



Till dig som är äldre

Information och telefonnummer



I den här broschyren hittar du som är äldre information och bra telefonnummer till kommunens verksamheter, samt andra aktörer.



**Stenungsunds
kommun**

Hej!

I den här broschyren hittar du som är äldre information och bra telefonnummer till kommunens verksamheter samt andra aktörer. Syftet med broschyren är att göra det lättare för dig att komma i kontakt med rätt instans.

Kommunala pensionärsrådet

Kommunala pensionärsrådet är ett rådgivande organ för ömsesidig information mellan företrädare för pensionärer i Stenungsund och kommunen och dess nämnder, utskott och beredningar.

Kommunala pensionärsrådet bereds genom sina representanter möjlighet att aktivt verka för förändringar i den kommunala verksamheten. De kan informera om och ge förslag på lämpliga anpassningar av kommunens verksamheter som berör de äldres förhållande i samhället. Kontakt: 0303 -73 00 00

Stöd och Råd

Anhörigstöd

I Stenungsunds kommun finns möjlighet för dig som anhörig att få stöd. I uppdraget för anhörigstöd ingår att synliggöra anhörigas situation, ge information, råd och stöd. Kontakt: Anhörigkonsulent 0303 - 73 00 00.

En bra plats

”En bra plats” är en e-tjänst för anhörigstöd som Stenungsunds kommun har anslutit sig till. Här får du tips, råd och information och kan prata med andra anhöriga i liknande situation direkt på webben; www.enbraplats.se. Vid önskemål om mer information kontaktar du kommunens anhörigkonsulent via kommunens växel 0303 - 73 00 00.

Förebyggande hembesök

Stenungsunds kommuninvånare som är 80 år eller äldre och som ej har hemtjänst eller hemsjukvård kan få ett planerat hembesök av en socialsekreterare. Syftet är att du ska få information om kommunens verksamheter och hur du går till väga för att ansöka om insatser eller få information om vart du vänder dig vid olika frågor. Kommunen har det yttersta ansvaret för att du som bor i kommunen får det stöd och den hjälp som du behöver för att känna trygghet. Besöket är helt frivilligt, kostar inget och naturligtvis gäller tystnadsplikt.

Kontakta oss gärna om du vill ha ett hembesök. Vi bestämmer tillsammans en tid som passar.

Kontakt: Biståndsenheten, 0303 – 73 00 00

Vuxenenheten

På Vuxenenheten samordnas kommunens stöd för dig som är vuxen och som upplever att du har problem med alkohol och/eller droger. Du är välkommen att kontakta oss för råd om hur du kan komma vidare.

Kontakt: 0303 – 73 81 58

Kommunens Dagverksamhet

Dagverksamheten riktar sig till äldre som inte på annat sätt får tillräcklig kontakt och social gemenskap. Målsättningen med verksamheten är att bevara och stimulera besökarens intressen samt få en trevlig och meningsfull vardag i gemenskap och trygghet med andra samtidigt som en eventuell anhörig avlastas. Dagverksamhet finns även för personer med demenssjukdom. Kontakt: Biståndsenheten, 0303 – 73 00 00

Hemtjänst

Stöd och hjälp med sådant som rör din egen person samt hemmets skötsel. Exempel på insatser är hjälp med inköp, stöd att värma mat, stöd att komma ut på promenad eller att till exempel stöd att klä sig. Vid behov av tillsyn natt beviljas du digital tillsyn i första hand. Du ansöker hos en socialsekreterare.

Särskilt boende

Om behovet av trygghet, stöd och hjälp inte kan tillgodoses med omfattande insatser ifrån hemtjänst, hemsjukvård och rehabilitering i bostaden kan du ansöka om särskilt boende. Vård- och omsorgsbehovet ska vara mycket stort. Du ansöker hos en socialsekreterare.

Hemsjukvård

Om du på grund av medicinska skäl eller funktionshinder inte kan ta dig till vårdcentralen kan få hemsjukvård. Kontakta din vårdcentral för mer information.

Hjälpmedel

För att underlätta vardagliga aktiviteter kan du få hjälpmedel. Hjälpmedel finns till för att till exempel underlätta för dig vid förflyttningar, påklädning eller för att avhjälpa nedsättningar i hörsel eller syn. Kontakta din vårdcentralers rehabiliteringsenhet för mer information.

Avlastning i hemmet

Anhöriga som vårdar eller stödjer en närstående kan ansöka om bistånd för sitt eget behov av stöd. Avlösning kan ske i hemmet, på dagverksamhet eller genom växelvistelse på korttidsenhet. Syftet är att genom insatser till den enskilde stötta den anhörige och ge denne möjlighet till återhämtning och egen aktivitet. Du ansöker hos en socialsekreterare.

Trygghetslarm

Trygghetslarmet är avsett för att tillkalla hjälp vid akuta situationer i din bostad. Du ansöker hos en socialsekreterare.



På kommunens dagverksamhet arbetar vårdhundarna Elton och Freddy

Arbetsterapi och sjukgymnastik

Vid nedsatt funktions- och aktivitetsförmåga på grund av sjukdom eller skada kan du få hjälp med rehabilitering av arbetsterapeut och/eller fysioterapeut. Syftet är att få tillbaka tidigare förmågor och klara det dagliga livet så bra som möjligt. Kontakta din vårdcentralers rehabiliteringsenhet för mer information.

Bostadsanpassning

Har du en varaktig funktionsnedsättning kan du få hjälp med att göra anpassningar i bostaden. Det handlar om att du ska kunna förflytta dig, sova och vila, sköta hygien, laga mat och äta samt ta dig in och ut ur bostaden. Exempel på vanliga anpassningar inomhus är att bredda dörröppningar och ta bort trösklar. När det gäller utomhusanpassningar är det vanligt med ramper, ledstänger och automatiska dörröppnare. Kontakta handläggare för bostadsanpassning via kommunens växel 0303-73 00 00.

God man, förvaltare, förmyndare

För dig som på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller ålder inte kan hantera din ekonomi och vardag, kan en ansökan om god man eller förvaltare göras hos Överförmyndarenheten. Kontakta via kommunens växel på 0303-73 00 00.

Vårdcentraler

Närhälsan Stenungsund vårdcentral

Telefon: 010-473 32 20

Julen 3

Öppet: Måndag-fredag 8-17

Telefon: 0303 – 660 22

Närhälsan Stora Höga Vårdcentral

Telefon: 010 - 473 35 00

Stora vägen 2

Öppet: Måndag - fredag 8-17

Stora Höga Läkarhus & Rehab

Selins väg 7, Stora Höga

Tel 0303-700 300

Öppet vardagar kl 8.00-17.00

Capio vårdcentral Stenungsund

Telefon: 0303-37 38 00

Äldretelefon för dig som är 75 år eller äldre:
0303-390172

Strandvägen 23 D

Öppet helgfria vardagar mån-tors 7.45-18,
fredagar 7.45-17

Folktandvården

Strandvägen 17

Telefon: 010 – 441 23 30

Öppettider: Mån-tors 7- 19, fre 7- 17

Rehabilitering

Närhälsan Stenungsunds Rehabmottagning

Julen 4

Telefon: 010 – 473 32 70

Capio Rehab Stenungsund

Strandvägen 23 D

Telefon: 0303 – 39 01 90

Öppet helgfria vardagar mån-tors 7.45-18, fredagar
7.45-17

Stora Höga Läkarhus & Rehab

Selins väg 7, Stora Höga

Tel 0303-700 300

Öppet vardagar kl 8.00-17.00



Träffa andra

PRO Stenungsund

Hasselbackevägen 14

Kontakt: Ann-Christine Friberg, tel.0723979909, epost:
acfriberg50@gmail.com

SPF Seniorerna Stenungsundsbygden

En lokalförening i Sveriges Pensionärsförbund. SPF har ett stort utbud av kurser och cirklar med aktiviteter som hjälper dig ut till gemenskap och aktivitet.

Kontakt: Lillemor Arvidsson nås på 0709-98 78 26.

Mailadress: arvidsson.lillemor@gmail.com

Svenska Kyrkan

www.svenskakyrkan.se/stenungsund

Kontakt: 0303 – 66 00 00

För dig som senior anordnas många olika aktiviteter som du kan ta del av, alltifrån gemenskapsluncher till friskvård.

Svenska Missionskyrkan i Stenungsund och Ucklum

Telefon: 0303 – 81 587

www.kopperskyrkan.missionskyrkan.se

Stenungsund Arena

Motionsanläggning med bland annat ishall, simhall och bastu. Öppet: Måndag och onsdag 6.30-22, tisdag och torsdag 7-22, lördag 7-15.30 och söndag 7-20

Telefon: 0303-73 83 72,

Adress: Gymnasievägen 2

Biblioteket

www.stenungsund.se/bibliotek

Boken kommer

Om du på grund av långvarig sjukdom eller handikapp inte kan komma själv till biblioteket kan du få böcker levererade hem från biblioteket. Boken kommer service är helt kostnadsfri.

Telefon: 0303 – 73 80 67, telefontid torsdagar 10 -12

Dagstidningar på biblioteket

Stenungsunds bibliotek prenumererar på ett trettiotal dagstidningar elektroniskt. Du läser genom att logga in med lånekortsnummer och pinkod.

Låna e-böcker och e-ljudböcker

En e-bok är en bok som har överförs till elektroniskt format så att du kan läsa texten direkt eller lyssna på din dator, surfplatta, mobiltelefon eller på en särskild läsplatta. Du loggar in med ditt vanliga lånekortsnummer och pinkod.

Talböcker

Om du är synskadad eller om du på grund av annat handikapp inte kan läsa en vanlig bok kan du låna talböcker på biblioteket.

Projekt SEE

SEE är ett projekt som syftar till att bryta och förebygga ensamhet bland äldre genom att bidra till gemenskap, sammanhang och livsglädje.

SEEs nummer är 0702-87 23 66

projekt.see@stenungsund.se

Hyresgästföreningens verksamhet på Skonaren

Det finns en verksamhet för äldre i Skonaren 1 på Stenungsunds torg. Där har de till exempel café eller lunch vissa dagar i veckan samt föreläsningar och sittgympa.

Kontakt: Camilla Söderberg på 0706-46 49 53



Andra viktiga kontakter

Om det är akut ring alltid 112

Nationellt telefonnummer vid större olyckor, händelser och krissituationer är 113 13.

Sjukvårdsrådgivningen

Råd om vård, dygnet runt

Telefon: 1177

www.1177.se/vastra-gotaland

Äldrelinjen

För dig som är 65+ och behöver någon att prata med.

Telefon: 020-22 22 33

www.mind.se

Sjukresor

Dessa resor är inga färdtjänstresor. Vid mer information om sjukresor tag kontakt med Regionens Hus, Sjukreseenheten, Göteborg.

Kontakt: 010 – 47 32 100

Beställ på telefon: 020 – 91 90 90

Färdtjänst

Färdtjänsten är till för dig som har väsentliga svårigheter att förflytta dig på egen hand eller att resa med allmän kollektivtrafik, som bussar och pendeltåg. Färdtjänst är en del av kollektivtrafiken som beviljas efter individuell prövning. Kontakta handläggare för färdtjänst via kommunens växel 0303-73 00 00.

Taltjänst

Taltjänst är en tolkservice för personer med funktionsnedsättningar som rör röst, tal eller språk.

Om du har ett otydligt tal, svårt att hitta ord eller läs- och skrivsvårigheter kan du använda Taltjänst.

Kontakt: 010 – 441 23 30

Polisen

För att göra en anmälan

Telefon: 114 14

www.polisen.se

Fixartjänst

Du som är 70 år eller äldre eller som bedömts ha behov, kan få kostnadsfri hjälp med lättare sysslor i hemmet.

Syftet med Fixartjänsten är att förebygga fallskador genom att hjälpa till med enklare och mindre sysslor i ditt egna hem som inte är fackmannamässiga arbeten.

www.stenungsund.se/fixartjanst

0303 -73 00 00

Kontaktuppgifter

Stenungsunds kommun

Telefon: 0303-73 00 00

Strandvägen 15, Stenungsund

www.stenungsund.se

