
ÞJÓNUSTA FYRIR ELDRA FÓLK Í ÖLFUSI



Félagsstarf

Virkt þátttaka í félagsstarfi lífgar upp á daginn og getur stuðlað að betri félagslegri, andlegri og líkamlegri heilsu. Í Ölfusi stendur félag eldri borgara fyrir fjölbreyttu og fjörugu starfi fyrir eldra fólk í samvinnu við sveitarfélagið. Mikið framboð er af námskeiðum og afþreyingu. Þar má til dæmis nefna leikfimi, styrktarþjálfun, vatnsleikfimi, spjallhópa, leshópa, þrjónakaffi, fræðslunámskeið, spilaklúbba, boccia, menningarferðir, tónlistarviðburði, og þorablót. Almennt þarf ekki að sækja um þátttöku fyrirfram heldur er nóg að mæta á staðinn. Fyrir einstaka viðburði er óskað eftir skráningu.

Nánari upplýsingar um dagskrá er hægt að fá hjá starfsfólki á Níunni og á heimsíðu Ölfuss [Eldri borgarar](#)

Félagsmiðstöð eldra fólks í Ölfusi er á Níunni, íbúðakjarna Egilsbraut 9 í Þorlákshöfn.

Auk þess er fjölbreytt félagastarf í sveitarfélaginu sem dæmi kórastarf, lúðrasveit, kvenfélög, kiwanisklúbbur, ferðamálafélag o.fl.

Sjá upplýsingar á vef Ölfuss, [Íþróttá- og tómstundafélög](#)





Hádegisverður á Níunni

Hægt er að kaupa heita máltíð í matsal Níunnar, í hádeginu alla virka daga. Panta þarf eða afpanta hádegisverðinn með minnst þriggja sólarhringa fyrirvara, ýmist með símtali eða á staðnum. Einnig er hægt að skrá sig í mat ákveðna daga.

Hægt er að panta matarbakka um helgar. Heitur matur er afhentur aðra hvora helgi en hina helgina er afhentur bakki til upphitunar á föstudögum.

Máltíðir eru niðurgreiddar fyrir eldra fólk.



Heimaþjónusta

Heimaþjónusta er stuðningur við fólk sem þarf aðstoð við athafnir daglegs lífs og heimilishald, auk þess sem félagsleg samskipti og hvatning er höfð í fyrirrúmi. Heimaþjónusta er veitt í náinni samvinnu við notendur og aðstandendur.

Upplýsingar um þjónustu fyrir aldraða má nálgast í síma 483 3614 eða í tölvupósti á netfangið kolbrun@olfus.is



Félagsleg heimaþjónusta

Í Ölfusi er veitt fjölbreytt stuðningsþjónusta fyrir aldraða, bæði inni á heimilum og utan þeirra. Markmið stuðningsþjónustunnar er að efla einstaklinga til sjálfshjálpar og gera þeim kleift að búa sem lengst á eigin heimili við sem eðlilegastar aðstæður. Þjónustan miðar að því að fólk geti búið í sjálfstæðri búsetu sem lengst.

[*Sjá reglur um stuðningsþjónustu í Ölfusi*](#)

Stuðningsþjónustan er veitt frá íbúðakjarna að Egilsbraut 9. Boðið er upp á aðstoð sem miðar að því að efla sjálfstæði og vellíðan, svo sem stuðning við daglegar athafnir, félagslegan stuðning og hvatningu með reglulegum innlitum. Einnig er veitt aðstoð við heimilispríf.

Hægt er að sækja um stuðningsþjónustu á heimasíðu olfus.is:

[*Umsóknir og eyðublöð*](#) eða fá nánari upplýsingar hjá kolbrun@olfus.is

Heimahjúkrun frá HSu

Markmið heimahjúkrunar er að veita persónulega og faglega þjónustu sem styður fólk í að búa heima við eins eðlilegar aðstæður og kostur er, þrátt fyrir veikindi, heilsubrest eða öldrun.

Við heimahjúkrun starfa hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar sem veita þjónustu eftir þörfum hvers og eins, í samstarfi við heimilislækna. Þjónustan er veitt af starfsfólki heilsugæslunnar HSu.

Hægt er að óska eftir heimahjúkrun af einstaklingi sjálfum, aðstandendum, sjúkrahúsum eða öðrum stofnunum. Hjúkrunarfræðingur, ásamt starfsfólki félagsþjónustu aldraðra, metur hvaða aðstoð hentar best.

Heimahjúkrun er ætluð þeim sem búa heima og þurfa reglulega aðstoð, til dæmis vegna langvinnra sjúkdóma eða eftir veikindi og slys.

[Sjá nánari upplýsingar hér](#)

Færni og heilsumat

Matið er faglegt, einstaklingsbundið mat á þörfum einstaklinga fyrir varanlega búsetu á hjúkrunar- og dvalarheimilum. Um er að ræða staðlað mat ásamt skilgreindum upplýsingum frá heilbrigðis- og félagsþjónustu auk læknaþréfa frá læknum viðkomandi eftir því sem við á.

[Sjá nánari upplýsingar hér](#)

Ráðgjafi í málefnum eldra fólks

Eldra fólk og aðstandendur þeirra geta pantað viðtal hjá félagsráðgjafa í Velferðarþjónustu í síma 480 3800 eða hjá velferd@olfus.is. Félagsráðgjafinn veitir margvíslega ráðgjöf og leiðbeiningar um þjónustu sveitarfélagsins og veitir aðstoð við gerð umsókna ef þörf er á.

Félagslegar leiguíbúðir

Með leiguíbúð aldraðra er átt við félagslegt leiguhúsnæði sem sérstaklega er ætlað öldruðum. Í Ölfusi eru leiguíbúðirnar á Níunni, Egilsbraut 9.

Leiguíbúðir aldraðra eru ætlaðar þeim sem þurfa aðstoð og stuðning til að geta búið á eigin heimili, sbr. 1. gr. laga nr. 125/1999, um málefni aldraðra. Um leiguíbúð aldraðra er fjallað í IV. kafla í reglum um félagslegt húsnæði, [sjá hér](#). Í fylgiskjali 3, bls. 18, í reglunum má finna matsviðmið sem Fagteymi húsnæðismála tekur mið af þegar umsóknir eru metnar. [Umsókn hér](#).





Dagdvöl fyrir eldra fólk

Eldra fólk sem býr heima og getur ekki nýtt sér almennt félagsstarf hjá eldri borgurum gæti notið sín í dagdvöl fyrir eldra fólk.

Í dagdvölinni er meðal annars boðið uppá fjölbreytta tólmstundaiðju og samverustundir, hreyfingu og þjálfun, fæði og öryggisböðun. Þjónustupegar eru sóttir að morgni og þeim ekið heim síðdegis.

Dagdvölin Von er rekin að Egilsbraut 9. Dagdvölin er stuðningsúrræði fyrir einstaklinga sem búa í heimahúsum og þurfa aðstoð og aðhlyningu yfir daginn. Markmið dagdvalar er að þeir sem þangað koma geti búið lengur heima og jafnframt að rjúfa félagslega einangrun. Þjónustan er einstaklingsmiðuð og tekur tillit til þarfa hvers og eins.

Dagdvölin er opin frá kl. 08:30-15:00 alla virka daga. [Umsókn hér](#)

Hjúkrunarheimili og endurhæfing

Hjúkrunarheimili eru fyrir fólk sem getur ekki lengur búið heima með stuðningi heilbrigðis- og velferðarþjónustu. Á hjúkrunarheimilum er sólarhringsþjónusta. Að auki er þar önnur þjónusta og afþreying í boði til dæmis sjúkra- og iðjubjálfun, leikfimi, fót snyrting og hársnyrting.

Færni – og heilsumat

Áður en óskað er eftir dvöl á hjúkrunarheimili þarf að fara fram færni- og heilsumat á aðstæðum umsækjenda.

Nánari upplýsingar má finna [Færni- og heilsumat](#)

Hjúkrunarheimili á Suðurlandi:

Ás í Hveragerði
Sólvellir á Eyrarbakka
Móberg, Foss og Ljósheimar á Selfossi
Kirkjuhovoll á Hvolsvelli
Lundur á Hellu
Hjallatún í Vík
Klausturhólar á Kirkjubæjarklaustri

Hvíldar- og endurhæfingarinnlagnir

Eldra fólk á möguleika á hvíldar- og/eða endurhæfingarinnlögn á hjúkrunarheimilum. Markmiðið er að gera því kleift að búa áfram á eigin heimili með tímabundinni endurhæfingu eða innlögn, svo sem vegna heilabilunar.

Sótt er um færni- og heilsumat hér, [Færni- og heilsumat](#)

Heilsueflandi móttaka fyrir 65 og eldri

Markmið hennar er að styðja við eldra fólk við að efla og viðhalda andlegu, líkamlegu og félagslegu heilbrigði og að finna úrræði til að fólk geti búið sem lengst heima.

Á þinni heilsugæslustöð getur þú pantað tíma í Heilsueflandi móttöku.



Öldungaráð Ölfuss

Öldungaráðið skal vera bæjarstjórn, nefndum og ráðum Ölfuss til ráðgjafar um málefni og hagsmuni íbúa sem eru 67 ára og eldri.

Ráðið skal stuðla að hvers konar upplýsingagjöf og samstarfi við hagsmunasamtök hópsins, móta stefnu og gera tillögur til bæjarstjórnar sem varðar verksvið þess. Öldungaráð fjallar ekki um málefni einstaklinga. Í öldungaráði sitja þrír fulltrúar kosnir af bæjarstjórn og þrír til vara. Þrír fulltrúar eru kosnir af Félagi eldri borgara í Ölfusi og þrír til vara. Heilbrigðisstofnun Suðurlands er með einn fulltrúa í ráðinu.



Gott að vita

Níán, íbúðakjarni aldraðra sími 483 3614

112 Neyðarnúmer

1700 Vaktsími Heilsugæslunnar

1717 Hjálparsími Rauða Krossins

Upplýsingar á heimasíðu Ölfuss:

Þjónstusta fyrir eldra fólk, [Eldri borgarar](#)

Menning og saga, [Menning og saga](#)

Heilsuefning og útivist, [Gestir og gangandi](#)

Hagmunasamtök:

Félag eldri borgara í Ölfusi sjá upplýsingar hjá [Félag eldri borgara í Ölfusi - skráning nýrra félaga](#)

Landssamband eldri borgara
Sími 567 7111 | www.leb.is

Réttindi

Landssamtök lífeyrissjóða - vefur um lífeyrismál
Sími 563 6450 | www.ll.is

Sjúkratryggingar Íslands
Sími 515 0000 | www.sjukra.is

Tryggingastofnun ríkisins
Sími 560 4400 | www.tr.is





Stuðningur gegn ofbeldi

Sigurhæðir – þjónusta við þolendur kynbundins ofbeldis.

Sími 8345566 | Sigurhæðir

Bjarkarhlíð – miðstöð fyrir þolendur ofbeldis.

Sími 553 3000 | www.bjarkarhlid.is

Samtök um kvennaathvarf.

Sími 561 3720 / Vaktsími 561 1205 | www.kvennaathvarf.is

Stígamót – ráðgjafar- og fræðslumiðstöð

Sími 562 6868 | www.stigamot.is

Upplýsingaveitur

Embætti landlæknis.

Upplýsingar um heilsu og þjónustu | www.landlaeknir.is

Lifðu núna. Fréttavefur um málefni eldra fólks

www.lifdununa.is

Island.is

Upplýsingaveita um þjónustu við eldra fólk

www.island.is (Velferð og fjölskylda > Efri árin)



FJÖLSKYLDU- OG FRÆÐSLUSVIÐ ÖLFUSS



2026

Fjölskyldu- og fræðslusvið Ölfuss í samvinnu við
velferðarþjónustu og öldungaráð Ölfuss

Hönnun og umbrot: Argh ehf.