



Kópavogsbær

# UPPLÝSINGAR FYRIR ELDRI BORGARA

Í KÓPAVOGI





# Félagsmiðstöðvar eldri borgara

---

Þrjár félagsmiðstöðvar eldri borgara eru starfræktar í Kópavogi:

**BOÐINN** Boðabíngi 9 sími 441 9900

**GJÁBAKKI** Fannborg 8 sími 441 9900

**GULLSMÁRI** Gullsmára 13 sími 441 9900

Miðstöðvarnar eru opnar Kópavogsbúum og öðrum eldri borgurum.

## **VETRARSTARF** 1. september–31. maí

Boðið er upp á opið félags- og tómstundastarf. Félagsstarfið er vettvangur samfunda, mannlegra samskipta og skapandi athafna. Fjölbreytt dagskrá er á hverjum stað.

Opið mánudaga til fimmtudaga kl. 08:30–16:30  
en kl. 08:30–16:00 á föstudögum.

## **SUMARSTARF** 1. júní–31. ágúst

Félagsmiðstöðvar eldri borgara eru opnar á sumrin. Handavinnustofa og göngu- og spilahópar eru starfræktir á sumrin ásamt öðrum viðburðum sem eru auglýstir jafnóðum.

Opið mánudaga til föstudaga kl. 08:00–16:00.

## **HÁDEGISVERÐUR OG KAFFI**

Hádegisverður og heimabakað meðlæti er til sölu á hverjum stað.

Frekari upplýsingar um gjaldskrár í félagsmiðstöðvum eldri borgara má nálgast á heimasíðu Kópavogsbæjar, **kopavogur.is**

Panta þarf hádegisverð deginum áður á hverjum stað. Einnig er hægt að skrá sig í mat fasta daga.

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

Facebook-síða: Félagsmiðstöðvar eldri borgara í Kópavogi.



# Heimþjónusta

---

**HEIMSENDUR MATUR** er ætlaður þeim sem af heilsufars-  
ástæðum geta hvorki annast matseld sjálfir né komast  
ferða sinna hjálparlaust í félagsmiðstöðvarnar. Maturinn  
er sendur heim í hádeginu alla daga ársins og kemur í  
bökkum.

**FÉLAGSLEG HEIMAPJÓNUSTA** hefur það markmið að  
aðstoða einstaklinga og fjölskyldur sem ekki geta séð  
hjálparlaust um heimilishald. Félagsleg heimþjónusta  
felur í sér eftirfarandi þjónustupætti:

**Aðstoð við heimilishald**

**Aðstoð við innkaup**

**Félagslegan stuðning og hvatningu**

**Ráðgjöf félagsráðgjafa og iðjupálfa**

Umsókn um heimþjónustu má nálgast á heimasíðu  
bæjarins eða í þjónustuveri.

Frekari upplýsingar um gjaldskrá heimþjónustu og  
heimsendan mat má nálgast í síma 441 0000 og á  
heimasíðu Kópavogsbæjar, **kopavogur.is**

**FERÐAPJÓNUSTA ALDRAÐRA** gerir þeim sem ekki geta  
nýtt sér almenningsvagna kleift að komast ferða sinna.

Umsókn og verðskrá ferðapjónustu má nálgast á  
heimasíðu bæjarins og í þjónustuveri í síma 441 0000.



# Menning og listir

---

## BÓKASAFN KÓPAVOGS

Hamraborg 6a, sími 441 6800

Opið mánudaga til fimmtudaga kl. 09:00–18:00, föstudaga og laugardaga kl. 11:00–17:00, lokað á sunnudögum.

## LINDASAFN

Núpalind 7, sími 441 6800

Opið mánudaga til fimmtudaga kl. 13:00–19:00, föstudaga kl. 11:00–17:00, laugardaga kl. 11:00–14:00.

*Bókmenntaklúbburinn Hananú* hittist annan hvern miðvikudag kl. 16:00 og *hannyrðaklúbburinn Kaðlín* hittist alla miðvikudaga kl. 14:00.

*Slökunarjóga* er alla mánudaga kl. 12:00 og qigong alla föstudaga kl. 12:00.

Aðrir viðburðir eru auglýstir á vefsíðu safnsins og Facebook.

## GERÐARSAFN

Hamraborg 4, sími 441 7600

Opið mánudaga til föstudaga kl. 10:00–17:00, laugardaga og sunnudaga kl. 11:00–17:00.

## MENNING Á MIÐVIKUDÖGUM

Alla miðvikudaga kl. 12:15 er ókeypis dagskrá í formi erinda á bókasafni, leiðsagna í Gerðarsafni, fræðslu í Náttúrufræðistofu og tónleika í Salnum.

Nánari upplýsingar á menningarhusin.kopavogur.is, á Facebook og í síma 441 7607.



---

## HÉRAÐSSKJALASAFN KÓPAVOGS

Digranesvegi 7, sími 441 9600

Héraðsskjalasafn varðveitir skjöl og ljósmyndir einstaklinga, félagasamtaka og fyrirtækja í Kópavogi. Safnkosturinn er aðgengilegur í lestrarsal.

**Myndgreiningarmorgnar** eru haldnir annan hvern miðvikudag í mánuði kl. 10:30. Allir velkomnir.

Opið mánudaga til föstudaga kl. 10:00–16:00.

## NÁTTÚRUFRAEÐISTOFA KÓPAVOGS

Hamraborg 6, sími 441 7200

Grunnsýning safnsins er í allföstum skorðum en til viðbótar eru af og til settar upp litlar sérsýningar þar sem áhersla er lögð á afmörkuð viðfangsefni.

Aðgangur ókeypis.

Opið mánudaga til fimmtudaga kl. 09:00–18:00,  
föstudaga og laugardaga kl. 11:00–17:00,  
lokað á sunnudögum.

## SALURINN

Hamraborg 6, sími 441 7500

Opið mánudaga til föstudaga kl. 12:00–17:00 og klukkustund fyrir tónleika.

---

# Hreyfing og útivist

Frítt er í Sundlaugar Kópavogs fyrir 67 ára og eldri.

## SUNDLAUG KÓPAVOGS

v/Borgarholtsbraut, sími 570 0470

Opin 1. maí til 30. september  
mánudaga til föstudaga kl. 06:30–22:00,  
laugardaga og sunnudaga kl. 08:00–20:00.

Opin 1. október til 30. apríl  
mánudaga til föstudaga kl. 06:30–22:00,  
laugardaga og sunnudaga kl. 08:00–18:00.

Boðið er upp á sundleikfimi kl. 09:30 á þriðjudögum,  
miðvikudögum og föstudögum.

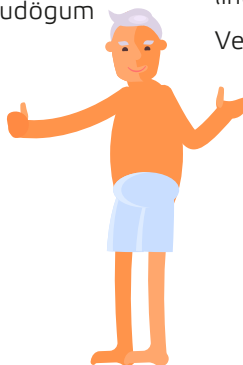
## SALALAUG

v/Versali, sími 570 0480

Boðið er upp á sundleikfimi kl. 15:05 á þriðjudögum  
og föstudögum.

Opin 1. maí til 30. september  
mánudaga til föstudaga kl. 06:30–22:00,  
laugardaga og sunnudaga kl. 08:00–20:00.

Opin 1. október til 30. apríl  
mánudaga til föstudaga kl. 06:30–22:00,  
laugardaga og sunnudaga kl. 08:00–18:00.



## SUNDLAUGIN BOÐAÞINGI

v/Boðaðing, Hrafnistu, sími 441 9927

Opin mánudaga til föstudaga kl. 13:30–16:00.

Sundleikfimi mánudaga og miðvikudaga kl. 14:30–15:00.

## KÓRINN, KNATTHÚS

Opið er fyrir hressingargöngu í Kórnum yfir daginn.  
Góð aðstaða er til göngu innandyra og ekki um neinn  
sérstakan tíma að ræða.

## FÍFAN, KNATTHÚS

Opið er fyrir hressingargöngu í Fífunni alla virka daga  
kl. 08:00–12:00. Góð aðstaða er til göngu innandyra.

Íþróttafélagið Glóð er hópur áhugafólks um heilbrigða  
lífshætti. Félagið er opið öllum. Boðið er upp á hringdans,  
línudans, ringó, gönguferðir o.m.fl.

Vefsíða: [glod.is](http://glod.is) – Netfang: [glod@glod.is](mailto:glod@glod.is)



---

## GÖNGUSTÍGAR OG GÖNGULEIÐIR Í KÓPAVOGI

Innan hverfa er lögð áhersla á að stytta leiðir allra íbúa að skólum, leiksvæðum og þjónustu. Einnig eru stígar á milli bæjarhluta og á útivistarsvæðum.

Stígakerfið býður upp á góðar samgöngur fyrir gangandi, hjólandi og reiðmenn. Falleg og aðgengileg útivistarsvæði stuðla að útiveru og auknum lífsgæðum bæjarbúa.

Kortavefur Kópavogs: [map.is/kopavogur](http://map.is/kopavogur)

## HJÓLAÐ ÓHÁÐ ALDRI

Verkefnið byggir á því að rjúfa einangrun og efla lífsgleði vistmanna á hjúkrunarheimilum með því að gefa þeim kost á að fara út að hjóla.

Á Sunnuhlíð hjúkrunarheimili aldraðra í Kópavogi hefur verið boðið upp á slíkt. Um er að ræða hjólreiðaferðir á sérútbúnu hjóli. Pláss er fyrir tvo í sæti sem er á hjólinu en það eru sjálfboðaliðar sem hjóla með íbúana.





# Kirkjustarf

---

Fjölbreytt dagskrá er í boði fyrir eldri borgara á vegum kirkjunnar í Kópavogi.

## KÓPAVOGSKIRKJA – sími 554 1898

Samvera í safnaðarheimlinu alla þriðjudaga kl. 14:30–16:00.

Mál dagsins flutt um kl. 15:10 og lýkur þeirri umfjöllun um kl. 15:30.

Kaffi og stutt helgistund í lokin.

Heimasíða: [kopavogskirkja.is](http://kopavogskirkja.is)

## DIGRANESKIRKJA – sími 554 1620

Dagskrá alla þriðjudaga frá kl. 11:50–14:30. Fjölbreytt dagskrá t.d. heimsóknir, samsöngur, örtónleikar, styttri og lengri ferðir auk helgistunda.

Íþróttafélag aldraðra (ÍAK) er með leikfimi á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 11:00–11:50.

Hádegisverður og kaffi til sölu.

Akstursþjónusta Digranessafnaðar er í síma 554 1620.

Panta þarf akstur á þriðjudagsmorgnum kl. 9:00.

Heimasíða: [digraneskirkja.is](http://digraneskirkja.is)

## HJALLAKIRKJA – sími 554 6716

*Opið hús í Hjallakirkju* er samvera eldri borgara í hádeginu annan hvern fimmtudag. Fólk hittist í safnaðarsalnum og borðar saman hádegismat sem seldur er á vægu verði. Endað er á helgistund í kirkjunni.

Miðað er við að samveran hefjist kl. 12:00 og ljúki svo um kl. 14:00.

Heimasíða: [hjallakirkja.is](http://hjallakirkja.is)

## LINDAKIRKJA – sími 544 4477

Haldnar eru svokallaðar *súpusamverur* fyrir eldri borgara hálfsmánaðarlega í kirkjunni.

Samverurnar hefjast kl. 12:00 og lýkur kl. 13:30.

Byrjað á borðhaldi og að því loknu er boðið upp á fræðsluerindi eða skemmtiatriði.

Dagskránni lýkur með helgistund.

Heimasíða: [lindakirkja.is](http://lindakirkja.is)



# Ýmsar gagnlegar upplýsingar

## Afsláttur af fasteignagjöldum

Veittur er afsláttur af fasteignaskatti til þeirra elli- og örorkulífeyrisþega sem búa í eigin húsnæði.

Miðast afslátturinn við tekjumörk næstliðins árs og reiknast sjálfkrafa samkvæmt upplýsingum frá Ríkisskattstjóra.

Nánari upplýsingar um þjónustu, ýmis eyðblöð og gjaldskrár má finna á heimasíðu Kópavogsbæjar, [kopavogur.is](#)

## Félag eldri borgara

**FÉLAG ELDRI BORGARA Í KÓPAVOGI** er opið öllum þeim sem eru 60 ára og eldri. Félagið vinnur að ýmiss konar hagsmunamálum eldri borgara og stendur að skemmtunum og ferðum.

Félagar í FEBK fá afslátt af vörum og þjónustu samkvæmt upplýsingum í þjónustubók.

## Vinaverkefni – heimsóknir

**VINAVERKEFNI RAUÐA KROSSINS** er þjónusta sjálfboðaliða sem heimsækja fólk á heimili þess eða stofnanir. Spjall, gönguferð, aðstoð við handavinnu, ökuferð er meðal þess sem getur falist í heimsókn og reynt er að mæta óskum eftir fögum.

Vinaverkefni Rauða krossins er ætlað að draga úr einangrun og veita félagsskap og er miðað við að heimsóknartími sé um klukkustund einu sinni í viku. Sjálfboðaliðarnir sækja undirbúningsnámskeið hjá Rauða krossinum og eru bundnir trúnaði við þá sem þeir heimsækja.

Rauði krossinn í Kópavogi er í Hamraborg 11, 2. hæð. Opið mánudaga til föstudaga kl. 09:00–15:00.

Nánari upplýsingar má finna inn á [raudikrossinn.is](#) eða í síma 570 4060.

## Strætó

Aðalskiptistöð Strætó í Kópavogi er við Hálsatorg í Hamraborg en þangað liggja leiðir allra vagna sem aka um bæinn sem og vagna til og frá nágrennasveitarfélögum.

Allar upplýsingar um leiðir og leiðakerfi má finna á heimasíðunni: [straeto.is](#)





Kópavogsbær