

Seniorguiden

Träffpunkter, seniorrestauranger, tjänster,
boende och mycket annat.



Många upplever livet som äldre som en tid fylld med nya möjligheter, nya utmaningar och med både glädje och svårigheter.

På Uppsala kommun är vi många som jobbar med att se till att du som är äldre får de bästa möjliga förutsättningar för att leva ditt liv som du vill, på dina egna villkor. Med goda möjligheter till aktivitet, stöd och social samvaro ska livet efter 65 vara tryggt, innehållsrikt och meningsfullt.

I den här broschyren kan du läsa om de olika tjänster, möjligheter och aktiviteter som finns för dig i vår kommun. Jag hoppas du ska ha nytta av den i din vardag.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'T. Smedberg'.

Tobias Smedberg (V) ordförande i äldrenämnden

Innehåll

Organisationer

| | |
|---|---|
| Äldrenämnden/vård- och omsorgsförvaltningen | 4 |
| Äldreombudsmannen | 5 |
| Äldrevägledare för teckenspråkiga | 5 |
| Äldrevänlig kommun | 6 |
| Finskspråkig äldreomsorg | 6 |
| Kommunala pensionärsrådet (KPR) | 6 |
| Pensionärsföreningar och UPS | 7 |
| Samarbetsorganisationen för invandrarföreningar i Uppsala | 7 |
| Volontärverksamhet | 7 |
| Anhörigcentrum ger stöd | 8 |

Öppna verksamheter och tjänster

| | |
|--|----|
| Träffpunkter | 9 |
| Ät i gott sällskap | 10 |
| Hälsotips | 11 |
| Tjänster från ideella organisationer | 11 |
| Stöd för dig som bor hemma | 13 |
| Seniorkort i kollektivtrafiken | 15 |
| Stöd för dig som är utsatt för hot och våld i en nära relation | 15 |

Boendeformer

| | |
|--------------|----|
| Seniorboende | 17 |
|--------------|----|

Stödinsatser baserat på biståndsbeslut

| | |
|---|----|
| God man | 18 |
| Färdtjänst och riksfärdtjänst | 18 |
| Parkeringstillstånd för rörelsehindrade | 19 |
| Biståndshandläggare | 19 |
| Hemtjänst och hemsjukvård | 20 |
| Trygghetslarm och trygghetsjour | 22 |
| Dagverksamhet | 22 |
| Korttidsvård | 22 |
| Växelvård | 22 |
| Vård- och omsorgsboende | 23 |

2024

Text och grafisk form: Uppsala kommun

Foto: Ewa Ahlin sidan 2, Göran Ekeberg sidan 5,

Johnér bildbyrå sidan 1

Broschyren Seniorguiden finns översatt till finska.

Organisationer

Äldrenämnden/vård- och omsorgsförvaltningen

Äldrenämndens uppgift är att se till att personer som är 65 år och äldre uppfattar det tryggt att bo och leva i Uppsala kommun. Du som har behov av stöd och vård ska få det.

Äldrenämnden bedriver egen kommunal äldreomsorg men har även avtal med olika externa utförare. All äldreomsorg ska uppfylla de kvalitetskrav som ställs i avtalen.

Utöver äldreomsorgen ansvarar nämnden för kommunens äldrepolitik och deltar i samhällsplaneringen utifrån ett seniorperspektiv.

Äldrenämnden är kommunens socialnämnd och hälso- och sjukvårdshuvudman för invånare 65 år och äldre. Äldrenämnden svarar också för myndighetsutövning för personer över 65 år.

Nämndens sammanträdestider finns på [uppsala.se/aldrenamnden](https://www.uppsala.se/aldrenamnden)
Här finns även protokoll, bilder på politikerna i nämnden och nämndens planer och program.

Vård- och omsorgsförvaltningen utgör äldrenämndens stöd inom dess ansvarsområde. Förvaltningen har en systemledande roll och bedriver även egen äldreomsorg. På vård- och omsorgsförvaltningen finns också biståndshandläggare.

Postadress: Uppsala kommun, äldrenämnden, 753 75 Uppsala
E-post: aldrenamnden@uppsala.se
Telefon: 018-727 00 00 (växel)
[uppsala.se/aln](https://www.uppsala.se/aln)

Äldreombudsmannen



Äldreombudsmannen lyssnar in behov, intressen och viktiga frågor för dig som är 65 år och äldre. Du kan även få råd, stöd och information.

Äldreombudsmannen samlar in synpunkter och tar dem vidare till tjänstepersoner i kommunen som arbetar med och har ansvar för frågorna.

Äldreombudsmannen är en del av arbetet med att Uppsala ska bli en äldrevänlig kommun. Varje år skriver äldreombudsmannen en rapport till kommunfullmäktige om sitt arbete. I rapporten ingår även röster från äldre.

Kontakta äldreombudsmannen

Heléne Stenlund

Telefon: 018-727 12 39

E-post: aldreombudsmannen@ uppsala.se

Postadress:

Äldreombudsmannen

Uppsala kommun

Vård- och omsorgsförvaltningen

753 75 Uppsala

Äldrevägledare för teckenspråkiga



Äldrevägledaren kan ge stöd till dig som teckenspråkig person som är 65 år och äldre och dina närstående. Äldrevägledaren kan bland annat förmedla kontakten med tjänstepersoner i kommunen, guida till rätt myndighet eller verksamhet. Äldrevägledaren kan även ge råd och stöd kring ansökan om färdtjänst, vård- och omsorgsboende och ge allmän information om kommunen.

Äldrevägledaren ska inte fungera som tolk.

Kontakta äldrevägledaren

Claire Grahn-Eriksson

Telefon: 070-919 06 75

E-post: aldrevagledarefordova@ uppsala.se

Äldrevänlig kommun

Uppsala är sedan juni 2016 medlem i det internationella nätverket Age-friendly Cities and Communities, på svenska Äldrevänliga städer och kommuner. Syftet med medlemskapet är att kommunen ska utveckla förmågan att möta äldres behov och preferenser, ta del av internationella aktörers erfarenheter och kunskaper samt dela med sig av initiativ där Uppsala varit framgångsrikt.

Fler än 1400 städer och kommuner världen över är medlemmar i det internationella nätverket. Uppsala samarbetar närmast med medlemmarna i den nordiska delen av nätverket. Arbetet med att göra Uppsala kommun mer äldrevänligt fortgår löpande. Ett stöd i arbetet är program och handlingsplan för äldrevänlig kommun.

Följ arbetet på [upsala.se/aldrevanligkommun](https://www.uppsala.se/aldrevanligkommun)

Om du har frågor, idéer och kommentarer, kontakta äldreombudsmannen Heléne Stenlund, telefon: 018-727 12 39 eller samordnare Kenny Jansson, telefon: 018-727 87 79, e-post: aldreombudsmannen@upsala.se

Finskspråkig äldreomsorg

Uppsala kommun är finskt förvaltningsområde. Det innebär bland annat att du har rätt att använda finska i dina kontakter med kommunen, till exempel vid biståndshandläggning, och att få information på finska. Du som beviljats äldreomsorg har rätt att få den helt eller till väsentlig del på finska om du vill det. Kommunen är också skyldig att erbjuda finskspråkig verksamhet inom den öppna verksamheten, såsom träffpunktsverksamhet.

För information, kontakta en finsktalande kommunvägledare på Kontaktcenter.

Telefon: 018-727 00 00, välj tonval finska

E-post: suomeksi@upsala.se

Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Kommunala pensionärsrådet (KPR) är ett organ för samråd och ömsesidig information mellan kommunen och företrädare för pensionärsorganisationerna. Rådet sammanträder fyra gånger per år.

Protokoll finns på [upsala.se/kpr](https://www.uppsala.se/kpr)

För information, kontakta sekreteraren i KPR.

Telefon: 018-726 09 15

Pensionärsföreningar och UPS

I Uppsala finns ett stort antal pensionärsföreningar som har verksamhet runt om i kommunen. Närmare 50 av dessa är samlade i UPS, Uppsala Pensionärsföreningars Samarbetsråd. UPS är ett kontaktorgan mellan föreningarna och Uppsala kommun, och informerar om och påverkar kommunen i aktuella frågor som rör pensionärens levnadsvillkor. Det sker via kommunala pensionärsrådet (KPR), samråd med äldrenämnden, omsorgsnämnden och med andra delar av kommunen.

För information kontakta ordförande.

Telefon: 073-650 45 17

E-post: ups@uppsalapensionarerna.se

uppsalapensionarerna.se

Samarbetsorganisationen för invandrarföreningar i Uppsala (SIU)

SIU arbetar för att öka integration, sprida och stärka kunskapen om det svenska pensionssystemet och pensionärlivet i Uppsala kommun. Organisationen har bland annat kurser, föreläsningar, diskussionsgrupper och resor.

SIU har träffar för äldre på onsdagar 18.00–20.00 på Bandstolsvägen 11, och datakurs varje måndag.

För information

Telefon: 018-69 45 80, vardagar 10.00–18.00

E-post: info@si uppsala.se

Adress: Skolgatan 18

si uppsala.se

Volontärverksamhet

Vill du engagera dig ideellt? Det berikar både dig själv och andra. Uppsala kommun samverkar med ideella organisationer och enskilda volontärer för att på olika sätt bidra till att förbättra livskvaliteten för äldre och närstående. Det kan till exempel handla om en stunds sällskap, läsning eller en promenad.

För information, kontakta någon av de ideella organisationer som du vill engagera dig i, eller besök webbplatsen volontarbyran.se

Anhörigcentrum ger stöd

Anhörigcentrum erbjuder kostnadsfritt stöd till dig som bor i Uppsala och hjälper en närstående som är långvarigt sjuk eller har en funktionsnedsättning. Du som är anhörig kan vara en livskamrat, vän, släkting, förälder, barn och syskon.

Rådgivning och enskilt stöd Anhörigkonsulenterna erbjuder stödsamtal, information och rådgivning som kan underlätta för dig och din närstående i vardagen. De kan också hjälpa dig att få kontakt med olika funktioner i samhället. Anhörigkonsulent med demensvårdsinriktning erbjuder även demensvårdsstöd till närstående med demenssjukdom eller misstänkt demenssjukdom, se mer information på sidan 14.

Anhöriggrupper Nya samtalsgrupper startar efter behov och efterfrågan. Där kan du som anhörig prata med andra, dela med dig av dina erfarenheter och få kunskap och kraft.

Få egen tid Har du svårt lämna den du stödjer? Om du bor tillsammans med den du hjälper, och inte har regelbunden hemtjänst, har du möjlighet att få egetidsstöd. Det innebär att en anhörigstödare är sällskap till din närstående hemma hos er. Då kan du göra vad du vill som du inte har möjlighet till annars, till exempel att uträtta ärenden, träffa vänner eller vila.

Må bra-aktiviteter För att orka hjälpa andra kan du behöva fylla på med energi. Anhörigcentrum arrangerar olika aktiviteter som ger ny kraft. Aktiviteterna kan vara inriktade mot hälsa och att fysiskt må bra eller bara om att njuta av stunden, till exempel genom att umgås med andra..

Nyhetsbrev Prenumerera på Anhörigcentrums nyhetsbrev. Då kan du läsa om föreläsningar, aktiviteter och annat som är på gång.

Läs mer på Anhörigcentrums webbplats.
De finns även på Facebook och Instagram.

För information

Uppsala kommun Anhörigcentrum
S:t Persgatan 10A (i S:t Per Gallerian)
Telefon: 018-727 92 00
E-post: anhorigcentrum@ uppsala.se
vardochomsorg.uppsala.se/anhorigcentrum

Öppna verksamheter och tjänster

Träffpunkter

Träffpunkter i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga har öppet helgfria vardagar. Till träffpunkterna kan du komma för att delta i de olika aktiviteter som arrangeras, få en stunds sällskap eller bara ta en kopp kaffe. Träffpunkterna erbjuder många olika hälsofrämjande och meningsfulla aktiviteter. Det kan vara allt ifrån träning i gym, linedance och sittgympa till bokcirklar, it-stöd och hobbyverksamhet. Varje träffpunkt har eget program med aktiviteter som är kostnadsfria. Fika, mat och hobbymaterial är till självkostnadspris. Du som besökare är alltid välkommen att komma med nya förslag och idéer på hur träffpunkten kan utvecklas.

Kontakta träffpunkterna eller läs mer om programmen:
traffpunktssenior.uppsala.se

Träffpunkt Björklinge

Bror Hjorths väg 7A
Telefon: 018-726 10 90,
018-727 48 97

Träffpunkt Bälinge

Lundgårdsvägen 2
Telefon: 018-727 48 55

Träffpunkt Eriksberg

Granitvägen 5
Telefon: 018-727 69 30,
018-727 69 56

Träffpunkt Gottsunda

Valthornsvägen 41
Telefon: 018-727 59 63,
018-727 49 89

Träffpunkt Gottsun- da Treklängen

Valthornsvägen 19
Telefon: 018-727 57 03,
018-727 69 36

Träffpunkt Karl-Johan

Svartbäcksgatan 52
Telefon: 018-727 65 78,
018-727 03 75

Träffpunkt Storvreta

Hasselvägen 1C
Telefon: 018-727 56 77,
018-726 10 60

Träffpunkt Nyby

Leopoldsgatan 5
Telefon: 018-727 76 68,
018-727 69 43

Träffpunkt Ramund

Dalgatan 3
Telefon: 018-727 64 14

Träffpunkt Storgatan 11

Storgatan 11
Telefon: 018- 727 51 24,
018-727 75 90

Träffpunkt Sävja

Västgötaresan 64, 2 tr
Telefon: 018-727 48 80,
018-727 48 24

Träffpunkt Årsta

Fyrislundsgatan 66
Telefon: 018-727 69 35,
018-726 13 96,
018-727 03 45

Mobila träffpunkter

Almunge FV

Mogavägen 38
Telefon: 018-726 13 94,
018-727 57 06

Knutby Bygdegård

Gränsta 44
Telefon: 018-726 13 94,
018-727 57 06

Järlåsa Bygdegård

Järlåsa-Laggarbo 2
Telefon: 018-726 13 94,
018-727 57 06

Träffpunkt Vänge

Gråa byggnaden bredvid kyrkan
Gamla Salavägen 31
Telefon: 018-726 13 94,
018-727 57 06

Ät i gott sällskap

Uppsala kommun arbetar aktivt för att bli en mer äldrevänlig kommun. Kommunen samarbetar med regionen, föreningslivet, näringslivet och representanter för Uppsalas seniorer för att skapa fina tillfällen att ha det bra som senior. Med goda och prisvärda lunchalternativ kan du som senior få fler tillfällen att äta gott tillsammans med andra.

Rabatter på restauranger

Restauranger i Uppsala med omnejd erbjuder rabatt till dig som är 65 år och äldre. Listan med restauranger på [uppsala.se/seniorluncher](https://www.uppsala.se/seniorluncher) uppdateras löpande när nya restauranger tillkommer eller om någon vill ändra sitt erbjudande.

Seniorlunch på skolor

Många av Uppsalas skolor erbjuder dig som senior att äta lunch till rabatterat pris. Du kan betala med swish eller köpa en lunchkupong på kommunens seniorrestauranger.

Seniorrestauranger

Uppsala kommuns seniorrestauranger erbjuder traditionell husmanskost, moderna maträtter och nyttiga tillbehör till rabatterat pris. Seniorrestaurangerna lagar all mat från grunden i egna kök, så långt det är möjligt. De använder säsongens grönsaker och råvaror och arbetar ständigt för att öka mängden ekologiska livsmedel. Seniorrestaurangerna är öppna för alla. Du kan betala med kort, kontanter eller swish.

Läs mer om möjligheten att äta i gott sällskap på [uppsala.se/seniorluncher](https://www.uppsala.se/seniorluncher)

Bernadottes restaurang

Bernadottevägen 1

Öppettider: vardagar 11.30–13.00

Telefon: 018-727 87 55

Restaurang Leopold

Leopoldsgatan 5

Öppettider: vardagar 11.30–13.30

Telefon: 018-727 76 61

Restaurang Linné

Stenbrohultsvägen 93

Öppettider: vardagar 11.30–13.00.

Restaurang Porfyren

Granitvägen 5

Öppettider: vardagar 11.30–13.15

Telefon: 018-727 80 27

Restaurang Senioren

Kungsängsgatan 25

Öppettider: alla dagar 10.45–13.30

Telefon: 018-727 51 59

Stenhagens bildnings- och kulturcentrum

Herrhagsvägen 8

Öppettider: vardagar 12.00–13.30

Telefon: 018-727 88 34

Hälsotips

Det finns hälsotips för dig som vill träna på egen hand. Du hittar tips och filmer på [uppsala.se/aldreanligkommun](http:// uppsala.se/aldreanligkommun)

Tjänster från ideella organisationer

Flera av de ideella organisationerna kan erbjuda olika tjänster till glädje och stöd för äldre, som ett komplement till kommunala insatser. Tjänsterna är kostnadsfria och riktar sig till alla. Du behöver inte vara medlem i någon organisation eller förening. Här är några exempel:

Enskilda samtal

Samariterhemmet Diakoni Samtalsmottagning för Äldre
erbjuder kostnadsfria terapeutiska samtal med legitimerade psykoterapeuter 60+.
Telefontid: måndagar 9.00–11.00
Telefon: 073-074 78 23
E-post: samtalsmottagning@samariterhemmet.se
samariterhemmet.se

Diakonins hus samtalsstöd
Behöver du någon som lyssnar? Ring eller mejla för att boka tid.
Telefon: 018-430 38 62
E-post: uppsala.samtalsstod@svenskakyrkan.se

Självvård i domkyrkan
Drop in-samtal med diakon eller präst vardagar 15.30–17.30 i Mennanders kor.

Jourtelefon på teckenspråk
Bildtelefon: svenskakyrkan@ectalk.se
Måndag 10.00–16.00, onsdag 10.00–19.00, fredag 10.00–16.00

Ruotsin kirkon palveleva puhelin
Svenska kyrkans sverigefinska telefonjour joka iltä 21.00–23.00, 020-26 25 00.
Chatti torstaisin ja sunnuntaisin 18.00–20.00
Nettikirje svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin

Jourhavande präst
Behöver du någon att prata med? Ring 112 och be att få prata med jourhavande präst 21.00–06.00. På svenskakyrkan.se/jourhavandeprest kan du även mejla och chatta.

Kyrkans SOS och Regnbågslinjen
Kyrkans SOS har öppet varje dag året om med utbildade volontärer som lyssnar.
Telefon: 0771-800 650

Regnbågslinjen är en stödlinje för alla hbtqi och närstående som är öppen på tisdagar och torsdagar.
Telefon: 0770-55 00 10
Det finns även en elektronisk brevlåda där du kan skriva i stället för prata.
kyrkanssos.se/hitta-hjalp

- Fikastunder i mindre grupper** För dig som är över 75 år, bor ensam och har börjat få det svårt att ta dig ut på egen hand, anordnar Äldrekontakt regelbundna fikaträffar. Där får du umgås med jämnåriga och över generationsgränserna. Äldrekontakts volontärer bjuder in till fika och hjälper dig både till och från träffen. Träffarna, som sker en söndag i månaden, är kostnadsfria och bjuder på värme, skratt och gemenskap.
Telefon: 076-052 68 00, telefontid vardagar 13.00–15.00
E-post: info@aldrekontakt.se
aldrekontakt.se
- Föreläsningar på webben** Få social och intellektuell stimulans. Du kan ta del av intressanta föreläsningar på **aldrekontakt.se/forelasningar**
- Besöksverksamhet och promenadsällskap** För dig som vill ha besök för en pratstund, kaffesällskap eller sällskap på promenaden.
Diakonicentrum
Telefon: 018-15 07 70
Uppsala Rödakorskrets
Telefon: 018-14 32 10
- Medföljning** Röda Korset kan göra dig sällskap till exempelvis tandläkaren, läkaren, frisören eller kyrkogården.
Uppsala Rödakorskrets
Telefon: 018-14 32 10
E-post: medfoljare.uppsala@redcross.se
Lämna ett meddelande på telefonsvararen så kontaktar en av volontärerna dig så snart som möjligt.
- Cykling utan ålder** Cykling utan ålder är ett ideellt projekt där frivilliga cykelpiloter ser till att äldre kommer ut på cykelturer med anpassade lastcyklar.
Kontakta Röda Korset för att boka en cykeltur.
Telefon: 018-14 32 10
E-post: cykling.uppsala@redcross.se
- Gemenskapsträffar på teckenspråk** Varannan tisdag udda veckor i Tunabergskyrkan 13.00–15.00
Kontaktperson: Kristina Åkerman
Telefon: 0733-212108
Epost: kristina.akerman@svenskakyrkan.se.
- Guidning och sällskap på Akademiska sjukhuset** Uppsala Rödakorskrets har värdar på Akademiska sjukhuset som kan hjälpa dig att hitta rätt och/eller fungera som sällskap om väntan blir lång.
Uppsala Rödakorskrets
Telefon: 018-14 32 10
- Telefonkontakt** Regelbunden telefonkontakt kan öka känslan av sammanhang, gemenskap och trygghet. Du som anmäler dig blir uppringd av en volontär så ofta som ni kommer överens om.
Diakonicentrum
Telefon: 018-15 07 70
Uppsala Rödakorskrets
Telefon: 018-14 32 23
E-post: kontaktringning.uppsala@redcross.se

Äldrelinjen

Äldrelinjen riktar sig till dig som mår psykiskt dåligt, eller som längtar efter någon att prata med. Telefonen drivs av Mind. Det är en ideell förening som har specialutbildad personal som lyssnar, ger stöd och kan hänvisa till professionellt stöd vid behov.

Telefon: 020-22 22 33

mind.se

Fixarservice

Uppsala rödakorskrets har en fixarservice för äldre och dig med funktionsnedsättning. Dit kan du vända dig för att få hjälp med småsaker som ska fixas i hemmet. Det kan handla om gardinupphängning, byte av lysrör eller att hämta något ur ett högt skåp. Allt för att undvika fallolyckor i hemmet.

Uppsala Rödakorskrets – Fixarna

Telefon: 018-13 49 31, lämna namn och telefonnummer till telefonsvararen så hör de av sig.

Stöd för dig som bor hemma

Biblioteks-service

Boken kommer är en kostnadsfri service för dig som på grund av hög ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning inte kan komma till biblioteket.

Bibliotekets personal kommer hem till dig med böcker och hämtar dem igen efter en månad. Du kan få hemsändning av skönlitteratur, facklitteratur, tidskrifter, musik, filmer, ljudböcker, talböcker, böcker med stor stil och böcker på lätt svenska.

Bibliotek Uppsala erbjuder också digitala tjänster och evenemang. Allt från digitala tidningar, e-böcker och språkkurser till it-handledning där du kan få hjälp med enklare it-problem och teknikfunderingar.

För information

Bibliotek Uppsala, Boken kommer

Telefon: 018-727 17 70 måndag–fredag 9.00–12.00 och 13.00–16.00

E-post: bokbuss@ uppsala.se

bibliotek uppsala.se/boken-kommer

Samariterhemmet – Äldrecenter

För dig som är 65 år eller äldre som upplever ensamhet. Målet är att förbättra din fysiska, psykiska, sociala och existentiella hälsa genom olika aktiviteter. Här kan du även hitta nya kontakter och skapa dig ett socialt sammanhang. Kungsängsgatan 48, ingång från gården.

För information

Christina Rangstedt

Telefon: 073-069 65 06

E-post: christina.rangstedt@samariterhemmet.se

samariterhemmet.se

Syn- och hörselinstruktörer

Om du har en syn- eller hörselskada kan du få kostnadsfria råd och stöd av en syn- och hörselinstruktör för att så långt som möjligt klara dig själv i det dagliga livet. Det kan handla om att hantera syn- och hörhjälpmedel, öva dagliga sysslor i hemmet, rådgivning eller annat stöd som du behöver.

För information

Syn- och hörselinstruktörer

Telefon: 018-727 88 00

Demensvårdsstöd

I Uppsala kommun arbetar anhörigkonsulenter som erbjuder kostnadsfritt stöd till dig som lever med demenssjukdom. Målet är att din vardag ska fungera så bra som möjligt.

Exempel på stöd:

- enskilda samtal
- gruppträffar
- råd och stöd
- information
- lotsande funktion
- stöd vid kontakt med till exempel biståndshandläggare och vårdcentral.

För information

Uppsala kommuns Anhörigcentrum

Telefon: 018-727 92 00

E-post: anhorigcentrum@ uppsala.se

vardochomsorg.uppsala.se/anhorigcentrum

Sjukresor

Har du frågor om regelverket kring sjukresor till och från sjukvård? Ring UL sjukresor, vardagar 8.30–11.30. Telefon: 0771-14 14 14 tonval 3.

För bokning av en akut eller planerad sjukresa med taxi eller med specialfordon som till exempel rymmer rullstol, ring Region Uppsalas beställningscentral. Du kan ringa dygnet runt till 0771-999 000.

Läs mer på ul.se/sjukresa

Äldremottagning

På vårdcentralen finns personal som speciellt arbetar med hälsa och vård för dig som är 75 år eller äldre.

Du som är 75 år eller äldre, har flera läkemedel eller sjukdomar får en kallelse till ett bokat besök för hälsosamtal på din vårdcentral. Målet är att du ska må så bra som möjligt och att din vård kan anpassas utifrån dina behov. Vill du veta mer? Prata med någon som arbetar på din vårdcentral.

Om bostadsanpassningsbidrag

Om du har en bestående funktionsnedsättning kan du söka bidrag för bostadsanpassning i den bostad du bor permanent. Med hjälp av bidraget kan du anpassa bostadens fasta funktioner så att de fungerar för dig. Det kan till exempel handla om att du ska kunna, sköta din hygien, laga mat eller ta dig in och ut ur din bostad. Du behöver ett intyg som styrker behovet av anpassning från en sakkunnig som till exempel arbetsterapeut, läkare eller sjukgymnast. Du kan inte få bostadsanpassningsbidrag om ditt behov av anpassning kan tillgodoses med hjälpmedel som erbjuds av regionen eller kommunen enligt hälso- och sjukvårdslagen (2017:30).

Ansök om bidraget hos Uppsala kommun. Läs mer på [uppsala.se](http:// uppsala.se), sök på bostadsanpassningsbidrag

För information kan du kontakta enheten för bostadsanpassningsbidrag.

Telefontid: måndag–torsdag 9.00–11.30, fredag 13.00–15.00

Telefon: 018-727 44 26

E-post: bostadsanpassning@ uppsala.se

Tandvårdsstöd

Du som har ett stort och långvarigt behov av vård- och omsorgsinsatser i ditt dagliga liv kan ha rätt till ett tandvårdsstödsintyg. Det gäller oavsett om du bor på vård- och omsorgsboende eller hemma. Omvårdnadsinsatserna kan ges av såväl närstående som anställda i kommunen eller annan vårdgivare.

Intyget gör att kostnaderna för tandvården blir lägre och ger dessutom möjlighet till ett kostnadsfritt hembesök av tandhygienist som bedömer munhälsan en gång om året.

Tandvårdsstödet är Region Uppsalas ansvar, men det är kommunen som bedömer om ditt omvårdnadsbehov ger rätt till tandvårdsstöd och därmed intyg.

Den som har ett tandvårdsstödsintyg betalar enligt hälso- och sjukvårdens avgiftsregler och med högkostnadsskydd.

För information: På Region Uppsalas webbplats 1177.se kan du läsa mer.

För frågor om intyget kontakta din sjuksköterska i kommunen. Om du inte vet vem det är, kontakta Uppsala kommuns kontaktperson för Region Uppsalas tandvårdsstöd. Telefon: 018-727 59 99 helgfri måndag till fredag 9.00–11.30. Du kan även mejla din fråga till intygnodvandigtandvard@ uppsala.se

Seniorkort i kollektivtrafiken

Alla som är folkbokförda i Uppsala kommun och har fyllt 70 år kan köpa en rabatterad årsbiljett i kollektivtrafiken.

Du binder dig för ett år men väljer om du vill betala per månad eller ett engångsbelopp. Biljetten gäller obegränsat antal resor, dygnet runt alla dagar i veckan inom UL:s trafikområde. Om du i snitt gör färre än tolv enkelresor per månad under ett år lönar det sig bättre att köpa UL:s rabatterade 75-minutersbiljett för varje enskild resa.

För mer information om kortet se uppsala.se/seniorkortet eller kontakta Kontaktcenter

Telefon: 018-727 00 00

E-post: uppsala.kommun@ uppsala.se

Stöd för dig som är utsatt för hot och våld i en nära relation

Om du är utsatt för hot och våld av den person du lever med eller av någon annan person som står dig nära kan du få stöd och hjälp av socialtjänst och andra samhällsaktörer.

De som jobbar med personer som blivit utsatta för våld vet att vem som helst kan drabbas. De erbjuder information och stöd och är måna om att du alltid ska bli bemött med respekt och empati. All personal inom offentliga verksamheter har tystnadsplikt.

**Polis,
ambulans,
akut hjälp**

Hit kan du vända dig för att få stöd och skydd:

Ambulans – om du behöver akut hjälp.

Telefon: 112

Polis - vid pågående brott.

Telefon: 112

Polis - om ditt ärende inte är akut.

Telefon: 114 14

Du kan även göra en polisanmälan och lämna tips digitalt på polisens webbplats, [polisen.se](https://www.polisen.se)

**Uppsala
kommun**

Socialtjänsten – ring Kontaktcenter

Telefon: 018-727 00 00

Socialjouren, kvällar och helger

Telefon: 018-15 00 00

**Mottagningen
mot våld i nära
relationer i
Uppsala (MVU)**

MVU är en ideell förening som arbetar mot våld i nära relationer i Uppsala län. MVU erbjuder behandling till personer som utövar fysiskt eller psykiskt våld i sina nära relationer. Partners/medföräldrar erbjuds kontakt. Det är en del av risk- och säkerhetsbedömningen. Behandlingen är kostnadsfri.

För mer information

Telefon: 018-13 46 00

E-post: info@mvu.nu

[mvu.nu](https://www.mvu.nu)

**Nexus
resurscentrum**

Nexus är en stödverksamhet för dig som blir utsatt för hot eller våld av din partner eller före detta partner, av släktingar eller någon annan närstående.

Nexus tillhör Uppsala kommuns socialtjänst. Det innebär att Nexus har möjlighet att fatta beslut om vilken typ av stöd just du behöver. Det kan handla om allt från stödsamtal till skyddat boende.

Alla som arbetar på Nexus har tystnadsplikt.

Exempel på stöd och hjälp som Nexus ger:

- information om våld och dess konsekvenser
- samtal kring din säkerhet
- skyddat boende
- krissamtal
- samtalsstöd
- kvinnogrupp.

Kontakta Nexus resurscentrum

Öppettider: vardagar 09.00–16.00

Lunchstängt 12.00–13.00

Akuttid erbjuds varje dag.

Telefon: 018-727 52 47, 076-101 99 97

E-post: nexus@ uppsala.se

Besöksadress: Svartbäcksgatan 17

[uppsala.se/nexus](https://www. uppsala.se/nexus)

Boendeformer

Seniorboende

En seniorbostad är en bostad med god tillgänglighet som gör att det är lätt att ta sig fram i bostaden även med hjälpmedel. Det finns hiss från markplan och ibland finns tillgång till gemensamma lokaler. Du behöver inget bostadsbeslut för att flytta till en seniorbostad. Det är ett val du gör själv för att förbättra din boendesituation vid stigande ålder. Lägsta ålder för att flytta in är oftast 55 år, men det finns också seniorbostäder där gränsen är från 65 år.

Seniorbostäder finns i hyresrätts- och bostadsrättsform. Seniorbostäder i bostadsrättsform utannonseras på marknaden, som andra bostäder.

Uppsala Bostadsförmedling

Du kan söka seniorbostäder i Uppsalaregionen via Uppsala Bostadsförmedling. För att kunna söka bostäder behöver du vara registrerad i bostadskön. Seniorbostäder är alltid publicerade i åtta dagar på bostadsförmedlingens webbplats. Genom att hålla utkik en gång i veckan på samma dag ser du till att inte missa någon seniorbostad.

Du som fyllt 65 år får hjälp via telefon genom hela förmedlingsprocessen. Bostadsförmedlingen hjälper till med allt från registrering och val av betalningsmetod till att göra intresseanmälan och att tacka ja eller nej till en bostad. Du kan även besöka Uppsala Bostadsförmedling för att få hjälp på plats.

För mer information om seniorbostäder med hyresrätt kan du kontakta Uppsala Bostadsförmedling.

Adress: Stationsgatan 32 B, 753 40 Uppsala

Telefon: 0771-71 00 00

E-post: info@bostad.uppsala.se

Stödinsatser baserade på biståndsbeslut

God man

Om du inte kan ta hand om dig själv, din ekonomi eller din egendom på grund av sjukdom, psykisk funktionsnedsättning eller liknande kan du ansöka om god man. En god man är en särskilt utsedd person som ska vara ett stöd för dig och hjälpa dig att bevaka dina intressen. Personen kan till exempel se till att räkningar betalas, att du får rätt vård och omsorg, rätt boende och de bidrag som du har rätt till. Att få en god man är frivilligt och du har alltid kvar din rätt att bestämma själv. Beslut om att få god man fattas av tingsrätten.

För mer information och ansökan, kontakta överförmyndarförvaltningen.
Telefon: 018-727 24 60
Telefontider: måndag–tisdag, torsdag–fredag 10.00–12.00
[upsala.se/overformyndare](https://www.uppsala.se/overformyndare)

Färdtjänst och riksfärdtjänst

Du som har väsentliga svårigheter att förflytta dig på egen hand eller att resa med kollektivtrafik kan ansöka om färdtjänst. Färdtjänsten är en del av kollektivtrafiken i Uppsala kommun.

Du kan ansöka om färdtjänst om du har en funktionsnedsättning som gör det väldigt svårt för dig att förflytta dig eller att resa med kollektivtrafiken. Din funktionsnedsättning ska ha en varaktighet på minst tre månader och du ska vara folkbokförd i Uppsala kommun för att ansöka om färdtjänst.

Första gången du ansöker om färdtjänst måste du komplettera din ansökan med ett medicinskt utlåtande som styrker din funktionsnedsättning. Utlåtandet ska fyllas i av läkare eller annan medicinskt sakkunnig person såsom sjuksköterska, sjukgymnast/fysioterapeut eller arbetsterapeut.

För mer information och ansökan kan du kontakta enheten för särskild kollektivtrafik.
Telefontid: vardagar 9.00–12.00
Telefon: 018-727 16 00
E-post: fardtjanst@upsala.se

Läs mer på [upsala.se](https://www.uppsala.se), sök efter färdtjänst eller riksfärdtjänst.

Parkeringstillstånd för rörelsehindrade

För rörelsehindrade personer kan ett särskilt parkeringstillstånd utfärdas.

Det finns två typer av parkeringstillstånd, parkeringstillstånd för förare och parkeringstillstånd för passagerare. För passagerare gäller också att du har ett omfattande tillsynsbehov och därför inte kan lämnas ensam under tiden föraren parkerar bilen.

Parkeringstillståndet ger dig bland annat rätt att stå parkerad på kommunens parkeringsplatser som är reserverade för rörelsehindrade.

För mer information och ansökan kan du kontakta stadsbyggnadsförvaltningen – parkeringstillstånd för rörelsehindrade.

Telefontid: måndag–torsdag 9.30–11.00

Telefon: 018-727 40 78, 018-727 54 13

E-post: prh@uppsala.se

Läs mer på uppsala.se, sök efter parkeringstillstånd.

Biståndshandläggare

Stadshusgatan 2 Du som är i behov av äldreomsorg kan ansöka om det hos kommunens biståndshandläggare. Ansökan ska göras av dig som söker äldreomsorg eller av din företrädare.

Biståndshandläggaren utreder dina behov och fattar sedan beslut om att bevilja eller avslå din ansökan. Av beslutet ska det framgå vilken hjälp du kommer att få eller varför du fått avslag på din ansökan.

Om du inte är nöjd med beslutet har du rätt att överklaga till förvaltningsrätten. Din biståndshandläggare kan hjälpa dig med hur du gör för att överklaga beslutet.

Kontakta Seniorguide Uppsala om du har frågor. Seniorguide informerar och vägleder. Vid behov förmedlar de även kontakt med biståndshandläggare på vård- och omsorgsförvaltningen, för personer som är 65 år och äldre.

Telefon: 018-727 65 00

Hemtjänst och hemsjukvård

Hemtjänst

Du som bor hemma och behöver hjälp i det dagliga livet kan ansöka om hemtjänst i form av servicetjänster och personlig omvårdnad. Det är dina behov som avgör vilken hjälp du kan få och hur ofta.

- Exempel på servicetjänster: ärenden, tvätt, städning, hemkörning av matlåda och social aktivitet som samvaro eller promenad.
- Exempel på personlig omvårdnad: på- och avklädning, tillsyn, hjälp med toalettbesök och dusch.

Du som behöver hemtjänst ansöker om det hos kommunens biståndshandläggare. Du når en handläggare via Seniorguide Uppsala. För hemtjänst betalar du avgift enligt kommunens taxa.

Telefon: 018-727 65 00

Hemsjukvård

Om du behöver sjukvårdsinsatser i mer än 14 dagar och inte kan ta dig till din vårdcentral kan du ha rätt till hemsjukvård. Det gäller både om du bor hemma eller på ett vård- och omsorgsboende.

Hemsjukvård är hälso- och sjukvårdsinsatser som utförs i ditt hem. Det kan till exempel vara hjälp med dina mediciner, omläggning av sår, hjälpmedel eller rehabilitering. Hemsjukvård utförs av sjuksköterska, arbetsterapeut och sjukgymnast/fysioterapeut. De kan även ge hemtjänsten instruktioner att utföra vissa sjukvårdsuppgifter.

Om du har behov av hemsjukvård är den ofta integrerad med hemtjänsten. Du har rätt till en fast vårdkontakt som hjälper dig att samordna dina insatser i hemsjukvården.

Du som behöver hälso- och sjukvårdsinsatser i hemmet ska i första hand vända dig till din husläkare eller vårdcentral. Vårdcentralen gör en bedömning av dina behov. Därefter sker en samordnad vårdplanering tillsammans med den kommunala hemsjukvården för att bedöma om du kan få hemsjukvård.

Om du behöver bostadsanpassning eller hjälpmedel ska du i stället kontakta en arbetsterapeut i den kommunala hemsjukvården.

Du betalar en avgift för hemsjukvård. För dig som är 85 år och äldre är hemsjukvården avgiftsfri. För information om avgifter, se [uppsala.se/senior](http:// uppsala.se/senior)

Hjälpmedel

För att klara av din vardag så självständigt som möjligt kan du behöva rehabilitering eller hjälpmedel, till exempel vid sjukdom eller skada med funktionsnedsättning till följd. Behovet kan vara tillfälligt eller under en längre tid.

En arbetsterapeut eller fysioterapeut/sjukgymnast bedömer ditt behov av åtgärder för att du ska klara dig så bra som möjligt i hemmet. Det kan gälla till exempel gång, förflyttning i och ur säng, köksaktiviteter, personlig hygien eller fysisk aktivitet. Arbetsterapeuten och fysioterapeuten provar sedan, vid behov, ut de eventuella hjälpmedel som du behöver.

I Uppsala är ansvaret för hjälpmedel uppdelat mellan Region Uppsala och kommunen. Kommunen har ansvar för hjälpmedel till personer över 21 år.

Exempel på kommunens hjälpmedel är rollator, rullstol, badbräda, duschstol, förhöjning och/eller armstöd till toalettstolar, minnesstöd. När ditt behov av hjälpmedel har upphört ska du återlämna hjälpmedlen till kommunen.

Region Uppsala ansvarar också för syn-, hörsel-, tal- och kommunikationshjälpmedel för både barn och vuxna och för hjälpmedel vid ortopediska funktionsnedsättningar i till exempel händer och fötter. På 1177.se kan du läsa om de hjälpmedel Region Uppsala kan erbjuda.

Region Uppsala ansvarar för hälso- och sjukvård inklusive hjälpmedelsförsörjning för personer som vistas på HVB-hem och ansvarar för hjälpmedel till asylsökande som inte har beslut om permanent uppehållstillstånd.

För hjälpmedel via kommunen, telefon 018-727 65 00

Val av hemvårdsutövare

Du som har beslut om hemtjänst och/eller hemsjukvård väljer själv vem som ska utföra tjänsterna. De utförare som är godkända av kommunen presenteras i en förteckning som finns både i pappersform och på [uppsala.se/senior](http:// uppsala.se/senior)

Telefon: 018-727 65 00

Värdighetsgarantier

Äldrenämnden i Uppsala kommun har beslutat om lokala värdighetsgarantier inom kommunens äldreomsorg. Utöver de kvalitetskrav som ställs på alla utförare lyfter de lokala värdighetsgarantierna fram några områden som särskilt ska följas upp.

Du som är över 65 år och som har hemtjänst eller hemsjukvård har rätt att

- veta vilken personal som ska utföra tjänsterna i hemmet
- bli kontaktad i förväg om någon annan personal än den som förväntas ska komma
- bli kontaktad om personalen blir försenad
- påverka tidpunkten för promenad eller annan utevistelse, om sådan ingår i hemtjänsten
- få inskrivet i din genomförandeplan hur och när utevistelsen ska ske
- få en årlig läkemedelsgenomgång (om du får hjälp med läkemedel).

Trygghetslarm och trygghetsjour

Med ett trygghetslarm kan du kalla på hjälp dygnet runt. Larmet har du alltid på dig, till exempel runt handleden. När du trycker på larmknappen får du röstkontakt med trygghetsjouren som kan skicka hemtjänst eller hemsjukvård till dig, om det behövs.

Du som vill ha ett trygghetslarm för att få hjälp från trygghetsjouren, kan ansöka om det hos kommunens biståndshandläggare. Du betalar en månadshyra för trygghetslarm.

Telefon: 018-727 65 00

Dagverksamhet

Dagverksamhet vänder sig till dig som är 65 år eller äldre och som lever med demenssjukdom, har haft stroke eller har behov av fysisk aktivitet. För att delta i dagverksamheten krävs ett biståndsbeslut. Genom social samvaro med andra skapar dagverksamheten en meningsfull dag med god livskvalitet. De erbjuder individuellt anpassade aktiviteter enskilt och i grupp. De tar tillvara på dagens möjligheter och låter oss inspireras av stundens ingivelse. Årstidsbundna teman, musik, promenader, gymnastik, spel, tidningsläsning eller bara en trevlig pratstund är exempel på aktiviteter.

Telefon: 018-727 65 00

Korttidsplats

Du som har behov av vård och omsorg dygnet runt under en kortare period kan ha rätt till korttidsplats. Det kan exempelvis vara aktuellt efter att du har vistats på sjukhus, har ett komplext behov av sjukvård som du inte kan få hemma, har en demenssjukdom eller är förvirrad. För att få korttidsplats behöver du ett biståndsbeslut. Korttidsplatser kan finnas både som en egen enhet och som ett antal platser på ett vård- och omsorgsboende.

Växelvård

Växelvård är en form av korttidsvård när du vistas regelbundet under kortare perioder på ett växelvårdsboende. Samtidigt som det ger dig möjlighet till aktivitet och miljöombyte, ger det dina anhöriga vila och egen tid. För att få växelvård behöver du ett biståndsbeslut. Platser för växelvård kan finnas både som en egen enhet och som ett antal platser på ett vård- och omsorgsboende.

Telefon: 018-727 65 00

Vård- och omsorgsboende

Vård- och omsorgsboende är en boendeform för dig som behöver omfattande och långvarig omvårdnad, tillsyn och vård hela dygnet. På boendet finns det omvårdnadspersonal och tillgång till sjuksköterska dygnet runt. Det finns även tillgång till arbetsterapeut och fysioterapeut/sjukgymnast.

På ett vård- och omsorgsboende har du egen lägenhet eller eget rum. Bostaden är utrustad med en säng. I övrigt inreder du den själv med möbler och personliga saker. I anslutning till bostaden finns gemensamma lokaler, såsom matsal och sällskapsutrymmen.

Det finns olika former av vård- och omsorgsboenden. Det finns boenden för personer med stora omvårdnadsbehov, för personer med demenssjukdom och för personer med psykisk funktionsnedsättning. Det är dina behov som avgör vilken boendeform som kan bli aktuell för dig.

Du som beviljats vård- och omsorgsboende har möjlighet att önska i vilket boende du ska bo på. En förteckning över vård- och omsorgsboenden finns på [uppsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior)

Kommunen tar ut avgifter för vård- och omsorgsboende. Avgifterna består av hyra för lägenheten eller rummet, avgift för den omvårdnad du får och avgift för maten. Mer information om avgifter hittar du på [uppsala.se/omsorgsavgifter](https://www.uppsala.se/omsorgsavgifter)

Telefon: 018-727 65 00

Aktivitet och samvaro

På vård- och omsorgsboendet ska aktiviteter, utevistelse och samvaro erbjudas utifrån dina behov och intressen. På flera boenden finns särskilda äldrepedagoger, och alla boenden har tillgång till den kulturverksamhet som kultur i vården anordnar. Kultur i vården omfattar kulturprogram, biblioteksservice och minneslådor.

För information kontakta verksamhetschefen på boendet.

Värdighetsgarantier

Äldrenämnden har beslutat om lokala värdighetsgarantier inom kommunens äldreomsorg. Utöver de kvalitetskrav som ställs på alla utförare lyfter de lokala värdighetsgarantierna fram några områden som särskilt ska följas upp.

Du som bor på ett vård- och omsorgsboende har rätt att

- påverka tidpunkten för promenad eller annan utevistelse
- välja att promenera i grupp eller enskilt med stöd av personal
- få inskrivet i din genomförandeplan hur och när utevistelsen ska ske
- ha en lugn och trivsamt måltidsmiljö
- påverka menyn och tidpunkt för måltider
- få en årlig läkemedelsgenomgång.

Seniorguide

Vi ger information och vägledning om äldreomsorg och aktiviteter för seniorer exempelvis träffpunkter, boende för äldre, hemtjänst, färdtjänst och hjälpmedel.

Telefon: 018-727 65 00, måndag–tisdag 9.00–12.00, 13.00–16.00
onsdag 9.00–12.00, 13.00–14.30
torsdag–fredag 9.00–12.00, 13.00–16.00
E-post: seniorguide@ uppsala.se
Adress för bokade möten: Stadshusgatan 2

Skanna QR-koden eller surfa till [uppsala.se/senior](https://www. uppsala.se/senior)



Kontaktcenter

Kommunens Kontaktcenter svarar på många frågor direkt eller lotsar dig rätt.

Telefon: 018-727 00 00
Telefontider: måndag 8.00–17.00, tisdag 8.00–17.00, onsdag 8.00–17.00,
torsdag 8.00–18.00, fredag 8.00–17.00
E-post: [uppsala.kommun@ uppsala.se](mailto: uppsala.kommun@ uppsala.se)
Besöksadress: Stadshusgatan 2
[uppsala.se](https://www. uppsala.se)