

HVAÐ ER Í BOÐI?

UPPLÝSINGAR FYRIR ALMENNING UM FRÍSTUNDIR OG
NÁMSKEIÐ SEM KOSTA LÍTIÐ EÐA EKKI NEITT

8. janúar 2010



 **Rauði kross Íslands**



SÍBS

Efnisyfirlit

1 Inngangur	7
2 Úrræði fyrir atvinnuleitendur	8
2.1 Vinnumálastofnun - vinnumarkaðsúrræði	8
3 Menntun og fræðsla	10
3.1 Íslenska fyrir útlendinga	10
3.1.1 Jafnréttishús ehf	10
3.1.2 The Settlers' School (Landnemaskólinn – Mímir-símenntun)	10
3.1.3 Mímir - símenntun	11
3.1.4 Endurmenntun Háskóla Íslands	11
3.1.5 Háskóli Íslands	12
3.1.6 Tungumálaskóli Retor	12
3.1.7 Alþjóðahús, The Intercultural centre	12
3.1.8 Kvöldskóli Kópavogs	13
3.2 Þjónustu og vinnumiðstöðvar	13
3.2.1 Sprotahús og frumkvöðlasetur í Mosfellsbæ	13
3.2.2 Félagsmiðstöðvar Reykjavíkurborgar fyrir fullorðna	14
3.2.3 Hugmyndahús Háskólanna	15
3.2.4 Toppstöðin	15
3.2.5 Frumkvæði – samfélag fyrir ungt atvinnulaust fólk	15
3.2.6 Fjölmeningarsetur	16
3.2.7 Jafnréttishús	16
3.2.8 Miðstöð atvinnuleitenda í Fjarðarbyggð	16
3.2.9 Velferðarsvið Reykjavíkurborgar	17
3.2.10 Foreldrahús	18
3.2.11 Virkjun mannauðs á Reykjanesi	19
3.2.12 Impira á Nýsköpunarmiðstöð Íslands	19
3.2.13 IÐAN fræðslusetur ehf	19
3.2.14 Hlutverkasetur	20
3.2.15 Fræðslumiðstöð atvinnulífsins	20
3.2.16 Fjölsmiðjan	20
3.2.17 Rauði Kross Íslands	21
3.3 Fyrirlestrar	22
3.3.1 Háskóli Íslands	22
3.4 Námskeið	23
3.4.1 „Óðsmál in fornu“	23
3.4.2 Tölvuskólinn Ísoft	23
3.4.3 Starfsmennt	23
3.4.4 Maður lifandi	23
3.4.5 Öku- og vinnuvélaskólinn	23
3.4.6 Vinnumálastofnun	24
3.4.7 Kvennasmiðjan	24
3.4.8 Hringsjá	25
3.4.9 Framvegis	25
3.4.10 Tölvunámskeið - NTV	25
3.4.11 Miðstöð símenntunar – Námsflokkar Hafnarfjarðar	26
3.4.12 Mímir – símenntun	26
3.4.13 Endurmenntun Háskóla Íslands	28
3.4.14 Neytendasamtökin- Fjármálanámskeið	28
4 List og menning og tómstundir	29
4.1 Líkamsrækt	29
4.1.1 Sjósund í Nauthólsvík	29
4.1.2 Bæjarráð Kópavogs	29
4.1.3 Hafnarfjörður	29

4.1.4 Seltjarnarnesbær	30
4.1.5 Mosfellsbær	30
4.1.6 Virknisetrið á Hlíðarenda – Valur	30
4.1.7 VR	31
4.1.8 Ferðafélagið Útivist	32
4.2 Félagasamtök	33
4.2.1 Rauði kross Íslands	33
4.2.2 SÍBS/ Styðjum sjúka til sjálfsbjargar	34
4.2.3 Atvinnuleysi – Nei takk	34
4.2.4 Tourettesamtökin	34
4.2.5 MND félagið	34
4.2.6 FAAS-Félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúkra og annarra skyldra sjúkdóma	35
4.2.7 Parkinsonsamötökin	35
4.2.8 Hugarfar	36
4.2.9 Gigtarfélag Íslands	36
4.2.10 Félag heyrnarlausra	36
4.2.11 ADHD samtökin	37
4.2.12 Umsjónafélag einhverfra	37
4.2.13 Geðhjálp	38
4.2.14 Öryrkjabandalag Íslands	39
4.2.15 Félag eldri borgara	41
4.2.16 Rauði Kross Íslands	41
4.3 Tómstundir	42
4.3.1 Viðburðir á vegum Höfuðborgarstofu	42
4.3.2 KFUM og KFUK	42
4.3.3 Sundkort í Hafnarfirði	43
4.3.4 Líkamsrækt og bókasafnskort í Kópavogi	43
4.3.5 Salsa Iceland	43
4.3.6 Viðey	43
4.3.7 Gerðuberg	44
4.3.8 Listasafn Reykjavíkur	44
4.3.9 Þjóðminjasafnið	45
4.3.10 Ljósmyndasafn Reykjavíkur	45
4.3.11 Borgarbókasafn	45
4.3.12 Regnboginn	45
4.3.13 Borgarleikhúsið	46
4.3.14 Bókasafn Seltjarnarness	46
4.3.15 Sinfóníuhljómsveit Íslands	46
4.3.16 Free City Travel	46
5 Ráðgjöf og upplýsingar	47
5.1 Rauðakrosshúsið	47
5.2 Hjálparsími Rauða krossins 1717	47
5.3 Vinnumálastofnun	48
5.4 Fræðslunet Suðurlands	48
5.5 Upplýsingar um fjármál –fjárhagsaðstoð	48
5.5.1 Forsætisráðuneytið	48
5.5.2 Ráðgjafarstofa um fjármál heimilanna	49
5.5.3 Fjármálaráðgjöf	49
5.5.4 Félagsmálaráðuneytið	50
5.5.5 Íbúðalánasjóður	50
5.5.6 Tryggingastofnun	50
5.5.7 Tryggingarsjóður innistæðu eigenda og fjárfesta	51
5.5.8 Fjármálaeftirlitið	51
5.5.9 Neytendasamtökin	51
5.6 Ráðgjöf fyrir frumkvöðla	51
5.6.1 Impra á Nýsköpunarmiðstöð Íslands	51
5.7 Lagaleg ráðgjöf	52

5.7.1 Kvennaráðgjöfin	52
5.7.2 Lögfræðiráðgjöf ÖBÍ	52
5.7.3 Lögfræðipjónusta Lögréttu	52
5.7.4 Orator - ókeypis ráðgjöf hjá laganemum	53
5.7.5 Alþjóðahús	53
5.7.6 Lögmannavaktin – ókeypis lögfræðiráðgjöf	53
5.8 Prestur innflytjenda	54
5.9 Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélags Íslands	54
5.10 Influensa.is	54
5.11 Alþjóðahús	55
5.12 Fjölmeningarsetur	55
5.13 Jafnréttishús	56
5.14 Náms- og starfsráðgjöf	56
5.14.1 Námsflokkar Reykjavíkur	56
5.14.2 Mímir - símenntun	56
5.14.3 Velferðarsvið Reykjavíkurborgar	57
5.14.4 IDAN fræðslusetur ehf	57
5.14.5 Vinnumálastofnun	58
5.14.6 Menntatorg	58
5.15 Sálfræðileg ráðgjöf og stuðningur	59
5.15.1 Ráðgjafarþjónusta Öryrkjabandalands Íslands	59
5.15.2 Rauðakrosshúsið	59
5.15.3 Kvennaathvarfið	59
5.15.4 Fjölskylduþjónusta kirkjunnar	60
5.15.5 Kvíðameðferðarstöðin	60
5.15.6 Velferðarsvið Reykjavíkurborgar	60
5.15.7 Fjölskyldumiðstöðin	61
5.16 Leiðbeiningastöð heimilanna	61
6 Þjónusta stéttarféлага	62
6.1 VR	62
6.2 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja	62
6.3 Efling	63
6.4 ASÍ og BSRB	63
6.5 Kennarasamband Íslands	64
6.6 Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar	64
6.7 Bandalag háskólamanna (BHM)	65
6.8 Starfsgreinasamband Íslands	65
7 Ýmsar nauðsynjar	66
7.1 Fataúthlutun Rauða krossins	66
7.2 Fatabúðir Rauða krossins	66
7.3 Barnafata skiptimarkaður Rauða krossins	67
7.4 Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur	67
7.5 Hjálparstarf Kirkjunnar	67
7.6 Hjálpræðisherinn	68
7.7 Félag einstæðra foreldra	68
7.8 Konukot	68

7.9 Gistiskýlið Þingholtsstræti	68
7.10 Heilsuhýsið	69
7.11 Kaffistofa Samhjalpar	69
7.12 Matarkarfan.is	69
7.13 Greiðsluskipting milli sjúkratrygginga og einstaklinga vegna lyfjakaupa	70
8 Trúfélög	72
8.1 Þjóðkirkjan	72

1 Inngangur

Sjálfboðaliðar Rauða krossins hafa í samstarfi við SÍBS og Háskóla Íslands unnið að því að kortleggja upplýsingar um frístundir og námskeið sem kosta lítið eða ekkert. Markmiðið er að safna upplýsingum í gagnabanka á einn stað til að auðvelda fólki að nýta þau tækifæri til afþreyingar og fræðslu sem standa landsmönnum til boða.

Afraksturinn er þessi bæklingur, sem hlotið hefur nafnið „Hvað er í boði?“. Í bæklingnum eru ítarlegar upplýsingar. Hægt er að nálgast „Hvað er í boði?“ á vefsíðu Rauðakrosshússins, raudakrosshusid.is, og SÍBS, sibs.is. Bæklingurinn er á prentvænu formi og eru stofnanir og félagasamtök hvött til að prenta hann út og hafa aðgengilegan sem flestum.

Sjálfboðaliðar í Rauðakrosshúsinu geta aðstoðað fólk við að leita upplýsinga. Þeir sem vilja fá eintak af Hvað er í boði? sent til sín í tölvupósti geta hringt í síma 570 4000.

Sjálfboðaliðar sjá um að viðhalda upplýsingum og uppfæra þær eftir fremsta megni. Þeir sem vilja koma á framfæri upplýsingum um ódýr eða ókeypis tilboð af þessu tagi eru beðnir um að senda þær á raudakrosshusid@redcross.is.

2 Úrræði fyrir atvinnuleitendur

Fyrir atvinnuleitendur eru ótal tækifæri til að halda sér virkum í samfélaginu. Vinnumálastofnun veitir fólki í atvinnuleit stuðning og aðstoð, og gagnlegt er að vita hvað er í boði hjá þeim.

2.1 Vinnumálastofnun - vinnumarkaðsúrræði

Samkvæmt lögum um vinnumarkaðsaðgerðir eru tiltekin helstu vinnumarkaðsúrræði sem Vinnumálastofnun skal annast, en þar er um að ræða styttri námskeið, starfstengd úrræði, námsúrræði, atvinnutengd endurhæfing og ráðgjöf. Þá kemur fram í lögum um atvinnuleysis-tryggingar að Vinnumálastofnun sé heimilt að veita styrki úr Atvinnuleysistryggingasjóði vegna þátttöku þeirra sem tryggðir eru úr sjóðnum í vinnumarkaðsaðgerðum. Nánar er kveðið á um útfærslu þessara lagagreina í reglugerðum [012/2009 um þátttöku atvinnuleitenda sem tryggðir eru innan atvinnuleysistryggingakerfisins í vinnumarkaðsaðgerðum og um búferlastyrkiog 013/2009 um nám og námskeið sem eru viðurkennd sem vinnumarkaðsúrræði.](#)

Eftirfarandi nám og námskeið teljast til vinnumarkaðsúrræða:

- Nám samkvæmt námsskrá sem Fræðslumiðstöð atvinnulífsins hefur viðurkennt.
- Nám á vegum fræðslustofnana atvinnulífsins.
- Önnur námskeið en þau sem talin eru í a. og b. liðum og haldin eru á vegum símenntunarmiðstöðva.
- Námskeið á vegum Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands.
- Námskeið/nám á vegum endurmenntunarstofnana háskólanna.
- Nám á verk- og starfsnámsbrautum á framhaldsskólastigi og frumgreinanám sem boðið er á forsendum fullorðinsfræðslu, þ.e. námið og uppbygging þess tekur mið af og er sniðið að þörfum fólks sem hefur áður verið á vinnumarkaði.
- Námskeið á vegum endurhæfingarmiðstöðva.
- Önnur námskeið sem eru líkleg til að styrkja fólk á vinnumarkaði að mati ráðgjafa Vinnumálastofnunar.

Nám sem er lánshæft samkvæmt reglum Lánasjóðs íslenskra námsmanna, hvort sem um er að ræða dag- eða kvöldskóla eða fjarnám, telst þó ekki námsúrræði skv. d - lið 1. mgr. 12. laga um vinnumarkaðsaðgerðir. Hið sama gildir um nám á námsbrautum sem leiða til stúdentsprófs hjá framhaldsskólum.

Vinnumarkaðsúrræði sem heimilt er að veita styrki til skv. Reglugerð 012/2009:

Starfsþjálfun, fyrirtæki eða stofnanir geta gert starfsþjálfunarsamning við Vinnumálastofnun um að ráða til sín fólk sem er á atvinnuleysissskrá
<http://vinnumalastofnun.is/vinumarkadsurraedi/starfsthjalfun-3gr/>

Reynsluráðning, fyrirtæki eða stofnanir geta gert samning við Vinnumálastofnun um reynsluráðningu einstaklinga sem er á atvinnuleysissskrá
<http://vinnumalastofnun.is/vinumarkadsurraedi/reynsluradning-4gr/>

Námssamningar - Eitt þeirra úrræða sem atvinnuleitendum getur staðið til boða er að stunda styttra nám eða hluta af lengra námi á meðan fólk er á atvinnuleysisbótum.
<http://vinnumalastofnun.is/vinumarkadsurraedi/namsurraedi-5gr-og-11gr/>

Atvinnutengd endurhæfing – Vinnumálastofnun er heimilt að gera sérstakan starfsendurhæfingarsamning við atvinnuleitanda sem er á atvinnuleysisbótum
<http://vinnumalastofnun.is/vinumarkadsurraedi/atvinnutengd-endurh-6gr/>

Eigin viðskiptahugmynd, hugsanlega átt þú rétt að gera samning við Vinnumálastofnun um að vinna í allt að sex mánuði að þróun eigin viðskiptahugmyndar á meðan þú ert á atvinnuleysisbótum <http://vinnumalastofnun.is/vinumarkadsurraedi/throun-vidskiptahugm-7gr/>

Frumkvöðlastarf – Frumkvöðlasamningur gengur út á að ráða starfsmenn til að starfa við nýja viðskiptahugmynd, svo sem nýsköpunarverkefni eða vöruþróunarverkefni <http://vinnumalastofnun.is/vinumarkadsurraedi/starfsorka-frumkvodlar-8gr/>

Sérstök átaksverkefni, fyrirtæki, stofnanir eða frjáls félagasamtök eiga kost á því að gera samning við Vinnumálastofnun um að ráða atvinnuleitanda til að sinna sérstökum tímabundnum átaksverkefnum <http://vinnumalastofnun.is/vinumarkadsurraedi/ataksverkefni-9gr/>

Sjálfbóðaliðastarf, ef þú hefur áhuga á því að taka þátt í sjálfbóðaliðastarfi á meðan þú færð greiddar atvinnuleysisbætur geta frjáls félagasamtök gert samning við Vinnumálastofnun um slíkt. <http://vinnumalastofnun.is/vinumarkadsurraedi/sjalfbodaliidastarf-10gr/>

Vinnumálastofnun í Reykjavík

Engjateig 11, 105 Reykjavík

Sími: 515 4850

Heimasíða: www.vinnumalastofnun.is

Netfang: postur@vmst.is

3 Menntun og fræðsla

3.1 Íslenska fyrir útlendinga

3.1.1 Jafnréttishús ehf

Jafnréttishús heldur íslensku- og samfélagsfærni námskeið fyrir innflytjendur.

Markmiðið er að hjálpa fólki af erlendum uppruna að ná valdi á íslensku til að byggja upp sjálfstraust og að gera það virkara í samfélaginu. Með aukinni íslenskukunnáttu eykur fólk möguleika sína á að fá starf við þeirra hæfi. Kennari kennir undirstöðuatriði í íslensku en auk þess er áhersla lögð á virk samskipti milli Íslendinga og innflytjenda. Námið er brotið upp og áhersla lögð á virk samskipti í ólíkum aðstæðum, t.d. að elda og ganga saman, fara í fótbolta og að hjóla svo eitthvað sé nefnt. Við miðbik námskeiðsins er lagt fyrir nemendur áhuga-sviðspróf og þeim leiðbeint út frá niðurstöðum hvaða möguleika þeim stendur til boða. Einnig eru vettvangsferðir skoðaðar út frá niðurstöðum. Námskeiðin eru byggð upp í samræmi við námskrá Menntamálaráðuneytisins Íslenskunámskeið Jafnréttishúss eru líka námskeið í samfélagsfræði og menningarfærni og skapa vettvang fyrir samræður (e.dialog) milli menningarheima.

Jafnréttishús býður uppá námskeið fyrir þau sem ætla að sækja um íslenskan ríkisborgararétt.

Jafnréttishús ehf

Strandgötu 25, 220 Hafnarfjörður

Sími: 534 0107

Heimasíða: www.jafn.is

Netfang: jafn@jafn.is

3.1.2 The Settlers' School (Landnemaskólinn – Mímir-símenntun)

The Settlers' School is for foreigners who speak some Icelandic, for example those who have already taken three 50 class-hour courses in Icelandic for foreigners.

The Settlers school – Mímir In The Settlers' School the emphasis is on spoken language as well as knowledge of the Icelandic community and economy. The subjects we teach are: Icelandic, sociology, computer science, the making of a personal portfolio, building up self-esteem and communication.

The Ministry of Education has agreed that credit points, from The Settlers' School, (up to ten points), can be evaluation in Comprehensive Colleges.

Here you can [view a brochure](#) for The Settlers' School.

Sólborg Jónsdóttir, telephone 580-1800, has further information about The Settlers' School. It is also possible to send an e-mail to solborg@mimir.is.

Landnemaskólinn

Skeifan 8, 108 Reykjavík

Sími: 580 1800

Heimasíða: <http://www.mimir.is/>

Netfang: mimir@mimir.is

3.1.3 Mímir - símenntun

Almenn námskeið í íslensku fyrir útlendinga

Mímir–símenntun býður upp á íslenskunámskeið á fimm stigum auk sérstakra tal- og ritunarnámskeiða. Námskeiðin eru 50 eða 30 stundir, standa yfir í 10-12 vikur og kennt er tvisvar í viku. Hægt er velja um morgun-eða kvöldtíma. Einnig er boðið upp á hraðnámskeið kvölds og morgna bæði fyrir byrjendur og lengra komna. Þá er kennt fjóra daga vikunnar í sex vikur.

Á almennum byrjendanámskeiðum er stuðst við ensku sem hjálparmál í kennslunni. Sérstök byrjendanámskeið eru í boði fyrir fólk sem talar spænsku, víetnömsku, kínversku, taílensku, pólsku og fleiri austur-evrópsk tungumál þar sem kennarinn kann móðurmál hópsins og nýtir sér það í kennslunni.

Á framhaldsnámskeiðum er kennt alfarið á íslensku og nemendum ekki skipt í hópa eftir móðurmáli. Í upphafi annar er boðið upp á stöðumat sem staðsetur nemendur á viðeigandi framhaldsstig.

Á íslenskunámskeiðum hjá Mími-símenntun er lögð áhersla á að þjálfra alla þætti tungumálanáms: skilning, hlustun, tal, lestur og ritun. Megináhersla er lögð á daglegt mál. Sérstakt námsefni fylgir hverju stigi. Kenndar eru bækurnar Íslenska fyrir alla 1,2,3 eftir Sólborgu Jónsdóttur og Þorbjörgu Halldórsdóttur.

Starfstengd íslenskunámskeið

Mímir heldur starfstengd íslenskunámskeið á vinnustöðum. Námskeiðin eru kennd á vinnutíma starfsfólksins en lengd námskeiða og tímasetningar eru ákveðnar í samráði við vinnustaðinn. Fræðslusjóðir stéttarféлага og menntamálaráðuneytið styrkja námskeiðin.

Í fræðsluferli starfstengdra námskeiða fer fyrst fram þarfagreining þar sem íslenskukunnátta starfsmanna er metin og þeim skipt í hópa eftir þörfum. Því næst kynnir verkefnastjóri og/eða kennari sér starf nemenda og safnar orðaforða tengdu því. Yfirmenn og kennarinn fara yfir þarfir, vonir og væntingar vinnustaðarins til námskeiðsins. Í framhaldi eru markmið námskeiðsins sett, kennsluáætlun gerð, kennsla fer fram og í lokin er námskeiðið metið.

Á starfstengdum námskeiðum eru lögð fyrir samskiptamiðuð verkefni sem nemendur leysa í vinnutímanum í samvinnu við annað starfsfólk vinnustaðarins. Námskefnið sem er notað á námskeiðunum byggir á þjálfun í starfstengdu og daglegu töluðu máli auk menningarfærni.

Mímir – símenntun

Skeifan 8, 108 Reykjavík

Sími: 580 1800

Heimasíða: <http://www.mimir.is/>

Netfang: mimir@mimir.is

3.1.4 Endurmenntun Háskóla Íslands

Endurmenntun Háskóla Íslands býður margvísleg námskeið í íslensku. Innritun fer fram á vef Endurmenntunar.

Fleiri upplýsingar um námskeið á: <http://www.endurmenntun.hi.is/>

Endurmenntun Háskóla Íslands

Dunhaga 7, 107 Reykjavík

Sími: 525 4444

Netfang: endurmenntun@hi.is

3.1.5 Háskóli Íslands

Í Háskóla Íslands er 90 eininga BA-nám í íslensku fyrir útlendinga. Einnig er hægt að stunda námið í styttri tíma án þess að taka gráðu.

[Icelandic Online](#) er 90 klst. íslenskunámskeið á vefnum á vegum Háskóla Íslands. Námskeiðið er gjaldfrjálst og öllum opið.

Háskóli Íslands

Sæmundargötu 2, 101 Reykjavík

Sími: 525 4000

Heimasíða: <http://www.hi.is/>

3.1.6 Tungumálaskóli Retor

Í boði eru námskeið í íslensku fyrir útlendinga. Kennararnir hjá Retor bjóða uppá vinalegt og hlýtt viðmót og milli þess sem fólk drekkur úr þekkingarbrunni kennaranna má heyra fólk skella uppúr.

Tungumálaskólinn Retor

Auðbrekku 18, 200 Kópavogur

Sími: 822 0619 og 822 0640

Heimasíða: www.retor.is

Netfang: reto@retor.is

3.1.7 Alþjóðahús, The Intercultural centre

Alþjóðahús býður uppá íslenskunámskeið, bæði almenn námskeið og starfstengd. Frekari upplýsingar á vefsíðunni: <http://www.ahus.is/content/view/23/19/lang.is/>

Please contact the Icelandic language department for information about upcoming Icelandic courses, phone 530 9300 or email: halldora@ahus.is or imba@ahus.is

<http://www.ahus.is/content/view/23/19/lang.en/>

Icelandic language test for Icelandic citizenship

Will you be taking the Icelandic language test for citizenship this spring? Do you need to brush up on your Icelandic language skills? Alþjóðhús offers tutorial to prepare for the Icelandic test. For information, contact Imba: imba@ahus.is or tel. 530 9307.

Icelandic for Teenagers

Our ongoing Icelandic courses for teenagers have been very popular. A great chance for teenagers to meet friends, learn Icelandic, increase self confidence and boost self image. Ideal for teenagers aged 15-20 yrs. For information, contact Halldóra: halldora@ahus.is or tel.530 9309.

The Intercultural center

Laugavegur 37, 101 Reykjavík

Sími: 530 9300

Heimasíða: www.ahus.is

Netfang: info@ahus.is

3.1.8 Kvöldskóli Kópavogs

Kvöldskóli Kópavogs býður upp á námskeiðin Íslenska I, II, III og IV. Námskeiðin eru 60 kennslustundir hvert og standa í 10 vikur. Kennsla hefst 12. janúar. Frekari upplýsingar á vefsíðunni: <http://kvoldskoli.kopavogur.is/namskeid.html#isl>

Kvöldskóli Kópavogs

Snælandsskóla við Furugrund, 200 Kópavogur.

Sími: 564 1507

Heimasíða: <http://kvoldskoli.kopavogur.is/>

3.2 Þjónustu og vinnumiðstöðvar

3.2.1 Sprotahús og frumkvöðlasetur í Mosfellsbæ

Tvö aðskilin nýsköpunarverkefni, V6 Sprotahús og Frumkvöðlasetur Mosfellsbæjar verða rekin í samstarfi við Impru á Nýsköpunarmiðstöð. Setrin verða staðsett undir sama þaki, á Völuteig 6 í Mosfellsbæ, í nýuppgerðu atvinnuhúsnæði sem hefur verið innréttað sérstaklega með tilliti til þeirrar starfsemi sem þar mun fara fram. Vonast er til að verkefnið verði mikil lyftistöng fyrir atvinnulífið í Mosfellsbæ og nærsveitum.

Innan veggja V6 Sprotahúss er að finna allt sem þarf til að gera hugmynd að veruleika og vel reknu fyrirtæki sem reka má á skynsamlegan og skapandi hátt. Að auki býðst hönnuðum, sprotafyrirtækjum og öðru athafnafólki leiga á borði og aðstöðu og möguleiki til að stunda rekstur með ráðgjöf við hendina og tækifæri til tengslamyndunar í dýnamisku umhverfi. Einnig er stefnt að því að setja á fót verkstæði þar sem hægt verður að framleiða sýnishorn af hvers kyns vörum, m.a. listmuni, minjagripum og margs konar hönnunarvörur til kynningar í tengslum við stofnun fyrirtækis. Stór salur er í boði sem mun bjóða upp á töluverð tækifæri eins og sýningar, veisluhöld, ráðstefnur o.fl.

Frumkvöðlasetur Mosfellsbæjar beinir sjónum einkum að úrræðum fyrir atvinnulausa og stuðningi við viðskiptahugmyndir þeirra í samræmi við markmið frumkvöðlasetra Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands. Markmið frumkvöðlasetra Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands er að skapa frumkvöðlum þekkingarumhverfi, aðstöðu og umgjörð til að vinna að nýsköpun og veita þeim faglega þjónustu og stuðning við framgang hugmynda sinna.

V6 Sprotahús - Frumkvöðlasetur Mosfellsbæjar

Völuteig 6, 270 Mosfellsbæ

Sími: 698 2708 (Ragnar Bjarkan Pálsson)

Heimasíða: www.v6.is

Netfang: v6@v6.is

3.2.2 Félagsmiðstöðvar Reykjavíkurborgar fyrir fullorðna

Starfræktar eru 16 félagsmiðstöðvar víðsvegar um borgina, sem eru opnar Reykvíkum á öllum aldri. Markmið félagsstarfsins er að fyrirbyggja og draga úr félagslegri einangrun með því að bjóða upp á opið félags- og tómstundastarf auk fjölda námskeiða. Félagsstarfið er vettvangur samfunda, mannlegra samskipta og skapandi athafna. Leitast er við að virkja frumkvæði og hæfileika hvers og eins. Hádegisverður er í boði á öllum þessum stöðvum og kaffiveitingar. Að auki bjóða flestar félagsmiðstöðvarnar uppá akstursþjónustu, sameiginlegar verslunarferðir og baðþjónustu. Hárgreiðslu- og fótáaðgerðarstofur eru einnig starfræktar á mörgum stöðvum.

Hver stöð býður upp á sína eigin dagskrá sem samanstendur af ýmsum spennandi hlutum. Sem dæmi má nefna: vinnustofur, hagleikssmiðjur, listasmiðjur og klúbbastarf ýmiskonar. Spilamennsku, skoðunarferðir, dans og leikfimi. Síðan eru ýmsir viðburðir árlegir og / eða tilfallandi, svo sem grillveisla, haustfagnaður og þorablót.

Opið er alla virka daga frá kl. 9.00 til 17.00.

Fyrir hverja er þjónustan:

Um er að ræða þjónustu sem er opin öllum Reykvíkum án sérstakra skilyrða með þeirri undantekningu að hjá Korpúlfum í Grafarvogi eru aldurskilyrði miðuð við 67 ára.

Hvaða skilyrði :

Ekki þarf að sækja sérstaklega um þátttöku í félagsstarfi, aðeins að mæta á staðinn. Ef fyrirhuguð er þátttaka í ákveðnum námskeiðum eða ferðum þarf að skrá hana.

Félagsstarf er starfrækt á eftirfarandi stöðum:

- Aflagrandi 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
- 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: 568-6960
- Sléttuvegu 11, sími: 568-2586
- Vesturgata 7, sími: 535-2740

3.2.3 Hugmyndahús Háskólanna

Hugmyndahús Háskólanna er frumkvöðlasetur Háskólans í Reykjavík og Listaháskóla Íslands. Grasrótarsamtök fyrir ungt fólk sem halda úti heimasíðu og facebook hóp, markmiðið er að virkja ungt fólk þannig að allir hafi ástæðu til að koma sér framúr á morgnana.

Verkefninu er ætlað að gefa til samfélagsins, styðja við nýsköpun og skapa fólki með hugmyndir vettvang til að láta þær rætast. Leigan er lág en íbúar þurfa að vera tilbúnir að láta vinnu og umhyggju í té.

Hægt er að sækja um að vera íbúi í Hugmyndahúsi í tölvupósti og á Facebook síðunni má finna allar nánari upplýsingar.

Hugmyndahús Háskólanna

Grandagarði 2, 101 Reykjavík

Sími: 692 6848

Facebook síða: [Hugmyndahús Háskólanna](#)

Netfang: hugmyndahus@hugmyndahus.is

3.2.4 Toppstöðin

Toppstöðin er orkuver hugvits og verkþekkingar. Þar er starfrækt miðstöð sem hefur það að markmiði að styðja við nýsköpun á sviði framleiðslu og hönnunar, og að auka tengsl milli hönnunargreina og iðngreina. Auk þess er markmiðið að veita vaxtar- og þróunartækifæri fyrir nýjar hugmyndir hönnuða og iðnaðarmanna og stuðla þannig að aukinni verðmætasköpun og nýjum atvinnutækifærum. Starfsemi Toppstöðvarinnar byggir að miklu leyti á vinnuframlagi Toppfólks innan stöðvarinnar.

Til að taka þátt er hægt að senda inn umsókn með lýsingu á verkefni og sótt um aðstöðu með Toppfólki. Toppfólk greiðir 10.000 krónur í aðstöðugjald á mánuði en fær á móti fasta vinnuaðstöðu innan stöðvarinnar og tengingu við aðra starfsemi innan og utan hússins. Hægt er að nálgast umsóknareyðublöð á heimasíðu Toppstöðvarinnar.

Toppstöðin er opin þeim sem hafa áhuga á að kynna sér starfsemi hennar. Upplýsingar um opna fyrirlestra og vinnustofur eru kynntar reglulega á vefsíðunni en einnig er fólk velkomið að koma við og kynna sér starfið.

Opið virka daga kl. 10-16.

Toppstöðin

Gömlu Toppstöðinni í Elliðaárdal Reykjavík

Heimasíða: www.toppstodin.is

Netfang: toppstodin@gmail.com

3.2.5 Frumkvæði – samfélag fyrir ungt atvinnulaust fólk

Grasrótarsamtök fyrir ungt fólk sem halda úti heimasíðu og facebook hóp, markmiðið er að virkja ungt fólk þannig að allir hafi ástæðu til að koma sér framúr á morgnana.

Frumkvæði

Heimasíða: www.frumkvaedi.is

3.2.6 Fjölmenningarsetur

Fjölmenningarsetur hefur það hlutverk að greiða fyrir samskiptum fólks af ólíkum uppruna og efla þjónustu við útlendinga sem búsettir eru á Íslandi eða vilja flytja hingað erlendis frá.

Fjölmenningarsetur starfrækir upplýsingasíma á ensku, pólsku, serbnesku, króatísku og taílensku.

Jafnframt flytur Fjölmenningarsetur fréttir á textavarpri sjónvarps. Þar eru nú birtar innlendar fréttir á pólsku á síðu 138 og serbnesku/króatísku á síðu 139.

Fjölmenningarsetur er á Ísafirði en þjónustar allt landið.

Fjölmenningarsetur

Árnagata 2-4, 400 Ísafjörður

Sími: 450 3090 / Austurland: 895 0043

Heimasíða: <http://www.mcc.is>

Netfang: <mailto:info@mcc.is> og fjolmenningarsetur@fjolmenningarsetur.is

3.2.7 Jafnréttishús

Jafnréttishús stuðlar að virkum samræðum (e.dialog) milli menningarheima og leggur áherslu á það sem fyrsta skrefið í farsælli aðlögun innflytjenda á Íslandi sem og Íslendinga að fjölmenningar samfélagi. Markmið Jafnréttishúss er að brjóta niður samfélagslegar hindranir með virku dialog milli menningarheima. Jafnréttishús nær markmiðum sínum með ýmis konar fræðslu- og ráðgjafarþjónustu og skapar vettvang fyrir dialog milli menningarheima.

Jafnréttishús sinnir fræðslu og ráðgjöf fyrir innflytjendur og Íslendinga. Jafnréttishús starfar í samræmi við stefnu ríkisstjórnarinnar um aðlögun innflytjenda á Íslandi.

Einnig í boði túlkþjónusta og námskeið m.a. íslenska fyrir útlendinga

Jafnréttishús

Strandgata 25, 220 Hafnarfjörður

Sími: 534 0107

Heimasíða: <http://www.jafn.is>

Netfang: jafn@jafn.is

3.2.8 Miðstöð atvinnuleitenda í Fjarðarbyggð

Miðstöðin er rekin af Fjarðabyggð, AFL starfsgreinafélags, VR, Reyðarfjarðardeild Rauða kross Íslands, Þekkingarneti Austurlands og Vinnumálastofnun.

Markmiðið með rekstri miðstöðvarinnar er að bjóða íbúum Fjarðabyggðar sem eru í atvinnuleit upp á samþætta þjónustu í formi námskeiða, náms- og starfsráðgjafar og annarrar ráðgjafar og þjónustu.

Miðstöðin er opin alla virka daga frá klukkan 9:00 til 16:00. Miðstöðin er á Reyðarfirði en jafnframt er þjónustu við atvinnuleitendur sinnt í starfsstöðvum AFLS og Þekkingarnets Austurlands víða í Fjarðabyggð.

Miðstöð atvinnuleitenda í Fjarðarbyggð

Búðareyri 1, Reyðarfirði

Sími: 471 2838

3.2.9 Velferðarsvið Reykjavíkurborgar

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 samfélags- verkefnum en samstarf við stofnanir og félagasamtök skipar stóran sess í starfi þjónustumiðstöðva.

- **Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts**, 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 <http://www.rvk.is/desktopdefault.aspx/tabid-1969/>
- **Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða**, Skúlagötu 21 sími: 411 1600, http://www.reykjavik.is/desktopdefault.aspx/tabid-3321/5336_view-1345/
- **Vesturgarður, Þjónustumiðstöð Vesturbæjar**, Hjarðarhaga 45 – 47 sími: 411 1700, www.vesturbaer.is

Ráðgjöf tekur m.a. til:

- Atvinnuleysis
- Áfengis- og vímuefnavanda
- Fjárhagsvanda
- Fjölskylduvanda
- Húsnæðisvanda
- Málefna barna og ungmenna
- Málefna útlendinga
- Öldrunar

Skóla – og sérfræðiþjónusta fyrir börn og unglinga

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 fjölskylda þeirra. Sérfræðiþjónusta skóla veitir ráðgjöf til starfsfólks skóla, foreldra og nemenda eftir þörfum.

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.

Einnig er hægt að hringja í 112 sem tekur við tilkynningum um slæman aðbúnað barna og sinnir bráðatilvikum vegna barnaverndarmála allan sólarhringinn.

Skrifstofa Barnaverndar Reykjavíkur

Borgartúni 12 -14, 105 Reykjavík.

Sími: 411 11 11

Heimasíða: www.velferdarsvid.is

Netfang: barnavernd@reykjavik.is

Tómstundir barna og unglunga

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

Félagsmiðstöðvar í Reykjavík eru 20 talsins og er megináhersla á starf fyrir unglunga á aldrinum 13-16 ára.

Íþrótt og tómstundaráð Reykjavíkur (ÍTR)

Bæjarhálsi 1, 4. hæð, 110 Reykjavík

Sími: 411 5000

Heimasíða: www.itr.is

Netfang: itr@itr.is

3.2.10 Foreldrahús

Foreldrahús rekur meðal annars Foreldrasímann 581-1799, hann er opinn allan sólarhringinn og í hann geta foreldrar hringt og leitað sér aðstoðar og upplýsinga vegna fíkniefnavanda barna og unglunga.

V.E.R.A. virðing-efling-reynsla-auður

Nýtt úrræði Foreldrahúss fyrir börn og unglunga með áhættuhegðun og fjölskyldur þeirra V.E.R.A. er fyrir börn og unglunga frá aldrinum 6 -18 ára með áhættuhegðun; einstaklingar sem eiga við hegðunarerfiðleika að stríða sem og tilfinningalega vanlíðan og þurfa mikinn stuðning.

Markmið

Áhættuhegðun getur haft skaðlegar afleiðingar í för með sér fyrir einstaklinginn og hans nánasta umhverfi. Með því að grípa inn í þetta ferli, og veita þann stuðning, aðhald og ráðgjöf sem einstaklingurinn þarf á að halda, er markmiðið að koma í veg fyrir frekari skaða og bæta lífssgæði hans og fjölskyldu.

Foreldrahús

Borgartún 6, 105 Reykjavík

Sími: 511 6161 / 551 6160

Heimasíða: www.vimulaus.is

Netfang: vimulaus@vimulaus.is

3.2.11 Virkjun mannauðs á Reykjanesi

Virkjun mannauðs á Reykjanesi hefur starfað af fullum krafti frá formlegri opnun sem var þann 15. janúar 2008. Frá þeim tíma hafa verið haldin ýmis námskeið og fyrirlestrar og boðið hefur verið upp á margskonar þjónustu og ráðgjöf. Að auki er boðið upp á afþreyingu, svo sem billjard, pílukast, tölvunotkun (m.a. netið) o.fl.

Allir eru velkomnir og allt er frítt

Opið alla virka daga frá kl. 09:00-16:00 og stundum lengur.

Virkjun

Gamla varnaliðssvæðinu í Reykjanesbæ

Sími: 426 5388

Heimasíða: www.virkjun.net

Netfang: virkjunmannauðs@gmail.com

3.2.12 Imprá á Nýsköpunarmiðstöð Íslands

Imprá á Nýsköpunarmiðstöð Íslands – veitir ráðgjöf varðandi stofnun fyrirtækja. Fræðslu- og stuðningsverkefni fyrir frumkvöðla. Imprá 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. Imprá á Nýsköpunarmiðstöð heldur fjölbreytt námskeið fyrir einstaklinga, stofnanir og fyrirtæki.

Imprá

Keldnaholti, 112 Reykjavík

Sími: 522 9267

Heimasíða: www.impra.is

3.2.13 IÐAN fræðslusetur ehf

IÐAN fræðslusetur ehf. varð til við samruna fjögurra fræðslumiðstöðva í iðnaði og ferðaþjónustu vorið 2006. Um áramótin 2006/2007 bættist síðan Fræðslumiðstöð bílgreina í hópinn. Eigendur IÐUNNAR eru: Samtök iðnaðarins, Samiðn, MATVÍS, Félag bókagerðarmanna, FIT, VM, Bílgreinasambandið og Samtök ferðaþjónustunnar.

Hlutverk IÐUNNAR er fyrst og fremst að bæta hæfni fyrirtækja og starfsmanna í bíl-, bygginga- og málmíðngreinum, prentiðnaði og matvæla- og veitingagreinum.

[Upplýsingar um nám í boði.](#)

IÐAN fræðslusetur ehf

Skúlatún 2, 105 Reykjavík

Sími 590-6400

Heimasíða: www.idan.is; <http://idan.is/urraedi/>

Netfang: idan@idan.is

3.2.14 Hlutverkasetur

Hlutverkasetur 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.

Hlutverkasetur

Borgartúni 1, 105 Reykjavík

Sími: 517 3471

Heimasíða: www.hlutverkasetur.is

Netfang: hlutverkasetur@hlutverkasetur.is

3.2.15 Fræðslumiðstöð atvinnulífsins

Á heimasíðu Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins er mögulegt að nálgast upplýsingaveitu um samstarf í menntunarræðum: <http://www.frae.is/samstarfshopur/frettir/>, þar sem nýjustu námskeið og úrræði eru kynnt.

Fræðslumiðstöð atvinnulífsins

Skeifunni 8, 108 Reykjavík

Sími: 599 1400

Heimasíða: www.frae.is

Netfang: fraedslumidstod@fraedslumidstod.is

3.2.16 Fjölsmiðjan

Fjölsmiðjan er vinnusetur fyrir ungt fólk, sem stendur á krossgötum. Fjölbætt verkþjálfun og fræðslustarfsemi fyrir ungt fólk 16-24 ára sem hætt hefur í námi eða ekki fótað sig á atvinnumarkaði. Hér gefst fólki tækifæri til að þjálfast fyrir almennan vinnumarkað eða áframhaldandi nám. Greitt er fyrir störf sem samsvarar atvinnuleysisbótum. Morgun- og hádegismatur er snæddur á staðnum. Reynt er að hafa vinnustaðinn fjölbreyttan og skemmtilegan.

Í boði eru: Trésmíðadeild, hússtjórnar- og matreiðsludeild, bílapvottadeild og rafdeild, tölvu- og prentdeild, hönnunar- og fatadeild.

Vinnutími í Fjölsmiðjunni er frá klukkan 8:30-15:00 alla virka daga.

Fjölsmiðjan

Kópavogsbraut 5-7, 200 Kópavogur

Sími: 544 4080/ gsm. 894 6070 (Þorbjörn Jensson, forstöðumaður)

Heimasíða: www.fjolsmidjan.is

Netfang: upplýsingar@fjolsmidjan.is

3.2.17 Rauði Kross Íslands

Rauðakrosshúsið

Rauðakrosshúsið er miðstöð fyrir alla landsmenn þar sem þeim gefst tækifæri til að sækja ýmiss konar námskeið og fá fræðslu og sálrænan stuðning. Félagsstarfið og fræðslan er opið öllum. Lögð er áhersla á samvinnu, stuðning og sjálfböðna vinnu. Starf Rauðakrosshússins er byggt á áralangri reynslu félagsins af viðbrögðum í neyð.

Í miðstöðinni er tölvuver, kaffihorn, krakkahorn og þar eru haldin fjölbreytt, gjaldfrjáls námskeið. Dagskráin er afar fjölbreytt og ný dagskrá er gefin út vikulega og hana má finna á heimasíðu hússins sem og í Fréttablaðinu á mánudagsmorgnum.

Fjölbreyttir fyrirlestrar, námskeið, kynningar og afþreying eru í boði alla daga í Rauðakross húsinu, Borgartúni 25. Opnunartíminn er 12:00 – 17:00 alla virka daga. Aðgangur ókeypis. Dagskráin breytist vikulega og er birt á heimasíðu hússins.

Rauðakrosshúsið

Borgartún 25, 105 Reykjavík

Sími: 570 4000

Heimasíða: www.raudakrosshusid.is

Netfang: raudakrosshusid@redcross.is

Opin hús hjá deildum Rauða krossins

Deildir Rauða krossins víða um land eru með opin hús fyrir almenning þar sem fram fer ýmis konar fræðsla og félagsstarf, oft í samstarfi við sveitarfélagið eða aðra í heimabyggð.

Akranesdeild: Rauði krossinn Skólabraut 25a Akranesi. Opið alla virka daga frá kl. 13- 16. Nánari upplýsingar veitir Shyamali í síma 696 7424.

Álftanesdeild: Rauðakrosshúsið Borgartúni 25 Reykjavík. Opið alla virka daga frá kl. 12- 17. Nánari upplýsingar í síma 570 4090 og á raudakrosshusid.is.

Árnesingadeild: Smiðjan Austurvegi 36 Selfossi. Opið þriðjudaga, miðvikudaga og fimmtudaga frá kl. 10-14. Samstarf við sveitarfélagið. Nánari upplýsingar veitir Árnesingadeild í síma 482 4445.

Garðabæjardeild: Sjálfböðamiðstöð Hrísmóa 4 Garðartorgi. Opín þriðjudaga og fimmtudaga frá kl. 11-13. Nánari upplýsingar í síma 5659494 eða með því að senda fyrirspurn á netfangið gardabaer@redcross.is. Rauðakrosshúsið Borgartúni 25, Reykjavík. Opið alla virka daga frá kl. 12-17. Nánari upplýsingar í síma 570 4090 og á raudakrosshusid.is.

Grundarfjarðardeild: Húsnæði verkalýðsfélagsins Borgarbraut 2 Grundarfirði. Opið alla virka daga frá kl. 9-11. Samstarf við Sveitarfélagið. Nánari upplýsingar veitir Þórunn í síma 8980840.

Hafnarfjarðardeild: Sjálfböðamiðstöð. Strandgötu 24. Opín frá alla virka daga frá kl. 9- 15. Nánari upplýsingar í síma 565 1222 eða með því að senda fyrirspurn á hafnarfjordur@redcross.is. Rauðakrosshúsið Borgartúni 25 Reykjavík. Opið alla virka daga frá kl. 12-17. Nánari upplýsingar í síma 570 4090 og á raudakrosshusid.is.

Hornafjarðardeild: Rauði krossinn, Hafnarbraut 40. Opið einu sinni í mánuði, annan laugardag, frá kl. 13-15. Nánari upplýsingar veitir Magnhildur Gísladóttir í síma 865 7289 og 659 6563.

Húsavíkurdeild: Þekkingarsetur Þingeyinga, Hafnarstétt 3. Opið þriðjudaga, miðvikudaga og föstudaga frá kl. 10-12. Samstarf við Stéttarfélagið Framsýn, félagsþjónustuna, Vinnumálastofnun og Þekkingarsetrið. Nánari upplýsingar veitir Ingólfur Freysson í síma 899 9241.

Hveragerðisdeild: Rauði krossinn, Austurmörk 7. Opið mánudaga og fimmtudaga frá kl. 9-12. Samstarf við sveitarfélagið. Nánari upplýsingar veitir Hveragerðisdeild í síma 483 1895 / 895 1895.

Kjósarsýsludeild: Sjálfboðamiðstöð Þverholti 7. Opið hús þriðjudaga og fimmtudaga frá kl. 10-13. Allir velomnir. Fjölbreytt dagskrá í boði. Upplýsingar um dagskrá á heimasíðu deildarinnar. Nánari upplýsingar í síma 898 6065 eða með því að senda fyrirspurn á netfangið kjos@redcross.is.

Kópavogsdeild: Sjálfboðamiðstöð Hamraborg 11. Opin alla virka daga frá kl. 10-16. Nánari upplýsingar í síma 554 6626 eða með því að senda fyrirspurn á netfangið kopavogur@redcross.is.

Reyðarfjarðardeild: Miðstöð atvinnuleitenda Búðareyri 1, Reyðarfirði. Opin alla virka daga frá 9-16. Nánari upplýsingar í síma 471 2838.

Reykjavíkurdeild: Sjálfboðamiðstöð Laugavegi 120. Opin alla virka daga 9-16 nema föstudaga 9-15. Nánari upplýsingar í síma 454 0400 eða með því að senda fyrirspurn á netfangið reykjavik@redcross.is. Rauðakrosshúsið Borgartúni 25 Reykjavík. Opið alla virka daga frá kl. 12-17. Nánari upplýsingar í síma 570 4090 og á www.raudakrosshusid.is

Stöðvarfjarðardeild: Rauði krossinn Heimalundur Fjarðarbraut 48 Stöðvarfirði. Opið hús á mánudögum frá kl. 19:30–21:30. Nánari upplýsingar veitir Þóra Björk Nikulásdóttir í síma 847 6678.

Sjálfboðastörf hjá Rauða kross Íslands

Fjölbreytt sjálfboðastarf, t.d. heimsóknarvinir, vinanet, skyndihjálparhópar ofl.

Sjá meira á vefsíðunni:

http://redcross.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/wa/dp?name=skra_sjalfbodalida

Rauði kross Íslands

Efstaleiti 9, 103 Reykjavík

Sími: 570 4000

Heimasíða: www.redcross.is

Netfang: central@redcross.is

3.3 Fyrirlestrar

3.3.1 Háskóli Íslands

Fjölbreyttir fyrirlestrar eru í boði í Háskóla Íslands, bæði í hádeginu og um eftirmiðdaginn, sjá <http://www.hi.is> til þess að lesa dagskrána. Aðgangur ókeypis.

Mannlíf og kreppur

Háskóli Íslands hefur staðið fyrir áhugaverðri fyrirlestrarröð sem kallast "Mannlíf og kreppur".

Allir fyrirlesarar gáfu vinnu sína. Hver fyrirlestur er stuttur, eða frá 15-25 mínútum. Meðal fyrirlesara eru: Guðrún Nordal, Björg Thorarensen, Brynhildur Davíðsdóttir, Gylfi Magnússon, Gylfi Zoega, Gylfi Dalmann og Engilbert Sigurðsson.

Nánari upplýsingar um fyrirlestrana er að finna á slóðinni:

http://www.hi.is/is/mannlif_og_kreppur

Háskóli Íslands

Sæmundargötu 2, 101 Reykjavík

Sími: 525 4000

Heimasíða: www.hi.is

3.4 Námskeið

3.4.1 „Óðsmál in fornu“

Fjölbreyttur fróðleikur um forna siði og rannsóknir á ævaforri þekkingu. Til hvers erum við að fæðast og lifa?

Heimasíða: <http://www.mmedia.is/odsmal/>

Netfang: frejukettir@mmedia.is

3.4.2 Tölvuskólinn Ísoft

Vinnuálastofnun greiðir sum námskeið um allt að 50% skv. nánari reglum þar um en styrkupp hæð getur þó ekki orðið hærri en 70 þúsund krónur.

Tölvuskólinn Ísoft

Skeifunni 11b, 108 Reykjavík

Sími: 511 3080

Heimasíða: www.isoft.is

Netfang: isoft@isoft.is

3.4.3 Starfsmennt

Fræðsla og margs konar námskeið fyrir opinbera starfsmenn, t.d. tölvunámskeið ofl. Námskeiðin eru án endurgjalds fyrir félagsmenn aðildarféлага Fræðsluseturs Starfsmenntar. Nánari upplýsingar um námskeiðin: http://www.smennt.is/smennt/namskeid_og_thjalfun/

Fræðslusetrið Starfsmennt

Grettisgötu 89, 105 Reykjavík

Sími: 525 8395

Heimasíða: www.smennt.is

Netfang: smennt@smennt.is

3.4.4 Maður lifandi

Ýmis námskeið um næringu og matvöru sem kosta um 1500 kr.

Maður lifandi

Borgartúni 24, 105 Reykjavík

Sími: 58 58 710

Heimasíða: www.madurlifandi.is

Netfang: madurlifandi@madurlifandi.is

Maður lifandi

Hæðasmára 6, 201 Kópavogur

Sími: 585 8700

3.4.5 Öku- og vinnuvélaskólinn

Öku- og vinnuvélaskólinn 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.

Öku- og vinnuvélaskólinn

Símar: 482 3070 / 894 2737

Heimasíða: www.ovs.is

Netfang: knutur@ovs.is

3.4.6 Vinnumálastofnun

Á vef vinnumálastofnunar má finna yfirlit yfir fjölbreytt og gagnleg námskeið, sem teljast til vinnumarkaðsúrræða. Nauðsynlegt er að skrá sig hjá Vinnumálastofnun.

Dæmi um námskeið:

Námskeið í gerð ferilskrár/kynningarbréfs (2 klst.)

Farið í grunnatriði við gerð ferilskrár/kynningarbréfs. Fjallað verður um helstu aðferðir í atvinnuleit.

Vinnuklúbbur – BTM : breytingar – tækifæri – markmið (2 vikur)

Hlutverk BTM er að hjálpa atvinnuleitendum að skoða lífsstöðu sína og aðstoða við að takast á við þær breytingar sem verða við atvinnumissi og þær þjóðfélagslegu breytingar sem Ísland stendur nú frammi fyrir.

Sjálfsþing- og forvarnanámskeið (3 klst.)

Áhrif atvinnumissis - Varnir gegn kvíða og depurð - Aðlögun að nýjum aðstæðum- Hugsa upp á nýtt - Greina erfiðleika og takast á við þá -Koma auga á tækifæri - Efla sjálfa(n) sig.

Vinnumálastofnun

Engjateig 11, 105 Reykjavík

Sími: 515 4850

Heimasíða: www.vinnumalastofnun.is

Netfang: postur@vmst.is

3.4.7 Kvennasmiðjan

Kvennasmiðjan er verkefni um endurhæfingu einstæðra mæðra sem unnið er í samstarfi við Tryggingastofnun ríkisins, Velferðarsvið og Þjónustu- og rekstrarsvið Reykjavíkurborgar. Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts er móðurstöð verkefnisins. Markmiðið er að styrkja einstæður mæður sem ekki hafa verið á vinnumarkaði um nokkurt skeið og styðja þær til sjálfshjálpar.

Námið: Í hverjum hópi er 16-20 konur. Kennt er 4-5 sinnum í viku í 18 mánuði. Námið er þríþætt; skapandi, hagnýtt og sjálfstyrkjandi. Kenndar eru bæði bóklegar og verklegar greinar.

Frekari upplýsingar eru á vefsíðunni: <http://www.reykjavik.is/desktopdefault.aspx/tabid-1667/>

Kvennasmiðjan

Reykjavíkurborg

Símaver: 4 11 11 11

Netfang: upplysingar@reykjavik.is

3.4.8 Hringsjá

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

Opnunartími er mánudaga - fimmtudags frá kl. 8:30-12:00 og 13:30-15:30, en á föstudögum frá kl. 8:30-12:00.

Hringsjá náms- og starfsendurhæfing.

Hátúni 10d, 105 Reykjavík

Símar: 510 9380 / 562 2840 / 552 9380

Heimasíða: www.hringsja.is

Netfang: rlinda@hringsja.is

3.4.9 Framvegis

Framvegis, miðstöð um símenntun er sjálfstætt fræðslufyrirtæki í eigu Verslunarskóla Íslands, BSRB, Sjúkraliðafélag Íslands, SFR stéttarfélags í almannþjónustu og Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar. Framvegis vinnur í nánú samstarfi við ofangreinda aðila sem og Fræðslusetrið Starfsmennt 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. Þjónustusvæði Framvegis er allt landið og eru námskeiðin mörg hver kennd í gegnum fjarfundabúnað til símenntunarstöðva á landsbyggðinni.

Framvegis

Síðumúl1 6, 108 Reykjavík

Sími: 581 4914

Heimasíða: <http://www.framvegis.is/>

Netfang: framvegis@framvegis.is

3.4.10 Tölvunámskeið - NTV

Nýi tölvu- og viðskiptaskólinn (NTV) veitir öllum skjólstæðingum Vinnumálastofnunar 25% afslátt af þeim námskeiðum sem í boði eru. Þar til viðbótar veitir Vinnumálastofnun 50% námsstyrk, þó að hámarki 70.000. Ef einstaklingur hefur áunnið sér rétt til námsstyrks hjá sínu verkalyðsfélagi, bætist hann við ofangreind afsláttarkjör.

NTV veitir afslátt af starfsnámi, námi í margmiðlun og tækninámi fyrir einstaklinga í atvinnuleit sem skráðir eru hjá Vinnumálastofnun. Sjá frekari upplýsingar í eftirfarandi bæklingi: <http://www.ntv.is/pdf/NTV-Vinumidlun-9A13.pdf>

Nýi tölvu- og viðskiptaskólinn (NTV)

Hlíðarsmára 9, 201 Kópavogur

Sími: 544 4500

Heimasíða: www.ntv.is

Netfang: ntv@ntv.is

3.4.11 Miðstöð símenntunar – Námsflokkar Hafnarfjarðar

Markmið Námsflokka er að gefa almenningi tækifæri til að efla grunnenntun sína og stuðla að aukinni þátttöku fólks í námi og hagnýtri fræðslu.

Helstu svið í starfsemi Námsflokka Hafnarfjarðar:

- Bóklegt og verklegt frístundanám, m.a. fjölbreytt tungumálanám, handverks- og listgreinar.
- Íslenskunám fyrir útlendinga.
- Námsaðstoð fyrir grunn- og framhaldsskólanemendur.
- Tölvunám, bókhalds- og rekstrarnám.
- Fluguköst og fluguhnýtingar í samvinnu við Stangveiðifélag Hafnarfjarðar.
- Námskeið í garðhönnun og garðyrkju.
- Tónlist - gítar, hljómborð, saxófónn, harmonikka, trommur, blokkflauta, fiðla og söngnám.
- Sviðslistanám - leiklist, danslist og sönglist.
- Námskeið er varða heilsu, útlit og hreysti m.a. nudd, stafaganga, jóga og förðun
- Námskeið fyrir flokkstjóra Vinnuskólans.
- Prófanám í samvinnu við Flensborgarskóla sem metið er til eininga.
- Starfs- og símenntun fyrir fólk í atvinnulífinu.
- Ýmis námskeið og fræðslufundir sem eru áhugaverð á hverjum tíma.
- Sí- og endurmenntun fyrir kennara leik- og grunnskóla.
- Fjarnám á háskólastigi í samstarfi við Háskólann á Akureyri
- Sí- og endurmenntun fyrir kennara leik- og grunnskóla.
- Fjarnám á háskólastigi í samstarfi við Háskólann á Akureyri.

Námsflokkar Hafnarfjarðar

Skólabraut, 220 Hafnarfjörður

Sími: 585 5860

Heimasíða: www.nhms.is

Netfang: nhms@hafnarfjordur.is

3.4.12 Mímir – símenntun

Mímir starfar á sviði fullorðinsfræðslu og starfsmenntunar og er stærsta símenntunarmiðstöð landsins. Mímir leggur ríka áherslu á að veita fjölpætt og haldgott nám fyrir fullorðna, þróa námsleiðir og að vera hvetjandi afl fyrir fólk á vinnumarkaði til símenntunar og starfsþróunar.

Fjölbreytni í námsvali hefur aukist stöðugt undanfarin ár og bjóðast nú hjá Mími hátt í 500 námskeið og námsleiðir fyrir mjög breiðan hóp fólks ef litið er til aldurs, menntunar og þjóðernis.

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.

Námið er sumt metið til eininga í framhaldsskólum.

Fjölbreytt úrval námsleiða

- [Aftur í nám](#) - Nám fyrir fólk sem komið er af unglingsaldri og á við með lestrar- og skriftarörðugleika að stríða.
- [Færni í ferðabjónustu](#) - 60 kennslustunda námsleið sem er hönnuð sérstaklega með þarfir ferðabjónustu í huga.
- [Grunnenntaskólinn](#) - 300 kennslustunda nám fyrir fólk sem hefur stutta skólagöngu að baki.

- [Jarðlagnatækni](#) - Nám ætlað þeim sem vinna við nýlagnir, endurbætur, viðhald og viðgerðir rafstrengja, vatnslagna, hitalagna, fjarskiptalagna og fráveitna í jörð.
- [Landnemaskólinn](#) - Fyrir fólk af erlendum uppruna sem hefur náð nokkru valdi á íslensku, hefur t.d. lokið 150 stunda íslenskunámi.
- [Verslunarfagnám](#) - Sérstaklega hannað fyrir starfandi verslunarfólk sem sinnir almennum verslunarstörfum.
- [Fagnámskeið – umönnun](#) – Fagnámskeið I og II eru fyrir starfsmenn sem starfa í heilbrigðis- og félagsþjónustu við umönnun og aðhlyningu. Þau eru auk annars undanfari náms á félagsliðabru.
- [Nám fyrir trúnaðarmenn](#) – Á námskeiðunum er fjallað um hlutverk trúnaðarmanna á vinnustað, samskipti, vinnurétt, hagfræði, íslenska vinnumarkaðinn og fleira. Unnið samkvæmt þjónustusamningi við [Félagsmálaskóla alþýðu](#).
- [Fagnámskeið leikskóla](#) – Náminu er ætlað að auka faglega og persónulega þekkingu og færni starfsfólks sem vinnur á leikskólum. Farið er m.a. í uppeldi, þroska, skapandi starf, daglegt líf og leikinn. Námið er undanfari leikskólalabráar.
- [Nám fyrir starfandi öryggisverði](#) - Helstu námsþættir eru m.a. öryggisþjónusta og samfélag, vinnuumhverfið, eigin velferð og öryggi, brunavarnir, skyndihjálpar og staðbundið eftirlit.
- [Grunnnám þjónustuliða](#) - Markmið námsins er m.a. að efla sjálfstraust og öryggi til faglegra starfa og frekara náms.
- [Vöruflutningaskólinn](#) – Nám fyrir starfsmenn sem annast flutninga og geymslu varnings. Námið er ætlað 20 ára og eldri sem hafa stutta formlega skólagöngu að baki.

Ýmis frístundanámskeið í boði:

Tungumál: Mímir býður upp meira en 70 mismunandi tungumálanámskeið fyrir fullorðna og börn, á mismunandi þyngdarstigum. Mest er um námskeið í ensku og spænsku en á undanförunum árum hefur áhugi nemenda hjá Mími vaxið á málum frá fjarlægum málsvæðum s.s. japönsku, kínversku, rússnesku og arabísku. Sama má segja um norræn mál sérstaklega norsku. Flestir kennara hjá Mími hafa tungumálið sem þeir kenna að móðurmáli.

Gagn og gaman: Mímir – símenntun býður upp á meira en 20 mismunandi námskeið þessum flokki sem inniheldur allt frá sauma- og þróunarámskeiðum yfir í Feng-Shui fræði, moltugerð, námskeið um íslenskar nytjajurtir o.fl. Námskeið í þessum flokki hafa notið mikilla vinsælda, sérstaklega þau sem snúa að íslenskum heimilisiðnaði.

Listir og menning: Mímir – símenntun býður upp á fjölda námskeiða á sviði lista og menningar s.s. námskeið sem tengja saman ferðalög og fróðleik, myndlistarnámskeið, námskeið um menningarheim araba, manga – japanskar myndasögur, leiklistarnámskeið o.m.fl.

Mímir símenntun

Skeifunni 8, 108 Reykjavík

Sími: 580 1800

Heimasíða: www.mimir.is

Netfang: mimir@mimir.is

3.4.13 Endurmenntun Háskóla Íslands

Endurmenntun veitir einstaklingum í atvinnuleit afslátt sem miðast við fjölda þeirra námskeiða sem valin eru. Vinnumálastofnun veitir einnig styrk sem nemur 50% af heildarupphæð en þó aldrei hærra en kr. 70.000. Stéttarfélögin styrkja jafnframt félagsmenn sína til að sækja nám eða námskeið.

Sjá [upplýsingar á heimasíðu](#) Endurmenntunar HÍ

Mörg stéttarfélög styrkja félaga sína til náms. Átt þú rétt á styrk frá þínu stéttarfélagi?

Endurmenntun HÍ

Dunhaga 7, 107 Reykjavík

Sími: 525 4444

Heimasíða: www.endurmenntun.hi.is

Netfang: endurmenntun@hi.is

3.4.14 Neytendasamtökin- 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 markaðskonunum á læstu svæði á heimasíðunni www.ns.is.

Þeir sem ekki eru félagsmenn fá upplýsingar rétt sinn í neytendaviðskiptum og um leiðir til að sækja rétt sinn. Símatími er tvisvar í viku fyrir almenning (utan félags) á mánudögum og fimmtudögum kl. 10:00-12:00.

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 heimilisbókhaldsforrit 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.

Neytendasamtökin

Hverfisgata 105, 1. hæð, 101 Reykjavík

Sími: 545 1200

Heimasíða: www.ns.is

Netfang: ns@ns.is

4 List og menning og tómstundir

4.1 Líkamsrækt

4.1.1 Sjosund í Nauthólsvík

Aðgangur að ströndinni, setlaugum, búningsklefum og salernum er ókeypis. Hægt er að kaupa kaffi, gos og gotteri í Strandkaffi, veitingasölu Ylstrandar.

Vetraropnun Ylstrandar er á mánudögum kl. 17.00-19.00, á miðvikudögum kl. 11.00-13.00 og kl. 17.00-19.00 og á föstudögum kl. 11.00-13.00. Ókeypis er í búningsklefa, sturtur og heitan pott.

Börnum yngri en 8 ára er óheimill aðgangur nema í fylgd syns einstaklings, 14 ára eða eldri. Gestir Ylstrandarinnar eru á eigin ábyrgð, öryggisgæsla er á svæðinu. Reykingar, neysla áfengis, hundahald og umferð reiðhjóla og ökutækja er með öllu bönnuð á Ylströndinni.

Ylströndin Nauthólsvík

Póstfang: Frístundamiðstöðin Kampur, Pósthússtræti 3-5, 101 Reykjavík

Sími 511 6630

Heimasíða: <http://www.rvk.is/desktopdefault.aspx/tabid-292> og www.nautholsvik.is

Bloggsíður: <http://sjosund.blogspot.com/>, <http://sjosund.blogcentral.is/>

Netfang: ylstrond@itr.is

4.1.2 Bæjarráð Kópavogs

Bæjarráð Kópavogs greiðir fyrir sex mánaða bókasafnskort og sömuleiðis þriggja mánaða kort til að stunda líkamsrækt, hvort heldur er í sundlaugum bæjarins eða líkamsræktar-miðstöðvum, fyrir Kópavogsbúa sem eru á atvinnuleysisbótum og ekki njóta samsvarandi styrkja frá stéttarfélagi. Kortin eru afhent á skrifstofu Bæjarráðsins gegn framvísun persónuskilríkja og síðasta launaseðils frá Vinnumálastofnun.

Bæjarráð Kópavogs

Fannborg 4, 1 hæð, 200 Kópavogur

Sími: 570 1500

Heimasíða: www.kopavogur.is

4.1.3 Hafnarfjörður

Bæjarráð Hafnarfjarðar veitir fólki með lögheimili í Hafnarfirði, sem er í atvinnuleit, frían aðgang að sundstöðum bæjarins og Bókasafni Hafnarfjarðar í 6 mánuði í senn. Gert er ráð fyrir að hægt sé að endurnýja kortin að 6 mánuðum liðnum ef viðkomandi er enn án atvinnu.

Sótt er um kortin í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar á 1. hæð Ráðhússins, Strandgötu 6.

Ráðhús Hafnarfjarðar

Strandgötu 6, 220 Hafnarfirði

Sími: 585 5500

Netfang: hafnarfjordur@hafnarfjordur.is

Heimasíða: www.hafnarfjordur.is

4.1.4 Seltjarnarnesbær

Þeim íbúum Seltjarnarnes sem misst hafa vinnu mun standa til boða að stunda líkamsrækt í World Class þeim að kostnaðarlausu. Eins er boðið upp á þriggja mánaða ókeypis kort í bókasafn Seltjarnarness og sundkort í sundlaug Seltjarnarnes.

Þjónustan er háð því að stéttarfélag viðkomandi bjóði ekki upp á sambærileg úrræði. Hægt er að sækja um þessi þjónustukort á heimasíðu Seltjarnarnesbæjar – www.seltjarnarnes.is.

Seltjarnarnesbær

Austurströnd 2, 170 Seltjarnarnes

Sími: 595 9100

Netfang: postur@seltjarnarnes.is

Heimasíða: www.seltjarnarnes.is

4.1.5 Mosfellsbær

Fólk í atvinnuleit með lögheimili í Mosfellsbæ fær frían aðgang að sundstöðum bæjarins, sundlauginni að Lágafelli og Varmá. Sækja skal um sundkortin í gegnum íbúagátt. Umsókninni verður að fylgja mynd og afrit af staðfestingu Vinnumálastofnunar á því að viðkomandi sé í atvinnuleit. Sundkortin gilda í þrjú mánuði í senn.

Nánari upplýsingar veitir þjónustuver Mosfellsbæjar í síma 525 6700 eða í gegnum netfangið mos@mos.is.

Mosfellsbær

Þverholti 2, 270 Mosfellsbær

Sími 525 6700

Netfang: mos@mos.is

Heimasíða: <http://www.mos.is>

4.1.6 Virknisetrið á Hlíðarenda – Valur

Valur opnar mannvirki sín fyrir almenningi. Ókeypis heilsurækt á Hlíðarenda – allir velkomnir. Einkabjálfi er á staðnum fólki að kostnaðarlausu.

Mánu-, þriðju, fimmtu- og föstudaga er opið í líkamsræktarsal frá klukkan 9-12. Ekki eru hlaupabretti á staðnum, en fólki bent á að hita upp í sal á efri hæð eða úti áður en tekist er á við lóð og æfingar.

Á miðvikudögum kl. 9 fer gönguhópur um Öskuhlíð og nágrenni.

Íþróttasalir eru opnir fyrir boltaíþróttir (t.d. fótbolta eða körfubolta) kl. 13-15 á þriðju-, miðviku- og föstudögum. Stöðvaþjálfun er fram í sölnum á mánu- og miðvikudögum kl 13-15.

Virknisetrið á Hlíðarenda

Hallur K. Ásgeirsson, verkefnisstjóri Virknisseturs s: 848 8842

Sími: 414 8000

Heimasíða: www.valur.is

Stundaskrá: <http://valur.is/Valur/Frettir/Frett/4523/>

Netfang: valur@valur.is

4.1.7 VR

VR og nokkrar líkamsræktarstöðvar hafa tekið höndum saman til að koma til móts félaga VR sem eru atvinnuleitendur. Þeim býðst nú mánaðarkort í líkamsrækt á góðu verði í nokkra af helstu líkamsræktarstöðun-um. Félagsmenn VR utan höfuðborgarsvæðisins snúi sér til skrifstofu VR á viðkomandi svæði

Gjaldið greiðist á skrifstofu VR fyrir einn mánuð í senn. Hægt er að nýta inneign í VR vara-sjóði. Skila þarf inn umsóknareyðublaði sem nálgast má á skrifstofum VR auk staðfestingar á atvinnuleysi. Hér má sjá hvaða stöðvar taka þátt í þessu átaki, kostnað félagsmannsins og skilmála.

Staður	Mánaðar-kort kr.	Skilmálar
Árbæjarþrek	1.500	Gildir alltaf nema milli 17-19 mánudaga til föstudaga
Baðhúsið	2.000	Gildir til kl 17 alla virka daga. Engar takmarkanir um helgar
Bjarg	3.250	Gildir 10-16 alla virka daga. Engar takmarkanir um helgar
Dansrækt JSB	2.000	Gildir í opna tíma og tækjasal milli 07-16
Heilsuakademían	1.990	Gildir milli kl. 9-16
Hress	1.700	Engar takmarkanir
Hreyfing	2.000	Gildir til kl 16 á daginn
Lífsstíll	2.000	Gildir milli 07:30-16:00
Nordica Spa	12.900	Engar takmarkanir
Orkubúið-heilsurækt	2.100	Engar takmarkanir
Sporthúsið	1.590	Engar takmarkanir
World Class (allar stöðvar)	2.000	Gildir kl. 08-11 og 13:30-16. Engar takmarkanir sunnudaga
Þrekhúsið	2.000	Engar takmarkanir
Curves, Akranes	2.000	Gildir 8-11 og 14-16
Líkamsrækt - Egilsstaðir	2.000	Engar takmarkanir
Toppsport	2.450	Gildir kl. 10 - 16 virka daga. Engar takmarkanir um helgar
Íþróttahús Fjarðabyggðar	2.000	Engar takmarkanir
Hressó Vestmannaeyjum	2.000	Takmarkanir geta verið á lokuðum tímum og í hádegi
Íþróttamiðstöð Þorlákshafnar	3.000	Engar tímatakmarkanir

4.1.8 Ferðafélagið Útivist

Síðan 1975 hefur Útivist boðið félagsmönnum sínum og öðrum upp á fjölbreyttar ferðir í skemmtilegum félagsskap. Útivist býður upp á dagsferðir, helgarferðir, sumarleyfisferðir og kvöldferðir með Útivistarræktinni. Allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi allt frá léttum gönguferðum upp í erfiðar fjallaferðir að sumri og vetri fyrir vel þjálfað fólk.

Með þátttöku í Útivistarræktinni fæst góð líkamsrækt og um leið hentugur undirbúningur fyrir krefjandi ferðir. Nánari upplýsingar fyrir einstakar ferðir er hægt að fá á skrifstofu Útivistar.

Gönguferðir sem kosta ekki neitt.

Mánudagar Brottför: kl. 18:00 - Almennt verð: 0 kr. Gengið um Elliðaárdalinn. Lagt er af stað kl. 18:00 frá Toppstöðinni (stóra brúna húsinu í Elliðaárdalnum, ekið frá Ártúnsbrekku).

Gengið er upp í gegnum hólmann í ánni og vestan megin við hana upp að Vatnsveitubru, þar sem farið er austur yfir ána.

Miðvikudaga er einnig gengið um Elliðaárdalinn, brottför frá sama stað og á mánudögum en nú kl. 18:30. Í miðvikudagsgöngunni er hins vegar farið hægar yfir og hentar því vel þeim sem eru að koma sér form eða vilja rólegri göngu. Frá apríl og fram í september breytast miðvikudagsgöngurnar með þeim hætti að þá er farið í göngu í nágrenni borgarinnar en sameinast í bíla við Toppstöðina. Þessar göngur eru kynntar sérstaklega í ferðaáætlun.

Fimmtudagar Brottför: kl. 18:00 - Almennt verð: 0 kr. Farið frá bílastæðinu þar sem Skógræktarfélag Reykjavíkur var í Fossvogi og gengið vestur með Öskjuhlíð, um Nauthólsvík og út með Skerjafirði að norðan út undir Ægisíðu. Farið er sömu leið til baka og gönguferðin tekur rúma klukkustund eins og á mánudögum.

Ferðafélagið Útivist

Laugavegi 178, 105 Reykjavík

Sími: 5621000

Heimasíða: www.utivist.is

Netpóstur: utivist@utivist.is webmster@utivist.is

4.2 Félagasamtök

4.2.1 Rauði kross Íslands

Deildir Rauða krossins víða um land eru með opin hús fyrir almenning þar sem fram fer ýmis konar fræðsla og félagsstarf - oft í samstarfi við sveitarfélagið eða aðra í heimabyggð.

Akranesdeild: Rauði krossinn Skólabraut 25a Akranesi. Opið alla virka daga frá kl. 13- 15. Nánari upplýsingar veitir Shyamali í síma 696 7424 og 431 2270.

Árnesingadeild: Smiðjan Austurvegi 36 Selfossi. Opið allar virka daga frá kl. 13-16. Samstarf við sveitarfélagið. Nánari upplýsingar veitir Árnesingadeild í síma 482 4445.

Grundarfjarðardeild: Húsnæði verkalýðsfélagsins Borgarbraut 2 Grundarfirði. Opið alla virka daga frá kl. 9-11. Samstarf við Sveitarfélagið. Nánari upplýsingar veitir Jón Ásgeir í síma 868 0158.

Hornafjarðardeild: Rauði krossinn, Hafnarbraut 40. Opið einu sinni í mánuði, annan laugardag, frá kl. 13-15. Nánari upplýsingar veitir Magnhildur Gísladóttir í síma 8657289 og 6596563.

Húsavíkurdeild: Þekkingarsetur Þingeyinga, Hafnarstétt 3. Opið þriðjudaga, miðvikudaga og föstudaga frá kl. 10-12. Samstarf við Stéttarfélagið Framsýn, félagsþjónustuna, Vinnumálastofnun og Þekkingarsetrið. Nánari upplýsingar veitir Ingólfur Freysson í síma 899 9241.

Hveragerðisdeild: Rauði krossinn, Austurmörk 7. Opið mánudaga og fimmtudaga frá kl. 13-16. Samstarf við sveitarfélagið. Nánari upplýsingar veitir Hveragerðisdeild í síma 483 1895 / 895 1895.

Kjósarsýsludeild: Sjálfboðamiðstöð Þverholti 7. Opið hús þriðjudaga og fimmtudaga frá kl. 10-13. Allir velkomnir. Fjölbreytt dagskrá í boði. Upplýsingar um dagskrá á heimasíðu deildarinnar. Nánari upplýsingar í síma 898-6065 eða með því að senda fyrirspurn á netfangið kjos@redcross.is.

Reyðarfjarðardeild: Miðstöð atvinnuleitenda Búðareyri 1, Reyðarfirði. Opin alla virka daga frá 9-16. Nánari upplýsingar í síma 471 2838.

Stöðvarfjarðardeild: Rauði krossinn Heimalundur Fjarðarbraut 48 Stöðvarfirði. Opið hús á mánudögum frá kl. 19:30–21:30. Nánari upplýsingar veitir Þóra Björk Nikulásdóttir í síma 8476678.

Sjálfboðastörf hjá Rauða krossi Íslands

Fjölbreytt sjálfboðastarf, t.d. heimsóknarvinir, fataverkefni, vinanet, skyndihjálparhópar ofl.

Sjá meira á vefsíðunni:

http://redcross.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/wa/dp?name=skra_sjalfbodalida

Rauði kross Íslands

Efstaleiti 9, 103 Reykjavík

Sími: 570 4000

Heimasíða: www.redcross.is

Netfang: central@redcross.is

4.2.2 SÍBS/ Styðjum sjúka til sjálfsbjargar

SÍBS leggur áherslu á gott samstarf og stuðning við aðildarfélög sín í þeirri viðleitni að bæta hag hins almenna félagsmanns. Félagráðgjafi SÍBS veitir ráðgjöf í persónulegum málum auk upplýsinga um réttindamál fyrir félagsmenn.

Aðildarfélög og stofnanir SÍBS eru: Happadrætti SÍBS, Reykjalundur, Múlalundur, Múlabær, Hlíðabær, Astma – og ofnæmisfélagið, Berkjavörn, Hjartaheill, Neistinn, Samtök lungnasjúklinga og Vífill.

U.þ.b. einu sinni í mánuði, yfir vetrartímann eru fræðsluerindi haldinn í Síðumúla fyrir félagsmenn.

Á mánudögum í vetur, milli kl. 16 og 18 verða opin hús fyrir félagsmenn.

SÍBS

Síðumúla 6, 108 Reykjavík

Sími: 552 2150

Heimasíða: www.sibs.is

Netfang: sibs@sibs.is

4.2.3 Atvinnuleysi – Nei takk

Grasrótarsamtök sem stofnuð voru til að sporna við atvinnuleysi og halda úti síðu á Fésbók. Á síðunni má finna margar gagnlegar upplýsingar um það sem atvinnuleytendum stendur til boða. Að auki hittast meðlimir samtakanna reglulega til að bera saman bækur sínar.

[Atvinnuleysi – Nei takk á facebook](#)

4.2.4 Tourettesamtökin

Tourettesamtökin eru fyrst og fremst ætluð fólki með Tourette og foreldrum barna með Tourette. Ekki er boðið upp á afþreyingu eða beina þjónustu hjá samtökunum, heldur fyrst og fremst fræðslu og námskeið. Opin hús og fræðslufundir eru haldnir annað slagið. Samtökin hafa gefið út 5 bækur sem hægt er að panta með því að senda tölvupóst.

Tourettsamtökin

Hátúni 10b, 108 Reykjavík

Sími: 840 2210

Heimasíða: www.tourette.is

Netfang: tourette@tourette.is

4.2.5 MND félagið

MND félagið er félag fólks með hreyfitaugahrörnun. Það veitir ýmsa ráðgjöf og aðstoð fyrir félagsmenn. Félagfundir eru haldnir fyrsta miðvikudag í mánuði kl. 18 á skrifstofu félagsins.

Styrkir eru veittir til rannsókna tengdu MND. Allt fagfólk er hvatt til að sækja um stuðning við hvers konar rannsóknarverkefni því tengdu í netfangi gudjon@mnd.is.

MND félagið

Hátúni 10b, 9.hæð, 105 Reykjavík

Sími: 823 7270 / 565 5727

Heimasíða: www.mnd.is

Netfang: mailto:mnd@mnd.is

4.2.6 FAAS-Félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúkra og annarra skyldra sjúkdóma

Markmið félagsins er. að gæta hagsmuna skjólstæðinga sinna, efla samvinnu og samheldni aðstandenda m.a. með fræðslufundum og útgáfustarfsemi og auka skilning stjórnvalda, heilbrigðisstétta og almennings á þeim vandamálum sem þessir einstaklingar og aðstandendur þeirra eiga við að etja.

Auk þess að gæta hagsmuna skjólstæðinga sinna skiptist starfsemi félagsins í stórum dráttum í að halda reglulega fræðslufundi sem eru öllum opnir og ráðgjöf til fjölskyldna og umönnunaraðila heilabílaðra

Félagið veitir ráðgjöf til fjölskylda um sjúkdómanna, einkenni og viðbrögð sem upp geta komið og hvernig takast má að viðhalda góðum og gefandi samskiptum þrátt fyrir erfiðan sjúkdóm. Stofnanir sem sinna umönnun heilabílaðra eiga einnig kost á fræðslu og ráðgjöf fyrir starfsfólk sitt.

Möguleiki er á að veita félagsmönnum HEIMASTUÐNING, þ.e. aðili, sem félagið mælir með og er með reynslu og þekkingu á minnissjúkdómum, er tilbúin að sinna og vera hjá viðkomandi einstaklingi um lengri eða skemmri tíma, allt eftir þörfum hverju sinni.

FAAS

Hátúni 10b, 108 Reykjavík, Sími: 533 1088

Heimasíða: www.alzheimer.is

Netfang: faas@alzheimer.is

4.2.7 Parkinsonsamtökin

Samtökin hafa það að markmiði að aðstoða sjúklinga og aðstandendur við að leysa úr þeim vanda og erfiðleikum sem sjúkdómnum fylgja, dreifa upplýsingum, veita fræðslu og styðja við rannsóknir vegna parkinsonsveiki.

Ýmislegt er í boði:

- Gönguferðir alla fimmtudaga kl. 11-12:30. Hist hjá Kaffi Flóru í Laugardal.
- Jafningjastuðningsfundir annan hvort mánudag kl. 17 á kaffistofu á jarðhæð Hátúni 10b. Ætlað jafnt aðstandendum og Parkinsongreindum.
- Nýliðavakt / opin hús alla miðvikudaga kl. 17-19 á skrifstofu samtakanna. Öllum opið.
- Laugardagsfundir fyrsta laugardag í mánuði kl. 11-13. Öllum opið, fræðsluerindi og kaffisþjalli
- Skrifstofan er opin alla miðvikudaga frá kl. 17-19 þar sem má fá ýmislegt fræðsluefni og aðstoð
- Símatímar eru frá 11-15 alla virka daga. Þar er t.d. hægt að panta viðtal við aðstandanda eða Parkinsongreindan aðila.

PSÍ-Parkinsonssamtökin á Íslandi

Hátúni 10b, 9.hæð,105 Reykjavík

Sími: 552 4440 Netfang: parkinson@parkinson.is

Heimasíða: www.parkinson.is

4.2.8 Hugarfar

Félagið var stofnað 21. febrúar 2007 af sjúklingum, aðstandendum og fagaðilum frá "fagraði um heilaskaða" á Reykjalundi. Markmið þess er að standa við réttindi heilaskaðaðra og aðstandenda þeirra og veita ráðgjöf og upplýsingar vegna heilaskaða.

Hugarfar

Sími: 661 5522

Heimasíða: www.hugarfar.is

Netfang: hugarfar@hugarfar.is

4.2.9 Gigtarfélag Íslands

Starfrækir eru 10 áhugahópar þar sem veittur er ókeypis stuðningur við þátttakendur. Þar á sér stað jafningjafræðsla um flesta hluti er snúa að gigt og daglegu líf. Ókeypis fræðslufundir eru haldnir 6-10 sinnum á ári og eru þeir öllum opnir.

Fræðslu um gigtarsjúkdóma og daglegt líf er hægt að nálgast á heimasíðu félagsins www.gigt.is án greiðslu og vex henni stöðugt fiskur um hrygg. Einstaklingum er boðið í viðtöl þar sem veittar eru leiðbeiningar um hvar aðstoð er að finna inna heilbrigðis- og félagslega kerfisins.

Birtufólkið er áhugahópur sem hefur komið saman einu sinni í mánuði að degi til (kl. 14) frá því í haust og er markhópurinn fólk sem vantar viðfang og félagsskap á þeim tíma. Snjóboltin fer stækkandi.

Símaráðgjöf félagsins, Gigtarlínan, er öllum opin tvisvar í viku milli 14 og 16. Ráðgjöf um meðferð, félagsleg réttindi, mataræði ofl. tengt gigtarsjúkdómum. (Ath: strjálari tímar yfir sumarmánuðina)

Gigtarfélag Íslands

Ármúla 5, 108 Reykjavík

Sími: 530 3600

Heimasíða: www.gigt.is

Netfang: mailto:gigt@gigt.is

4.2.10 Félag heyrnarlausra

Félag heyrnarlausra hefur félagsmálafulltrúa í 30% stöðugildi til að sinna félags og afþreyingarmálum fyrir atvinnulausa félagsmenn. Boðið er upp á heimsóknir í fyrirtæki, hreyfingu s.s. göngutúra og sund, kaffihúsaferðir o.þ.h. Dagskrána má finna á heimasíðu félagsins.

Þá er fulltrúi starfandi í félaginu sem sinnir atvinnumálum heyrnarlausra og reynir að finna atvinnu við hæfi. Einnig starfar þar hjúkrunarfræðingur sem sinnir forvarnar og kynningarverkefni ásamt eftirfylgni með almennu heilsufari heyrnarlausra.

Félag heyrnarlausra

Suðurlandsbraut 24, 2 hæð – 108 Reykjavík

Sími: 561 3560

Heimasíða: www.deaf.is

Netfang: deaf@deaf.is

4.2.11 ADHD samtökin

Markmið ADHD samtakanna er að börn og fullorðnir með athyglisbrest, ofvirkni og skyldar raskanir mæti skilningi alls staðar í samfélaginu og fái þjónustu sem stuðlar að félagslegri aðlögun þeirra, möguleikum í námi og starfi og almennt bættum lífsgæðum.

Helstu starfspættir ADHD samtakanna eru m.a.:

Skrifstofa samtakanna er opin alla virka daga kl. 13 – 16. Upplýsingar og ráðgjöf er veitt í gegnum síma 581 1110 á sama tíma. Á skrifstofunni er bókasafn, greinar og gögn um málefnið. Á heimasíðu samtakanna www.adhd.is er aðgengilegt efni um flest það sem tengist málefninu og linkar á aðrar gagnlegar vefsíður.

Á hverju ári eru haldnir fjórir til fimm fræðslufundir þar sem margir af helstu sérfræðingum hérlendis hafa haldið fræðsluerindi um ADHD hjá börnum, unglungum og fullorðnum. ADHD samtökin hafa í samstarfi við Eirð fræðslu- og ráðgjafarþjónustu um geðheilsu barna og unglunga skipulagt fræðslunámskeið fyrir foreldra barna með ADHD undanfarin ár.

Hjá Sjónarhóli hafa félagsmenn nú aðgang að sérhæfðri fjölskylduráðgjöf sem miðar að því að greiða götu fjölskyldanna í flóknu umhverfi hinna ýmsu stofnana og þjónustuaðila. Skrifstofan er opin alla virka daga kl. 12-15.

ADHD samtökin

Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík

Sími: 581-1110

Heimasíða: www.adhd.is

4.2.12 Umsjónafélag einhverfra

Umsjónarfélag einhverfra heldur ca 5-6 ókeypis fræðslufundi á ári og eru þeir öllum opnir

Foreldrahópar hittast einu sinni í mánuði til að ræða sín mál. Tveir slíkir hópar eru í Reykjavík, einn á Reykjanesi, einn á Selfoss, einn í Vestmannaeyjum, einn á Akureyri og einn á Egilsstöðum. Það kostar ekkert að taka þátt í því starfi. Umsjónarfélagið heldur eitt námskeið á ári fyrir foreldra barna með einhverfurófsraskanir. Það er foreldrum að kostnaðarlausu.

Starfandi er hópur fullorðinna einstaklinga með röskun á einhverfurófi, 18 ára og eldri. Þetta er stuðningshópur sem er studdur af þremur fagaðilum. Kallar hópurinn sig „Út úr skelinni“ Þessi hópur hittist hálfsmánaðarlega. Það kostar ekkert að taka þátt.

Starfandi er frístundahópur fyrir unglunga 13-18 ára. Þessi hópur hittist hálfsmánaðarlega undir handleiðslu fagaðila. Unglingarnir þurfa eingöngu að greiða fyrir sérstakar ferðir, svo sem í bíó eða keilu eða annað slíkt.

Á skrifstofu félagsins eru til bækur og myndbönd sem foreldrar og fagfólk geta fengið lánað.

Umsjónafélag einhverfra

Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík

Sími: 562 1590

Heimasíða: www.einhverfa.is

4.2.13 Geðhjálp

Geðhjálp býður upp á ráðgjöf, stuðning og eftirfylgni við þau mál sem félaginu berast. Félags- og sálfræðimenntaður starfsmaður sinnir verkefninu í fullu starfi.

Félagsráðgjöf er veitt í samstarfi við Velferðarsvið Reykjavíkurborgar á ½ mánaðar fresti.

Lögfræðileg ráðgjöf er veitt í samstarfi við Borgarlögmenn, sem liðsinna skjólstæðingum Geðhjálpar á ½ mánaðar fresti.

Aðilar geta pantað tíma símleiðis og eða með tölvupósti varðandi ofangreinda þætti.

Mötuneyti er opið alla daga ársins og boðið upp á staðgóðan hádegisverð gegn vægu gjaldi.

Félagsmiðstöð Geðhjálpar er opin virka daga frá kl. 9-14. Þar er fjölþætt dagskrá í boði til afþreyingar og endurhæfingar til samfélagslegrar virkni og hlutverks. Markþjálfari í ½ stöðu hefur yfirumsjón með félagsmiðstöðinni.

Sjálfsbjálparhópar

Sjálfsbjálparhópur er hópur fólks sem deilir svipaðri lífsreynslu og deilir reynslu og vonum, gerir fólki kleift að sýna gagnkvæman stuðning og gefa góðar ráðleggingar. Lögð er áhersla á samkennd, virðingu, að miðla reynslu, að hlusta og að eiga góða stund saman. Hver meðlimur hópsins ber ábyrgð á því að halda hópnum gangandi og að spjara sig sjálfur. Fólk hittist á jafningjagrundvelli og allar upplýsingar sem koma fram innan hópanna eru trúnaðarmál.

Hóparnir eru öllum opnir og eru starfandi víðsvegar um landið.

Eftirtaldir hópar hittast reglulega í húsnæði Geðhjálpar að Túngötu 7:

Þessir hópar eru **ekki** á ábyrgð eða undir umsjá/eftirliti Geðhjálpar.

Félagsfælnihópur hittist í húsnæði Geðhjálpar milli kl. 20 og 21:30 á miðvikudögum

Geðhvarfahópur hittist í húsnæði Geðhjálpar milli kl. 20:30 og 22 á fimmtudögum

Geðklofahópur hittist í húsnæði Geðhjálpar milli kl. 13:30 og 14:30 á föstudögum

Þunglyndishópur hittist í húsnæði Geðhjálpar milli kl. 20 og 21:30 á þriðjudögum.

Skrifstofa Geðhjálpar

Túngötu 7, 101 Reykjavík

Sími: 570 1700

Heimasíða: www.gedhjalp.is

Netfang: gedhjalp@gedhjalp.is

4.2.14 Öryrkjabandalag Íslands

Öryrkjabandalag Íslands (ÖBÍ) eru heildarsamtök fatlaðra og eru aðildarfélög þess 32 talsins. Hlutverk bandalagsins er m.a. að koma fram fyrir hönd fatlaðra gagnvart opinberum aðilum í hverskyns hagsmunamálum er snerta réttindi þeirra. Einnig sinnir bandalagið m.a. upplýsinga- og ráðgjöf fyrir fatlaða og aðstandendur. Þá tekur ÖBÍ þátt í erlendu samstarfi við félaga- og heildarsamtök fatlaðra.

Skrifstofan er opin frá kl. 9-15 yfir vetrartímann en á sumrin lokar skrifstofan á föstudögum kl. 13. Þá er skrifstofan lokað að jafnaði í tvær vikur í júlí.

Skrifstofa ÖBÍ

Hátúni 10, 105 Reykjavík.

Sími: 530 6700.

Heimasíða: www.obi.is.

Netfang: obi@obi.is

Aðildarfélög ÖBÍ.

Aðildarfélög bandalagsins eru 32 talsins og bjóða upp á margvíslega þjónustu fyrir bæði öryrkja, sjúklinga, aðstandendur o.fl. aðila. Listi yfir aðildarfélög bandalagsins og heimasíður þeirra er að finna á heimasíðu ÖBÍ á eftirfarandi slóð:

www.obi.is/um-obi/adildarfelog

Ráðgjafarþjónusta ÖBÍ.

Skrifstofa ÖBÍ hefur á að skipa ráðgjöfum sem sinna almennri ráðgjöf og upplýsingagjöf til öryrkja, fatlaða og aðstandenda um réttindi þeirra og skyldur, og aðstoða í samskiptum þeirra við ýmsar stofnanir er varða réttindi- og hagsmunamál þeirra. Hægt er að hringja í símatíma ráðgjafanna eða panta viðtal á skrifstofu ÖBÍ í síma 530 6700. Nánari upplýsingar er að finna á slóðinni: www.obi.is

Lögfræðiráðgjöf ÖBÍ.

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. Panta þarf viðtal hjá lögfræðingi á skrifstofu ÖBÍ. Viðtalstímar eru aðra hverja viku og oftast er þess gerist þörf.

Þjónusta ráðgjafa- og lögfræðiþjónustu ÖBÍ er fólki að kostnaðarlausu.

Nánari upplýsingar: www.obi.is/um-obi/logfraedithjonusta

Vinnustaðir ÖBÍ.

Vinnustaðir ÖBÍ eru til húsa í Hátúni 10, s. 552-6800, er fyrirtæki í eigu ÖBÍ og rekið á ábyrgð þess. Starfsemi fyrirtækisins er innflutnings-, iðnaðar- og þjónustustarfsemi. Hjá fyrirtækinu starfa að jafnaði 36 fatlaðir starfsmenn í 18 stöðugildum og 8 ófatlaðir í 7,5 stöðugildum. Markmið með rekstrinum er að veita fötluðum einstaklingum tímabundna vinnu í formi verkþjálfunar og/eða vinnu til frambúðar.

Nánari upplýsingar: www.obi.is/um-obi/vinnustadir-obi

Brynja – Hússjóður ÖBÍ.

Brynja - Hússjóður Öryrkjabandalagsins leigir út íbúðir fyrir öryrkja. Íbúðirnar eru um 660 talsins víðs vegar um landið. Þeir sem geta sótt um íbúð hjá Brynju eru öryrkjar sem eru með 75% örorkumat. Við úthlutun íbúða er tekið mið af tekjum, eignum og félagslegum aðstæðum viðkomandi. Sækja þarf um íbúð á sérstökum eyðublöðum og staðfesta örorku með læknisvottorði. Hægt er að panta viðtal hjá húsnæðisfulltrúa ÖBÍ í síma 570-7800 til að fá nánari upplýsingar.

Brynja

Hátúni 10, 105 Reykjavík.

Sími: 570 7800.

Nánari upplýsingar: www.obi.is/um-obi/brynjahus

Djáknaþjónusta ÖBÍ.

Djákni - Guðrún Kr. Þórsdóttir er við á Djáknastofu, Hátúni 10, 1. hæð, alla þriðjudaga, miðvikudaga og fimmtudaga frá kl. 10.00 til 16.00. Veitt er sálgæsla ýmiskonar stuðningur og ráðgjöf með einkaviðtölum og heimsóknum. Hún svarar einnig í GSM. 699-5905 og fyrirspurnir má senda á tölvupóstfang: gudrunkth (hjá) simnet.is. Djáknaþjónustan er samstarfsverkefni Laugarneskirkju, ÖBÍ.

Samvera er í Djáknastofu 1. hæð, Hátúni 10. Alla þriðjudaga kl. 14.30 kínversk leikfimi og spjall. Alla fimmtudaga kl. 15.00 samtal, íhugun, kyrrð og bæn.

Opið hús og næring, er á þriðjudögum milli kl. 11.00 og 14.00 í félagsheimili Sjálfsbjargar á höfuðborgarsvæðinu, Hátúni 12, austurenda. Boðið er upp á súpu og meðlæti á vægu verði.

Guðspjónustur eru í félagsheimili Sjálfsbjargar annan hvern sunnudag kl. 13.00 og auglýstar sérstaklega.

Nánari upplýsingar: www.obi.is/um-obi/djagnathjonusta

Hringsjá náms- og starfsendurhæfing.

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

Opnunartíminn er mánudaga til fimmtudaga frá kl. 8.30-12.00 og 13.30- 15.30 og á föstudögum frá kl. 8.30-12.00.

Hringsjá

Hátún 10d, 105 Reykjavík.

Símar: 510 9380 / 562 2840 / 552 9380. Fax:562 2843.

Heimasíða: www.hringsja.is

Netfang: rlinda@hringsja.is.

Námssjóður Sigríðar Jónsdóttur.

Styrkir úr námssjóði Sigríðar Jónsdóttur eru veittir til öryrkja til hagnýts náms, verklegs eða bóklegs, svo og til náms í hvers konar listgreinum. Einnig er heimilt að styrkja þá sem vilja sérhæfa sig til starfa í þágu þroskaheftra.

Fyrirspurnir má senda til Guðríðar Ólafsdóttur, í tölvupósti gudridur@obi.is eða hafa samband í síma 530-6700.

Nánari upplýsingar: www.obi.is/um-obi/styrkir/namssjodursi

Sjóður Odds Ólafssonar.

Sjóðnum er ætlað að styrkja:

1. Rannsóknir á fötlun og fræðslu um hana.
2. Forvarnir í þágu fatlaðra og endurhæfingu þeirra.
3. Rannsóknarverkefni á sviði öndunarfærasjúkdóma og fræðslu um þá.
4. Forvarnir og endurhæfingu vegna öndunarfærasjúkdóma.
5. Fatlaða til framhaldsnáms og rannsóknarstarfa.

[Nánari upplýsingar: www.obi.is/um-obi/styrkir/namssjodursi](http://www.obi.is/um-obi/styrkir/namssjodursi)

Öryrkjabandalag Íslands

Hátún 10, 105 Reyjavík

Sími: 552-6800

Heimasíða: www.obi.is

Netfang: obi@obi.is

4.2.15 Félag eldri borgara

Félag eldri borgara er félagsskapur fólks 60 ára og eldra. Starfsemi félagsins er fjölbreytt og margt í boði, t.d. skák, bridds, danskennsla auk ýmissa námskeiða.

Félag eldri borgara

Stangarhyl 4, 110 Reykjavík

Sími: 588 2111

Heimasíða: www.feb.is

Netfang: feb@feb.is

4.2.16 Rauði Kross Íslands

Fjölbreytt sjálfboðastarf, t.d. heimsóknarvinir, vinanet, skyndihjálparhópar ofl.

Sjá meira á [vefsíðu fyrir þá sem vilja gerast sjálfboðaliðar](#)

Rauði kross Íslands

Efstaleiti 9, 103 Reykjavík

Sími: 570 4000

Heimasíða: www.redcross.is

Netfang: central@redcross.is

4.3 Tímstundir

4.3.1 Viðburðir á vegum Höfuðborgarstofu

Höfuðborgarstofa skipuleggur árlega viðburði sem eiga það sameiginlegt að vera ókeypis fyrir þátttakendur.

Yfirlit yfir ókeypis þjónustu/aðgang/viðburði hjá menningarstofnunum Reykjavíkurborgar og Höfuðborgarstofu má finna á heimasíðunni.

Heimasíða: http://www.visitreykjavik.is/desktopdefault.aspx/tabid-21/38_read-144/

Höfuðborgarstofa

Menningar- og ferðamálasvið Reykjavíkurborgar

Ingólfsnaust, Vesturgata 1, 101 Reykjavík

Sími: 590 1500

Heimasíða: <http://www.reykjavik.is/desktopdefault.aspx/tabid-500/>

Netfang: menning@reykjavik.is

Sif Gunnarsdóttir, forstöðumaður, netfang: sif@visitreykjavik.is

4.3.2 KFUM og KFUK

KFUM og KFUK eru félagsamtök sem halda úti afar öflugum félagsstarfi fyrir alla aldurshópa frá 9 ára aldri. Á veturna starfa yfir 40 barna- og unglingshópar á vegum félagsins um allt land.

Sérstakar fjölskyldustundir eru þriðja sunnudag í mánuði kl. 15. Allt þetta starf er þátttakendum að kostnaðarlausu og opið öllum. Í Þjónustumiðstöð félagsins á Holtavegi eru bæði starfræktir karla- og kvennahópar (AD KFUM og AD KFUK) og samkomur á hverju sunnudagskvöldi.

Ýmsir viðburðir eru haldnir yfir vetrartímamann fyrir þátttakendur s.s. ferðalög, íþróttamót og hátíðir og er kostnaði við slíkt haldið í algjöru lágmarki.

Á sumrin er áhersla lögð á sumarþúðir félagsins sem flestir Íslendingar þekkja: Vatnaskóg, Vindáshlíð, Ölver, Kaldársel og Hólavatn en auk þess sér félagið um leikjanámskeið á tveimur stöðum á höfuðborgarsvæðinu. Þá hefur verið boði upp á sérstakan flokk fyrir drengi með AD/HD í Vatnaskógi og stefnt er að sambærilegum dvalarflokki fyrir stúlkur næsta sumar í Kaldárseli.

KFUM og KFUK á Ísland

Holtavegi 28, 104 Reykjavík

Sími: 588 8899

Netfang: kfum-kfuk@kfum.is

Heimasíða: www.kfum.is

4.3.3 Sundkort í Hafnarfirði

Bæjarráð Hafnarfjarðar hefur ákveðið að veita fólki með lögheimili í Hafnarfirði, sem er í atvinnuleit, frían aðgang að sundstöðum bæjarins og Bókasafni Hafnarfjarðar í 6 mánuði í senn. Gert er ráð fyrir að hægt sé að endurnýja kortin að 6 mánuðum liðnum ef viðkomandi er enn án atvinnu.

Ráðhús Hafnarfjarðar

Strandgötu 6, 220 Hafnarfirði

Sími: 585 5500

Netfang: hafnarfjordur@hafnarfjordur.is

Heimasíða: www.hafnarfjordur.is

4.3.4 Líkamsrækt og bókasafnskort í Kópavogi

Bæjarráð Kópavogs greiðir fyrir sex mánaða bókasafnskort og sömuleiðis þriggja mánaða kort til að stunda líkamsrækt, hvort heldur er í sundlaugum bæjarins eða líkamsræktarstöðvum, fyrir Kópavogsbúa sem eru á atvinnuleysisbótum og ekki njóta samsvarandi styrkja frá stéttarfélagi. Atvinnuleitendur þurfa að koma á staðinn með persónuskilríki og síðasta launaseðil frá Vinnumálastofnun.

Bæjarráð Kópavogs

Fannborg 4, 1 hæð, 200 Kópavogur

Sími: 570 1500

Heimasíða: www.kopavogur.is

4.3.5 Salsa Iceland

Boðið er upp á ókeypis prufutíma fyrir byrjendur í salsa. Salsakvöldin eru haldin á Sólon 1. og 3. mánudag í mánuði kl. 20. Eftir það er dansgólfið laust til 23:30 fyrir alla sem vilja æfa sig. Ekki er nauðsynlegt að koma með dansféлага. Kjörið tækifæri til að kynnast nýju fólki og skemmta sér vel.

Salsa Iceland

Heimasíða: www.salsaiceland.com

Netfang: salsaiceland@salsaiceland.com

4.3.6 Viðey

Þegar til Viðeyjar er komið (að greiddum ferjutolli) er öllum heimilt að nota alla aðstöðu án endurgjalds. Viðeyjarnaust stendur gestum opið meðan áætlun gengur og við Naustið er ljómandi grillaðstaða. Í Viðey er tjaldstæði með rennandi vatni og salernisaðstöðu.

Í Skólahúsinu gamla er sögusýning um þorpið í Viðey (Milljónafélagið) og er hún öllum opin. Á sumrin er leiðsögn af ýmsu tagi á þriðjudagskvöldum. Gestum er gefinn drykkur (Kristall). Sunnudagspistlar, sem eru nokkrir yfir sumartímenn eru eins og allt annað gjaldfrjálssir.

Viðey

Sími: 533 5055

Vefsíður: www.videyjarstofa.is / www.videy.com

Netfang: videy@reykjavik.is

4.3.7 Gerðuberg

Í Gerðubergi er ókeypis á alla viðburði nema þá sem eru í samstarfi við aðra aðila s.b. Klassík í hádeginu og leiksýningar hjá Möguleikhúsinu. Einnig er rukkað inn á stærri tónlistarviðburði.

Það sem er fast og er alltaf frítt eru þingin s.s. Sjónþing og ritþing og Dagur hljóðfærisins.

18. janúar – 15. mars verður sýning á brúðum leikbrúðulands úr völsungasögu: „Heyrðist eins og harpan væri að gráta“ – ókeypis aðgangur.

18. janúar – 1. mars sýnir Hugi Jóhannesson vatnslitamyndir. Sýningin kallast „Úr högum og heimahögum“ og er aðgangur ókeypis.

Gerðuberg

Gerðuberg 3-5, 111 Reykjavík

Sími: 575 7700

Heimasíða: <http://www.gerduberg.is/>

4.3.8 Listasafn Reykjavíkur

Listasafn Reykjavíkur er starfrækt á þremur stöðum í borginni; Í Hafnarhúsi við Tryggvagötu, Ásmundarsafni við Sigtún og á Kjarvalsstöðum.

Aðgangur er ókeypis í öll safnhúsin.

Í Listasafni Reykjavíkur fer fram viðamikil dagskrá sem tengist sýningum og er ætluð fólki á öllum aldri, jafnt leikum sem lærðum.

Hafnarhúsið

Opið kl. 10-17 alla daga vikunnar nema fimmtudaga, en þá er opið til kl. 22.

Tryggvagötu 17, 101 Reykjavík

Sími: 590 1200

Kjarvalsstaðir

Opið kl. 10-17 alla daga vikunnar

v/Flókagötu1, 105 Reykjavík

Sími: 517 1290

Ásmundarsafn

Opið laugardaga og sunnudaga kl. 13-16.

v/Sigtún, 105 Reykjavík

Sími: 553 2155

Netfang: fraedsludeild@reykjavik.is

Listasafn Reykjavíkur

Heimasíða: <http://www listasafnreykjavikur.is/desktopdefault.aspx>

Netfang: listasafn@reykjavik.is

4.3.9 Þjóðminjasafnið

Opið alla daga kl. 11-17. Aðgangur ókeypis alla miðvikudaga.

Þjóðminjasafnið

Suðurgötu 41, 101 Reykjavík

Sími: 530-2200

Heimasíða: <http://www.natmus.is/>

Netfang: thjodminjasafn@thjodminjasafn.is

4.3.10 Ljósmyndasafn Reykjavíkur

Á Ljósmyndasafninu er gott safn ljósmyndabóka og - tímarita, auk þess ókeypis aðgangur að þráðlausu Interneti. Gjaldfrjáls aðgangur er á sýningar Ljósmyndasafns Reykjavíkur.

Opið er kl. 12-19 virka daga og kl. 13-17 um helgar.

Ljósmyndasafn Reykjavíkur

Grófarhús, Tryggvagötu 15, 6. hæð, 101 Reykjavík

Sími: 411 6390

Heimasíða: www.ljosmyndasafnreykjavikur.is

Netfang: photomuseum@reykjavik.is

4.3.11 Borgarbókasafn

Aðgangur að öllum söfnum Borgarbókasafnsins sem einnig rekur bókabíl með 40 viðkomu-
stöðum er ókeypis. Aðgangur að þráðlausu Interneti og öllum viðburðum Borgarbókasafns
er ókeypis. Í söfnunum er afar fjölbreyttur safnkostur við allra hæfi. Útlánsskírteini eru
ókeypis fyrir yngri en 18 ára, eldri en 67 ára og öryrkja en kostar 1300 á ári fyrir aðra.

Söfnin eru opin fram á kvöld virka daga og einnig um helgar.

Borgarbókasafn - Aðalsafn: Tryggvagötu 15, 101 Reykjavík

Sími: 411 6100

Heimasíða: <http://www.borgarbokasafn.is/desktopdefault.aspx>

Netfang: borgarbokasafn@borgarbokasafn.is

4.3.12 Regnboginn

Sama verð - 750 kr. á allar sýningar.

Regnboginn

Hverfisgötu 54, 101 Reykjavík

Sími: 551 9000

Netfang: regnboginn@sena.is

4.3.13 Borgarleikhúsið

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

Borgarleikhúsið

Listabraut 3, 103 Reykjavík

Sími: 568 8000

Heimasíða: <http://www.borgarleikhus.is/>

Netfang: midasala@borgarleikhus.is

4.3.14 Bókasafn Seltjarnarness

Seltirningar í atvinnuleit geta fengið þriggja mánaða bókasafnskort á Bókasafni Seltjarnarness. Hægt er að sækja um þjónustukort á heimasíðu Seltjarnarnes. Handhöfum þjónustukortsins býðst einnig að fara ókeypis í sundlaug bæjarins og í World Class á Seltjarnarnesi.

Seltjarnarnesbær

Austurströnd 2, 170 Seltjarnarnes

Sími: 595 9100

Heimasíða: www.seltjarnarnes.is

Netfang: postur@seltjarnarnes.is

4.3.15 Sinfóníuhljómsveit Íslands

Sinfóníuhljómsveit Íslands býður atvinnuleitendum á tónleika sveitarinnar. Teknir eru frá 30 til 100 miðar á hverja tónleika starfsársins fyrir þetta verkefni. Boðið er upp á einn miða á alla almenna tónleika en tvo miða á Tónsprotann sem eru fjölskyldutónleikar. Upplýsingar um dagskrána er að finna á www.sinfonia.is.

Áhugasamir geta sent send tölvupóst á sinfonia@sinfonia.is, eða haft samband í síma 545 2500 eða komið við í miðasölunni í Háskólabíói

Þegar miðar eru sóttir þarf að sýna seðil frá Vinnumálastofnun.

Aðgangur að Sjónþingi og ritþingi og Degi hljóðfærisins er ókeypis fyrir alla.

Háskólabíói v/Hagatorg, 107 Reykjavík

Sími: 545 2500

Heimasíða: <http://www.sinfonia.is/>

Netfang: sinfonia@sinfonia.is

4.3.16 Free City Travel

Á síðunni [Free City Travel](http://www.freecitytravel.com) er samansafn af ýmsu sem er ókeypis í Reykjavík. Fyrsta útgáfan er á ensku og ætluð erlendum ferðamönnum, en verður hún sett upp á íslensku líka.

Heimasíða: www.freecitytravel.com

5 Ráðgjöf og upplýsingar

5.1 Rauðakrosshúsið

Rauðakrosshúsið 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. Lögð er áhersla á samvinnu, stuðning og sjálfböðna vinnu. Starf Rauðakrosshúsins er byggt á áralangri reynslu félagsins af viðbrögðum í neyð.

Í miðstöðinni er tölvuver, kaffihorn, krakkahorn og þar eru haldin fjölbreytt gjaldfrjáls námskeið.

Í Rauðakrosshúsinu geta einstaklingar sótt sér lögfræði- og sálfræðiráðgjöf hjá sérfræðingum sem bjóða fram vinnu sína í samstarfi við Rauða krossinn. Sjálfböðaliðar í Rauðakrosshúsinu veita upplýsingar um hvaða gögn nauðsynlegt er að hafa meðferðis til að viðkomandi ráðgjöf nýtist sem best. Miðað er við að biðtími eftir ráðgjöf sé að hámarki ein vika. Að auki er föst viðvera presta eða djákna í Rauðakrosshúsinu milli 14 og 16 alla virka daga. Fólk er hvatt til að hafa samband strax og erfiðleikar gera vart við sig.

Opið hús virka daga milli kl. 12 og 17.

Rauðakrosshúsið

Borgartúni 25

Sími: 570 4000

Heimasíða: www.raudakrosshusid.is

Netfang: raudakrosshusid@redcross.is

5.2 Hjálparsími Rauða krossins 1717

Hjálparsími Rauða krossins 1717 er gjaldfrjáls sími sem er opinn allan sólarhringinn fyrir þá sem þurfa á aðstoð að halda vegna kvíða, þunglyndis, depurðar, efnahagsáhyggja eða jafnvel sjálfsvígshugsana. Hjálparsíminn 1717 gegnir því hlutverki að veita ráðgjöf til fólks á öllum aldri sem óskar eftir stuðningi.

Starfsmenn og sjálfböðaliðar 1717 veita upplýsingar um hvar megi leita frekari úrræða ásamt því að veita sálrænan stuðning. Meðal hlutverka Hjálparsímans er einnig að vera til staðar fyrir þá sem eru einmana og einangraðir og þurfa upplýsingar um samfélagsleg úrræði.

Allir sem starfa við 1717 eiga það sameiginlegt að vilja sýna náungakærleika og vera til staðar fyrir þá sem þurfa á einhverjum að halda til að ræða við. Þar er einnig öflug upplýsingaveita um hvernig hægt er að leita lausna á vandamálum þeirra einstaklinga sem leita til Hjálparsímans. Hjálparsíminn 1717 er opinn allan sólarhringinn allt árið um kring. Ókeypis er að hringja úr öllum símum og trúnaður er alger.

5.3 Vinnumálastofnun

Á vefsíðu Vinnumálastofnunar er að finna fræðsluefni af ýmsum toga fyrir atvinnuleitendur. Þar er t.d. er hægt að finna gagnlegar ráðleggingar fyrir atvinnuviðtöl og gerð atvinnu-umsóknar. Nánari upplýsingar á eftirfarandi vefsíðu:

<http://vinnumalastofnun.is/svmhb/>

Á Vinnumálastofnun er einnig hægt að tala við náms- og starfsráðgjafa.

Vinnumálastofnun Höfuðborgarsvæðisins

Engjateig 11, 105 Reykjavík

Sími: 515 4850

Heimasíða: www.vinnumalastofnun.is

Netfang: postur@vmst.is

5.4 Fræðslunet Suðurlands

Fræðslunet Suðurlands hefur sett undirsíðu á vefinn sem er ætlaður fólki í atvinnuleit og þeim sem hafa áhuga á efni tengdu kreppunni. Reynt verður að finna og miðla efni sem snertir málaefnið á Suðurlandi sérstaklega en einnig á landsvísu.

Slóðin er:

http://www.fraedslunet.is/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=53&Itemid=65

Fræðslunet Suðurlands

Tryggvagötu 25, 800 Selfoss

Sími: 480-8155

Netfang: fraedslunet@fraedslunet.is og steinunnosk@fraedslunet.is

5.5 Upplýsingar um fjármál –fjárhagsaðstoð

5.5.1 Forsætisráðuneytið

Forsætisráðuneytið hefur sett upp vefsíðuna www.island.is sem er almennur leiðarvísir að opinberri þjónustu fyrir einstaklinga / heimili og atvinnulíf / fyrirtæki. Á síðunni er hægt að finna sértækar upplýsingar um aðgerðir til hjálpar skuldsettum heimilum og fyrirtækjum auk fréttu frá ráðuneytinu.

Forsætisráðuneytið

Stjórnarráðshúsinu við Lækjartorg, 150 Reykjavík

Sími 545 8400 - Gjaldfrjálst númer 800 1190

Heimasíða: www.island.is og www.iceland.org

Netfang: island@island.is og midstod@island.is

5.5.2 Ráðgjafarstofa um fjármál heimilanna

Ráðgjafarstofa aðstoðar fjölskyldur við að leysa úr greiðsluferfiðleikum sínum með ráðgjöf og veitir almenna fræðslu um fjármál heimilanna. Ráðgjafarstofa veitir fólki aðstoð við að fá yfirsýn yfir stöðu mála, hjálpar við gerð greiðsluáætlanna, velja úrræði og hafa milligöngu um samninga við lánardrottna ef þess er þörf.

Ráðgjafastofan er opin alla virka daga frá kl. 9.00-16.00. Símaráðgjöf er alla virka daga á sama tíma. Þjónustan er ókeypis. Sjá einnig upplýsingar um nýja starfsstöð að Sóltúni 26 í Reykjavík hér fyrir neðan.

Hægt að nota netspjall á síðunni www.fjolskylda.is/fjarmal

Í nýrri starfsstöð við Sóltún 26, Reykjavík getur fólk komið án þess að hafa pantað tíma og fengið viðtal við ráðgjafa auglíti til auglitis.

Ráðgjafarstofa um fjármál heimilanna

Hverfisgötu 6, 2. hæð

Sími: 512 6600

Heimasíða: www.rad.is

Netfang: rad@rad.is

Ráðgjafarstofa um fjármál heimilanna – ný starfsstöð

Sóltúni 26, 105 Reykjavík

Sími: 551 4485

Heimasíða: www.rad.is

Netfang: rad@rad.is

5.5.3 Fjármálaráðgjöf

Ráðgjöf (skattalækkun)

Hægt er að sækja um lækkun á tekju- og útsvarstofni með vísan til 65. gr. laga nr. 90/2003 ef eftirfarandi tölulíðir eiga við í tilfalli framteljanda.

Heimild til lækkunar á tekjuskattstofni. 65. gr.

<http://www3.rsk.is/skattalagasafn/?log=90.2003.5&tab=1>

Skattstjóri skal taka til greina umsókn manns um lækkun tekjuskattstofns þegar svo stendur á sem hér greinir:

- Ef ellihrörleiki, veikindi, slys eða mannslát hafa skert gjaldþol manns verulega.
- Ef á framfæri manns er barn sem haldið er langvinnum sjúkdómum eða er fatlað [---]¹⁾ og veldur framfæranda verulegum útgjöldum umfram venjulegan framfærslukostnað og mótteknar bætur.
- Ef maður hefur foreldra eða aðra vandamenn sannanlega á framfæri sínu.
- Ef maður hefur veruleg útgjöld vegna menntunar barna sinna 16 ára og eldri.
- Ef maður hefur orðið fyrir verulegu eignartjóni sem hann hefur ekki fengið bætt úr hendi annarra aðila.
- Ef gjaldþol manns hefur skerast verulega vegna tapa á útistandandi kröfum, sem ekki stafa frá atvinnurekstri hans.

Ef ofangreind skilyrði eru til staðar er mögulegt að óska eftir lækkun á tekjuskattstofni. Við það lækkar einnig útsvarsstofn um sömu prósentu. Heimilt er að óska einnig eftir frekari lækkun á útsvargreiðslum ef ofnagreindar forsendur sem getið er um í 65. gr. eru til staðar.

5.5.4 Félagsmálaráðuneytið

Á vef ráðuneytisins (www.felagsmalaraduneyti.is/upplysingar) er að finna ýmsar gagnlegar upplýsingar og hægt að komast inná netspjall eða senda fyrirspurnir á netfangið postur@fel.stjr.is eða með því að fylla út fyrirspurnarform.

Á vefnum er einnig hægt að fá upplýsingar fyrir útlendinga á Íslandi. Fjölmenningarsetur gefur upplýsingar á flestum tungumálum www.mcc.is

Upplýsingasímar þar sem svarað er á öðrum tungumálum:

Pólska 470 4708

Króatíska 470 4709

Tælenska 470 4702

Í gjaldfrjálstu símanúmeri Félagsmálaráðuneytisins (800 1190) má fá beint samband við velferðarstofnanir sem veita upplýsingar vegna:

- Húsnæðislána
- Greiðsluferfiðleika
- Tryggingarsjóðs innstæðueigenda og fjárfesta
- Atvinnuleitar eða atvinnuleysis

Félags- og tryggingamálaráðuneytið

Hafnarhúsinu við Tryggvagötu, 150 Reykjavík

Sími: 545 8100 / gjaldfrjálst númer: 800 1190

Vefsíður: <http://www.felagsmalaraduneyti.is/>, www.felagsmalaraduneyti.is/upplysingar

Netfang: postur@fel.stjr.is

5.5.5 Íbúðalánasjóður

Í gjaldfrjálstu númeri (800 6969) má fá svör við spurningum um stöðu húsnæðislána.

Íbúðalánasjóður

Borgartúni 21, 105 Reykjavík

Sími: 569 6900, gjaldfrjálst númer: 800 6969

Heimasíða: www.ils.is

Netfang: ils@ils.is

5.5.6 Tryggingastofnun

Í gjaldfrjálstu númeri (800 6044) svara þjónusturáðgjafar viðskiptavinum og upplýsa um lögbundin réttindi til almannatrygginga, félagslega aðstoð og greiðslur til foreldra langveikra og fatlaðra barna.

Tryggingastofnun er opin kl. 8:30-15:30 virka daga.

Tryggingastofnun

Laugavegi 114, 105 Reykjavík

Sími: 560-4400

Gjaldfrjálst númer: 800-6044

Heimasíða: www.tr.is

Netfang: tr@tr.is

5.5.7 Tryggingarsjóður innistæðu eigenda og fjárfesta

Viðskiptabankar, sparisjóðir, fyrirtæki í verðbréfabjónustu og aðrir sem nýta sér heimildir laga til að stunda viðskipti með verðbréf eiga aðild að sjóðnum. Á heimasíðu tryggingasjóðs er síða þar sem ýmsum spurningum er svarað. Þar eru greinagóðar upplýsingar um innistæður, lámarkstryggingar o.þ.h.

Símaverið er opið: 09:00 - 16:00

Tryggingarsjóður innstæðueigenda og fjárfesta

Borgartún 26, 3. hæð, 105 Reykjavík

Sími: 540 1200

Heimasíða: www.tryggingarsjodur.is

Netföng: tif@tif.is og tryggingarsjodur@tryggingarsjodur.is

5.5.8 Fjármálaeftirlitið

Fjármálaeftirlitið starfrækir upplýsinga- og leiðbeiningabjónustu í síma 525 2700 fyrir neytendur. Síminn er opin alla þriðjudaga frá kl. 10-12 og fimmtudaga frá kl. 13-15. Einnig er hægt að senda fyrirspurnir með tölvupósti og netfangið fyrirspurn@fme.is.

Fjármálaeftirlitið

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

Sími: 540 1200

Heimasíða: www.fme.is

Tölvupóstur: fme@fme.is; fyrirspurn@fme.is

5.5.9 Neytendasamtökin

Neytendasamtökin hafa tekið saman þau úrræði sem fólki í fjárhagsvanda standa til boða, sjá meðfylgjandi frétt á heimasíðunni hjá þeim:

Sími: 545 1200

Heimasíða: www.ns.is

Netfang: ns@ns.is

5.6 Ráðgjöf fyrir frumkvöðla

5.6.1 Impra á Nýsköpunarmiðstöð Íslands

Impra á Nýsköpunarmiðstöð Íslands –veitir ráðgjöf varðandi stofnun fyrirtækja. 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, bjónustu eða annarra greina íslensks atvinnulífs. Impra á Nýsköpunarmiðstöð heldur fjölbreytt námskeið fyrir einstaklinga, stofnanir og fyrirtæki.

Impra - Nýsköpunarmiðstöð Íslands

Keldnaholti, 112 Reykjavík

Sími: 522 9267

Heimasíða: www.impra.is.

5.7 Lagaleg ráðgjöf

5.7.1 Kvennaráðgjöfin

Kvennaráðgjöfin 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. Þurfa þeir sem þangað sækja ekki að gefa upp nafn eða aðrar persónuupplýsingar.

Hjá Kvennaráðgjöfinni starfa bæði lögfræðingar, félagsráðgjafar, laganemar og félagsráðgjafanemar í sjálfböðavinnu. Alltaf er þörf fyrir nýja sjálfböðaliða og leikur ekki vafi á því að reynslan af sjálfböðastörfum fyrir Kvennaráðgjöfina kemur bæði félagsráðgjafar- og laganemum til góða.

Opnunartími: Þriðjudaga frá kl. 20-22 og fimmtudaga frá kl. 14-16

Kvennaráðgjöfin

Túngötu 14 (Hallveigarstöðum), 101 Reykjavík

Sími 552 1500

Heimasíða: www.kvennaradgjofin.is.

Netfang: radgjof@kvennaradgjofin.is

5.7.2 Lögfræðiráðgjöf ÖBÍ

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.

Nánari upplýsingar: www.obi.is/um-obi/logfraedithjonusta

Öryrkjabandalag Íslands

Hátún 10, 105 Reykjavík

Sími: 530 6700

Heimasíða: www.obi.is

Netfang: obi@obi.is

5.7.3 Lögfræðipjónusta Lögréttu

Ókeypis Lögfræðipjónusta Lögréttu. Laganemar við Háskólann í Reykjavík veita ókeypis lögfræðipjónustu alla miðvikudaga frá 17-20.

Lögfræðipjónusta Lögréttu

Ofanleiti 2, 103 Reykjavík

www.logretta.is

Netfang: legalaid@ru.is, lrthjonusta@ru.is

5.7.4 Orator - ókeypis ráðgjöf hjá laganemum

Lögfræðiaðstoð Orators er endurgjaldslaus lögfræðiaðstoð sem starfrækt er á fimmtudagskvöldum frá klukkan 19:30 til 22:00 í síma 551-1012. Starfsemin hefst í september ár hvert og stendur fram í miðjan apríl, að undanskyldum desembermánuði þar sem laganemar þreyta próf við deildina á þeim tíma.

Lögfræðiaðstoð Orators er starfrækt með því sniði að almenningi gefst kostur á að hringja inn og bera upp lögfræðilegar fyrirspurnir. Lögfræðiaðstoðin leitast við að svara þeim eftir bestu getu og leiðbeina fyrirspyrjanda um næstu skref við lausn sinna mála. Svör við fyrirspurnum eru ekki hugsuð sem endanleg lausn, enda verða þau að skoðast með þeim fyrirvara að þau séu almenns eðlis. Lögfræðiaðstoðinni er á engan hátt ætlað að koma í stað einstaklingsbundinnar skoðunar og ráðgjafar hjá lögmonnum og/eða öðrum sérfræðingum. Lögfræðiaðstoð Orators tekur ekki að sér neina skjalagerð né innheimtu.

Orator

Sími: 551 1012

Heimasíða: www.orator.is

5.7.5 Alþjóðahús

Hjá Alþjóðahúsi starfar lögfræðingur sem veitir skjólstæðingum ráðgjöf. Ráðgjöf frá lögfræðingi okkar kostar ekkert. Ef þú heldur að réttur þinn hafi verið brotinn getur ráðgjöf lögfræðingsins verið hjálpleg. Hafðu samband við móttöku Alþjóðahúss og segðu starfsmönnum hvert vandamálið er. Ef þeir geta ekki aðstoðað þig er hægt að panta tíma hjá lögfræðingnum.

Alþjóðahúsið

Laugavegur 37, 101 Reykjavík

Sími: 530 9300

Heimasíða: www.ahus.is

Netfang: info@ahus.is

5.7.6 Lögmannavaktin – ókeypis lögfræðiráðgjöf

Lögmannavaktin er ókeypis lögfræðiráðgjöf fyrir almenning. Þjónustan er veitt alla þriðjudagseftirmiðdaga og íbúar höfuðborgarsvæðisins geta komið á skrifstofu félagsins en íbúar landsbyggðar geta hringt. Athugið að panta verður tíma á Lögmannavaktina.

Markmiðið með starfseminni er að mæta vaxandi þörf almennings fyrir upplýsingar um réttarstöðu sína í nútímapjóðfélagi.

Á vef Lögmannafélagsins má finna lögmenn sem veita þjónustu á ensku, dönsku, frönsku, íslensku, ítölsku, norsku, spænsku, sænsku og þýsku. Einnig eyðublöð á dönsku, ensku, frönsku, íslensku, serbnesku/króatísku, spænsku, pólsku, tailensku og þýsku.

Lögmannafélag Íslands

Álftamýri 9, 108 Reykjavík

Sími: 568 5620

Heimasíða: <http://www.lmfi.is/>

Netfang: lmfi@lmfi.is

5.8 Prestur innflytjenda

Stundum þurfum við meiri hjálp. Ekki bara upplýsingar heldur persónulega aðstoð við að leysa alvarlegri vandamál. Toshiki Toma er prestur innflytjenda. Þeir sem vilja leita ráða vegna fjölskylduvandamála, eða hafa þörf fyrir að ræða um áhyggjur sínar, geta leitað til hans. Hægt er að hringja eða senda tölvupóst og panta tíma hjá Toshiki.

Prestur innflytjenda

Toshiki Toma: 869 6526.

Netfang: toshiki@toma.is

5.9 Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélags Íslands

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins er fyrir þá sem greinast með krabbamein en ekki síður aðstandendur þeirra og vini. Þjónustan er einnig ætluð fólki sem býr úti á landi og erlendis og er þá veitt í gegnum síma, tölvupóst eða Skype. Lögð er áhersla á að fólk er velkomið óháð því hvenær krabbameinið greindist þ.e. hvort sem það eru mánuðir eða mörg ár síðan. Einnig að veittur er stuðningur varðandi vandamál sem ekki eru beint tengd krabbameininu en eru íþyngjandi og koma upp á yfirborðið þegar viðkomandi greinist eða seinna í ferlinu.

Náið samstarf er við krabbameinsfélög á landsbyggðinni og þjónustuskrifstofur og fara starfsmenn Ráðgjafarþjónustunnar út á land með fyrirlestra og fræðslu eftir því sem óskað er.

Boðið upp á einstaklingsviðtöl, fjölskyldufundi, fræðslu og gönguhóp. Boðið er upp á fjölbreytta dagskrá. Í Ráðgjafarþjónustunni er hægt að fá aðstoð við að afla upplýsinga um áunnin réttindi og einnig er aðstoðað við að sækja um lífeyri sem fólk á rétt á og önnur fjárhagsleg vandamál.

Þjónusta Ráðgjafarþjónustunnar er veitt án endurgjalds. Nánari upplýsingar er að finna á www.krabb.is/rad.

Ráðgjafarþjónustan er opin virka daga kl. 9:00-16:00.

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélags Íslands

Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík

Gjaldfrjáls sími: 800 4040

Sími: 540 1912 / 540 1916 / 540 1900

Heimasíða: www.krabb.is/rad

Netfang: <mailto:8004040@krabb.is>

5.10 Inflúensa.is

Vefsvæðið www.influensa.is er ætlað til fræðslu og upplýsingagjafar fyrir almenning og fagaðila um árlega inflúensu, fuglainflúensu og heimsfaraldur inflúensu auk H1N1 flensunnar (svínaflensu).

Vefsvæðið er samvinnuverkefni sóttvarnalæknis, almannavarnadeildar ríkislögreglustjóra, Matvælastofnunar og Umhverfisstofnunar.

Hjálparsími Rauða krossins 1717 veitir upplýsingar til almennings um faraldra, en þangað má hringja gjaldfrjálst.

5.11 Alþjóðahús

Þú getur fengið aðstoð eða ráðgjöf í Alþjóðahúsi. Það skiptir ekki máli hvaða upplýsingar eða hjálp þig vantar, við munum reyna að aðstoða þig. Meðal spurninga sem við reynum að svara er: Hvar fæ ég kennitölu eða hvar er hægt að ná í tiltekin eyðublöð? Einnig getur þú leitað til Alþjóðahúss vegna alvarlegri mála, t.d. um atvinnu- og dvalarleyfi, tryggingar, menntun, húsnæði eða réttindi einstaklinga.

Flestar þessara upplýsinga er þó að finna til vinstri á vefsíðunni www.ahus.is. Ef þú finnur ekki það sem þú ert að leita að, eða finnst betra að tala við einhvern heldur en að lesa, getur þú hringt í okkur síma 530 9300 eða kíkt við á opnunartíma frá kl. 10 - 17 mánudaga til miðvikudaga, frá kl. 10 - 18 fimmtudaga og frá kl. 10 -15 föstudaga.

Ráðgjöf

Stundum þurfum við meiri hjálp. Ekki bara upplýsingar heldur persónulega aðstoð við að leysa alvarlegri vandamál. Toshiki Toma er prestur innflytjenda. Þeir sem vilja leita ráða vegna fjölskylduvandamála, eða hafa þörf fyrir að ræða um áhyggjur sínar, geta leitað til hans. Við leggjum áherslu á það að presturinn starfar sem almennur ráðgjafi í samstarfi við Alþjóðahúsið, ekki sem kristinn trúboði. Hægt er að panta tíma hjá Toshiki með því að hringja í síma 869 6526 eða senda tölvupóst til toshiki@toma.is.

Alþjóðahús

Laugavegur 37, 101 Reykjavík

Sími: 530 9300, Toshiki Toma: 869-6526.

Heimasíða: www.ahus.is

Netfang: info@ahus.is/ Toshii Toma: toshiki@toma.is

5.12 Fjölmenningssetur

Fjölmenningssetur hefur það hlutverk að greiða fyrir samskiptum fólks af ólíkum uppruna og efla þjónustu við útlendinga sem búsettir eru á Íslandi, eða vilja flytja hingað erlendis frá.

Fjölmenningssetur starfrækir upplýsingasíma á ensku, pólsku, serbnesku og króatísku og taílensku. Jafnframt flytur Fjölmenningssetur fréttir á textavarpi sjónvarps. Þar eru nú birtar innlendar fréttir á pólsku á síðu 138 og serbnesku/króatísku á síðu 139.

Fjölmenningssetur er staðsett á Ísafirði en þjónustar allt landið.

Fjölmenningssetur

Árnagata 2-4

400 Ísafjörður

Sími: 450-3090 Austurland 895-0043

Heimasíða: <http://www.mcc.is>

Netfang <mailto:info@mcc.is> og fjolemningssetur@fjolemningssetur.is

5.13 Jafnréttishús

Jafnréttishús veitir upplýsingar og ráðgjöf um íslenskt samfélag fyrir Íslendinga og innflytjendur. M.a. hagnýtar upplýsingar um íslenskan vinnumarkað, heilsugæslu, skólamál, húsnæði og banka. Ráðgjöf í huglægari efnum eins og mannlegum samskiptum í fjölmeningarsamfélagi, menningarmun, menningarsjokki, fordómum, rasisma og tungumálum.

Jafnréttishús

Strandgötu 25
220 Hafnarfjörður
534-0107
<http://www.jafn.is>

5.14 Náms- og starfsráðgjöf

5.14.1 Námsflokkar Reykjavíkur

Námsflokkar Reykjavíkur bjóða Reykvíkum eldri en 16 ára ókeypis náms- og starfsráðgjöf á þjónustumiðstöðvum borgarinnar.

Námsflokkar Reykjavíkur

Þönglabakka 4, Mjódd, 109 Reykjavík
Sími: 411 7040
Heimasíða: www.namsflokkar.is
Tölvupóstur: nfr@namsflokkar.is

5.14.2 Mímir - símenntun

Náms- og starfsráðgjafar Mímis - símenntunar veita fólki á öllum aldri ráðgjöf og upplýsingar til að auðvelda ákvarðanatöku vegna náms- og starfsvals. Einnig aðstoða þeir einstaklinga við að takast á við ýmis verkefni sem tengjast námi og starfsþróun. Í starfi sínu hefur náms- og starfsráðgjafi það að meginmarkmiði að stuðla að velferð einstaklinga.

Náms- og starfsráðgjafar veita m.a. upplýsingar um nám og störf og aðstoða við að finna námsleiðir og starfsvettvang við hæfi.

Með því að ræða við náms- og starfsráðgjafa gefst tækifæri til að skoða og meta eigin stöðu, til dæmis áhuga og hæfni, átta sig á hvaða möguleikar eru í boði og gera áætlun um hvert skal stefna. Góð hvatning getur skipt sköpum þegar hefjast skal handa við ný verkefni.

Mímir - símenntun

Skeifunni 8, 108 Reykjavík
Sími 580 1800
Heimasíða: www.mimir.is
Netfang: radgjof@mimir.is

5.14.3 Velferðarsvið Reykjavíkurborgar

Velferðarsvið rekur sex þjónustumiðstöðvar í hverfum Reykjavíkur og er hlutverk þeirra að veita Reykvíkum þverfaglega og samræmda þjónustu um persónuleg málefni og er náms- og starfsráðgjöf þar á meðal.

Staðsetningu þjónustumiðstöðva má sjá á blaðsíðu 14 í þessu hefti.

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar

Höfðatorgi, Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík

Sími: 4 11 11 11

Heimasíða: www.velferdarsvid.is

Netfang: velferd@reykjavik.is

5.14.4 IÐAN fræðslusetur ehf

Eigendur IÐUNNAR eru: Samtök iðnaðarins, Samiðn, MATVÍS, Félag bókagerðarmanna, FIT, VM, Bílgreinasambandið og Samtök ferðaþjónustunnar.

Hlutverk IÐUNNAR er fyrst og fremst að bæta hæfni fyrirtækja og starfsmanna í bíl-, bygginga- og málmíðngreinum, prentiðnaði og matvæla- og veitingagreinum.

Hjá IÐUNNI má finna margvíslegar upplýsingar og ráðgjöf (<http://idan.is/urraedi/>):

Viðtal við náms- og starfsráðgjafa

Náms- og starfsráðgjafar IÐUNAR bjóða öllum í viðtal til sín. Best er að hafa samband við skrifstofu IÐUNNAR fræðsluseturs í sími 590-6400 og bókað viðtal hjá þeim eða með tölvupósti til náms- og starfsráðgjafanna. Rafrænar fyrirspurnir er hægt að senda á netfangið radgjof@idan.is.

Atvinnuumsóknir – ferilskrá

Þegar sótt er um starf þarf að huga að ýmsum atriðum s.s. atvinnuumsókn, ferilskrá og atvinnuviðtal. Náms- og starfsráðgjafar geta leiðbeint áhugasömum í gegnum ferlið. [Hér](#) getur þú nálgast uppsetningu á ferilskrá. [Hér](#) getur þú nálgast uppsetningu á kynningarbréfi.

Raunfærnimat

Hefur þú áhuga á að ljúka iðnnámi sem þú hefur starfað við? Ert þú 25 ára eða eldri og með 5 ára staðfestan vinnutíma í iðngreininni? Þá á þetta við þig. Hafðu samband við náms- og starfsráðgjafa okkar, radgjof@idan.is eða í síma 590-6400. Hlökkum til að heyra frá þér!

Áhugasviðskannanir

IÐAN býður upp á tvær áhugasviðskannanir: [STRONG](#) og [Í leit að starfi](#). Niðurstöður þeirra aðstoða einstaklinga við að bera kennsl á áhugasvið sitt og leiðbeina þeim við að afmarka ýmsa þætti þess, t.d. hvernig áhugasvið þeirra getur komið þeim að gagna í námi, starfi og tómstundum. Niðurstöðurnar koma sér vel við að skoða eigið sjálf og taka ákvörðun um nám og starfsval.

IÐAN fræðslusetur ehf

Skúlatún 2, 105 Reykjavík

Sími 590 6400

Heimasíða: www.idan.is; <http://idan.is/urraedi/>

Netfang: idan@idan.is

5.14.5 Vinnumálastofnun

Á Vinnumálastofnun er hægt að tala við náms- og starfsráðgjafa.

Vinnumálastofnun í Reykjavík

Engjateig 11, 105 Reykjavík

Sími: 515 4850

Heimasíða: www.vinnumalastofnun.is

Netfang: postur@vmst.is

5.14.6 Menntatorg

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

Vefurinn er flokkaður í eftirfarandi flokka:

[Námsúrræði](#) - áhersla á að kynna nám og námskeið sem er hægt að stunda á atvinnuleysisbótum.

[Önnur úrræði](#) - fjölmörg úrræði sem nýtast bæði atvinnuleitendum og atvinnu-rekendum sem Vinnumálastofnun heldur utan um.

[Náms- og starfsráðgjöf](#) - kynnt hvað námsráðgjöf felur í sér og hvar hún fæst.

[Raunfærnimat](#) - kynnt hvað raunfærnimat er og hvar er hægt að fara í slíkt mat.

[Atvinnumissir](#) - ýmsar upplýsingar sem geta nýst atvinnulausum.

Menntatorg

Skeifunni 8, 108 Reykjavík

Sími: 599 1400

Heimasíða: www.menntatorg.is

Netfang: fraedslumidstod@fraedslumidstod.is

5.15 Sálfraeðileg ráðgjöf og stuðningur

5.15.1 Ráðgjafarþjónusta Öryrkjabandalands Íslands

Skrifstofa ÖBÍ hefur á að skipa ráðgjöfum sem sinna almennri ráðgjöf og upplýsingagjöf til öryrkja, fatlaða og aðstandenda um réttindi þeirra og skyldur, og aðstoða í samskiptum þeirra við ýmsar stofnanir er varða réttindi- og hagsmunamál þeirra.

Hægt er að hringja í símatíma ráðgjafanna eða panta viðtal á skrifstofu ÖBÍ í síma 530-6700. Nánari upplýsingar er að finna á slóðinni: www.obi.is

Öryrkjabandalag Íslands

Hátún 10, 105 Reykjavík

Sími: 530 6700

Heimasíða: www.obi.is

Netfang: obi@obi.is

5.15.2 Rauðakrosshúsið

Rauðakrosshúsið 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. Lögð er áhersla á samvinnu, stuðning og sjálfboðna vinnu. Starf Rauðakrosshússins er byggt á áralangri reynslu félagsins af viðbrögðum í neyð. Hægt er að fá ókeypis sálfræðiaðstoð frá sérfræðingum úr áfallahjálparteymi Rauða krossins eftir viðtal við sjálfboðaliða.

Í miðstöðinni er tölvuver, kaffihorn, krakkahorn og þar eru haldin fjölbreytt gjaldfrjáls námskeið.

Opið hús virka daga kl. 12-17.

Rauðakrosshúsið

Borgartúni 25

Sími: 570 4000

Heimasíða: www.raudakrosshusid.is

Netfang: raudakrosshusid@redcross.is

5.15.3 Kvennaathvarfið

Í Kvennaathvarfinu býðst stuðningur og ráðgjöf fyrir konur sem búa við eða hafa búið við ofbeldi í nánnum samböndum. Hægt er að fá ókeypis viðtal með stuttum fyrirvara, oft jafnvel samdægurs. Einnig geta konur komið til dvalar sé dvöl á heimili óbærileg vegna ofbeldis og neyðarsíminn er opinn allan sólarhringinn. Jafnframt er boðið upp á sjálfshjálparhópa fyrir konur sem búa eða hafa búið við ofbeldi.

Kvennaathvarfið

Neyðarsími: 561 1205

Heimasíða: www.kvennaathvarf.is

5.15.4 Fjölskylduþjónusta kirkjunnar

Fjölskylduþjónusta kirkjunnar er þjónusta við hjón, fólk í sambúð, fjölskyldur og einstaklinga, sem finnst þeir vera í einhvers konar vanda í samskiptum við sína nánustu og vilja finna nýjar lausnir.

Fjölskylduþjónustan er hluti af sálsgæslustarfi kirkjunnar og þjónar öllu landinu. Öllum er heimilt að leita beint til okkar og sumir koma samkvæmt ábendingu prests eða annarra aðila.

Þú getur í fyrstu snúið þér til þíns sóknarprests og leitað aðstoðar hans eða hennar. Prestar kirkjunnar um land allt hafa sérstaka viðtalstíma fyrir sóknarbörn sín.

Símatímar: Mánudaga frá kl.12:45 - 13:15. Aðra virka daga frá kl.8:30 - 9:00.

Opnunartími: Virka daga frá kl. 8:30 til 16:30.

Fjölskylduþjónusta kirkjunnar

Klapparstíg 25-27, 5 hæð , 101 Reykjavík

Sími: 528 4300

Heimasíða: <http://www.kirkjan.is/annall/fjolskylduthjonusta>

5.15.5 Kvíðameðferðarstöðin

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 einstaklingssniðna og árangursmiðaða meðferð sem fer ýmist fram á formi einstaklings- eða hópmeðferðar eftir því sem við á. Starfsfólk stöðvarinnar starfar saman í teymi sem samanstendur af sálfræðingum sem hafa sérhæft sig í meðhöndlun á þessu sviði.

Kvíðameðferðarstöðin hefur tekið þá ákvörðun að lækka verð á námskeiðum sökum kreppunnar. Því miður lækkar ekki verð á einstaklingsviðtölum hjá sálfræðingum en við Kvíðameðferðarstöðina starfa nú tveir sálfræðinemar sem sinna greiningu og meðferð.

Kvíðameðferðarstöðin

Skútvogi 1a, 104 Reykjavík

Sími: 534 0110 / 822 0043

Heimasíða: www.kms.is

Netfang: kms@kms.is

5.15.6 Velferðarsvið Reykjavíkurborgar

Velferðarsvið rekur sex þjónustumiðstöðvar í hverfum Reykjavíkur og er hlutverk þeirra að veita Reykvíkíngum 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 samfélags- verkefnum en samstarf við stofnanir og félagasamtök skipar stóran sess í starfi þjónustumiðstöðva.

Staðsetningu þjónustumiðstöðvanna og dæmi um ráðgjöf má sjá á blaðsíðu 14 í þessu hefti.

Velferðarsvið Reykjavíkurborgar

Höfðatorgi, Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík

Sími: 4 11 11 11

Heimasíða: www.velferdarsvid.is

Netfang: velferd@reykjavik.is

5.15.7 Fjölskyldumiðstöðin

Fjölskyldumiðstöðin er rekin í samstarfi við Reykjavík borg og félagsmálaráðuneytið. Þar er boðið uppá 10 tíma ókeypis ráðgjöf sérfræðinga (sálfræðingar og félagsráðgjafar) fyrir fjölskyldur.

Áhersla er á að styðja foreldra, sem eiga börn í vanda, svo sem vegna vímuefnaneyslu, samskiptavanda, hegðunarfrávika og erfiðleika í skóla.

Ráðgjöfin er veitt með viðtölum fyrir hverja fjölskyldu og einnig er í boði hópstarf, sem er tvíþætt, annars vegar barna/unglingahópur þar sem starf miðast við að efla skilning á breytingum unglingsáranna og innsæi í samskiptum og hins vegar foreldrahópur til að styrkja foreldra í uppeldishlutverkinu með samræðum, fræðslu og að deila reynslu innan hópsins. Í þróun hópstarfsins hefur samvinna aukist milli Fjölskyldumiðstöðvar, Þjónustumiðstöðva, ÍTR og skóla, sem gerir það markvissara og líklegra til að skila betri árangri.

Þjónusta Fjölskyldumiðstöðvar er opin öllum.

Hægt er að panta viðtal mánudaga og þriðjudaga kl. 09-18; miðvikudaga kl. 09-20; fimmtudaga kl. 09-17 og föstudaga kl. 09-12.

Fjölskyldumiðstöðin

Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík

Sími: 511 1599

Netfang: fjolskyldumidstod@sjonarholl.net

5.16 Leiðbeiningastöð heimilanna

Þjónusta leiðbeiningastöðvarinnar er gjaldfrjál og öllum opin. Þar er veitt símaráðgjöf og upplýsingamiðlun um flest það er lítur að heimilishaldi s.s.:

- Matreiðslu, bakstri, veisluundirbúningi eins og magni pr. mann, vinnubrögðum og skipulagi.
- Mataræði, uppskriftir, bæði algengar og sérhæfðar fyrir þá sem glíma við ofnæmi/óþol, sykursýki eða þurfa að neyta minni fitu o.s.frv.
- Meðferð matvæla, geymsluþol og hreinlæti við meðhöndlun hráefnis og fullunnar matvöru.
- Þrifum, þvottum, blettahreinsun og meðferð vefjarefna.

Opið: mánudaga og þriðjudaga frá kl. 10-14 og fimmtudaga og föstudaga frá kl. 14-17.

Leiðbeiningastöð heimilanna

Hallveigarstöðum, Túntögu 14, 101 Reykjavík

Sími: 552 1135

Heimasíða: www.leidbeiningastod.is

Netfang: lh@leidbeiningastod.is

6 Þjónusta stéttarféлага

Atvinnuleitendum er bent á mikilvægi þess að halda áfram að greiða í stéttarfélag sitt af greiðslum frá Vinnumálastofnun til að viðhalda réttindum sínum. Aðeins þannig getur fólk haldið áfram að sækja þjónustu, námskeið og styrki til stéttarfélagsins.

6.1 VR

VR hefur tekið höndum saman með fjölmörgum aðilum til að bjóða upp á fjölbreytta valkosti í námi, hreyfingu og ráðgjöf fyrir þá félagsmenn sem hafa misst vinnuna eða hafa þurft að minnka starfshlutfall sitt vegna efnahagsástandsins. Fjöldi námskeiða er í boði félagsmönnum að kostnaðarlausu og líkamsrækt á mikið niðurgreiddu verði.

Þetta stendur þér til boða:

- Fyrir alla fjölskylduna – fríar hestaferðir með Íshestum.
- Veiðikortið – gjaldfrítt
- Útilegukortið - gjaldfrítt
- [Nýttu kraftinn - stuðningur og hvatning](#) fyrir atvinnuleitendur - hver dagur sem vinnudagur væri, áhugasviðspróf og mentor o.fl. (skráning og upplýsingar í netfanginu: mariabjorkoskars@gmail.com)
- [Hlutverkasetur - viltu auka virkni þína og orku?](#) Ókeypis námskeið, hreyfing, leiklist og margt fleira (sjá www.hlutverkasetur.is)
- [Líkamsrækt fyrir 2.000 krónur á mánuði](#) - það gerist varla betra

VR

Kringlunni 7, 103 Reykjavík

Sími: 510 1700

Heimasíða: <http://www.vr.is/>

Netfang: vr@vr.is

6.2 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja

Megináhersla samtakanna hefur frá upphafi verið á kjör og starfsumhverfi félagsmanna og hefur SSF verið í framvarðarsveit íslenskra stéttarféлага við að ná fram ýmsum réttindum fyrir félagsmenn sína.

Á heimasíðu félagsins (<http://ssf.is/breyttar-adstaedur/>) má finna ýmsar ábendingar, tilboð og valkosti fyrir félagsmenn sem misst hafa starf sitt vegna þess niðurskurðar sem átt hefur sér stað í starfsemi fjármálafyrirtækja. Félagsmönnum standa einnig margskonar styrkir til boða úr [sjóðum SSF](#).

Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja

Nethyl 2E, 110 Reykjavík

Sími: 540 6100

Heimasíða: www.ssf.is; <http://ssf.is/breyttar-adstaedur/>

Netfang: ssf@ssf.is

6.3 Efling

Efling - stéttarfélag hefur fylgst vel með þróun á vinnumarkaðnum og leitast við að aðstoða það fólk sem er nú er tímabundið án atvinnu. Félagið hefur farið yfir alla þjónustu og úrræði sem félagið býr yfir með það að markmiði að réttindi þessara félagsmanna verði tryggð eftir því sem unnt er. Mikið fræðslustarf er á boðstólum hjá Eflingu og samstarfsaðilum og er það sérstakt markmið að hafa nám sem sveigjanlegast og opnast fyrir fólk í atvinnuleit, hvort sem um er að ræða starfsmenntun eða annað nám er að ræða. Þá hafa reglur sjúkrasjóðs, orlofssjóðs og önnur starfsemi félagsins verið skoðuð sérstaklega með það að markmiði að styrkja fólk í atvinnuleit.

Sem dæmi um námskeið og fræðslu á vegum Eflingar má nefna:

- Námskeið í því að skapa jarðveg velgengni á erfiðum tímum.
- Færnimappa, ferilskrá, hagnýt atriði í náms- og starfsleit og einstaklingsviðtal
- Fjármálalæsi – fjármál heimilanna
- Áföll á vinnumarkaði – velferð félagsmanna
- Að efla framkomu sína

Efling

Sætún 1, 105 Reykjavík

Sími: 510 7500

Heimasíða: <http://efling.is/>, <http://efling.is/atvinnuleysi/>

Netfang: efling@efling.is

6.4 ASÍ og BSRB

Félagsmálaskóli alþýðu skipuleggur námskeið og fræðslu út frá þörfum og aðstæðum aðildarfélaga fyrrgreindra sambanda. Skólastjórinn sinnir ráðgjöf við stéttarfélög varðandi uppbyggingu fræðslu og hvernig þau geta nýtt sér hana til að efla og móta starfið.

Á hverri önn eru sérhæfð námskeið í boði fyrir alla talsmenn stéttarfélaga og á þeim er lögð áhersla á hefðbundna félagslega fræðslu. Jafnframt er boðið upp á námskeið sem taka á málefnum sem eru í brennidepli hverju sinni. Undanfarna mánuði hefur verið boðið uppá sérstök námskeið sem taka mið af núverandi aðstæðum. Þau eru *Réttur til atvinnuleysisbóta og vinnumarkaðsaðgerðir – Fjármálalæsi - fjármál heimilanna og Sálrænn stuðningur*. Félögin hafa boðið sínum félagsmönnum uppá þessi námskeið og hafa þau verið vel sótt.

Félagsmálaskóli alþýðu

Sætún 1, 105 Reykjavík

Sími: 535 5600 / 535 5636

Heimasíða: <http://felagsmalaskoli.is>

Netfang: fraedsla@asi.is

6.5 Kennarasamband Íslands

Félagsmönnum KÍ er boðið upp á símaráðgjöf hjá sálfræðingum vegna faglegs eða persónulegs álags. Vinsamlegast snúið ykkur til skrifstofu KÍ. Einnig er í boði lögfræðiráðgjöf.

Opnunartími skrifstofu 9:00-16:00

KÍ Kennarahúsinu

Laufásvegi 81, 101 Reykjavík

Sími 595 1111

Netfang: ki@ki.is

Heimasíða: <http://ki.is/>

6.6 Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar

Styrkir og sjóðir

Félagsmenn í Starfsmannafélagi Reykjavíkurborgar geta sótt um styrki;

Vegna starfs- og endurmenntunar

- Starfsmenntasjóð
- Vísindasjóð (fyrir háskólamenntaða félagsmenn)

Vegna fyrirbyggjandi heilsueflingar og sjúkradagpeninga í [Styrktarsjóð BSRB](#):

- Dagpeningar í veikindum eftir að veikindarétti hjá vinnuveitenda lýkur.
- Sjúkraþjálfunar / sjúkranuðs / hnykkklækninga
- Krabbameinsleitar
- Áhættuskoðunar hjá Hjartavernd
- Sálfræði-, félags- og fjölskylduráðgjafar
- Dvalar á heilsustofnun
- Líkamsræktar
- Augnaðgerða og gleraugnakaupa
- Tannviðgerða
- Heyrnartækja
- Ættleiðingar, glasafrjógungunar og tæknisæðingar
- Útfarar

Þá bjóða SFR stéttarfélag í almannajónustu 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.

Starfsmannafélag Reykjavíkur

Grettisgötu 89, 101 Reykjavík

Sími: 525 8330

Heimasíða: <http://www.strv.is/nams/>

Netfang: strv@bsrb.is

6.7 Bandalag háskólamanna (BHM)

BHM þjónustar 24 aðildarfélög bandalagsins á ýmsan hátt. Þjónusta við einstaklinga fer að langmestu leyti fram hjá aðildarfélögum, þetta á til dæmis við allar fyrirspurnir og þjónustu tengda kjörum, kjarasamningum og rétti. Skrifstofa BHM veitir einstaklingum aðeins þjónustu tengda sjóðum, námskeiðahaldi og upplýsingagjöf m.a. á þessum vef. Lögfræðiaðstoð fer að öllu leyti gegnum aðildarfélögin og því geta einstaklingar ekki haft samband beint við lögmann BHM.

Bandalag háskólamanna

Borgartúni 6, 105 Reykjavík

Sími: 581 2090

Heimasíða: www.bhm.is

Netfang: bhm@bhm.is

6.8 Starfsgreinasamband Íslands

Starfsgreinasamband Íslands hefur beitt sér sérstaklega á sviði starfsmenntamála frá því að sambandið var stofnað, enda er aukin menntun félagsmanna mikilvægur þáttur í að tryggja launafólki betri stöðu á vinnumarkaði og hærri laun.

Tengingar við fræðslusjóði verkafólks og nokkra fræðsluaðila

[LandsMennt](#) er fræðslusjóður Samtaka atvinnulífsins og verkafólks á landsbyggðinni. Meginhlutverk LandsMenntar er að stuðla að stuðningsverkefnum og þróunar- og hvatningaraðgerðum í starfsmenntun fyrir verkafólk á landsbyggðinni. Fyrirtæki geta í samstarfi við stéttarfélög sótt um styrki til LandsMenntar til þess að þróa og setja af stað námskeið fyrir sitt fólk. Aðalmarkmið sjóðsins er að treysta stöðu einstaklinga á vinnumarkaði og bæta samkeppnisstöðu íslenskra fyrirtækja.

[Starfsafl](#) er fræðslusjóður Samtaka atvinnulífsins og Flóabandalagsins. Í tengslum við kjarasamninga vorið 2000 sömdu Samtök atvinnulífsins og Flóabandalagið um stofnun sérstaks sjóðs sem ætlað yrði að byggja upp menntun ófaglærðra, starfsfólki og fyrirtækjum til hagsbóta. Símenntun starfsmanna er lykill fyrirtækja að betra starfsumhverfi, aukinni framleiðni og styrkir samkeppnisstöðu þeirra.

[Menningar- og fræðslusamband alþjóða](#) er fræðslustofnun verkalýðshreyfingarinnar sem býður upp á margvísilegt nám fyrir launafólk sem og þjónustu fyrir stéttarfélög á sviði fræðslumála.

<http://www.namstorg.is/>

[Námstorg](#) er námsgátt sem býður fólki upp á margvísleg námskeið í fjarnámi.

[Mennt.is](#) er upplýsingaveita um nám þar sem hægt er að nálgast margvíslegar upplýsingar um nám, námskeið og fræðslustofnanir.

[Iðan](#) er upplýsingavefur um iðnað á Íslandi. Á vefnum er að finna margskonar upplýsingar um störf, iðngreinar og nám. Vefurinn er rekin af Samtökum iðnaðarins.

Starfsgreinasamband Íslands

Sætúni 1, 105 Reykjavík

Sími: 562 6410

Heimasíða: www.sqs.is

Netfang: sqs@sqs.is

7 Ýmsar nauðsynjar

7.1 Fataúthlutun Rauða krossins

Úthlutunarreglur

Skilríki: Allir þurfa að framvísa skilríkjum til að gera grein fyrir sér.

Skráning: Skráð verður nafn og kennitala. Einnig hversu mörg börn viðkomandi er með á sínu framfæri.

Fatnaður: Hver einstaklingur getur fengið allt að tvo poka af fatnaði hverju sinni. Fatasöfnunin lætur í té pokana.

Hve oft? Sérhver getur fengið úthlutað fjórum sinnum á ári. Að minnsta kosti tveir mánuðir þurfa að líða á milli úthlutana.

Komi upp sérstök tilvik sem krefjast úrlausnar umfram áðurtalda aðstoð skal leita til Rauða kross deildar í viðkomandi sveitarfélagi.

Suðurnesjadeild, Akureyrardeild og Skagafjarðardeild úthluta einnig fatnaði. Þá útvega aðrar deildir fatnað ef til þeirra er leitað.

Fataúthlutun á höfuðborgarsvæðinu fer fram á miðvikudögum kl. 10-14.

Fataúthlutun Rauða krossins

Laugarvegi 116, 101 Reykjavík (gengið er inn af bílastæði Grettisgötumegin)

7.2 Fatabúðir Rauða krossins

Rauði krossinn rekur fjórar búðir sem selja notaðan fatnað.

Opnunartími er sem hér segir:

Rauða kross búðin Laugavegi 12, Reykjavík. Opið mánudaga til föstudaga frá kl. 10- 18, laugardaga frá kl. 12-16 (langa laugardaga 12-18).

Rauða kross búðin Laugavegi 116, Reykjavík: Opið mánudaga til föstudaga frá kl. 10- 18, laugardaga frá kl. 12-16 (langa laugardaga 12-18).

Rauða kross búðin Strandgötu 24, Hafnarfirði: Opið mánudaga til föstudaga frá kl. 12- 18 (lokað laugardaga).

Rauða kross búðin Fjarðarbraut 48, Stöðvarfirði. Opið mánudaga frá kl. 19:30-22, laugardaga frá kl. 14-16.

Fatasöfnun Rauða krossins

Skútuvogi 1, 104 Reykjavík

Sími: 587 0900

Netfang: fataflokkun@redcross.is

7.3 Barnafata skiptimarkaður Rauða krossins

Rauði krossinn er með skiptifatamarkað fyrir öll barnaföt í Rauðakrosshúsinu. Fyrir hverja flík fær fólk litakóðaðan miða í samræmi við gerð flíkarinnar sem hægt er að nota á markaðnum til að fá aðra flík af sama eða svipuðu tagi. Markaðurinn er opinn öllum. Ekki er um úthlutun að ræða, eingöngu skipti.

Markaðurinn er opinn alla þriðjudaga kl. 16:00-19:00.

Skiptifatamarkaður Rauða krossins í Rauðakrosshúsinu

Borgartún 25, 105 Reykjavík

Sími: 570 4090

Heimasíða: www.raudakrosshusid.is

Netfang: raudakrosshusid@redcross.is

7.4 Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur

Kvenréttindafélag Íslands, Húsmæðrafélag Reykjavíkur, Félag háskólakvenna og kvenstúdentafélagið, Hvítabandið, Hvöt félag sjálfstæðiskvenna, Kvenfélag framsóknarkvenna, Kvenfélag Alþýðuflokksins og Thorvaldsensfélagið standa að Mæðrastyrksnefnd.

Afgreiðsla á mat, fatnaði o.fl. fer fram á miðvikudögum kl. 14-17. Aðra virka daga er skrifstofan opin kl. 10-15.

Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur

Hátúni 12, 105 Reykjavík

Sími: 551 4349

Netfang: maedur@simnet.is

7.5 Hjálparstarf Kirkjunnar

Hjálparstofnun kirkjunnar tekur á móti fólki sem sækir um félagslega eða fjárhagslega aðstoð. Þar er hægt að fá ráðgjöf og í boði er mataraðstoð, aðstoð við að leysa út lyf, fatnaður og fleira. Í fyrsta sinn sem sótt er um aðstoð þarf að hafa samband við prest sem kemur umsókninni til Hjálparstarfsins en hefur um leið möguleika á að veita viðkomandi sálgæslu. Eftir það getur fólk komið tvisvar til viðbótar yfir árið auk þess að sækja beint um jólaaðstoð. Þurfi manneskja að koma oft er farið í gegnum fjárhag og allar aðstæður fólks og leitað langtíma lausna. Er þá gjarnan unnið með öðrum stofnunum og félagasamtökum að varanlegri lausn.

Hægt er að panta tíma hjá félagsráðgjafa sem metur þörf fyrir úthlutun. Úthlutað er á miðvikudögum.

Skrifstofa Hjálparstarfs kirkjunnar

Háaleitisbraut 66, 103 Reykjavík

Sími: 528 4400

Heimasíða: www.help.is

7.6 Hjálpræðisherinn

Hægt að nýta sér ódýra gistingu á Gistiheimili Hjálpræðishersins. Þar er einnig hægt að fá úthlutað fötum, fara í bað og nota þvottaaðstöðu sér að kostnaðarlausu.

Opið er kl. 13:00-18:00.

Hjálpræðisherinn

Kirkjustræti 2, 101 Reykjavík

Sími: 552 0788

Heimasíða: www.herinn.is

7.7 Félag einstæðra foreldra

Félag einstæðra foreldra veitir m.a. bráðabirgðahúsnæði fyrir einstæða foreldra (á Skeljanesi), ýmsa námsstyrki, ókeypis lögfræðiaðstoð, félagsráðgjöf o.fl.

Skrifstofan er opin kl. 10-16 virka daga.

Félag einstæðra foreldra

Vesturgötu 5, 1.hæð, 101 Reykjavík

Sími: 551 1822

Heimasíða: www.fef.is

Netfang: fef@fef.is

7.8 Konukot

Næturathvarf fyrir heimilisláusar konur rekið af Rauða krossinum. Þvotta- og hreinlætisaðstaða fyrir næturgesti og boðið er upp á léttan kvöld- og morgunverð. Fataflokkunarstöð Rauða krossins útvegar föt, ef á þarf að halda. Öll neysla áfengis og annarra vímuefna er bönnuð í húsinu.

Opið alla daga ársins frá 17 til 12:00.

Konukot

Eskihlíð 4, 105 Reykjavík

Sími: 511 5150

Heimasíða: www.redcross.is/reykjavik

7.9 Gistiskýlið Þingholtsstræti

Gistiskýli fyrir einstaklinga 18 ára og eldri sem eru heimilisláusir. Veitt er húsaskjól og morgunmatur. Gestir verða að vera komnir í húsið kl. 24.

Á veturna er opið allan sólahringinn en á sumrin er lokað milli kl. 10:00- 17:00.

Gistiskýlið Þingholtsstræti,

Þingholtsstræti 25, 101 Reykjavík

Sími: 561 0477

7.10 Heilsuhýsið

Heilsuhýsið, skaðminnkandi þjónusta fyrir jaðarhópa er færanlegt heilsuhýsi þar sem hægt er að sækja sér aðstoð hjúkrunarfræðinga við t.d. saumatökur, hreinsun á sárum og sáraumbúðir. Þar er einnig hægt að fá hreinar sprautur og sprautunálar.

Þjónustan er veitt á eftirfarandi stöðum og tímum.:

Þriðjudögum kl. 15:30-17:00 við dagsetur Hjálpræðishersins, Eyjarlóð 7

fimmtudögum, kl. 15:00-16:30 við Kaffistofu Samhjalpar, Borgartún 1.

7.11 Kaffistofa Samhjalpar

Kaffistofa Samhjalpar býður upp á ókeypis máltíðir fyrir utangarðsfólk og aðra aðstöðulausa.

Afgreiðslutími er milli kl.10-17 alla virka daga og um helgar milli kl. 11-16. Á jólum, áramótum og páskum hefur einnig verið boðið upp á ókeypis máltíðir.

Kaffistofa Samhjalpar

Borgartúni 1, 105 Reykjavík

Sími: 561 1000

Heimasíða: www.samhjalp.is

7.12 Matarkarfan.is

Á heimasíðunni [matarkarfan.is](http://www.matarkarfan.is) eru flest öll gildandi tilboð á matvörumarkaðnum samankomin á einum stað. Heimasíðan eykur talsvert gagnsæi á matvörumarkaðnum og er til mikilla hagsbóta fyrir neytendur. Matarkarfan.is er hlutlaus Heimasíða sem auðveldar neytendum að gera hagstæð kaup, með því að gera tilboðin einstaklega aðgengileg á einum stað.

<http://www.matarkarfan.is/>

7.13 Greiðsluskipting milli sjúkratrygginga og einstaklinga vegna lyfjakaupa

Lyf skiptast í grófum dráttum í fjóra flokka eftir greiðsluskiptingu milli sjúkratrygginga og einstaklinga. Greiðsla sjúkratrygginga reiknast út frá viðmiðunarverði lyfsins, sem er lægsta verð sambærilegs lyfs á markaði. Ef verð ávísað lyfs er hærra en viðmiðunarverð lyfsins, greiðir sjúklingur mismuninn.

„*“ merkt lyf: Lyf sem sjúkratryggingar greiða að fullu.

Hafi lyfjagreiðslunefnd samþykkt greiðsluþátttöku vegna kaupa á lyfi sem er í einhverjum neðan-talinna lyfjaflokka, greiða sjúkratryggingar það að fullu fyrir sjúkratryggða einstaklinga. Slík lyf eru merkt með stjörnu „*“ í lyfjaverðskrá.

<u>Lyfjaflokkur</u>	<u>ATC-flokkur</u>
Sykursýkislyf	A 10
Cýpróterón	G 03 H A 01
Blóðsykurhækkandi lyf	H 04 A
Æxlishefjandi lyf og lyf til ónæmistemprunar	L
Andkólinvirk lyf	N 04 A
Geðrofslyf	N 05 A
Gláku- og ljósopsþrengjandi lyf	S 01 E

„B“ - merkt lyf: Lyf sem sjúkratryggingar greiða að hluta.

Hafi lyfjagreiðslunefnd samþykkt greiðsluþátttöku vegna kaupa á lyfi sem er í einhverjum neðantalinna lyfjaflokka skulu sjúkratryggingar greiða það að hluta. Slík lyf eru merkt með „B“ í lyfjaverðskrá.

<u>Lyfjaflokkur</u>	<u>ATC-flokkur</u>
Lyf gegn þarmabólgu	A 07 E
Vítamín D og hliðstæður	A 11 CC
Hjartasjúkdómalyf	C 01
Beta-blokkar	C 07
Kalsíumgangalokar	C 08
Lyf með verkun á renínangíótensín kerfið	C 09
Psoriasislyf	D 05
Barksterar (kortíkósteróíðar) húðlyf	D 07
Barksterar, óblönduð lyf	H 02 A
Lyf við vanstarfsemi skjaldkirtils	H 03 A
Lyf við ofstarfsemi skjaldkirtils	H 03 B
Sérhæfð bólgueyðandi lyf	M 01 C
Þunglyndislyf (antidepressiva)	N 06 A
Hydroxýklórókin	P 01 BA 02
Lyf gegn teppusjúkdómum í öndunarvegi	R 03

Fyrir hverja lyfjaávisun greiðir einstaklingur fyrstu 1.900 kr. af verði lyfsins og 65% af verðinu umfram það, þó aldrei meira en **3.700 kr.** Sjúkratryggingar greiða það sem á vantar. Elli- og örorkulífeyrisþegar, börn yngri en 18 ára og einstaklingar með fullar atvinnuleysisbætur greiða fyrstu 700 kr. fyrir hverja lyfjaávisun og 50% af verði lyfsins umfram það, þó ekki meira en **1.200 kr.**

„E“ – merkt lyf: Lyf sem sjúkratryggingar greiða að hluta

Hafi lyfjagreiðslunefnd samþykkt greiðslupátttöku vegna kaupa á lyfi sem hvorki er „*“ merkt né „B“ – merkt, skulu sjúkratryggingar greiða það að hluta. Slík lyf eru merkt með „E“ í lyfjaverðskrá. Fyrir hverja lyfjaávisun greiðir einstaklingur fyrstu 1.900 kr. af verði lyfsins og 80% af verðinu umfram það, þó aldrei meira en **5.450 kr.** Sjúkratryggingar greiða það sem á vantar. Elli- og örorkulífeyrisþegar, börn yngri en 18 ára og einstaklingar með fullar atvinnuleysisbætur greiða fyrstu 700 kr. fyrir hverja lyfjaávisun og 50% af verði lyfsins umfram það, þó ekki meira en **1.500 kr.**

„0“ – merkt lyf: Lyf sem einstaklingur greiðir að fullu.

Hafi lyfjagreiðslunefnd ákveðið að lyf skuli ekki greitt af sjúkratryggingum skulu lyfin auðkennd með „0“ í lyfjaverðskrá. Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) er heimilt að ákvarða greiðslupátttöku í „0“-merktum lyfjum með útgáfu lyfjaskírteina. SÍ setur ákveðin skilyrði og gefur út vinnureglur fyrir útgáfu lyfjaskírteina sem birtar eru á heimasíðu stofnunarinnar.

Sjúkratryggingar taka ekki þátt í greiðslu lyfja sem fánleg eru í lausasölu nema í eftirfarandi tilvikum:

1. Sjúkratryggingar taka þátt í greiðslu eftirfarandi lausasölulyfja ef þeim er ávísað með lyfseðli:

Kalíumklóríð (Kaleorid) skv. E-merkingu

Estríól (Ovestin) skv. E-merkingu

Gervítar skv. E-merkingu

Glycerýlnítrat (Nitromex) skv. B-merkingu

2. Sjúkratryggingar taka þátt í greiðslu þeirra lausasölulyfja sem eru með skráð greiðslupátttökuverð í lyfjaverðskrá og gefin hafa verið út lyfjaskírteini fyrir.

Lyfjaskírteini – aukin greiðslupátttaka sjúkratryggingar

SÍ er heimilt í ákveðnum tilvikum, samkvæmt umsókn, að ákvarða aukna greiðslupátttöku sjúkratrygginga vegna kaupa á lyfjum og gefa út lyfjaskírteini því til staðfestingar í samræmi við vinnureglur sem stofnunin setur sér. Nánari upplýsingar um hvaða lyf/lyfjaflokka gefin eru út lyfjaskírteinin fyrir, er á heimasíðu SÍ.

Sjúkratryggingar Íslands

Laugavegi 114-116, 150 Reykjavík

Sími: 515 0000

Heimasíða: <http://www.tr.is/sjtr>

Netfang: tr@tr.is

8 Trúfélög

8.1 Þjóðkirkjan

Í kirkjum á höfuðborgarsvæðinu er boðið til kyrrðarstunda og helgihalds virka daga. Foreldramorgnar í kirkjum eiga sér áralanga sögu en þar sækir fólk skemmtilegt samfélag og fræðslu. Í kyrrðar- og bænastundum þessar vikunnar hefur sérstaklega verið beðið fyrir því ástandi sem ríkir nú í þjóðfélaginu og fyrir þeim sem eiga í miklum erfiðleikum vegna þess. Bænastundirnar eru kærkomið tækifæri til þess að fela Drottni það allt sem á hugann leitar í trausti þess að hann muni vel fyrir sjá.

Nánari upplýsingar um dagskrá í hverri kirkju fyrir sig má finna á vefsíðunni:

<http://kirkjan.is/node/7035>

Biskupsstofa

Laugavegi 31, 150 Reykjavík

Sími: 528 4000

Heimasíða: <http://kirkjan.is/node/7035>

Netfang: kirkjan@kirkjan.is