

Dagþjálfun í Múlabæ

Umsóknir eru sendar til Múlabæjar. Þær kom frá heilbrigðisstarfsfólki t.d. heimilislækni, heilsugæslu, heimahjúkrun, endurhæfingarteymi eða sjúkrahúsum.

Í boði er:

Almenn dagþjálfun, 2-5 daga í viku.

Endurhæfing í 10-12 vikur, 3-5 daga í viku.

Daggjaldið árið 2026 er kr. 1.675,-

Akstur

Boðið er upp á akstur til og frá heimili innan ákveðinna marka borgarinnar. Þjónustugjald er kr. 600,- fyrir hvora leið.

Fjarvistir

Tilkynna þarf fjarvistir fyrir kl. 8:00 ef mögulegt er í **síma 568-1330**. Ef skjólstæðingur veikist eða fer á sjúkrahús þarf að láta Múlabæ vita.

Þjónusta

- Boðið er upp á morgunmat, hádegismat og eftirmiðdagskaffi
- Í boði er einstaklingshæfð líkamspjálfun og hópleikfimi
- Tækjasalur með fjölbreyttum tækjum
- Æfingasalur þar sem stólaleikfimi fer fram daglega auk annarrar þjálfunar
- Hjúkrunarstýrð heilsugæsla þar sem veitt er aðstoð og ráðgjöf
- Komumat og reglulegt endurmat hjá hjúkrunarfræðingi
- Vinnustofa er opin alla daga
- Listasmiðja er opin alla daga
- Heitir bakstrar daglega
- Baðaðstoð er fyrir hendi
- Hársnyrting og fótaaðgerð gegn gjaldi
- Hvíldaraðstaða
- Rútuferðir og skemmtanir eru valfrjálssar, þeim getur fylgt þátttökugjald

Klæðnaður

Þægilegur klæðnaður og góðir skór, sem sitja vel á fótunum. **Brýnt er að merkja allan utanyfirfatnað, höfuðfatnað og skótau.**

Dagskrá

(með fyrirvara um breytingar)

8:00 – 09:30 Mæting í Múlabæ

8:00 – 09:45 Morgunverður framreiddur

8:30 – 15:00 Tækjasalur opinn

9:00 – 11:00 Heitir bakstrar

9:00 – 15:00 Vinnustofa og listasmiðja

11:00 – 11:30 Stólaleikfimi – Gulur hópur

11:35 – 12:05 Stólaleikfimi – Rauður hópur

11:30 – 12:30 Hádegismatur

13:00 - 13:30 Lesið úr dagblöðum

13:00 - 13:30 Útipjálfun, t.d. ganga

13:30 – 14:20 Fjölbreytt félagsstarf

14:30 – 14:45 Eftirmiðdagskaffi

14:45 – 16:00 Samvera og heimkeyrsla

Um Múlabæ

Múlabær er dagbjálfun fyrir eldra fólk sem býr í sjálfstæðri búsetu. Múlabær veitir heilbrigðisþjónustu þar sem markmiðið er að styðja skjólstæðinga til aukinnar virkni og stuðla þannig að bættum lífsgæðum og sjálfstæði. Múlabær hefur leyfi fyrir 70 skjólstæðingum dag hvern. Þar af eru 52 almenn rými og 18 endurhæfingarrými.

Umsókn er í formi beiðnar frá heilbrigðisstarfsmanni, t.d. heimilislækni, heimaþjónustu, starfsmanni Landspítalans eða sérfræðilækni. Beiðnin þarf að berast í Múlabæ t.d. með Signet Transfer. Hjúkrunarfræðingur boðar í viðtal.

Rekstur

Múlabær er sjálfseignarstofnun sem tók til starfa árið 1983 og er fyrsta dagbjálfunin á Íslandi. Félag eldri borgara, SÍBS og ÖBÍ skipa í fulltrúaráð sem skipta í stjórn. Stjórn ræður forstöðumann sem er ábyrgur fyrir rekstrinum. Starfsemin er ekki hagnaðardríf.

Starfsemin

Hjá Múlabæ starfar hópur fagfólks úr ýmsum fagstéttum, t.d. hjúkrun, sjúkraliðar, sjúkrabjálfun, þroskabjálfun, tómstundafræði og listfræði ásamt öðru starfsfólki sem leggur metnað sinn í að mæta þörfum hvers og eins.



Forstöðumaður

Þórunn Bjarney Garðarsdóttir
Netfang: thorunn@mulabaer.is

Hjúkrunarfræðingar

Sigríður Jóhanna Sigurðarsdóttir
A.Elín Bergsdóttir
Ásgerður Ólafsdóttir
Netfang: hjukrun@mulabaer.is



MÚLABÆR · DAGBJÁLFUN ALDRADRA OG ÖRYRKJA

Múlabær

Dagbjálfun



Síðumúli 32

108 Reykjavík
Sími: 568-1330

Opið: 8:00 – 16:00

Netfang: hjukrun@mulabaer.is

Heimasíða: mulabaer.is

