

# HVAÐ ER Í BOÐI?

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

4. ágúst 2009



 **Rauði kross Íslands**



**SÍBS**

# Efnisyfirlit

<b>1 Inngangur</b>	<b>6</b>
<b>2 Úrræði fyrir atvinnuleitendur</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Vinnumálastofnun - vinnumarkaðsúrræði</b>	<b>7</b>
<b>2.2 Tækifæri – Opni Háskólinn í Reykjavík</b>	<b>8</b>
<b>3 Menntun og fræðsla</b>	<b>9</b>
<b>3.1 Íslenska fyrir útlendinga</b>	<b>9</b>
3.1.1 Jafnréttishús ehf	9
3.1.2 Námsflokkar Hafnarfjarðar	9
3.1.3 The Settlers' School (Landnemaskólinn – Mímir-símenntun)	9
3.1.4 Mímir - símenntun	10
3.1.5 Alþjóðahús, The Intercultural centre	10
3.1.6 Háskólinn í Reykjavík	11
3.1.7 Endurmenntun Háskóla Íslands	11
3.1.8 Háskóli Íslands	11
3.1.9 Kvöldskóli Kópavogs	12
<b>3.2 Þjónustu- og vinnumiðstöðvar</b>	<b>12</b>
3.2.1 Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31	12
3.2.2 Sprotahús og frumkvöðlasetur í Mosfellsbæ	13
3.2.3 Frumkvæði – samfélag fyrir ungt atvinnulaust fólk	13
3.2.4 Miðstöð fyrir ungt fólk í Austurbæjarbíói	13
3.2.5 Fjölmeningarsetur	14
3.2.6 Jafnréttishús	14
3.2.7 Miðstöð atvinnuleitenda í Fjarðarbyggð	14
3.2.8 Velferðarsvið Reykjavíkurborgar	15
3.2.9 Deiglan – atvinnu og þróunarsetur	16
3.2.10 Fjölskyldumiðstöðin	17
3.2.11 Foreldrahús	17
3.2.12 VIRKJUN mannauðs á Reykjanesi	18
3.2.13 Impra á Nýsköpunarmiðstöð Íslands	18
3.2.14 IÐAN fræðslusetur ehf	18
3.2.15 Hlutverkasetur	19
3.2.16 Fræðslumiðstöð atvinnulífsins	19
3.2.17 Fjölsmiðjan	19
3.2.18 Rauði Kross Íslands	20
3.2.19 Alþjóðlegir foreldramorgnar í Alþjóðahúsi	21
<b>3.3 Fyrirlestrar</b>	<b>22</b>
3.3.1 Háskólinn í Reykjavík	22
3.3.2 Háskóli Íslands	22
<b>3.4 Námskeið</b>	<b>22</b>
3.4.1 „Óðsmál in fornu“	22
3.4.2 Tölvuskólinn Ísoft	23
3.4.3 Starfsmennt	23
3.4.4 Maður lifandi	23
3.4.5 Hringsjá	24
3.4.6 Vinnumálastofnun	24
3.4.7 Öku- og vinnuvélaskólinn	25
3.4.8 Miðstöð símenntunar – Námsflokkar Hafnarfjarðar	25
3.4.9 Kvennasmiðjan	26
3.4.10 Framvegis	26
3.4.11 Tölvunámskeið - NTV	26

3.4.12 Mímir – símenntun	27
3.4.13 Neytendasamtökin- Fjármálanámskeið	28
3.4.14 Endurmenntun Háskóla Íslands	28
<b>4 List og menning og tómstundir</b>	<b>29</b>
<b>4.1 Líkamsrækt</b>	<b>29</b>
4.1.1 Sjósund í Nauthólsvík	29
4.1.2 Bæjarráð Kópavogs	29
4.1.3 Hafnarfjörður	30
4.1.4 Knattspyrnufélagið Haukar	30
4.1.5 Seltjarnarnesbær	30
4.1.6 Mosfellsbær	30
4.1.7 Lágafellslaug – ókeypis vatnsleikfimi	31
4.1.8 Virknisetrið á Hlíðarenda – Valur	31
4.1.9 Knattspyrnufélagið Fram	31
4.1.10 Knattspyrnufélagið Víkingur	32
4.1.11 Glímufélagið Ármann	32
4.1.12 Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur	32
4.1.13 Knattspyrnufélagið Þróttur	32
4.1.14 VR	32
4.1.15 Ferðafélagið Útivist	33
4.1.16 Hjólaræktin- Hjólreiðaferðir	34
<b>4.2 Félagasamtök</b>	<b>34</b>
4.2.1 Rauði Kross Íslands	34
4.2.2 SÍBS/ Styðjum sjúka til sjálfsbjargar	35
4.2.3 Atvinnuleysi – Nei takk	36
4.2.4 FAAS-Félag áhugafólks og aðstandenda Alzheimerssjúkra og annarra skyldra sjúkdóma	36
4.2.5 Tourettesamtökin	37
4.2.6 Parkinsonsamötökin	37
4.2.7 MND félagið	37
4.2.8 Hugarfar	38
4.2.9 Gigtarfélag Íslands	38
4.2.10 Félag heyrnarlausra	38
4.2.11 ADHD samtökin	39
4.2.12 Umsjónafélag einhverfra	39
4.2.13 Geðhjálp	40
4.2.14 Öryrkjabandalag Íslands	40
4.2.15 Félag eldri borgara	43
4.2.16 Krabbameinsfélag Austfjarða	43
4.2.17 Rauði Kross Íslands	43
<b>4.3 Tómstundir</b>	<b>44</b>
4.3.1 Viðburðir á vegum Höfuðborgarstofu	44
4.3.2 Sundkort í Hafnarfirði	44
4.3.3 Líkamsrækt og Bókasafnskort í Kópavogi	45
4.3.4 Menningarveisla Sólheima 2009	45
4.3.5 Salsa Iceland	46
4.3.6 Viðey	46
4.3.7 Gerðuberg	46
4.3.8 Listasafn Reykjavíkur	47
4.3.9 Ljósmyndasafn Reykjavíkur	47
4.3.10 Borgarbókasafn	48
4.3.11 Þjóðminjasafnið	48
4.3.12 Regnboginn	48
4.3.13 Borgarleikhúsið	48
4.3.14 Sinfóníuhljómsveit Íslands	48

4.3.15 Þjóðleikhúsið	49
4.3.16 Bókasafn Seltjarnarness	49
4.3.17 Free City Travel	49
<b>5 Ráðgjöf og upplýsingar</b>	<b>50</b>
<b>5.1 Rauðakrosshúsið</b>	<b>50</b>
<b>5.2 Hjálparsími Rauða krossins 1717</b>	<b>50</b>
<b>5.3 Vinnumálastofnun</b>	<b>51</b>
<b>5.4 Fræðslunet Suðurlands</b>	<b>51</b>
<b>5.5 Upplýsingar um fjármál –fjárhagsaðstoð</b>	<b>51</b>
5.5.1 Ráðgjafarstofa um fjármál heimilanna	51
5.5.2 Fjármálaráðgjöf	52
5.5.3 Félagsmálaráðuneytið	52
5.5.4 Forsætisráðuneytið	53
5.5.5 Íbúðalánasjóður	53
5.5.6 Tryggingastofnun	53
5.5.7 Tryggingarsjóður innistæðu eigenda og fjárfesta	54
5.5.8 Fjármálaeftirlitið	54
5.5.9 Neytendasamtökin	54
<b>5.6 Ráðgjöf fyrir frumkvöðla</b>	<b>54</b>
5.6.1 Impra á Nýsköpunarmiðstöð Íslands	54
<b>5.7 Lagaleg ráðgjöf</b>	<b>54</b>
5.7.1 Kvennaráðgjöfin	54
5.7.2 Lögfræðiráðgjöf ÖBÍ	55
5.7.3 Orator - ókeypis ráðgjöf hjá laganemum	55
5.7.4 Lögmannavaktin - ókeypis lögfræðiráðgjöf	56
5.7.5 Alþjóðahús	56
5.7.6 Lögfræðipjónusta Lögréttu	56
<b>5.8 Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélags Íslands</b>	<b>57</b>
<b>5.9 Influenta.is</b>	<b>57</b>
<b>5.10 Alþjóðahús</b>	<b>57</b>
<b>5.11 Jafnréttishús</b>	<b>58</b>
<b>5.12 Fjölmeningarsetur</b>	<b>58</b>
<b>5.13 Náms- og starfsráðgjöf</b>	<b>59</b>
5.13.1 Námsflokkar Reykjavíkur	59
5.13.2 Mímir - símenntun	59
5.13.3 Vinnumálastofnun	59
5.13.4 Velferðarsvið Reykjavíkurborgar	59
5.13.5 IÐAN fræðslusetur ehf	60
5.13.6 Menntatorg	61
<b>5.14 Sálfraðileg ráðgjöf og stuðningur</b>	<b>61</b>
5.14.1 Ráðgjafarþjónusta Öryrkjabandalands Íslands	61
5.14.2 Fjölskylduþjónusta kirkjunnar	62
5.14.3 Kvíðameðferðarstöðin	62
5.14.4 Rauðakrosshúsið	62
5.14.5 Kvennaathvarfið	63
5.14.6 Velferðarsvið Reykjavíkurborgar	63
<b>5.15 Leiðbeiningastöð heimilanna</b>	<b>64</b>
<b>6 Þjónusta stéttarféлага</b>	<b>65</b>
<b>6.1 VR</b>	<b>65</b>

6.2 Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar	65
6.3 Efling	66
6.4 Kennarasamband Íslands	67
6.5 ASÍ og BSRB	67
6.6 Bandalag háskólamanna (BHM)	67
6.7 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja	68
6.8 Starfsgreinasamband Íslands	68
<b>7 Trúfélög</b>	<b>70</b>
7.1 Þjóðkirkjan	70
<b>8 Ýmsar nauðsynjar</b>	<b>71</b>
8.1 Fataúthlutun Rauða krossins	71
8.2 Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur	72
8.3 Hjálparstarf Kirkjunnar	72
8.4 Félag einstæðra foreldra	72
8.5 Konukot	73
8.6 Gistiskýlið Þingholtsstræti	73
8.7 Hjálpræðisherinn	73
8.8 Kaffistofa Samhjálp	73
8.9 Greiðsluskipting milli sjúkratrygginga og einstaklinga vegna lyfjakaupa	73
8.10 Matarkarfan.is	75
8.11 Kúpon.is	76

# 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](http://raudakrosshusid.is), og SÍBS, [sibs.is](http://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 aðstoða fólk við að leita upplýsinga, en auk þess getur fólk hringt í síma 570 4000 og fengið eintak sent í tölvupósti.

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](mailto:raudakrosshusid@redcross.is).

## 2 Úrræði fyrir atvinnuleitendur

Fyrstu viðbrögð við atvinnumissi geta verið erfið, en ekki má gleyma því að það eru ótal tækifæri fyrir alla til að vera virkir í samfélaginu. Vinnumálastofnun veitir 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 atvinnuleysistryggingar 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.](#)

REGLUGERÐ um nám og námskeið sem eru viðurkennd sem vinnumarkaðsúrræði.

1. gr.

Eftirfarandi nám og námskeið teljast til vinnumarkaðsúrræða:

- Nám sem haldið er samkvæmt námsskrá sem Fræðslumiðstöð atvinnulífsins hefur viðurkennt.
- Nám sem haldið er á vegum fræðslustofnana atvinnulífsins.
- Önnur námskeið en þau sem talin eru í a. og b. liðum og haldin eru á vegum símenntunarmiðstöðva.
- Námskeið sem haldin eru á vegum Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands.
- Námskeið/nám sem haldið er 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 verið þátttakandi 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. gr. 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 atvinnuleysisskrá

<http://vinnumalastofnun.is/vinnumarkadsurraedi/starfsthjalfun-3gr/>

**Reynsluráðning**, fyrirtæki eða stofnanir geta gert samning við Vinnumálastofnun um reynsluráðningu einstaklinga sem er á atvinnuleysisskrá

<http://vinnumalastofnun.is/vinnumarkadsurraedi/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/vinnumarkadsurraedi/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 viðskiptahugmynda 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/sjalfbodaliðastarf-10gr/>

Vinnumálastofnun í Reykjavík

Engjateig 11, 105 Reykjavík

Sími: 515 4850

Heimasíða: [www.vinnumalastofnun.is](http://www.vinnumalastofnun.is)

Netfang: [postur@vmst.is](mailto:postur@vmst.is)

## **2.2 Tækifæri – Opni Háskólinn í Reykjavík**

Opni Háskólinn í Háskólanum í Reykjavík - TÆKIFÆRI - Úrræði á erfiðum tímum.

Stéttarfélag og Opni háskólinn í HR bjóða félagsmönnum aðgang að TÆKIFÆRI, sem er samstarfsverkefni stéttarféлага, aðila vinnumarkaðs, opinberra aðila og háskóla. TÆKIFÆRI er sniðið að fólki sem nú er að takast á við breytta stöðu á vinnumarkaði og aðstoða það við að finna úrræði og viðspyrnu í leit að atvinnu, námsleiðum eða nýsköpunartækifærum.

Tækifæri er fyrir:

- Einstaklinga sem misst hafa vinnu og maka þeirra.
- Einstaklinga sem búa við skertan vinnutíma og þá sem hafa lækkað verulega í tekjum vegna aðstæðna á vinnumarkaði

Markmið Tækifæris er að byggja upp einstaklinga þannig að þeir geti tekist á við uppbyggingu Íslands að nýju. Boðið verður upp á fjölmörg námskeið og fyrirlestra sem öll eru sérhönnuð fyrir Tækifærið.

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

Háskólinn í Reykjavík

Ofanleiti 2, 103 Reykjavík

Sími 599 6200

Heimasíða: [www.ru.is/taekifaeri](http://www.ru.is/taekifaeri)

Netfang: [taekifaeri@opnihaskolinn.is](mailto:taekifaeri@opnihaskolinn.is)

## 3 Menntun og fræðsla

### 3.1 Íslenska fyrir útlendinga

#### 3.1.1 Jafnréttishús ehf

Jafnréttishús heldur íslensku og lífsleikninámskeið fyrir atvinnulausa innflytjendur.

Markmið námskeiðsins 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 það möguleika þeirra að fá starf við þeirra hæfi. Kennd eru undirstöðuatriði í íslensku en auk þess er áhersla lögð á virk samskipti milli Íslendinga og innflytjenda. Námskeiðin standa yfir í 6 vikur, kennt er 2 klst. á dag frá mán.-fimmtud. 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 áhugasviðspróf 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 námsskrá Menntamálaráðuneytisins.

Verð 7.000 kr. sem hægt er að fá endurgreiðslu frá stéttarfélagi, Vinnumálastofnun ef ekki stéttarfélagi.

#### Jafnréttishús ehf

Strandgötu 25, 220 Hafnarfjörður

Sími 534 0107

Heimasíða: [www.jafn.is](http://www.jafn.is)

Skráning: [jafn@jafn.is](mailto:jafn@jafn.is)

#### 3.1.2 Námsflokkar Hafnarfjarðar

Námsflokkar Hafnarfjarðar bjóða 50 stundir í íslensku I og II. Einnig bjóða Námsflokkar Hafnarfjarðar ókeypis íslenskukennslu á vinnustöðum í samráði við stéttarfélag.

#### Námsflokkar Hafnarfjarðar

Skólabraut, 220 Hafnarfjörður

Sími: 585 5860

Heimasíða: <http://www.nhms.is/>

Netfang: [nhms@hafnarfjordur.is](mailto:nhms@hafnarfjordur.is)

#### 3.1.3 The Settlers' School (Landnemasólinn – 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](mailto:solborg@mimir.is).

#### Landnemaskólinn

Skeifan 8, 108 Reykjavík

Sími: 580 1800

Heimasíða: <http://www.mimir.is/>

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

### **3.1.4 Mímir - símenntun**

Mímir - símenntun býður upp á hátt í 200 námskeið í íslensku fyrir útlendinga, liðlega 150 almenn námskeið og um 30 starfstengd. Lengd námskeiða er frá 30 kennslustundum og upp í 60 kennslustundir. Markmið námskeiðanna er að þjálfra nemendur í grunnþáttum tungumálsins með sérstakri áherslu á íslenskt talmál.

Kennt hefur verið á fimm mismunandi stigum og að auki er boðið upp á ritunar- og talþjálfunarnámskeið fyrir lengra komna. Nemendur geta einnig komið í stöðumat sér að kostnaðarlausu til þess að meta kunnáttu sína og finna námskeið við sitt hæfi.

Á starfstengdu námskeiðunum er leitast við að tengja orðaforða við daglegar athafnir og nánasta umhverfi á vinnustað. Kennt hefur verið í mörgum geirum atvinnulífsins, s.s. á heilbrigðisstofnunum, flutninga-, bygginga- og tæknifyrirtækjum.

Námsflokkar Reykjavíkur hafa í boði námskeið í íslensku fyrir útlendinga í samvinnu við [Mími-símenntun](#). Reykjavíkurborg greiðir námskeiðin niður fyrir fólk búsett í Reykjavík. Nánari upplýsingar og skráning er hjá [Mími- símenntun](#) í síma 580 1808.

[Mímir-símenntun](#) hefur einnig í boði starfstengd námskeið á vinnustöðum og [Landnemaskólann](#), sem er nám fyrir fólk sem er búíð með 150 stunda íslenskunám eða hefur sambærilega kunnáttu.

#### Mímir – símenntun

Skeifan 8, 108 Reykjavík

Sími: 580 1800

Heimasíða: <http://www.mimir.is/>

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

### **3.1.5 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](mailto:halldora@ahus.is) or [imba@ahus.is](mailto: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](mailto: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](mailto:halldora@ahus.is) or tel.530 9309.

### The Intercultural center

Laugavegur 37, 101 Reykjavík

Sími: 530 9300

Heimasíða: [www.ahus.is](http://www.ahus.is)

Netfang: [info@ahus.is](mailto:info@ahus.is)

## **3.1.6 Háskólinn í Reykjavík**

[Háskólinn í Reykjavík](#) er með grunnnámskeið í íslensku fyrir útlendinga. Kennslan fer fram á ensku og íslensku og fá nemendur Listaháskóla Íslands og Kennaraháskóla Íslands sérstakan afslátt á þetta námskeið. Gerð er sú krafa að nemendur séu með stúdentspróf eða sambærilega menntun.

### Háskólinn í Reykjavík

Ofanleiti 2, 103 Reykjavík

Sími 599 6200

Heimasíða: [www.ru.is](http://www.ru.is)

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

## **3.1.7 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](mailto:endurmenntun@hi.is)

## **3.1.8 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

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

### 3.1.9 Kvöldskóli Kópavogs

Kvöldskóli Kópavogs hefur í boði Íslensku I og Íslensku II. 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 Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31

Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31 er opin alla virka daga milli kl. 9-16.

##### Mánudaga

Listasmiðjan opin 9 -16. Málin krufin kl. 9. Stefánsanga kl. 9. 10. Félagsvist 13.30. Gáfumannakaffi kl. 15. Tölvurnar alltaf til reiðu. Þúttvöllur.

##### Þriðjudaga

Listasmiðjan opin kl. 9.-16. Morgunþras kl. 9. Stefánsanga kl. 9.10. Verslunarferð í Bónus 12.40. Gáfumannakaffi kl. 15. Tölvurnar alltaf til reiðu. Þúttvöllur.

##### Miðvikudaga

Listasmiðjan opin 9 – 16. Morgunfokk kl. 9. Stefánsanga kl. 9.10. Gáfumannakaffi kl. 15. Tölvurnar alltaf til reiðu. Þúttvöllur.

##### Fimmtudaga

Listasmiðjan opin 9 – 16. Morgunhjal kl. 9. Stefánsanga kl. 9. 10. Gáfumannakaffi kl. 15. Tölvurnar alltaf til reiðu. Þúttvöllur.

##### Föstudaga

Listasmiðjan opin 9 - 16. Morgunfjas kl. 9. Stefánsanga kl. 9. 10. Gáfumannakaffi kl. 15. Tölvurnar alltaf til reiðu. Þúttvöllur.

#### **Myndlistarsýning Erlu Þorleifsdóttur og Stefáns Bjarnasonar opin í sumar.**

- Þúttvöllurinn opin virka daga og um helgar. Átján holu völlum.
- Munið tölvurnar í Betri stofuni.
- Hugmyndabankinn alltaf opin.
- Fjórdá ljóðabók Skapandi skrifa í Hæðargarði til sölu. Verð: 500 kr.
- Hádegisverður kl. 11.30- 12.30. Panta þarf fyrir kl. 09.30 samdægurs.
- Síðdegiskaffi kl. 14.30 – 15.30.
- Í Hæðargarði er er aðstaða sem sjálfsprottir hópar, sem vilja starfa á eigin forsendum, geta nýtt sér í samráði við starfsfólk.
- Yfir sumartímann falla niður fundir í Æðsta ráði Hæðargarðs.

#### Félagsmiðstöðin Hæðargarður

Hæðargarður 31

s. 411-3790

Netfang: <mailto:asdis.skuladottir@reykjavik.is>

### 3.2.2 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 verkefnin 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, minjagripi 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](http://www.v6.is)

Netfang: [v6@v6.is](mailto:v6@v6.is)

### 3.2.3 Frumkvæði – samfélag fyrir ungt atvinnulaust fólk

Að baki verkefninu standa Samband íslenskra framhaldsskólanema, Hugmyndaráðuneytið og Menntamálaráðuneytið. Marmiðið er að virkja ungt fólk þannig að það hafi ástæðu til að koma sér framúr í sumar. Ef ungt fólk hefur áhuga á að stofna nýtt fólboftafélag, hljómsveit, vefmiðil, bílaverkstæði, standa að ræðukeppni eða taflmóti svo fátt eitt sé nefnt þá er um að gera að skrá sig á [www.frumkvaedi.is](http://www.frumkvaedi.is).

Allir geta skráð sig í verkefnið, hvort sem um einstaklinga, félagasamtök, fyrirtæki eða bæjarfélög er að fæða. Frumkvæði er rekið í samstarfi við Miðstöð ungs fólks í Austurbæjarbíói.

#### Frumkvæði

Vefsíða: [www.frumkvaedi.is](http://www.frumkvaedi.is)

### 3.2.4 Miðstöð fyrir ungt fólk í Austurbæjarbíói

Miðstöðin er samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar, Lýðheilsustöðvar, Rauða krossins og Menntamálaráðuneytisins.

Markmiðið er að virkja frumkvæði og sköpunarkraft ungmenna í Reykjavík með því að skapa þeim vettvang til að koma hugmyndum sínum í framkvæmd. Þar gefst tækifæri til mögulegrar atvinnusköpunar, sjálfboðaliðaverkefna, stofnun grasrótarhópa, hljómsveita, leik- og danshópa og ýmislegs fleira.

### 3.2.5 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 og 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 staðsett að Árnagötu 2 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 [fjoldemningarsetur@fjoldemningarsetur](mailto:fjoldemningarsetur@fjoldemningarsetur)

### 3.2.6 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](mailto:jafn@jafn.is)

### 3.2.7 Miðstöð atvinnuleitenda í Fjarðarbyggð

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

Markmiðið með rekstri miðstöðvarinnar er að bjóða íbúum Fjarðarbyggðar sem eru í atvinnuleit upp á samþætta þjónustu í formi námskeiða, náms- og starfsráðgjafar og annarrar ráðgjafar og þjónustu. Jafnframt verður leitast við að aðstoða fólk við að finna námsleiðir í framhalds- og háskólum.

Miðstöðin verður opin alla virka daga frá klukkan 9:00 til 16:00.

Miðstöðin verður staðsett að Búðareyri 1 á Reyðarfirði en jafnframt verður þjónustu við atvinnuleitendur sinnt í starfsstöðvum AFLS og Þekkingarnets Austurlands víða í Fjarðarbyggð.

#### Miðstöð atvinnuleitenda í Fjarðarbyggð

Búðareyri 1, Reyðarfirði

Sími: 471 2838

### 3.2.8 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](http://www.arbaer.is)
- Þjónustumiðstöð Breiðholts, Álfabakka 12 sími: 411 1300, [www.breidholt.is](http://www.breidholt.is)
- Miðgarður, Þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness, Langarima 21 sími: 411 1400, [www.grafarvogur.is](http://www.grafarvogur.is), [www.midgardur.is](http://www.midgardur.is)
- Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis, Síðumúla 39 sími: 411 1500, [www.velferdarsvid.is](http://www.velferdarsvid.is)
- Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða, Skúlagötu 21 sími: 411 1600, [www.velferdarsvid.is](http://www.velferdarsvid.is)
- Vesturgarður, Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Hjarðarhaga 45 – 47 sími: 411 1700, [www.vesturbaer.is](http://www.vesturbaer.is)

Ráðgjöf tekur m.a. til:

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

### Félagsstarf fyrir fullorðna

Félagsmiðstöðvar eru 16 talsins á vegum Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar og eru þær opnar fólki á öllum aldri. Margvíslegt félagsstarf er í boði og má þar nefna listasmiðju, leikfimi, spilamennsku og tréskurð. Dagskrá félagsmiðstöðva er auglýst m.a. á vefsíðu Velferðarsviðs (<http://velferdarsvid.is>) og í Morgunblaðinu, Staður og stund ([mbl.is/folk](http://mbl.is/folk)).

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

## Skóla – og sérfræðipjónusta fyrir börn og unglunga

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. Sérfræðipjónusta 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.

### Skrifstofa Barnaverndar Reykjavíkur

Borgartúni 12 -14, 105 Reykjavík.

Sími: 411 11 11. Einnig er hægt að hringja í 112 sem tekur við tilkynningum um slæman aðbúnað barna og sinnir bráðatilvikum vegna barnaverndarmála allan sólarhringinn.

Heimasíða: [www.velferdarsvid.is](http://www.velferdarsvid.is)

Netfang: [barnavernd@reykjavik.is](mailto: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.

### Íbróttá og tómstundaráð Reykjavíkur (ÍTR)

Bæjarhálsi 1, 4. hæð, 110 Reykjavík

Sími: 411 5000

Heimasíða: [www.itr.is](http://www.itr.is)

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

### 3.2.9 Deiglan – atvinnu og þróunarsetur

Deiglan menntasetrið við Lækinn í Hafnarfirði var sett á stofn til að bregðast við þrengingum á vinnumarkaði og vaxandi atvinnuleysi. Tilgangur með Deigluinni er að skapa vettvang og aðstöðu fyrir samveru, hugmyndavinnu og þróun nýrra tækifæra. Í boði verða ýmis námskeið og ráðgjöf. Allar hugmyndir eru velkomnar. Aðstaðan er opin öllum, hvort sem þeir eru atvinnulausir eða ekki.

Meðal þess sem er í boði er t.d. kennsla við heimilisbókhald, gerð ferilskráa, hönnun og fjölmiðlun, líkamsrækt og ljósmyndun. Deiglan er opin milli klukkan 9:00 og 12:00 alla virka daga. Nánari upplýsingar og dagskrá má finna undir þessari slóð:

[http://www.hafnarfjordur.is/hafnarfjordur/fjolskyldan/frettir/?ew\\_news\\_onlyarea=&ew\\_news\\_0\\_nlyposition=0&cat\\_id=1684&ew\\_0\\_a\\_id=9632](http://www.hafnarfjordur.is/hafnarfjordur/fjolskyldan/frettir/?ew_news_onlyarea=&ew_news_0_nlyposition=0&cat_id=1684&ew_0_a_id=9632)

Fastir liðir á þriðjudögum er m.a. gönguhópur sem endra í heimsókn hjá einhverju hafnfirsku fyrirtæki, einföld ferðamannaspænskukennsla, stofnun ör-fyrirtækja, þróunakennsla og klippimyndagerð. Á fimmtudögum er myndlistarleiðsögn.

Á þriðjudögum og fimmtudögum, milli kl.14-16, gefst umbjóðendum Deigluinnar kostur á að nýta sér líkamsræktaraðstöðu Hauka á Ásvöllum sér að kostnaðarlausu undir leiðsögn þjálfara. Hafnarfjarðarbær býður fólki í atvinnuleit sundkort og bókasafnskort í sex mánuði í senn.

Sækja þarf um kortin í Deiglu og hafa meðferðis persónuskilríki, kvittun um greiðslu atvinnuleysisbóta og passamynd.

### Deiglan

Menntasetrið við Lækinn,  
Skólabraut, 220 Hafnarfirði  
Sími: 517 7878 / 664 5526  
Netfang: [deiglan@hafnarfjordur.is](mailto:deiglan@hafnarfjordur.is)  
Heimasíða: [www.hafnarfjordur.is](http://www.hafnarfjordur.is)

### **3.2.10 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.

Markmið starfseminnar er að bjóða aðgengilega ráðgjöf fyrir fjölskyldur, styrkja bjargráð innan þeirra og veita markvissa leiðsögn um úrbætur. 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.

Til þess að nýta sér þjónustu miðstöðvarinnar verða foreldrar að hafa samband við hana símleiðis og óska eftir viðtali/aðstoð. 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](mailto:fjolskyldumidstod@sjonarholl.net)

### **3.2.11 Foreldrahús**

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

### Foreldrahús

Borgartún 6, 105 Reykjavík  
Sími: 511 6161 / 551 6160  
Heimasíða: [www.vimulaus.is](http://www.vimulaus.is)  
Netfang: [vimulaus@vimulaus.is](mailto:vimulaus@vimulaus.is)

### 3.2.12 VIRKJUN mannauðs á Reykjanesi

Virkjun mannauðs á Reykjanesi hefur starfað af fullum krafti frá formlegri opnun sem var þann 15. janúar 2009. 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.

Ýmis námskeið, fyrirlestrar og kynningar í boði, þar fyrir utan er í gangi hópastarf og afþreying svo sem billjard, pílukast, tölvunotkun 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](http://www.virkjun.net)

Netfang: [virkjunmannauðs@gmail.com](mailto:virkjunmannauðs@gmail.com)

### 3.2.13 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, þjónustu eða annarra greina íslensks atvinnulífs. Impra á Nýsköpunarmiðstöð heldur fjölbreytt námskeið fyrir einstaklinga, stofnanir og fyrirtæki.

#### Impra

Keldnaholti, 112 Reykjavík

Sími: 522 9267

Heimasíða: [www.impra.is](http://www.impra.is)

### 3.2.14 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.

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

[Upplýsingaveita – samstarf um menntunarúrræði](#). Þegar atvinnuástand landsins breyttist kom saman hópur aðila sem hefur yfirsýn yfir ýmis úrræði fyrir einstaklinga.

Á vef Iðunar (<http://idan.is/nam-og-storf>) finnur þú upplýsingar um nám og störf í iðnaði.

#### IÐAN fræðslusetur ehf

Skúlatún 2, 105 Reykjavík

Sími 590-6400

Heimasíða: [www.idan.is](http://www.idan.is); <http://idan.is/urraedi/>

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

### 3.2.15 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

Laugavegi 26 (Grettisgötumegin), 101 Reykjavík

Sími: 517 3471

Heimasíða: [www.hlutverkasetur.is](http://www.hlutverkasetur.is)

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

### 3.2.16 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](http://www.frae.is)

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

### 3.2.17 Fjölsmiðjan

Fjölsmiðjan er vinnusetur fyrir ungt fólk, sem stendur á krossgötum. Fjölpætt 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

Þorbjörn Jensson, s. 544-4080/gsm. 894-6070

Heimasíða: [www.fjolsmidjan.is](http://www.fjolsmidjan.is)

Netfang: [upplýsingar@fjolsmidjan.is](mailto:upplýsingar@fjolsmidjan.is)

### 3.2.18 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. 13-16. Nánari upplýsingar veitir Shyamali í síma 6967424.

**Álftanesdeild:** Rauðakrosshúsið Borgartúni 25 Reykjavík. Opið alla virka daga frá kl. 12-17. Nánari upplýsingar í síma 570 4090 og á [raudakrosshusid.is](http://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. Opin þriðjudaga og fimmtudaga frá kl. 11-13. Nánari upplýsingar í síma 5659494 eða með því að senda fyrirspurn á netfangið [gardabaer@redcross.is](mailto: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](http://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. Opin frá alla virka daga frá kl. 9-15. Nánari upplýsingar í síma 565 1222 eða með því að senda fyrirspurn á [hafnarfjordur@redcross.is](mailto: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](http://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 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. 9-12. Samstarf við sveitarfélagið. Nánari upplýsingar veitir Hveragerðisdeild í síma 483 1895 / 895 1895.

**Kjósarsýsludeild:** Sjálfböðamiðstöð 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 [kjosarsysla@redcross.is](mailto:kjosarsysla@redcross.is).

**Kópavogsdeild:** Sjálfböðamiðstöð 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](mailto:kopavogur@redcross.is).

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

**Reykjavíkurdeild:** Sjálfböðamiðstöð 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](mailto: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](http://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 8476678.

## 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](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](http://www.redcross.is)

Netfang: [central@redcross.is](mailto:central@redcross.is)

### **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.

Í miðstöðinni er tölvuver, kaffihorn, krakkahorn og þar eru haldin fjölbreytt, gjaldfrjálts námskeið. Dagskráin er afar fjölbreytt og samanstendur af ýmsum föstum liðum eins og leshring, gönguhóp, sálrænum stuðning og tölvuaðstoð – og öðrum tilfallandi viðburðum. Ný dagskrá er gefin út vikulega og má finna hana á heimasíðu hússins.

Fjölbreyttir fyrirlestrar, námskeið, kynningar og affreying 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](http://www.raudakrosshusid.is)

Netfang: [raudakrosshusid@redcross.is](mailto:raudakrosshusid@redcross.is)

## **3.2.19 Alþjóðlegir foreldramorgnar í Alþjóðahúsi**

### **Alþjóðlegir foreldramorgnar**

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

Tími: Þriðjudagar kl. 10.00-11.30

Staður: Alþjóðahús í Breiðholti, Gerðubergi 3-5, 111 Reykjavík.

Allar upplýsingar gefur Erla í síma 698 2805 eða [erla@ahus.is](mailto:erla@ahus.is)

\*\*\*\*\*

International parents' mornings are held weekly in the Intercultural Centre in Breiðholt. We welcome parents of all nationalities who have children at the age of 0-6 years, and who want to meet other parents with small children. We regularly offer a short Icelandic lesson for the parents and various other presentations. We provide refreshments along with toys for the

children to play with. Participation is free and everyone is welcome, whether immigrants or Icelanders, and no knowledge of Icelandic is required.

#### Alþjóðahús / Intercultural Center

Gerðuber 3-5

111 Reykjavík

Sími: 698 2805 (Erla)

Heimasíða: [www.ahus.is](http://www.ahus.is)

Netfang: [erla@ahus.is](mailto:erla@ahus.is)

### **3.3 Fyrirlestrar**

#### **3.3.1 Háskólinn í Reykjavík**

Háskólinn í Reykjavík býður upp á fjölbreytta fyrirlestra í hádeginu og um eftirmiðdaginn. Dagskránná má finna á vefsíðunni: <http://ru.is/?pageid=2442>

#### Háskólinn í Reykjavík

Ofanleiti 2, 103 Reykjavík

Sími 599 6200

Heimasíða: [www.ru.is](http://www.ru.is)

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

#### **3.3.2 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](http://www.hi.is/is/mannlif_og_kreppur)

#### Háskóli Íslands

Sæmundargötu 2, 101 Reykjavík

Sími: 525 4000

Heimasíða: [www.hi.is](http://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?

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

### 3.4.2 Tölvuskólinn Ísoft

Atvinnulausum gefst kostur á að skrá sig á eftirtalin tölvunámskeið sem haldin eru í samvinnu við Vinnumálastofnun og er þátttaka atvinnulausum að kostnaðarlausu. Skráning og upplýsingar á vegum ráðgjafa Vinnumálastofnunar.

- Tölvunám byrjenda (60 std)
- Tölvunám fyrir lengra komna ( 60 std Windows,Word, Excel, Internet og Outlook)
- Vefsíðugerð 1 (Dreamweaver - Photoshop)

Jafnframt niðurgreiðir Vinnumálastofnun sum námskeið um allt að 50% skv. nánari reglum þar um en styrkupp hæð getur þó ekki orðið hærri en 70 þús.

#### Tölvuskólinn Ísoft

Skeifunni 11b, 108 Reykjavík

Sími: 511 3080

Heimasíða: [www.isoft.is](http://www.isoft.is)

Netfang: [isoft@isoft.is](mailto: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 aðildarfélaga Fræðsluseturs Starfsmenntar.

Nánari upplýsingar um námskeiðin: [http://www.smennt.is/smennt/namskeid\\_og\\_thjalfun/](http://www.smennt.is/smennt/namskeid_og_thjalfun/)

#### Fræðslusetrið Starfsmennt

Grettisgötu 89, 105 Reykjavík

Sími: 525 8395

Heimasíða: [www.smennt.is](http://www.smennt.is)

Netfang: [smennt@smennt.is](mailto: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](http://www.madurlifandi.is)

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

#### Maður lifandi

Hæðasmára 6, 201 Kópavogur

Sími: 585 8700

### 3.4.5 Hringsjá

Hringsjá er náms- og starfsendurhæfing fyrir fólk sem vill komast aftur út á vinnu- markaðinn 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](http://www.hringsja.is)

Netfang: [rinda@hringsja.is](mailto:rinda@hringsja.is)

### 3.4.6 Vinnumálastofnun

Á vef vinnumálastofnunar má finna yfirlit yfir fjölbreytt og gagnleg námskeið, sem teljast til vinnumarkaðsúrræða

([http://www.vinnumalastofnun.is/files/N%C3%A1mskei%C3%B0%20%C3%A1%20vor%C3%B6nn%202009\\_138205555.pdf](http://www.vinnumalastofnun.is/files/N%C3%A1mskei%C3%B0%20%C3%A1%20vor%C3%B6nn%202009_138205555.pdf)) 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.

#### **Sjálfsþróun- 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](http://www.vinnumalastofnun.is)

Netfang: [postur@vmst.is](mailto:postur@vmst.is)

### 3.4.7 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](http://www.ovs.is)

Netfang: [knutur@ovs.is](mailto:knutur@ovs.is)

### 3.4.8 Miðstöð símenntunar – Námsflokkar Hafnarfjarðar

Markmið Námsflokka er að gefa almenningi tækifæri til að efla grunnmenntun 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](http://www.nhms.is)

Netfang: [nhms@hafnarfjordur.is](mailto:nhms@hafnarfjordur.is)

### 3.4.9 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.

**Markmið:** 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 sjálfstýrkjandi. Kennar 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](mailto:upplysingar@reykjavik.is)

### 3.4.10 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, Alþjóðahúsið og símenntunarstöðvar landsins.

Framvegis hefur fram að þessu lagt höfuðáherslu á símenntun stétta í heilbrigðis- og félagsþjónustu, en þjónusta við aðrar starfsstéttir eins og starfsfólk í skrifstofu-, verslunar- og þjónustustörfum er vaxandi þáttur í starfsemi Framvegis. Þjónustusvæði Framvegis er allt landið og eru námskeiðin mörg hver kennd í gegnum fjárfundabúnað til símenntunarstöðva á landsbyggðinni.

#### Framvegis

Síðumúl1 6, 108 Reykjavík

Sími: 581 4914

Heimasíða: <http://www.framvegis.is/>

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

### 3.4.11 Tölvunámskeið - NTV

Nýi tölvu- og viðskiptaskólinn (NTV) veitir öllum skjólstæðingum Vinnumálastofnunar 25% afslátt af þeim námskeiðum sem upptalin eru á bls. 3. Þar til viðbótar veitir Vinnumálastofnun 50% námsstyrk, þó að hámarki 70.000. Ef einstaklingur hefur áunnið sér rétt til námsstyrks hjá sínu verkalýðsfélagi, bætist hann við ofangreind afsláttarkjör.

NTV veitir afslátt af starfsnámi, námi í margmiðlun og tækninámi fyrir einstaklinga í atvinnuleit sem skráðir eru hjá Vinnumálastofnun. 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](http://www.ntv.is)

Netfang: [ntv@ntv.is](mailto:ntv@ntv.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.

#### **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 ferðapjónustu** - 60 kennslustunda námsleið sem er hönnuð sérstaklega með þarfir ferðapjónustu í huga.
- **Grunnmenntaskólinn** - 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.

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 þrjónanámskeiðum 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](http://www.mimir.is)

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

### **3.4.13 Neytendasamtökin- Fjármálanámskeið**

Neytendasamtökin eru frjáls félagsamtök. 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 markaðskonnum á læstu svæði á heimasíðunni [www.ns.is](http://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](http://www.ns.is)

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

### **3.4.14 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 bækling á heimasíðu Endurmenntunar HÍ

([http://www.endurmenntun.hi.is/endurmenntun/pdf/Baeklingur\\_Styrktu%20stöðu%20þína\\_í%20atvinnuleit\\_V09\\_med\\_forsidu.pdf](http://www.endurmenntun.hi.is/endurmenntun/pdf/Baeklingur_Styrktu%20stöðu%20þína_í%20atvinnuleit_V09_med_forsidu.pdf)) um námskeið sem lúta að þörfum atvinnuleitenda.

Mörg stéttarfélög styrkja félag 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](http://www.endurmenntun.hi.is)

Netfang: [endurmenntun@hi.is](mailto:endurmenntun@hi.is)

## 4 List og menning og tómstundir

### 4.1 Líkamsrækt

#### 4.1.1 Sjósund í Nauthólsvík

Aðgangur að ströndinni, setlaugum, búningsklefum og salernum er ókeypis en greiða þarf 200 kr. fyrir að geyma föt í fatageymslu Ylstrandarinnar. Hægt er að kaupa kaffi, gos og gotteri í Strandkaffi, veitingasölu Ylstrandar.

Sumaropnun er frá 16. maí til 31. ágúst og er opnunartími frá kl. 10.00-20.00 alla daga. Hitastig sjávarlónsins er um 18° - 20°C að meðaltali þegar það er blandað með heitu vatni.

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

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

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

Bloggsíður: <http://sjosund.blogspot.com/>

<http://sjosund.blogcentral.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 líkamsræktarmiðstöðvum, 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](http://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.

Kortin eru afhent í Deiglu (Menntasetri við Lækinn, Hafnarfirði). Viðkomandi mætir þangað með persónuskilríki, síðasta launaseðil frá Vinnumálastofnun og mynd.

Deiglan er opin milli 9:00 og 12:00 alla virka daga.

#### Deiglan

Menntasetrið við Lækinn,  
Skólabraut, 220 Hafnarfirði  
Sími: 517 7878 / 664 5526

### 4.1.4 Knattspyrnufélagið Haukar

Á þriðjudögum og fimmtudögum, milli kl.14-16, gefst umbjóðendum Deiglu kostur á að nýta sér líkasræktaraðstöðu Hauka á Ásvöllum sér að kostnaðarlausu undir leiðsögn þjálfara.

#### Knattspyrnufélagið Haukar

Íþróttamiðstöðinni Ásvöllum, 221 Hafnarfirði  
Sími: 525-8700  
Heimasíða: <http://haukar.is/>

### 4.1.5 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 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](http://www.seltjarnarnes.is).

#### Seltjarnarnesbær

Austurströnd 2, 170 Seltjarnarnes  
Sími: 595 9100  
Netfang: [postur@seltjarnarnes.is](mailto:postur@seltjarnarnes.is)  
Heimasíða: [www.seltjarnarnes.is](http://www.seltjarnarnes.is)

### 4.1.6 Mosfellsbær

Fólk í atvinnuleit með lögheimili í Mosfellsbæ fær frían aðgang að sundstöðum bæjarins, sundlauginni að Lágafelli og Varmá. Sækja skal um sundkortin í gegn um 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: [www.mosfellsbaer.is](http://www.mosfellsbaer.is)

#### **4.1.7 Lágafellslaug – ókeypis vatnsleikfimi**

Í innilaug Lágafellslaugar er boðið upp á vatnsleikfimi sem er ókeypis fyrir atvinnuleitendur. Tímarnir eru á fimmtudögum kl. 9:45 til 10:30.

Skemmtilegir tímar þar sem lögð er áhersla á styrk, þol, jafnvægi og liðleika.

#### Sundlaugin Lágafelli

Lækjarhlíð 1a,

270 Mosfellsbær

Sími: 517 6080

#### **4.1.8 Virknisetrið á Hlíðarenda – Valur**

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

Mánu-, þriðju, fimmtu- og föstudaga er opið í líkamsræktarsal frá klukkan 9-11. 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. Eftir hádegi eru íþróttasalir opnir fyrir boltaíþróttir (t.d. fótbolta eða körfubolta). Fyrirlestrar eru í hádeginu á þriðju- og fimmtudögum.

#### Virknisetrið á Hlíðarenda

Hallur K. Ásgeirsson, verkefnisstjóri Virknisseturs: 848 8842

Sími: 414 8000

Heimasíða: [www.valur.is](http://www.valur.is)

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

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

#### **4.1.9 Knattspyrnufélagið Fram**

Ókeypis leikfimi/líkamsrækt alla þriðjudaga og fimmtudaga frá kl. 12:00 – 13:00.

#### Knattspyrnufélagið Fram

Safamýri 26, 108 Reykjavík

Sími: 533 5600

Heimasíða: [www.fram.is](http://www.fram.is)

Netpóstur: [vefstjori@fram.is](mailto:vefstjori@fram.is)

#### **4.1.10 Knattspyrnufélagið Víkingur**

Ókeypis innanhússfótbolti á miðvikudögum frá kl. 10:00 – 11:00. Að auki geta gestir nýtt sér líkamsræktaraðstöðuna í Víkinni alla virka daga frá kl. 09:00 – 15:00.

Knattspyrnufélagið Víkingur

Traðarlandi , 108 Reykjavík

Sími: 581 3245

Heimasíða: [www.vikingur.is](http://www.vikingur.is)

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

#### **4.1.11 Glímufélagið Ármann**

Ókeypis frjalsar íþróttir á þriðjudagsmorgnum frá kl. 10-11:30 í umsjá Þóreyjar Eddu Elísdóttur.

Glímufélagið Ármann

Engjavegur 7, 104 Reykjavík

Heimasíða: [www.armeningar.is](http://www.armeningar.is)

Netfang: [frjalsar@armeningar.is](mailto:frjalsar@armeningar.is)

#### **4.1.12 Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur**

Ókeypis badminton alla mánudaga og fimmtudaga frá kl. 10.30 - 11.30.

TBR

Gnoðarvogur 1, 104 Reykjavík

Sími: 581 2266

Heimasíða: [www.tbr.is](http://www.tbr.is)

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

#### **4.1.13 Knattspyrnufélagið Þróttur**

Ókeypis innanhúsfótbolti í Laugardalshöll á mánudögum og fótbolti á gervigrasinu í Laugardal á föstudögum frá kl. 10:30 – 11:30.

Knattspyrnufélagið Þróttur

Engjavegi 7, 104 Reykjavík

Sími: 580 5900

Heimasíða: [www.trottur.is](http://www.trottur.is)

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

#### **4.1.14 VR**

VR og nokkrar líkamsræktarstöðvar hafa því tekið höndum saman til að koma til móts við þá félaga VR sem standa í þessum erfiðu sporum. 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 varasjóði. 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
Hreyfing-farþjálfun	2.000	Engar takmarkanir
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 tímatakmáranir

#### 4.1.15 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. Nánari upplýsingar fyrir einstakar ferðir er hægt að fá á skrifstofu Útivistar á Laugavegi 178, í síma 562-1000.

##### Gönguferðir

[Útivistarræktin, gengið út að Ægisíðu](#)

**Fimmtudagar** Brottför: kl. 18:00 - Almennt verð: 0 kr.

Á fimmtudögum kl. 18:00 er 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.

## Útivistarræktin, Elliðaárdalur

**Mánudagar** Brottför: kl. 18:00 - Almennt verð: 0 kr.

Á mánudögum er 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.

### Ferðafélagið Útivist

Laugavegi 178, 105 Reykjavík

Sími: 5621000

Heimasíða: [www.utivist.is](http://www.utivist.is)

Netpóstur: [utivist@utivist.is](mailto:utivist@utivist.is) [webmster@utivist.is](mailto:webmster@utivist.is)

### **4.1.16 Hjólaræktin- Hjólreiðaferðir**

Hjólreiðafélag Reykjavíkur er íþróttafélag innan Íþróttabandalags Reykjavíkur. Markmið HFR er að efla hjólreiðar sem íþrótt á Íslandi. Félagið stendur fyrir keppnum bæði á fjalla- og götuhjólum, auk þess sem á vegum félagsins eru stundaðar æfingar reglulega.

Hjólreiðafélag Reykjavíkur er u.þ.b. 70 ára gamalt og hefur verið virkt af og til þann tíma. Félagið hefur staðið fyrir flestum hjólreiðakeppnum sem haldnar hafa verið hér á landi á þessum 70 árum, og krýnir á hverju ári Íslands- og bikarmeistara í bæði fjall- og götuhjólreiðum.

**Dags:** 8.8. **Brottför:** kl. 10:00

**Erfiðleikastig:** 🚲 **Almennt verð:** 0 kr.

Hjólað á höfuðborgarsvæðinu, nema annað verði auglýst á heimasíðunni og í Á döfinni. Lýðræðisleg ákvörðun verður tekin um það hvert verður farið. Mæting við Toppstöðina í Elliðaárdalnum. Munið eftir nesti og viðgerðarsetti.

**Dags:** 12.9. **Brottför:** kl. 10:00

**Erfiðleikastig:** 🚲 **Almennt verð:** 0 kr.

Hjólað á höfuðborgarsvæðinu, nema annað verði auglýst á heimasíðunni og í Á döfinni. Lýðræðisleg ákvörðun verður tekin um það hvert verður farið. Mæting við Toppstöðina í Elliðaárdalnum. Munið eftir nesti og viðgerðarsetti.

**Dags:** 10.10. **Brottför:** kl. 10:00

**Erfiðleikastig:** 🚲 **Almennt verð:** 0 kr.

Hjólað á höfuðborgarsvæðinu, nema annað verði auglýst á heimasíðunni og í Á döfinni. Lýðræðisleg ákvörðun verður tekin um það hvert verður farið. Mæting við Toppstöðina í Elliðaárdalnum. Munið eftir nesti og viðgerðarsetti.

## **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 Skólbraut 25a Akranesi. Opið alla virka daga frá kl. 13-16. Nánari upplýsingar veitir Shyamali í síma 6967424.

**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.

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

**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. 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 [kjosarsysla@redcross.is](mailto:kjosarsysla@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 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](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](http://www.redcross.is)

Netfang: [central@redcross.is](mailto: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. Félagsráðgjafi SÍBS veitir ráðgjöf í persónulegum málum auk upplýsinga um réttindamál fyrir félagsmenn.

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

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

#### **Aðildarfélög og stofnanir SÍBS eru eftirtaldar**

- Happadrætti SÍBS
- Reykjalundur
- Múlalundur

- Múlabær
- Hlíðabær
- Astma – og ofnæmisfélagið
- Berklavörn
- Hjartaheill
- Neistinn
- Samtök lungnasjúklinga
- Vífill

### **SÍBS** Síðumúla 6

108 Reykjavík

Sími: 552 2150

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

Heimasíða: [www.sibs.is](http://www.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.

<http://www.facebook.com/group.php?gid=37775717963>

#### **4.2.4 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. Mikilvægt er að umönnun heilabílaðra byggji á skilningi umhverfisins á aðstæðum einstaklingsins, þekkingu á sjúkdómunum og einkennum hans , auk persónulegrar færni umönnunaraðila.

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](http://www.alzheimer.is)

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

## 4.2.5 Tourettesamtökin

Tourettesamtökin eru fyrst og fremst ætluð fólki með Tourette og foreldrum barna með Tourette. Upphaflega var félagið foreldrafélag og er það í raun ennþá. 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 á netfangið [tourette@tourette.is](mailto:tourette@tourette.is).

Nánari upplýsingar um námskeið má finna á heimasíðu samtakanna, [www.tourette.is](http://www.tourette.is).

### Tourettsamtökin

Hátúni 10b, 108 Reykjavík

Sími: 840 2210

Heimasíða: [www.tourette.is](http://www.tourette.is)

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

## 4.2.6 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 fyrir félagsmenn eins og:

- gönguferðir einu sinni í viku
- jafningjastuðningsfundir hálfsmánaðarlega
- mánaðarleg opin hús með fræðsluerindum og kaffispjalli
- ráðgjafi í hálfu starfi sem leiðbeinir fólki um vöndurhús kerfisins
- skrifstofa sem er opin 4 daga í viku þar sem má fá ýmislegt fræðsluefni og aðstoð

Skrifstofan er opin mánudaga – fimmtudaga kl. 12:00-15:00.

Umsjónarmaður jafningjastuðnings og ráðgjafi er með símatíma þriðju-, miðviku- og fimmtudaga kl. 13:00-16:00 í síma 862-5201 (Hrönn).

### PSÍ-Parkinsonssamtökin á Íslandi

Hátúni 10b, 9.hæð, 105 Reykjavík

Sími: 552 4440 – skrifstofa, 852-5201 - ráðgjafi

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

Heimasíða: [www.parkinson.is](http://www.parkinson.is)

## 4.2.7 MND félagið

MND félagið er félag fólks með hreyfitaugahrönnun. Það veitir ýmsa ráðgjöf og aðstoð fyrir félagsmenn. Félagsfundir eru haldnir einu sinni í mánuði.

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](mailto:gudjon@mnd.is).

### MND félagið

Pósthólf 94, 222 Hafnarfirði

Sími: 823 7270 / 565 5727

Heimasíða: [www.mnd.is](http://www.mnd.is)

Netfang: [mailto:mnd@mnd.is](mailto:mailto:mnd@mnd.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](http://www.hugarfar.is)

Netfang: [hugarfar@hugarfar.is](mailto: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](http://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](http://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 en eins og skiljanlegt er á heyrnarlaus einstaklingur erfitt með samskipti út á við varðandi sín málefni.

### Félag heyrnarlausra

Suðurlandsbraut 24, 2 hæð – 108 Reykjavík

Sími: 561 3560

Heimasíða: [www.deaf.is](http://www.deaf.is)

Netfang: [deaf@deaf.is](mailto: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.:

Upplýsinga- og fræðsluþjónusta: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](http://www.adhd.is) er aðgengilegt efni um flest það sem tengist málefninu og linkar á aðrar gagnlegar vefsíður.

Fræðsla, námskeið, hópvinna: fræðslufundir ADHD samtakanna eru jafnan vel sóttir. Á hverju ári eru haldnir fjórir til fimm fræðslufundir þar sem margir af helstu sérfræðingum hérlendis hafa haldið fræðsluerindi um ADHD hjá börnum, unglingum 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.

Ráðgjafarmiðstöðin Sjónarhóll: vegna aðildar samtakanna að stofnun og rekstri Sjónarhóls hafa félagsmenn nú aðgang að sérhæftri fjölskylduráðgjöf sem miðar að því að greiða götu fjölskyldanna í flóknu umhverfi hinna ýmsu stofnana og þjónustuaðila. En eitt af markmiðum Sjónarhóls er að koma á samstarfi allra þeirra aðila sem geta tengst máli einnar fjölskyldu, sem sagt samþætting þjónustunnar og eftirfylgd.

Skrifstofan er opin alla virka daga kl. 13-16.

#### ADHD samtökin

Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík

Sími: 581-1110

Heimasíða: [www.adhd.is](http://www.adhd.is)

#### 4.2.12 Umsjónafélag einhverfra

Umsjónarfélag einhverfra heldur ca 5-6 ókeypis fræðslufundi á ári og eru þeir öllum opinir 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 unglinga 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](http://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 Borgarlögmennt, 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. Þar er fjölþætt dagskrá í boði til afþreyingar og endurhæfingar til samfélagslegrar virkni og hlutverks. Markþjálfari í ½ stöðu hefur yfirumsjón með félagsmiðstöðinni.
- Sjálfbóðaliðaverkefni. Í samstarfi við Alþjóða hús og Rauða kross Íslands er haldið úti verkefninu sjálfbodalidi.is þar sem leitað er eftir einstaklingum til sjálfbóðaliðastarfa í ýmiskonar verkefna á vegum félaganna.

#### Skrifstofa Geðhjálpar

Túngötu 7, 101 Reykjavík

Sími: 570 1700

Heimasíða: [www.gedhjalp.is](http://www.gedhjalp.is)

Netfang: [gedhjalp@gedhjalp.is](mailto: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 lokuð að jafnaði í tvær vikur í júlí.

#### Skrifstofa ÖBÍ

Hátúni 10, 105 Reykjavík.

Sími: 530-6700.

Heimasíða: [www.obi.is](http://www.obi.is).

Netfang: [obi@obi.is](mailto: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](http://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](http://www.obi.is)

## Lögfræðiráðgjöf ÖBÍ.

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

Þjónusta ráðgjafa- og lögfræðiþjónustu ÖBÍ er fólki að kostnaðarlausu.

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

## 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](http://www.obi.is/um-obi/brynjahus)

## Djáknaþjónusta.

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 sál gæsla 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.

Starfsemin: Samvera 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.

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

Nánari upplýsingar: [www.obi.is/um-obi/djagnathjonusta](http://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](http://www.hringsja.is)

Netfang: [rlinda@hringsja.is](mailto:rlinda@hringsja.is).

### **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.

Starfsemi Vinnustaða ÖBÍ er þrjúþætt:

Örtækni framleiðir og selur fjölmargar gerðir af tengiköplum fyrir tölvur og tæki tengd þeim. Sér um innflutning og sölu á skyldum búnaði. Samsetningu og lóðningu á prentplötum og vinnslu á ýmsum tilfallandi verkefnum fyrir fyrirtæki í rafmagns- og rafeindaiðnaði. Örtækni hefur einnig sérhæft sig í þjónustu með tölvu- og hugbúnað fyrir blinda.

Saumastofa sem framleiðir og selur léttan vinnufatnað; jakka, sloppa, svuntur og buxur fyrir fólk í framreiðslu-, umönnunar- og þjónustustörfum. Helstu viðskiptavinir eru dvalarheimili, heilsustofnanir, hótél, gistiheimili, tannlæknar, veitingastaðir og sjúkrastofnanir. Framleiðsla og sala á fermingar- og kórkyrtlum. Innflutningur og sala á efnum í léttan vinnufatnað.

Ræstingadeild sem annast daglegar ræstingar, m.a. á sameign í háhýsum og tengibyggingu í Hátúni 10, húsnæði Vinnustaða ÖBÍ og húsnæði Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins í Skógarhlíð 14, í Hafnarfirði og á Reykjavíkflugvelli.

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

### **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 [guðridur@obi.is](mailto:guðridur@obi.is) eða hafa samband í síma 530-6700.

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

### **Sjóður Odds Ólafssonar.**

Árið 1991 stofnuðu ÖBÍ, SÍBS og BRYNJA - Hússjóður ÖBÍ sjóð til minningar um Odd Ólafsson, frumkvöðli að bættum hag fatlaðra.

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/namssjodursj](http://www.obi.is/um-obi/styrkir/namssjodursj)

### Öryrkjabandalag Íslands

Hátún 10, 105 Reyjavík

Sími: 552-6800

Heimasíða: [www.obi.is](http://www.obi.is)

Netfang: [obi@obi.is](mailto: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.

Fjöldi verslana býður félagsmönnum afslátt.

### Félag eldri borgara

Stangarhyl 4, 110 Reykjavík

Sími: 588 2111

Heimasíða: [www.feb.is](http://www.feb.is)

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

### **4.2.16 Krabbameinsfélag Austfjarða**

Helgina 28-30. ágúst 2009 býður Krabbameinsfélag Austfjarða krabbameinssjúkum og mökum þeirra (eða nánum aðstandanda) helgardvöl í Kirkjumistöð Austurlands á Eiðum.

Verð 2.500 kr á mann og er allt innifalið nema ferðir á staðinn.

Boðið er upp á fræðslu, gönguferðir, kvöldvökur, helgistund og fleira.

Skráning og nánari upplýsingar gefa Álfheiður s: 898-1530, Anna Heiða s: 869-0810 og Gunnjóna Una hjá Ráðgjafabjónustunni í s: 540-1912 eða á netfangið: [kraus@simnet.is](mailto:kraus@simnet.is).

Æskilegt er að skrá sig fyrir 18. ágúst 2009.

### **4.2.17 Rauði 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\\_sjalfbodalista](http://redcross.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/wa/dp?name=skra_sjalfbodalista)

### Rauði kross Íslands

Efstaleiti 9, 103 Reykjavík

Sími: 570 4000

Heimasíða: [www.redcross.is](http://www.redcross.is)

Netfang: [central@redcross.is](mailto:central@redcross.is)

## 4.3 Tímstundir

### 4.3.1 Viðburðir á vegum Höfuðborgarstofu

Yfirlit yfir ókeypis þjónustu/aðgang/viðburði hjá menningarstofnunum Reykjavíkurborgar og Höfuðborgarstofu

Margt er í boði í tengslum við menningardagskrá "Humor og amor": Sjá: [http://www.rvk.is/Portaldata/16/Resources/a\\_dofinni/skjol/H\\_Adagskra.pdf](http://www.rvk.is/Portaldata/16/Resources/a_dofinni/skjol/H_Adagskra.pdf)

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

**Ágúst:** Menningarnótt - fjölsóttasta hátíð landsins býður gestum upp á mörg hundruð viðburði í tónlist, leiklist, dansi, myndlist, bókmenntum og blöndu af öllu þessu, ókeypis er inn á öll dagskráratriði hátíðarinnar.

Heimasíða: [http://www.visitreykjavik.is/desktopdefault.aspx/tabid-21/38\\_read-144/](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](mailto:menning@reykjavik.is)

Sif Gunnarsdóttir, forstöðumaður, netfang: [sif@visitreykjavik.is](mailto:sif@visitreykjavik.is)

### 4.3.2 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.

Kortin eru afhent í Deigluinni (Menntasetri við Lækinn, Hafnarfirði). Viðkomandi mætir þangað með persónuskilríki, síðasta launaseðil frá Vinnumálastofnun og mynd. Starfsmaður Deigluinnar sér um að útbúa kortið.

Deiglan er opin milli 9:00 og 12:00 alla virka daga.

#### Deiglan

Menntasetrið við Lækinn, Skólabraut, 220 Hafnarfirði

Sími: 517 7878 / 664 5526

### 4.3.3 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.

#### Bæjarráð Kópavogs

Fannborg 4, 1 hæð, 200 Kópavogur

Koma á staðinn með persónuskilríki og síðasta launaseðil frá Vinnumálastofnun.

Sími: 570 1500

Heimasíða: [www.kopavogur.is](http://www.kopavogur.is)

### 4.3.4 Menningarveisla Sólheima 2009

Formleg opnun Menningarveislunnar er laugardaginn 6. júní kl. 13:00 og stendur veislan óslitið til 8. ágúst. Verið velkomin - Ókeypis aðgangur

Ingustofa. Samhljómur – Málverkasýning 43ja íbúa á Sólheimum.

Íþróttaleikhús. Engir nýgræðingar – Sýning á handverki og listmunum eldri og reyndari íbúa Sólheima.

#### Sesseljuhús.

- Lifandi leir - Sýning á leirskúlpúrum frá leirgerð Sólheima.
- Orkugarður Sólheima – Hrein orka – betri heimur, sýning um endurnýjanlega orkugjafa.
- Ókeypis er allt það sem er best - Spörum fyrir okkur og umhverfið.
- Sólheimar í tímans rás - Ljósmyndir úr starfi Sólheima frá stofnun til dagsins í dag.
- Heimili friðarins, Ikhaya Loxolo í Suður-Afríku, - Ljósmyndasýning úr starfi systurþorps Sólheima.

Opnunartímar: - Sýningar í Ingustofu, Íþróttaleikhúsinu og Sesseljuhúsi

eru opnar virka daga kl. 09:00 til 18:00. Um helgar kl. 12:00 til 18:00

Útisýningar og náttúruskoðun - Ljóðagarður, trjásafn, Höggmyndagarður og Sesseljuhús

- **8. ágúst kl. 12:30** leiðsögn um trjásafnið í fylgd Særáunar Stefánsdóttur garðyrkjufræðings
- **8. ágúst kl. 16:00** leiðsögn um Höggmyndagarðinn í fylgd Hrafnhildar Schram listfræðings

Tónleikar - Alla laugardaga Menningarveislunnar kl. 14:00 í Sólheimakirkju

**8. ágúst** Raggi Bjarna og Þorgeir Ástvalds

Guðsþjónusta í Sólheimakirkju 9. ágúst kl. 14:00

Kaffihúsið Græna Kannan er opið virka daga kl. 13-18. Um helgar kl. 12-18

Lífræni dagurinn 8. ágúst

Verzlunin Vala - Listhús er opin virka daga kl. 13-18. Um helgar kl. 12-18.

Lífrænn markaðsdagur laugardaginn 8. ágúst

Kynning og sala á lífrænt ræktuðum afurðum hefst kl. 13:00

Beggi og Pacas reiða fram gómsæta rétti í Grænu Könnunni

#### Sólheimar Sjálfbært samfélag

Sólheimum, 801 Selfoss

Sími: 480 4400

Vefsíða: [www.solheimar.is](http://www.solheimar.is)

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

### **4.3.5 Salsa Iceland**

Boðið er upp á ókeypis prufutíma fyrir byrjendur í salsa. Salsakvöldin eru haldin á:

- Óliver - síðasta fimmtudaginn í hverjum mánuði, kl. 20:30. Tilboð er á veitingum og dansgólfið opið til kl. 01:00.
- Sólon – 1. og 3. mánudag í mánuði kl. 20:00. Eftir það er dansgólfið laust til 23:30 fyrir alla sem vilja æfa sig.

#### Salsa Iceland

Heimasíða: [www.salsaiceland.com](http://www.salsaiceland.com)

Netfang: [salsaiceland@salsaiceland.com](mailto:salsaiceland@salsaiceland.com)

### **4.3.6 Viðey**

Þegar til Viðeyjar er komið (að greiddum ferjutolli) er öll aðstaða þar öllum heimil og án endurgjalds. Viðeyjarnaust stendur gestum opið meðan áætlun gengur og við Naustið er ljómandi grillaðstaða. Hvort tveggja ókeypis. Í Viðey er ókeypis tjaldstæði með rennandi vatni og salernisaðstöðu.

Í Skólahúsinu gamla er sögusýning um þorpið í Viðey (Milljónafélagið) og er hún öllum opin og ókeypis aðgangur. Á sumrin eru ókeypis leiðsagnir af ýmsu tagi á þriðjudagskvöldum. Gestum er gefinn drykkur (Kristall). Sunnudagspistlar, sem eru nokkrir yfir sumartímann eru sömuleiðis gjaldfrjálzir.

#### Viðey

Sími: 533 5055

Vefsíður: [www.videyjarstofa.is](http://www.videyjarstofa.is) / [www.videy.com](http://www.videy.com)

<http://www.reykjavik.is/desktopdefault.aspx/tabid-3026/>

Netfang: [videy@reykjavik.is](mailto: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 rúkað inn á stærri tónlistarviðburði.

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

#### 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 en þau eru jafnframt opin alla daga vikunnar og Hafnarhúsið með kvöldopnun á fimmtudagskvöldum til kl. 22

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

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

Netfang: listasafn@reykjavik.is

#### Hafnarhúsið

Tryggvagötu 17, 101 Reykjavík

Sími: 590 1200

#### Kjarvalsstaðir

v/Flókagötu1, 105 Reykjavík

Sími: 517 1290

#### Ásmundarsafn

v/Sigtún, 105 Reykjavík

Sími: 553 2155

Netfang: [fraedsludeild@reykjavik.is](mailto:fraedsludeild@reykjavik.is)

### **4.3.9 Ljósmyndasafn Reykjavíkur**

Gjaldfrjáls aðgangur er á sýningar Ljósmyndasafns Reykjavíkur, sem eru opnar fram á kvöld virka daga og einnig um helgar.

Á Ljósmyndasafninu er gott safn ljósmyndabóka og - tímarita, auk þess ókeypis aðgangur að þráðlausu Interneti.

#### Ljósmyndasafn Reykjavíkur

Grófarhús, Tryggvagötu 15, 6. hæð, 101 Reykjavík

Sími: 411 6390

Heimasíða: [www.ljosmyndasafnreykjavikur.is](http://www.ljosmyndasafnreykjavikur.is)

Netfang: [photomuseum@reykjavik.is](mailto:photomuseum@reykjavik.is)

### 4.3.10 Borgarbókasafn

Aðgangur að 7 söfnum Borgarbókasafns sem einnig rekur bókabíl með 40 viðkomustöðum er ókeypis. Aðgangur að þráðlausu Interneti og öllum viðburðum Borgarbókasafns er ókeypis. Í söfnunum er afar fjölbreyttur safnkostur við allra hæfi. Söfnin eru opin fram á kvöld virka daga og einnig um helgar. Útlánsskírteini eru ókeypis fyrir yngri en 18 ára, eldri en 67 ára og öryrkja en kostar 1300 á ári fyrir aðra.

Borgarbókasafn - Aðalsafn: Tryggvagötu 15, 101 Reykjavík

Sími: 411 6100

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

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

### 4.3.11 Þjóðminjasafnið

Aðgangur ókeypis alla miðvikudaga.

Þjóðminjasafnið

Suðurgötu 41, 101 Reykjavík

Sími: 530-2200

Heimasíða: <http://www.natmus.is/>

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

### 4.3.12 Regnboginn

Sama verð - 750 kr. á allar sýningar.

Regnboginn

Hverfisgötu 54, 101 Reykjavík

Sími: 551 9000

Netfang: [regnboginn@sena.is](mailto: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](mailto:midasala@borgarleikhus.is)

### 4.3.14 Sinfóníuhljómsveit Íslands

Boðsmiðar fyrir fólk í atvinnuleit

Sinfóníuhljómsveit Íslands býður atvinnuleitendum á tónleika sveitarinnar. Hljómsveitin vill leggja sitt af mörkum og gera sem flestum kleift að koma og hlusta á tónleika hennar. Við munum taka frá 30 til 100 miða á hverja tónleika starfsársins fyrir þetta verkefni. Við bjóðum

einn miða á alla almenna tónleika en tvo miða á Tónsprotann sem eru fjölskyldutónleikar okkar. Upplýsingar um dagskrána er að finna á [www.sinfonia.is](http://www.sinfonia.is).

Við biðjum áhugasama vinsamlega að senda póst á [sinfonia@sinfonia.is](mailto:sinfonia@sinfonia.is), hafa samband í síma 545-2500 eða koma við í miðasölunni í Háskólabíói Það sem er fast og er alltaf frítt eru þingin s.s. Sjónþing og ritþing og Dagur hljóðfærisins.

Þegar miðar eru sóttir þarf að sýna seðil frá Vinnumálastofnun.

Háskólabíói v/Hagatorg, 107 Reykjavík

Sími: 545 2500

Heimasíða: <http://www.sinfonia.is/>

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

### 4.3.15 Þjóðleikhúsið

Þjóðleikhúsið hefur um árabíl veitt atvinnulausum afslátt á sýningar en hafa nú ákveðið að bjóða upp á sérstök fríkort fyrir atvinnulausa. Samstöðukort Þjóðleikhússins er afhent í miðasölu leikhússins, gegn vottorði um skráningu á atvinnuleysissskrá (eða launaseðli frá vinnumálastofnun) og gildir sem fríkort út leikárið. Handhafi kortsins á rétt á einum frímiða á hverja sýningu Þjóðleikhússins leikárið 2008/2009. Handhafi þarf aðeins að sýna kortið - ásamt persónuskírteini, í miðasölunni þegar viðkomandi vill koma á sýningu. Nánari upplýsingar um Samstöðukortið veitir Jóna Björk Gunnarsdóttir miðasölustjóri, [jona@leikhusid.is](mailto:jona@leikhusid.is).

Þjóðleikhúsið

Hverfisgata 19, 101 Reykjavík

Miðasölusími 551 1200 / Skiptiborð 585 1200

Heimasíða: <http://www.leikhusid.is/>

Netfang: [jona@leikhusid.is](mailto:jona@leikhusid.is)

### 4.3.16 Bókasafn Seltjarnarness

Seltirningar í atvinnuleit geta fengið þriggja mánaða bókasafnskort á Bókasafni Seltjarnarness. Hægt er að sækja um kortið á heimasíðu Seltjarnarnes – [www.seltjarnarnes.is](http://www.seltjarnarnes.is).

Seltjarnarnesbær

Austurströnd 2, 170 Seltjarnarnes

Sími: 595 9100

Heimasíða: [www.seltjarnarnes.is](http://www.seltjarnarnes.is)

Netfang: [postur@seltjarnarnes.is](mailto:postur@seltjarnarnes.is)

### 4.3.17 Free City Travel

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

## 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 Rauðakrosshússins 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 fjármála-, 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 15 og 16 alla virka daga. Fólk er hvatt til að hafa samband strax og erfiðleikar gera vart við sig.

#### Rauðakrosshúsið

Borgartúni 25 og er opið hús virka daga kl. 12 til 17.

Sími: 570 4000

Heimasíða: [www.raudakrosshusid.is](http://www.raudakrosshusid.is)

Netfang: [raudakrosshusid@redcross.is](mailto: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 sínum 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 atvinnuumsóknar. 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](http://www.vinnumalastofnun.is)

Netfang: [postur@vmst.is](mailto: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](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](mailto:fraedslunet@fraedslunet.is) og [steinunnosk@fraedslunet.is](mailto:steinunnosk@fraedslunet.is)

### **5.5 Upplýsingar um fjármál –fjárhagsaðstoð**

#### **5.5.1 Ráðgjafarstofa um fjármál heimilanna**

Ráðgjafarstofa aðstoðar fjölskyldur við að leysa úr greiðsluerfiðleikum 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.

Panta þarf tíma hjá Ráðgjafastofu í síma 551 4485 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](http://www.fjolskylda.is/fjarmal)

#### Ráðgjafarstofa um fjármál heimilanna

Hverfisgötu 6, 2. hæð

Sími: 551 4485

Heimasíða: [www.rad.is](http://www.rad.is)

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

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

### Ráðgjafarstofa um fjármál heimilanna – ný starfsstöð

Sóltúni 26, 105 Reykjavík

Sími: 551 4485

Heimasíða: [www.rad.is](http://www.rad.is)

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

## 5.5.2 Fjármálaráðgjöf

### Ráðgjöf (skattalækkun)

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

#### Heimild til lækkunar á tekjuskattsstofni. 65. gr.

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

Skattstjóri skal taka til greina umsókn manns um lækkun tekjuskattsstofns 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 [---]<sup>1)</sup> 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 skerst verulega vegna tapa á útistandandi kröfum, sem ekki stafa frá atvinnurekstri hans.

ATH. Ef skattstjóri lækkar tekjuskattsstofn m.v. til 2 töluliðs, ofangreindra málsgreinar ber viðkomandi sveitarfélagi að lækka útsvarsstofn um sömu fjárhæð í prósentum, skv lögum nr. 4/1995.

## 5.5.3 Félagsmálaráðuneytið

Á vef ráðuneytisins ([www.felagsmalaraduneyti.is/upplýsingar](http://www.felagsmalaraduneyti.is/upplýsingar)) er að finna ýmsar gagnlegar upplýsingar og hægt að komast inná netspjall eða senda fyrirspurnir á netfangið [postur@fel.stjr.is](mailto: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](http://www.mcc.is)

Upplýsingasímar þar sem svarað er á öðrum tungumálum:

Pólska 470 4708

Króatíska 470 4709

Tælenenska 470 4702

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

- Húsnæðislána
- Greiðsluerfiðleika

- 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](http://www.felagsmalaraduneyti.is/upplysingar)

Netfang: [postur@fel.stjr.is](mailto:postur@fel.stjr.is)

#### **5.5.4 Forsætisráðuneytið**

Forsætisráðuneytið hefur sett upp vefsíðuna [www.island.is](http://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](http://www.island.is) og [www.iceland.org](http://www.iceland.org)

Netfang: [island@island.is](mailto:island@island.is) og [midstod@island.is](mailto:midstod@island.is)

#### **5.5.5 Íbúðalánasjóður**

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

#### Íbúðalánasjóður

Borgartúni 21, 105 Reykjavík

Sími: 569 6900

Gjaldfrjálst númer: 800 6969

Heimasíða: [www.ils.is](http://www.ils.is)

Netfang: [ils@ils.is](mailto: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

Laugavegi 114, 105 Reykjavík

Sími: 560-4400

Gjaldfrjálst númer: 800-6044

Heimasíða: [www.tr.is](http://www.tr.is)

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

## 5.5.7 Tryggingarsjóður innistæðu eigenda og fjárfesta

Viðskiptabankar, sparisjóðir, fyrirtæki í verðbréfaþjónustu 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, lánmarkstryggingar o.þ.h.

### Tryggingarsjóður innstæðueigenda og fjárfesta

Borgartún 26, 3. hæð, 105 Reykjavík

Sími: 540 1200, símaverið er opið: 09:00 - 16:00

Heimasíða: [www.tryggingarsjodur.is](http://www.tryggingarsjodur.is)

Netföng: [tif@tif.is](mailto:tif@tif.is) og [tryggingarsjodur@tryggingarsjodur.is](mailto:tryggingarsjodur@tryggingarsjodur.is)

## 5.5.8 Fjármálaeftirlitið

Fjármálaeftirlitið starfrækir upplýsinga- og leiðbeiningaþjónustu í síma 540 1200 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](mailto:fyrirspurn@fme.is).

### Fjármálaeftirlitið

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

Sími: 540 1200

Heimasíða: [www.fme.is](http://www.fme.is)

Tölvupóstur: [fme@fme.is](mailto:fme@fme.is); [fyrirspurn@fme.is](mailto: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:

[http://ns.is/ns/frettir/?cat\\_id=6413&ew\\_0\\_a\\_id=323120](http://ns.is/ns/frettir/?cat_id=6413&ew_0_a_id=323120)

## 5.6 Ráðgjöf fyrir frumkvöðla

### 5.6.1 Imprá á Nýsköpunarmiðstöð Íslands

Impra 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.

### Impra - Nýsköpunarmiðstöð Íslands

Keldnaholti, 112 Reykjavík

Sími: 522 9267

Heimasíða: [www.impra.is](http://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. Þjónustan er endurgjaldslaus og þurfa þeir sem þangað sækja ekki að gefa upp nafn eða aðrar persónuupplýsingar.

Hjá Kvinnaráðgjöfinni starfa bæði lögfræðingar, félagsráðgjafar, laganemar og félagsráðgjafanemar í sjálfboðavinnu. Alltaf er þörf fyrir nýja sjálfboðaliða og leikur ekki vafi á því að reynslan af sjálfboðastörfum fyrir Kvinnaráðgjöfina kemur bæði félagsráðgjafar- og laganemum til góða.

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

### Kvinnaráðgjöfin

Túngötu 14 (Hallveigarstöðum), 101 Reykjavík

Sími 552 1500

Heimasíða: [www.kvinnaradgjofin.is](http://www.kvinnaradgjofin.is).

Netfang: [radgjof@kvinnaradgjofin.is](mailto:radgjof@kvinnaradgjofin.is)

### **5.7.2 Lögfræðiráðgjöf ÖBÍ**

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

Þjónusta ráðgjafa- og lögfræðipjónustu ÖBÍ er fólki að kostnaðarlausu.

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

### Öryrkjabandalag Íslands

Hátún 10, 105 Reykjavík

Sími: 552 6800

Heimasíða: [www.obi.is](http://www.obi.is)

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

### **5.7.3 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: <http://www.orator.is/index.php?s=static&pageID=11>

## 5.7.4 Lögmannavaktin - ókeypis lögfræðiráðgjöf

Lögmannavaktin er ókeypis lögfræðiráðgjöf fyrir almenning. Þjónustan er veitt alla þriðjudagseftirmiðdaga og íbúar höfuðborgarsvæðisins koma á skrifstofu félagsins en íbúar landsbyggðar geta hringt. Athugið að pantatíma verður tíma á Lögmannavaktina, í síma 568 5620.

Ef það hentar ekki bendum við á lögfræðiaðstoð Orators. Þar er hægt að koma á framfæri fyrirspurnum á netinu auk þess að fá ráðgjöf í síma. Sjá nánar á heimasíðunni: [www.islog.is](http://www.islog.is)

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

Erlendis má víða finna sambærileg fyrirbæri og Lögmannavaktin er. Hérlendis hafa ýmsir aðilar í langan tíma veitt almenningi ókeypis lögfræðiaðstoð, t.d. Mæðrastyrksnefnd.

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](mailto:lmfi@lmfi.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 pantatíma hjá lögfræðingnum.

### Alþjóðahúsið

Laugavegur 37, 101 Reykjavík

Sími: 530 9300

Heimasíða: [www.ahus.is](http://www.ahus.is)

Netfang: [info@ahus.is](mailto:info@ahus.is)

## 5.7.6 Lögfræðipjónusta Lögréttu

Ókeypis Lögfræðipjónusta Lögréttu. Laganemar við Háskólann í Reykjavík veita ókeypis lögfræðipjónustu fyrir innflytjendur alla miðvikudaga frá 17-21. Þjónustan fer fram í kjallara Alþjóðahússins, Laugavegi 37 í Reykjavík.

### Lögfræðipjónusta Lögréttu

Alþjóðahúsinu

Laugavegi 37, 101 Reykjavík

Sími: 869 7727 – svarað í símann milli kl. 17 og 21 á miðvikudagskvöldum.

Heimasíða: <http://www.logretta.is/index.php?view=page&pageID=46&mainlinkID=68>

## 5.8 Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélags Íslands

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins er fyrir þá sem greinast með krabbamein en ekki síður aðstandendur þeirra og vini. Þjónustan er opin yfir sumarmánuðina virka daga kl. 9-14. Þjónustan er einnig ætluð fólki sem býr úti á landi og erlendis og er þá veitt í gegnum síma, tölvupóst eða Skype. Einstaklingar utan af landi sem eru í meðferð í Reykjavík eða eru með ættingjum eru hvattir til að nýta sér þjónustuna. 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.

Yfir sumarmánuðina er boðið upp á einstaklingsviðtöl, fjölskyldufundi, fræðslu og gönguhóp. 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](http://www.krabb.is/rad).

### Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélags Íslands

Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík

Gjaldfrjáls sími: 800 4040

Sími: 540 1912 / 540 1916 / 540 1900

Heimasíða: [www.krabb.is/rad](http://www.krabb.is/rad)

Netfang: <mailto:8004040@krabb.is>

## 5.9 Inflúensa.is

Vefsvæðið [www.influensa.is](http://www.influensa.is) er ætlað til fræðslu og upplýsingagjafar fyrir almenning og fagaðila um árlega inflúensu, fuglainflúensu og heimsfaraldur inflúensu.

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

Samvinna þessara aðila er nauðsynleg til að samræma aðgerðir gegn heimsfaraldri inflúensu og gegn fuglainflúensu sem er fyrst og fremst sjúkdómur í fuglum en getur í undantekningartilfellum smitast í menn.

Sóttvarnalæknir og almannavarnadeild ríkislögreglustjóra hafa í sameiningu unnið að viðbragðsáætlun gegn heimsfaraldri inflúensu í samræmi við ákvörðun ríkistjórnarinnar frá 10. febrúar 2006. Sömuleiðis hefur verið mikil samvinna hjá sóttvarnalækni, Matvælastofnun og Umhverfisstofnun í forvörnum gegn fuglainflúensu til að hefta útbreiðslu í dýrum og koma í veg fyrir smit í mönnum.

## 5.10 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 aðná 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](http://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. 9- 17 mánudaga til miðvikudaga, frá kl. 9- 18 fimmtudaga og frá kl. 9-15 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](mailto:toshiki@toma.is).

### Alþjóðahús

Laugavegur 37, 101 Reykjavík

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

Heimasíða: [www.ahus.is](http://www.ahus.is)

Netfang: [info@ahus.is](mailto:info@ahus.is)/ Toshii Toma: [toshiki@toma.is](mailto:toshiki@toma.is)

## 5.11 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 fjölmenningsamfélagi, menningarmun, menningarsjokki, fordómum, rasisma og tungumálum.

### Jafnréttishús

Strandgötu 25

220 Hafnarfjörður

534-0107

<http://www.jafn.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 textavarpri 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 [fjolmenningarsetur@fjolmenningarsetur](mailto:fjolmenningarsetur@fjolmenningarsetur)

## 5.13 Náms- og starfsráðgjöf

### 5.13.1 Námsflokkar Reykjavíkur

Námsflokkar Reykjavíkur bjóða Reykvíkingum 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](http://www.namsflokkar.is)

Tölvupóstur: [nfr@namsflokkar.is](mailto:nfr@namsflokkar.is)

### 5.13.2 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. Í dag eru gerðar kröfur um að starfsmenn búi yfir góðri og fjölbreyttri kunnáttu. Því skiptir máli að hver einstaklingur leiti leiða til að bæta við sig þekkingu og auka færni sína.

Vandi margra sem vilja auka menntun sína er að velja nám sem hentar og gera áætlun um fyrstu skref. Þá geta þættir eins og tímaskortur eða vandi tengdur lestri eða ritun verið hindrun í að taka ákvörðun um nám.

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](http://www.mimir.is)

Netfang: [radgjof@mimir.is](mailto:radgjof@mimir.is)

### 5.13.3 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](http://www.vinnumalastofnun.is)

Netfang: [postur@vmst.is](mailto:postur@vmst.is)

### 5.13.4 Velferðarsvið Reykjavíkurborgar

Velferðarsvið rekur sex þjónustumiðstöðvar í hverfum Reykjavíkur og er hlutverk þeirra að veita Reykvíkingum 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, Húsi Orkuveitu Reykjavíkur, Bæjarhálsi 1, sími: 411 1200, [www.arbaer.is](http://www.arbaer.is)
- Þjónustumiðstöð Breiðholts, Álfabakka 12 sími: 411 1300, [www.breidholt.is](http://www.breidholt.is)
- Miðgarður, Þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness, Langarima 21 sími: 411 1400, [www.grafarvogur.is](http://www.grafarvogur.is), [www.midgardur.is](http://www.midgardur.is)
- Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis, Síðumúla 39 sími: 411 1500, [www.velferdarsvid.is](http://www.velferdarsvid.is)
- Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða, Skúlagötu 21 sími: 411 1600, [www.velferdarsvid.is](http://www.velferdarsvid.is)
- Vesturgarður, Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Hjarðarhaga 45 – 47 sími: 411 1700, [www.vesturbaer.is](http://www.vesturbaer.is),

#### **Ráðgjöf tekur m.a. til:**

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

#### Velferðarsvið Reykjavíkurborgar

Höfðatorgi, Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík

Sími: 4 11 11 11

Heimasíða: <http://www.rvk.is/desktopdefault.aspx/tabid-67>

Netfang: [velferd@reykjavik.is](mailto:velferd@reykjavik.is)

#### **5.13.5 IDAN fræðslusetur ehf**

Eigendur IDUNNAR eru: Samtök iðnaðarins, Samiðn, MATVÍS, Félag bókagerðarmanna, FIT, VM, Bílgreinasambandið og Samtök ferðapjónustunnar.

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

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

#### Viðtal við náms- og starfsráðgjafa

Náms- og starfsráðgjafar IDUNNAR bjóða öllum í viðtal til sín. Best er að hafa samband við skrifstofu IDUNNAR 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](mailto: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](mailto: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 gagni 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://www.idan.is); <http://idan.is/urraedi/>

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

### **5.13.6 Menntatorg**

Upplýsingavefurinn [www.menntatorg.is](http://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.

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

#### Menntatorg

Skeifunni 8, 108 Reykjavík

Sími: 599 1400

Heimasíða: [www.menntatorg.is](http://www.menntatorg.is)

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

## **5.14 Sálfærðileg ráðgjöf og stuðningur**

### **5.14.1 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](http://www.obi.is)

### Öryrkjabandalag Íslands

Hátún 10, 105 Reykjavík

Sími: 552 6800

Heimasíða: [www.obi.is](http://www.obi.is)

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

## **5.14.2 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.

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.

Fjölskylduþjónustan er hluti af sálægslustarfi 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.

### Fjölskylduþjónusta kirkjunnar

Klapparstíg 25-27, 5 hæð , 101 Reykjavík

Sími: 528 4300

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

## **5.14.3 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 einstaklingsniðna 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 verða á námskeiðum sökum kreppunnar. Því miður sáum við okkur ekki fært á að lækka verð á einstaklingsviðtölum hjá sálfræðingum en benda má á að við Kvíðameðferðarstöðina starfa tveir sálfræðinemar sem sinna greiningu og meðferð.

### Kvíðameðferðarstöðin

Skútuvogi 1a, 104 Reykjavík

Sími: 534 0110 / 822 0043

Heimasíða: [www.kms.is](http://www.kms.is)

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

## **5.14.4 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 Rauðakrosshússins er byggt á áralangri reynslu félagsins af viðbrögðum í neyð.

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

### Rauðakrosshúsið

Borgartúni 25 og er opið hús virka daga kl. 12 til 17.

Sími: 570 4000

Heimasíða: [www.raudakrosshusid.is](http://www.raudakrosshusid.is)

Netfang: [raudakrosshusid@redcross.is](mailto:raudakrosshusid@redcross.is)

### **5.14.5 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](http://www.kvennaathvarf.is)

### **5.14.6 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.

- Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts, Húsi Orkuveitu Reykjavíkur, Bæjarhálsi 1, sími: 411 1200, [www.arbaer.is](http://www.arbaer.is)
- Þjónustumiðstöð Breiðholts, Álfabakka 12 sími: 411 1300, [www.breidholt.is](http://www.breidholt.is)
- Miðgarður, Þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness, Langarima 21 sími: 411 1400, [www.grafarvogur.is](http://www.grafarvogur.is), [www.midgardur.is](http://www.midgardur.is)
- Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis, Síðumúla 39 sími: 411 1500, [www.velferdarsvid.is](http://www.velferdarsvid.is)
- Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða, Skúlagötu 21 sími: 411 1600, [www.velferdarsvid.is](http://www.velferdarsvid.is)
- Vesturgarður, Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Hjarðarhaga 45 – 47 sími: 411 1700, [www.vesturbaer.is](http://www.vesturbaer.is),

#### **Ráðgjöf tekur m.a. til:**

- Atvinnuleysis
- Áfengis- og vímuefnavanda
- Fjárhagsvanda
- Fjölskylduvanda

- Fötlunar
- Húsnæðisvanda
- Málefna barna og ungmenna
- Málefna útlendinga
- Náms- og starfsráðgjafar
- Veikinda
- Öldrunar

#### Velferðarsvið Reykjavíkurborgar

Höfðatorgi, Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík

Sími: 4 11 11 11

Heimasíða: <http://www.rvk.is/desktopdefault.aspx/tabid-67>

Netfang: [velferd@reykjavik.is](mailto:velferd@reykjavik.is)

### **5.15 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.
- Útgáfu fræðsluefnis.
- Birtingu greina og leiðbeiningar í fjölmiðlum, í tímaritinu Húsfreyjunni og á Vefnum. Auk þess eru veitt viðtöl að gefnu tilefni.
- Upplýsingar úr evrópskum gæðakönnunum á heimilistækjum.
- 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

Netfang: [lh@leidbeiningastod.is](mailto:lh@leidbeiningastod.is)

Veffang: [www.leidbeiningastod.is](http://www.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

Ókeypis námskeið og líkamsrækt á kostakjörum fyrir félagsmenn. 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.

Nú getur þú skipulagt daginn eða vikuna. Með því að skoða þá möguleika sem eru í boði ættir þú auðveldlega að finna eitthvað við þitt hæfi og getur sett saman áætlun fyrir daginn eða vikuna.

Þetta stendur þér til boða:

- Frítt fyrir börn atvinnuleitenda: Sumarbúðir í samvinnu við KFUM og KFUK í júní, júlí og ágúst – fyrstur kemur fyrstur fær. ->ATH hvort þetta er enn í boði !!
- 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](mailto:mariabjorkoskars@gmail.com))
- [Hlutverkasetur - viltu auka virkni þína og orku?](#) Ókeypis námskeið, hreyfing, leiklist og margt fleira (sjá [www.hlutverkasetur.is](http://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](mailto:vr@vr.is)

### 6.2 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
- Krabbameinsleitir

- Áhættuskoðunar hjá Hjartavernd
- Sálfræði-, félags- og fjölskylduráðgjafar
- Dvalar á heilsustofnun
- Líkamsræktar
- Augnaðgerða og gleraugnakaupa
- Tannviðgerða
- Heyrnartækja
- ættleiðingar, glasafrjógungar 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](mailto:strv@bsrb.is)

## **6.3 Efling**

Efling - stéttarfélag hefur fylgst vel með þróun á vinnumarkaðnum undanfarna mánuði 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 er um 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](mailto:efling@efling.is)

## 6.4 Kennarasamband Íslands

Félagsmönnum hjá 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](mailto:ki@ki.is)

Heimasíða: <http://ki.is/>

## 6.5 ASÍ og BSRB

Félagsmálaskóli alþýðu skipuleggur námskeið og fræðslu út frá þörfum og aðstæðum aðildarfélaga fyrrgreindra sambanda. Skólastjórnir 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 stéttarfélaganna og á þeim er lögð áhersla á hefðbundna félagslega fræðslu. Jafnframt er boðið upp á námskeið sem taka á málafnum 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](mailto:fraedsla@asi.is)

## 6.6 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](http://www.bhm.is)

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

## 6.7 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://www.ssf.is); <http://ssf.is/breyttar-adstaedur/>

Netfang: [ssf@ssf.is](mailto:ssf@ssf.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.

### Hvers vegna starfsmenntun?

- Starfsmenntun eykur möguleika einstaklinga með því að efla kunnáttu og þekkingu.
- Starfsmenntun gefur tækifæri til að endurnýja kunnáttu eða bæta við hana.
- Starfsmenntun stuðlar að hagnýtum árangri.
- Starfsmenntun styrkir sérkunnáttu og færni sem áunnist hefur í starfi.

### 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 alþýðu](#) er fræðslustofnun verkalýðshreyfingar-innar sem býður upp á margvíslegt 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.

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

[Mennt.is](http://www.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.sgs.is](http://www.sgs.is)

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

## 7 Trúfélög

### 7.1 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](mailto:kirkjan@kirkjan.is)

## 8 Ýmsar nauðsynjar

### 8.1 Fataúthlutun Rauða krossins

Fataúthlutun í Reykjavík fer fram að Laugavegi 116 á miðvikudögum kl 10 – 14. Gengið er inn af bílastæði Grettisgötumegin.

#### 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.

#### Fatasöfnun Rauða krossins

Skútuvogi 1, 104 Reykjavík

Sími: 587 0900

Netfang: [fataflokkun@redcross.is](mailto:fataflokkun@redcross.is)

EÐA á landsskrifstofu Rauða krossins í síma 570 4000.

#### **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](mailto:fataflokkun@redcross.is)

## **8.2 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](mailto:maedur@simnet.is)

## **8.3 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.

### Skrifstofa Hjálparstarfs kirkjunnar

Háaleitisbraut 66, 103 Reykjavík

Sími: 528 4400

Heimasíða: [www.help.is](http://www.help.is)

## **8.4 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](http://www.fef.is)

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

## **8.5 Konukot**

Næturathvarf fyrir heimilislausar konur rekið af Rauða krossinum. Opið alla daga ársins. 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.

Opnunartími: frá 17 til 12:00.

### Konukot

Eskihlíð 4, 105 Reykjavík

Sími: 511 5150

Heimasíða: [www.redcross.is/reykjavik](http://www.redcross.is/reykjavik)

## **8.6 Gistiskýlið Þingholtsstræti**

Fyrir einstaklinga 18 ára og eldri sem eru heimilislausir. 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

## **8.7 Hjálpræðisherinn**

Hægt að nýta sér ódýra gistingu á Gistiheimili Hjálpræðishersins

### Hjálpræðisherinn

Kirkjustræti 2, 101 Reykjavík

Sími: 552 0788

Heimasíða: [www.herinn.is](http://www.herinn.is)

## **8.8 Kaffistofa Samhjálp**

Kaffistofa Samhjálp er 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 verið boðið upp á ókeypis máltíðir.

### Kaffistofa Samhjálp

Borgartúni 1, 105 Reykjavík

Sími: 561 1000

Heimasíða: [www.samhjalp.is](http://www.samhjalp.is)

## **8.9 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
Andkólnivirk lyf	N 04 A
Geðrofslyf	N 05 A
Gláku- og ljósopsprengrandi 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 neðantalinnu 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
Hydroxýklórókín	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 greiðsluþátttöku 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 lyfjaávísun 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 lyfjaverðsrá. 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

Gervitár 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](mailto:tr@tr.is)

### **8.10 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/>

## 8.11 Kúpon.is

Kúpon.is er fyrsti og eini vefurinn sinnar tegundar hér á landi. Hugmyndin tengist kúpon afsláttarmiðunum sem eru alþekkt fyrirbæri bæði Bandaríkjunum og víða í Evrópu. Tilgangurinn er að tryggja notendum aukinn afslátt af daglegum neysluvörum. Aðgangur er ókeypis. Á kúpon.is verða að auki fleiri þjónustusíður sem allar styðja hvor við aðra. Til að mynda smáauglýsingasíða, þjónustu og útboðsvefur og einnig tryggingavefur, svo fátt eitt sé nefnt .

Kúpon er gefandi vefur, gefur hluta af hagnaði til góðra mála.

Kúpon.is

Heimasíða: [www.kupon.is](http://www.kupon.is)

Tölvupóstur: [kupon@kupon.is](mailto:kupon@kupon.is)

Sími: 568 5400