hugmyndahúsið stendur fyrir námskeiðum um stjórnun og rekstur fyrirtækja, opnum fyrirlestrum um allt hvaðeina og sinnir ráðgjöf fyrir þá sem ganga með viðskiptahugmynd af einhverju tagi í maganum. Aðstaða í boði gegn vægu gjaldi og áhersla er lögð á hlýlegt og skapandi umhverfi, kaffihús á staðnum.

Sprotahús V6, www.v6.is, og **frumkvöðlasetur Mosfellsbæjar** eru staðsett undir sama þaki, á Völuteig 6 í Mosfellsbæ. Innan veggja V6 Sprotahúss er að finna allt sem þarf til að gera hugmynd að veruleika og vel reknu fyrirtæki. Að auki býðst hönnuðum, sprotafyrirtækjum og öðru athafnafólki leiga á borði og aðstöðu og möguleiki til að stunda rekstur með ráðgjöf við höndina og tækifæri til tengslamyndunar í dýnamisku umhverfi.

Frumkvöðlasetur Mosfellsbæjar beinir sjónum að úrræðum fyrir atvinnulausa og stuðningi við viðskiptahugmyndir þeirra í samræmi við markmið frumkvöðlasetra Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands.

Impra á Nýsköpunarmiðstöð Íslands, www.impra.is, veitir ráðgjöf varðandi stofnun fyrirtækja og er með fræðslu- og stuðningsverkefni fyrir frumkvöðla. Impra veitir öllum frumkvöðlum og litlum og meðalstórum fyrirtækjum á Íslandi leiðsögn, sama í hvaða atvinnugrein þau starfa, hvort heldur á sviði iðnaðar, sjávarútvegs, þjónustu eða annarra greina íslensks atvinnulífs.

Deiglan – atvinnu- og þróunarsetur, www.hafnarfjordur.is, við Lækinn í Hafnarfirði var sett á stofn til að bregðast við þrengingum á vinnumarkaði og vaxandi atvinnuleysi og tilgangurinn er að skapa vettvang og aðstöðu fyrir samveru, hugmyndavinnu og þróun nýrra tækifæra. Í boði eru ýms námskeið og ráðgjöf og aðstaðan er opin öllum, hvort sem þeir eru atvinnulausir eða ekki.

Tómstundir eldri borgara

Korpúlfar, samtök eldri borgara í Grafarvogi skipuleggja fjölbreytt félagsstarf fyrir eldri borgara í Grafarvogi og hafa samtökin aðstöðu á Korpúlfsstöðum. Sími 517 3040. Tengiliður er Arndís Ósk Hauksdóttir, Miðgarði Langarima 21, sími : 411 1400.

Félag eldri borgara í Reykjavík og nágrenni, www.feb.is, er langstærsta félagið innan Landssambands eldri borgara með yfir 8 þúsund félagsmenn. Hlutverk þess er að gæta hagsmuna eldri borgara í hvívetna. Rétt til að verða félagsmenn eiga þeir sem hafa náð 60 ára aldri og einnig makar þeirra þótt þeir séu yngri. Blómleg starfsemi er rekin innan félagsins á mörgum sviðum.

Börn, unglingar og fjölskyldur

Hjálparsími Rauða Kross Íslands 1717, www.rki.is

- Fyrir þá sem þurfa aðstoð vegna depurðar, kvíða, þunglyndis, eða sjálfsvígshugsana
- Gjaldfrjáls sími
- Opinn allan sólarhringinn

Rauðakrosshúsið, www.raudakrosshusid.is, er miðstöð fyrir alla landsmenn þar sem þeim gefst tækifæri til að sækja ýmiss konar námskeið og fá fræðslu og sálrænan stuðning. Með starfseminni vill Rauði krossinn veita einstaklingum og fjölskyldum stuðning til að takast á við breyttar aðstæður eða nýta krafta sína öðrum til gagns. Félagsstarfið og fræðslan er opið öllum. Dagskráin er afar fjölbreytt og samanstendur af ýmsum föstum liðum eins og leshring, gönguhóp, sálrænum stuðning og tölvuaðstoð – og öðrum tilfallandi viðburðum. Ný dagskrá er gefin út vikulega og má finna hana á vefsíðu hússins. Fjölbreyttir fyrirlestrar, námskeið, kynningar og afþreying eru í boði alla daga. Aðgangur er ókeypis.

Heilsugæslustöðvar, www.heilsugaeslan.is

- Læknisþjónusta
- Mæðravernd
- Ungbarnavernd
- Skólaheilsugæsla
- Heimahjúkrun

Bráðþjónusta Geðsviðs Landspítala, www.lsh.is

- Fólk getur leitað með áriðandi mál af geðrænum toga án þess að eiga pantaðan tíma.
- Móttaka í geðdeildarbyggingu Landspítala við Hringbraut.
- Opnunartími er frá kl. 8 til 23 á virkum dögum og frá kl. 13 til 21 um helgar og á frídögum. Utan þess tíma er hægt að leita á almennu bráðamóttöku spítalans.
- Sími 543 4050.
- Hjúkrunarfræðingar veita símaráðgjöf varðandi aðgang að þjónustunni og annað er lítur að bráðameðferð.

Fjölskyldumorgnar á bókasöfnunum í Tryggvagötu og Gerðubergi. Alþjóðlegir fjölskyldumorgnar eru haldnir vikulega. Við bjóðum velkomna foreldra frá öllum löndum sem eru með börn á aldrinum 0-6 ára og vilja hitta aðra með lítil börn. Boðið er upp á samverur þar sem reglulega fer fram stutt íslenskukennsla fyrir foreldrana og fjölbreyttar kynningar. Leikföng fyrir börnin eru á staðnum og léttar veitingar eru í boði. Þátttaka er ókeypis. Allir eru velkomnir, innfæddir og innflytjendur, hvort sem þeir tala enga eða einhverja íslensku.

Fjölskylduþjónusta kirkjunnar, www.kirkjan.is/fjolskylduthjonusta.

- Viðtalsþjónusta við fjölskyldur í erfiðleikum.
- Sími 528 4300.

Fjölskyldumiðstöðin, www.barnivanda.is

- Markmiðið er að aðstoða og styðja foreldra með lögheimili í Reykjavík sem eiga börn í vanda, s.s. vegna vímuefnaneyslu, samskiptaerfiðleika og hegðunar.
- Unglingaráðgjöf, ráðgjöf fyrir foreldra, hópastarf.
- Sími 511 1599. Mánudaga og þriðjudaga kl. 09 – 18. Miðvikudaga kl. 09 – 20. Fimmtudaga kl. 09 – 17. Föstudaga kl. 09 – 12

Innanlandsaðstoð Hjálparstarfs kirkjunnar, www.help.is.

- Félagsleg og fjárhagsleg aðstoð, meðal annars með matarúthlutun.
- Sími 528 4400.

Fjölskylduhjálpi Íslands, www.fjolskylduhjalin.net, aðstoðar fólk af öllu landinu óháð kyni og aldri. Markmiðið er að hjálpa og léttu undir með einstaklingum og fjölskyldum sem eiga í tímabundnum erfiðleikum.

Foreldrahús, www.vimulaus.is, er með opna fræðslufundi frá 16:30-18:00 alla miðvikudaga að Borgartúni 6. Þar er hægt að fá fræðslu og kynningu á þeim úrræðum sem eru í boði fyrir börn í vanda.

Mæðrastyrksnefnd, www.maedur.is

- Afgreiðsla á mat, fatnaði o.fl. er á miðvikudögum frá kl. 14-17.
- Aðra virka daga er skrifstofan opin frá kl. 10-15.
- Hátúni 12 b.

Um mig, www.ummig.is, er upplýsingavefur um heilsu og líðan barna, unglunga og foreldra.

Umhuga, www.umhuga.is, er upplýsingavefur um geðheilsu barna og ungmenna

Heimili og skóli, www.heimiliogskoli.is, eru félagasamtök fyrir foreldra.

- Ráðgjöf til foreldra og foreldrasamtaka.
- Gefa út tímarit og ýmis konar efni um foreldrastarf.

Saman-hópurinn, www.samanhopurinn.is, Samstarfshópur fólks sem vinnur að forvörnum. Starf hópsins miðar að því að styrkja og styðja foreldra í sínu uppeldishlutverki.

Hitt húsið, www.hitthusid.is, býður upp á aðstoð og aðstöðu fyrir ungmenni á aldrinum 16-25 ára. Þar verða í boði í vetur ýmis námskeið fyrir ungt fólk.

Kvennaathvarfið, www.kvennaathvarf.is

- Athvarf fyrir konur og börn þeirra þegar dvöl í heimahúsum er þeim óbærileg vegna andlegs eða líkamlegs ofbeldis eiginmanns, sambýlismanns eða annarra heimilismanna.
- Símaráðgjöf allan sólarhringinn í síma 561 1205.
- Ókeypis viðtöl, þar sem konur geta komið og fengið stuðning og upplýsingar án þess að til dvalar komi. Nauðsynlegt er að hringja áður í síma 561 1205 og panta tíma.
- Sjálfshjálparhópar þar sem nokkrar konur hittast reglulega undir handleiðslu starfskonu Kvennaathvarfsins. Nauðsynlegt er að koma í viðtal áður.

Stígamót, www.stigamot.is, er ráðgjafar- og upplýsingamiðstöð fyrir konur og börn sem beitt hafa verið kynferðisofbeldi.

Blátt Áfram, www.blattafram.is, er félag sem hefur þann tilgang að ræða kynferðislegt ofbeldi blátt áfram og í dagsljósinu með það að markmið að fræða samfélagið um málaflokkinn.

Umboðsmaður barna, www.barn.is. Grænt númer 800 5999.

Fjölsmiðjan, www.fjolsmidjan.is, er vinnusetur fyrir ungt fólk, sem stendur á krossgötum. Fjölþætt verkþjálfun og fræðslustarfsemi fyrir ungt fólk 16-24 ára sem hætt hefur í námi eða ekki fótað sig á atvinnumarkaði.

Húsnæðismál

Íbúðalánasjóður, www.ils.is

- Grænt númer: 800 6969
- Þjónustuver: 569 6900
- Spurt og svarað á vefsíðu
- Netspjall á vefsíðu
- Úrræði íbúðalánasjóðs fyrir heimili í greiðsluvanda
- Vegna sérstakra aðstæðna á fjármálamarkaði
- Greiðsluerfiðleikar

Leigumiðlun, www.leiga.is

- Gagnvirkur vefur fyrir þá sem eru að leita að leiguhúsnæði eða vilja leigja út húsnæði
- Opnunartími er frá 10:00 til 16:00 virka daga
- Sími 534 4488

Húseigendafélagið, www.huseigendafelagid.is

- Síðumúla 29, 108 Reykjavík
- Sími 588 9567
- Hagsmunagæsla
- Upplýsingamiðlun
- Lögfræðiþjónusta

Atvinnumál

Vinnumálastofnun, www.vinnumalastofnun.is

- Vinnumálastofnun höfuðborgarsvæðinu, Engjateigi 11, 105 Reykjavík
- Opið er alla virka daga frá kl. 09:00 - 15:00.
- Sími 515-4850, fax 588-2587
- Atvinnuleysisskráning
- Upplýsingar um atvinnuleysistryggingar
- Fræðsla og ráðgjöf

Alþýðusamband Íslands, www.asi.is

- Sætúni 1
- Sími: 53 55 600
- Fax 53 55 601
- Upplýsingar til launafólks um efnahagsþrengingar
- Ýmsar upplýsingar um atvinnumissi

Stéttarfélag veita félagsmönnum sínum upplýsingar um réttindi þeirra á vinnumarkaði.

Tryggingastofnun ríkisins, www.tr.is

- Grænt númer: 8006044
- Vegna sérstakra aðstæðna á fjármálamarkaði
- Lífeyrisþegar í útlöndum

Erlendir íbúar

Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða er þekkingarstöð í fjölmenningu og margbreytileika og hefur á að skipa starfsfólki, sem er sérhæft í málefnum útlendinga og minnihlutahópa. www.velferdarsvid.is
Sími: 411 1600.

Alþjóðahús, www.ahus.is

- Lögfræðiráðgjöf
- Upplýsingar og ráðgjöf
- Túlkun og þýðingar
- Fræðsla
- Íslenskukennsla

Alþjóðahús í Breiðholti

- Menningarmiðstöðinni Gerðubergi
- Austurbergi 3-5, 111 Reykjavík
- Opið alla þriðjudaga, miðvikudaga og fimmtudaga frá 13-18
- Sími: 575 7707

Fjölmenningarsetur rekur m.a. alhliða upplýsingavef um málefni útlendinga á Íslandi, www.mcc.is

Háskóli Íslands

Jafnréttishús, www.jafn.is

- Íslensku og lífsleiknínámskeið fyrir atvinnulausa innflytjendur.
- Áhugasviðspróf og leiðbeint út frá niðurstöðum um hvaða möguleikar standa til boða.
- Vettvangsferðir skoðaðar út frá niðurstöðum

Fjárhags- og greiðsluferfiðleikar

Samræmt þjónustu- og upplýsinganet Félags- og tryggingamálaráðuneytis

- Upplýsingamiðstöð
- Sími 545 8950 eða í grænu símanúmeri 800 1190. Símtöl í græna númerið eru endurgjaldslaus.
- Milli 8 og 22 alla virka daga.
- Hægt er að beina fyrirspurnum til miðstöðvarinnar í tölvupósti á netfangið: midstod@mfa.is.

Ráðgjafarstofa um fjármál heimilanna, www.rad.is

- Grænt númer: 8001190.
- Tím pantanir eru í síma 551 4485 alla virka daga frá kl. 9.00-16.00.
- Símaráðgjöf er alla virka daga.
- Íbúar landsbyggðarinnar geta sent umsóknir um ráðgjöf í pósti og fengið tillögur til úrbóta sendar til baka.
- Netspjall á vefsíðu.
- Spurt og svarað á vefsíðu.

Á vefsíðum bankanna hefur verið komið upp sérstöku svæði með upplýsingum varðandi þær aðstæður sem nú ríkja á fjármálamarkaði eftir yfirtöku Fjármálaeftirlits á bönkunum þremur, Glitni, Kaupþingi og Landsbanka.

Þjónustufulltrúar bankanna veita einstaklingum upplýsingar og ráðgjöf varðandi fjármál einstaklinga.

Tryggingasjóður innistæðueigenda og fjárfesta, www.tryggingasjodur.is

- Spurt og svarað á vefnum
- Tryggingasjóður inneigna sími 540 1200
- Ný lög um heimildir til fjárveitinga úr ríkissjóði vegna sérstakra aðstæðna á fjármálamarkaði o.fl.

Neytendasamtökin, www.ns.is, bjóða upp á fjármálanámskeið. Neytendasamtökin eru frjáls félagasamtök. Félagsmenn og fjölskyldur þeirra fá m.a. leiðbeiningar um rétt sinn og aðstoð til að ná fram rétti sínum. Félagsmenn geta fengið rafrænt heimilisbókhald og aðgang að alls kyns gæða- og markaðskönnunum á læstu svæði á vefsíðunni. Í samstarfi við Reykjavíkurborg og fleiri sveitarfélög eru haldin námskeið í fjármálum heimilanna, þar sem farið er yfir kosti þess að halda heimilisbókhald, sparnaðarráð og úrræði fólks í greiðsluferfiðleikum. Námskeiðin og heimilisbókhalds-forrit er þátttakendum að kostnaðarlausu. Sérstök námskeið fyrir ungmenni eru haldin í samstarfi við Hitt húsið undir fyrirsögninni Klár í kreppu. Þar er farið yfir námsefnið *Fjárinn* sem er fjármála- og neytendafræðsla fyrir ungt fólk. Námskeið og námsefni er þátttakendum að kostnaðarlausu.

Ábyrgðarsjóður launa, www.abyrgdarsjodur.is

- Vinnuálastofnun, Hafnarhúsinu v/Tryggvagötu
- Sími: 515 4800
- Fax: 511 2520
- Símatími kl. 10:30 - 11:00.

Annað

Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar, www.strv.is/nams. Félagsmenn í Starfsmannafélagi Reykjavíkurborgar geta sótt um styrki vegna starfs- og endurmenntunar og vegna fyrirbyggjandi heilsuefningar og sjúkradagpeninga í Styrktarsjóð BSRB. Þá bjóða SFR stéttarfélag í almannabjónustu og St.Rv. (Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar) í sameiningu félagsmönnum sínum upp á námskeið þeim að kostnaðarlausu í námskeiðaröðinni Gott að vita – þar má m.a. finna; fjármálanámskeið, skapandi skrif, ljósmyndanámskeið, sjálfstyrkingarnámskeið o.fl.

www.island.is: Leiðarvísir að opinberri þjónustu og liður í að auðvelda almenningi aðgang að henni.

Rauði Kross Íslands www.rki.is

- Hjálparsíminn
- Heimsóknavinir
- Skyndihjálp
- Fataúthlutun
- Athvörf fyrir geðfatlaða
- Sjúkrabílar

Kvíðameðferðarstöðin, www.kms.is. Um er að ræða meðferðarstöð þar sem boðið er upp á hugræna atferlismeðferð við kvíða og skyldum vandkvæðum fyrir fullorðna. Leitast er við að bjóða upp á einstaklingsssniðna og árangursmiðaða meðferð sem fer ýmist fram á formi einstaklings- eða hópmeðferðar eftir því sem við á.

Fjölskyldubjónusta kirkjunnar, www.kirkjan.is/annall/fjolskylduthjonusta

- Messur, kyrrðar- og bænastundir.
- Samtalstímar hjá presti.
- Námskeið og fyrirlestrar um fjölskyldulíf, fjármál, grunngildi og það að takast á við tilveruna og áföll í víðum skilningi.

Landlæknisembættið, www.landlaeknir.is

- Eftirlit með heilbrigðisstofnunum
- Upplýsingasöfnun
- Ráðgjöf

Lýðheilsustöð, www.lydheilsustod.is

- Byggja upp þekkingarsetur allra landsmanna, fagfólks jafnt sem almennings, á sviði lýðheilsu.
- Efla og samræma lýðheilsustarf í landinu.
- Efla kennslu og rannsóknir á sviði lýðheilsu.
- Vinna að lýðheilsuverkefnum á eigin vegum og í samvinnu við aðra.

Neytendasamtökin, www.ns.is

- Upplýsingaþjónusta
- Aðstoð leiðbeininga- og kvörtunarþjónustunnar
- Lögræðiþjónusta fyrir aðildarmenn

Talsmaður neytenda, www.talsmadur.is, upplýsir m.a. fólk um réttindi sín, og tekur við kvörtunum vegna neytendamála.

Hagsmunasamtök heimilanna, www.heimilin.is. Samtökin hafa það m.a. að markmiði að knýja fram leiðréttingu verðtrygðra og erlendra húsnæðislána og að jafna ábyrgð milli lántakenda og lánveitenda.

Geðhjálp, www.gedhjalp.is, er hagsmunasamtök þeirra sem eiga eða hafa átt við geðraskanir að etja, aðstandenda þeirra og allra þeirra er láta sig geðheilbrigðismál varða.

- Túngötu 7 í Reykjavík
- Sími 570 1700
- Ráðgjöf
- Upplýsingamiðlun
- Félagsmiðstöð er opin alla virka daga frá 9-16
- Mötuneyti
- Sjálfshjálparhópar

Hugarafli, www.hugarafi.is, er hópur notenda í bata sem hafa átt við geðræna erfiðleika að stríða sem vinnur skv. hugmyndafræði valdeflingar að verkefnum sem geta bætt geðheilbrigðisþjónustu. Hópurinn starfar við miðstöðina Geðheilsa-eftirfylgd/iðjubjálfun í Bolholti 4, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðis.

Ný dögun, samtök um sorg og sorgarviðbrögð, www.sorg.is

- Upplýsingamiðlun
- Fræðsla og stuðningur

AA samtökin (AA, Al-anon, CoDA, OA, o.fl.), www.aa.is, www.aa.is, www.aa.is, www.aa.is
Félagasamtök sem hafa það að leiðarljósi að leiða fólk saman sem á sameiginlegan reynsluheim vegna ávana- og fíknihegðunar og vill hætta þeirri hegðun.

SÁÁ, www.saa.is. Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann sem vinna að áfengis- og vímuefnavörnum um allt land og veita öllum landsmönnum þjónustu.

- Efstaleiti 7, 103 Reykjavík
- Sími: 530 7600
- Ráðgjöf og stuðningur
- Fræðsla
- Meðferð
- Göngudeild
- Eftirmeðferð

Orator, félag lögfræðinema við HÍ, www.orator.is

- Endurgjaldslaus lögfræðiaðstoð – lögfræðilegar fyrirspurnir í síma.
- Fimmtudagskvöldum frá klukkan 19:30 til 22:00 frá september til apríl.
- Sími: 551 1012.

Lögfræðipjónusta Lögréttu, www.logretta.is. Laganemar við Háskólann í Reykjavík veita ókeypis lögfræðipjónustu fyrir innflytjendur alla miðvikudaga frá 17-20. Þjónustan fer fram á 1. hæð í Háskólanum í Reykjavík, Ofanleiti 2.

Lögfræðiráðgjöf ÖBÍ, www.obi.is. Markmið lögfræðiráðgjafar ÖBÍ er að auðvelda öryrkjum, fötluðum og aðstandendum að leitaréttar síns. Um er að ræða lögfræðiráðgjöf þar sem lögmaður tekur ekki að sér einstök mál nema með samþykki ÖBÍ og er þá haft í huga að málið hafi fordæmisgildi fyrir aðra öryrkja og fatlaða. Þanta þarf viðtal hjá lögfræðingi á skrifstofu ÖBÍ. Viðtalstímar eru aðra hverja viku og oftast ef þess gerist þörf. Þjónusta ráðgjafa- og lögfræðipjónustu ÖBÍ er fólki að kostnaðarlausu.

Lögmannavaktin, www.lmfi.is, er ókeypis lögfræðiráðgjöf fyrir almenning. Þjónustan er veitt alla þriðjudagseftirmiðdaga og íbúar höfuðborgarsvæðisins koma á skrifstofu félagsins en íbúar landsbyggðar geta hringt.

Kvennaráðgjöfin, www.kvennaradgjofin.is, er ókeypis lögfræði- og félagsráðgjöf fyrir konur. Megintilgangur starfseminnar er að veita konum stuðning og ráðgjöf, en Kvennaráðgjöfin er opin öllum, konum og körlum og má hvort sem er koma eða hringja. Þjónustan er endurgjaldslaus og þurfa þeir sem þangað sækja ekki að gefa upp nafn eða aðrar persónuupplýsingar.

Húseigendafélagið, www.huseigendafelagid.is

- Lögfræðileg ráðgjöf fyrir félagsmenn, nauðsynlegt er að panta viðtalstíma fyrirfram.
- Skrifstofan, Síðumúla 29, er opin mánudag til fimmtudaga frá kl. 9 til 15 en svarað er í síma frá kl. 10 til 14. Á föstudögum er opið frá kl. 9 til 13 og þá er síminn opin þá frá 10 til 12.
- Sími 588 9567.

Matarkarfan, www.matarkarfan.is. Á vefsíðunni matarkarfan.is eru flest öll gildandi tilboð á matvörumarkaðnum samankomin á einum stað. Vefsíðan eykur talsvert gagnsæi á matvörumarkaðnum og er til mikilla hagsbóta fyrir neytendur. Matarkarfan.is er hlutlaus vefsíða sem auðveldar neytendum að gera hagstæð kaup, með því að gera tilboðin einstaklega aðgengileg á einum stað.

Kúpon, www.kupon.is. Kúpon er fyrsti og eini vefurinn sinnar tegundar hér á landi. Tilgangurinn er að tryggja notendum aukinn afslátt af daglegum neysluvörum.

Menning, listir og afþreying

Listasafn Reykjavíkur, www.listasafnreykjavikur.is, er starfrækt á þremur stöðum í borginni; í Hafnarhúsi við Tryggvagötu, Ásmundarsafni við Sigtún og á Kjarvalsstöðum. Aðgangur er ókeypis í öll safnhúsin en þau eru jafnframt opin alla daga vikunnar og Hafnarhúsið er með kvöldopnun á fimmtudagskvöldum til kl. 22. Í Listasafni Reykjavíkur fer fram viðamikil dagskrá sem tengist sýningum og er ætluð fólki á öllum aldri, jafnt leikum sem lærðum, og er hún alltaf gjaldfrjál og öllum opin.

Ljósmyndasafn Reykjavíkur, www.ljosmyndasafnreykjavikur.is. Gjaldfrjál aðgangur er á sýningar Ljósmyndasafns Reykjavíkur, sem eru opnar fram á kvöld virka daga og einnig um helgar. Á Ljósmyndasafninu er gott safn ljósmyndabóka og -tímarita, auk þess er ókeypis aðgangur að þráðlausu Interneti.

Þjóðminjasafnið, www.natmus.is. Aðgangur er ókeypis alla miðvikudaga.

Borgarleikhúsið, www.borgarleikhus.is, býður leikhúsmiða með 700 kr. afslátt fyrir atvinnuleitendur. Ekki þarf að sýna gögn til að staðfesta atvinnuleit.

Sinfóníuhljómsveit Íslands, www.sinfonia.is, býður atvinnuleitendum á tónleika sveitarinnar. Hljómsveitin vill leggja sitt af mörkum og gera sem flestum kleift að koma og hlusta á tónleika hennar.

Þjóðleikhúsið, www.leikhusid.is, hefur um árabil veitt atvinnulausum afslátt á sýningar en hefur nú ákveðið að bjóða upp á sérstök fríkort fyrir atvinnulausa. Samstöðukort Þjóðleikhússins er afhent í miðasölu leikhússins, gegn vottorði um skráningu á atvinnuleysisskrá (eða launaseðli frá vinnumálastofnun) og gildir sem fríkort út leikárið.