



ÖSTERSUNDS
KOMMUN
STAAREN TJËLTE

TIPS PÅ

SOCIALA AKTIVITETER I ÖSTERSUND

FÖR DIG SOM ÄR

70

ÖSTER
SUND 

INNEHÅLL

ÖSTERSUND – PÅ VÄG MOT EN ÅLDRANDEVÄNLIG KOMMUN	3
FORSKNING OM SOCIAL AKTIVITET PÅ RECEPT	4
SOCIALA AKTIVITETER VID KOMMUNENS MÖTESPLATSER	6
Promenadgrupper	7
ATT HJÄLPA EN MEDMÄNNISKA FRÄMJAR HÄLSAN	8
BIBLIOTEK I ÖSTERSUND	9
Starta en bokcirkel!	9
FÖRENINGSLIV I ÖSTERSUND	10
Pensionärsföreningar i Östersund	11
Upptäck natur och kultur	12
SOCIALA AKTIVITETER HOS SVENSKA KYRKAN	
OCH ANDRA TROSSAMFUND	13
Svenska kyrkans mötesplatser	13
LÄR DIG NÅGOT NYTT!	14
Lokala studieförbund för dig som vill lära dig något nytt	14
GÅ PÅ DANS!	15
ATT SJUNGA I KÖR ÄR BRA FÖR HÄLSAN	16
SAMHÄLLSSTÖD OCH SERVICE SOM KAN	
UNDERLÄTTA ETT SOCIALT LIV	17
Enkelt avhjälpta hinder – så arbetar kommunen	17
Snöröjning och halkbekämpning	18
Stadsbusstrafiken och Östersundslänken.....	20
Färdtjänst	21
Ledsagare	22
Hjälpmedel	22
GPS-larm.....	23
Syn- och hörselombud.....	23
Digital hemguide	24
Demensteamet och annat samtalsstöd.....	24
BO BRA PÅ ÄLDRE DAR	26
Bostadsanpassning	26
BEHÖVER DU PRATA MED NÅGON?	27

Om du på grund av synnedsättning har svårt att läsa denna broschyr så finns det även en tillgänglighetsanpassad version på kommunens hemsida, se www.ostersund.se/afcc.

Om du i stället önskar en punktskriftversion är du välkommen att kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00. Du är självklart även välkommen att kontakta Kundcenter om du har några andra frågor om innehållet i broschyren.



ÖSTERSUND – PÅ VÄG MOT EN ÅLDRANDEVÄNLIG KOMMUN

Östersund strävar efter att bli en åldrandevänlig kommun där medborgarna kan leva aktiva liv med god hälsa.

Den här broschyren är en del i det arbetet. Den skickas till cirka 10 000 medborgare i Östersunds kommun där någon i hushållet är 70 år eller äldre. Tidigare broschyrer har handlat om aktivt och hälsosamt åldrande, utevistelse och hur fallskador kan undvikas.

Temat för denna broschyr är social gemenskap. Att vara socialt aktiv brukar beskrivas som en av hälsans fyra hörnpelare. Vi vet att social gemenskap och relationer med andra människor har stor betydelse för hälsa och livskvalitet, oavsett ålder. De andra hörnpelarna är:

- **Fysisk aktivitet** – att hålla igång fysiskt påverkar den fysiska och psykiska hälsan och bidrar till att man klarar av de aktiviteter man vill kunna göra.
- **Goda matvanor** – att äta näringsriktig mat är grundläggande för hälsan, för att få energi till det man vill kunna göra och som en källa till njutning och trivsel.

- **Meningsfull sysselsättning** – att vara aktivt engagerad i något som man tycker är viktigt är kopplat till att man kan hämta inspiration och motivation och bidra till sitt eget eller andras välbefinnande, att vara behövd och att bidra till samhället.

I broschyren får du tips på olika sociala aktiviteter som ordnas i Östersund. Vi informerar även om några delar av kommunens arbete som skapar förutsättningar för att kunna ta sig i väg från hemmet till olika aktiviteter. Det handlar till exempel om att erbjuda tillgängliga miljöer och transporter.

Vi hoppas att du hittar något som passar dig eller att du kanske kan tipsa någon du känner som skulle må bra av att få mer sociala kontakter i sitt liv.

FORSKNING OM SOCIAL AKTIVITET PÅ RECEPT

Ingeborg Nilsson är professor i arbetsterapi vid Umeå universitet . Hennes forskning handlar om aktivitetens betydelse för hälsa och välmående bland seniorer och många av de projekt hon jobbar med handlar om sociala aktivitetens betydelse.

Vilken betydelse skulle du säga att sociala aktiviteter har för hälsan?

Gemenskap och socialt engagemang är hälsofrämjande och viktigt för människan oavsett ålder. Genom sociala aktiviteter som vi deltar i får vi möjlighet att dela med oss av funderingar och idéer och kan känna stöd av andra. Att dela intressen och engagemang med andra stärker oss och ger energi . Som jag ser det är socialt umgänge ett universellt behov hos alla och därför en viktig del för vår hälsa och vårt välmående.

Du leder ett projekt om Social aktivitet på recept, vad handlar det om?

Man kan säga att det påminner lite om Fysisk aktivitet på recept (FAR) men har sociala aktiviteter i fokus. Vi har i samarbete med kommun och primärvård i Umeå utvecklat en arbetsmodell hur personal vid hälsocentral kan utreda och ge stöd till personer som upplever ensamhet .

Arbetsmodellen går ut på att identifiera och matcha personens behov med de sociala aktiviteter som pågår i kommunen, organisationer eller föreningslivet. Arbetsterapeut, fysioterapeut eller kurator gör utredningen och tillsammans med personen gör de en plan för att hen ska kunna delta i de aktiviteter hen tycker är meningsfulla .

Att utgå från personens särskilda situation är viktigt för att kunna föreslå och sedan skapa en strategi att delta i relevanta aktiviteter. Det kan handla om hur personen bor, hur hen kan transportera sig till olika aktiviteter och om någon funktionsnedsättning påverkar situationen.

Projektet testar just nu arbetsmodellen och det långsiktiga målet är att få mer kunskap om vilka effekter Social aktivitet på recept har, bland annat hur det påverkar ensamhet .

På vilket sätt kan projektet ha betydelse för enskilda personer?

Social aktivitet på recept är inspirerad från England där liknande arbetssätt används, nu testar vi det för första gången i Sverige. Tidigare studier visar att Social aktivitet på recept kan påverka hälsa och välbefinnande positivt. Det saknas dock studier för att säkert säga något om effekterna.

Erfarenheter från England gör att vi kan anta att om de sociala aktiviteterna matchar personens behov och gör det möjligt för hen att hitta relevanta sociala sammanhang så kan upplevelsen av ensamhet minska . Samtidigt är detta bara vår arbetshypotes och något vi vill studera och utvärdera genom vår forskning .

Vilka organisationer och verksamheter kan komma att bli involverade i ett framtida arbete med sociala aktiviteter på recept?

I vår arbetsmodell så samverkar primärvården med kommunens verksamhet, lokala organisationer och föreningsliv. Vår avsikt är att hela det befintliga aktivitetsutbudet används.

Vi tror att det behövs då människor har så olika behov . För en person är bowlingklubbens öppna torsdagsspel en optimal social aktivitet, för en annan är det politisk verksamhet och för ytterligare en annan lockar körsång .



För personer som har för lite sociala aktiviteter, så att det påverkar deras hälsa och välmående, vad brukar de främsta orsakerna vara?

Forskning beskriver att nedsatt nöjdhet med det sociala livet kan orsakas av att en person får försämrad hälsa eller kanske inte längre kan ta sig till platser där de tidigare träffat personer de tycker om att umgås med. Att flytta till ett nytt ställe där man inte känner någon eller att den man lever med avlider är också situationer som kan orsaka ensamhet.

Kan du ge tre råd till den som känner att hen vill bli mer socialt aktiv?

- Berätta för någon i din omgivning att du vill vara mera socialt aktiv
- Tänk på vad du helst tycker om att göra och hitta sammanhang där du får möjlighet till det
- Sök efter organisationer, föreningar, grupper, personer på Internet som gör det möjligt för dig att utveckla dina intressen eller hobbies. Be om hjälp av någon i din närhet om du är osäker på hur du ska göra eller ta hjälp av kommunens digitala hemguide (läs mer om digital hemguide längre fram i broschyren)



SOCIALA AKTIVITETER VID KOMMUNENS MÖTESPLATSER

Runt om i kommunen finns det elva mötesplatser dit alla är välkomna för att få sällskap, fika eller delta i olika aktiviteter. Mötesplatserna är en uppskattad samlingspunkt för många äldre, men personer i alla åldrar är välkomna.

Mötesplatserna är bemannade med personal vissa dagar och samverkar med frivilliga organisationer, pensionärsföreningar och studieförbund. Att besöka mötesplatserna kostar ingenting. Vid vissa aktiviteter betalar man en avgift.

Exempel på vad som erbjuds är internetcafé, film, promenader, boule ute och inne, sittgympa, styrka och puls, musik, och bingo. Vi erbjuder även föreläsningar på olika teman.

På fem av våra mötesplatser som har öppet alla vardagar kan man äta lunch. (Prästgatan 58, Reveljen, Hornsberg, Lugnvik och Lövberga).

Vissa arrangemang annonseras i tidningarna och på Facebook.

De flesta av mötesplatserna finns i markplan och är därför lätta att nå ur tillgänglighetssynpunkt. Vid Mötesplats Ljungen och Mötesplats Lövberga finns hiss att använda om man är rullstolsburen eller använder rullator.

Mer information



Du kan få veta mer om utbudet på de olika mötesplatserna genom att ringa Kundcenter på telefon 063-14 30 00.



Du finner även informationen på www.ostersund.se/motesplatser



Om du använder e-post kan du också prenumerera på nyheter på den/de mötesplatser du är intresserad av. Du hittar instruktioner om hur du prenumererar på nyheter genom att gå in på www.ostersund.se/motesplatser och därefter välja den mötesplats du är intresserad av.

Promenadgrupper

Alla kommunens elva mötesplatser har promenadgrupper där du är välkommen att vara med. För att vara säker på att det inte är några ändringar i schemat eller om det behövs föränsöan för att begränsa

antalet i promenadgruppen så kan du inför promenaden ta kontakt med respektive mötesplatsledare, alternativt samordnare Lena Skåle på telefon 063-14 32 91.

”Fart efter kamrat”

I samtliga fall träffas alla på den aktuella mötesplatsen och går därefter en gemensam promenad som passar alla som vill delta.

Tid och plats för promenader vid

Brunflo

Tid: Måndagar kl. 11
Adress: Centrumvägen 18
Kontaktperson: Anette Karlsson, 070-605 97 12

Lugnvik

Tid: Onsdagar kl. 13
Adress: Midvägen 2–4
Kontaktperson: Chatrine Westerberg, 076-100 32 67

Torvalla

Tid: Måndagar kl. 11
Adress: Barkvägen 2
Kontaktperson: Linda Jonsson, 063-14 33 65

Lövberga

Tid: Onsdagar kl. 13
Adress: Konditorivägen 3
Kontaktperson: Lotta Lantz, 070-315 14 28

Valla

Tid: Tisdagar kl. 11
Adress: Önevägen 196
Kontaktperson: Linda Jonsson, 063-14 33 65

Reveljen

Tid: Onsdagar kl. 13
Adress: Körfältet centrum
Kontaktperson: Lotta Wikander, 076-134 33 59

Lit

Tid: Torsdagar kl. 11
Adress: Östersundsvägen 27
Kontaktperson: Ronja Hansson Näppä, 072-547 38 58

Hornsberg

Tid: Onsdagar kl. 13
Adress: Hornsbergsgatan 20 A
Kontaktperson: Lena Magnusson, 076-057 29 03

Ljungen

Tid: Tisdagar kl. 13
Adress: Tegelbruksvägen 11
Kontaktperson: Ann-Louise Ohlsson, 076-062 92 33

Prästgatan

Tid: Onsdagar kl. 13
Adress: Prästgatan 58
Kontaktperson: Eva Norman, 063-14 02 11

Odensborg

Tid: Onsdagar kl. 13
Adress: Slättervägen 11
Kontaktperson: Eva Mattsson, 076-100 80 97



ATT HJÄLPA EN MEDMÄNNISKA FRÄMJAR HÄLSAN

– Vill du eller din förening göra en insats som frivillig?

Som frivillig kan du hjälpa till vid de aktiviteter som kommunen erbjuder på mötesplatserna och på särskilda boenden. Exempel på frivilliguppdrag är högläsning, att finnas tillhands för en pratstund, att leda allsång, spela spel eller leda en fysisk aktivitet. Du kan själv komma med förslag på vad du vill bidra med.

Mer information



Om du är intresserad är du välkommen att ta kontakt med samordnare Lena Skåle på telefon 063-14 32 91 eller enhetschef för mötesplatserna Agneta Anderzon på telefon 063-14 34 36.

BIBLIOTEK I ÖSTERSUND

Östersunds kommun har fyra ordinarie bibliotek som även är viktiga sociala mötesplatser: Östersunds bibliotek (i centrum), Torvalla bibliotek, Kastalbiblioteket (i Brunflo) och Lits bibliotek. Utöver detta finns även en biblioteks-buss som besöker många platser runt om i kommunen.

Biblioteken arrangerar föreläsningar, författarbesök och många andra aktiviteter. På alla bibliotek i kommunen finns det affischer på anslagstavlor och särskilda programblad om det som biblioteket erbjuder.

Bibliotekets personal kan komma ut till kommunens mötesplatser eller pensionärsföreningar för att berätta om vilken service som biblioteket kan erbjuda. Biblioteket erbjuder även en tjänst som heter "Boka en bibliotekarie" där du kan få hjälp med e-böcker, Legimus (talböcker), lästips för vuxna med mera.

Biblioteket kan även erbjuda digital hjälp för att så många som möjligt ska kunna vara delaktiga. På Östersunds bibliotek finns möjlighet att boka datorer, använda internet och att göra utskrifter.

Under den pågående pandemin erbjuder biblioteket hemleveranser till personer över 70 år eller i riskgrupp som inte själva har möjlighet att komma till bibliotek.

Starta en bokcirkel!

Östersunds bibliotek har färdigpackade ryggsäckar för er som har en bokcirkel eller vill komma igång med en bokcirkel.

Varje ryggsäck innehåller sju exemplar av samma bok. Lånetiden för en bokcirkelväska är sex veckor och det går bra att reservera en väska. Ni lånar som vanligt i utlåningsautomaterna, men lämnar tillbaka väskan i informationsdisken. Väskorna kan både reserveras till, lånas och lämnas tillbaka på biblioteken i Östersund, Brunflo, Lit och Torvalla samt biblioteksbusen.



Mer information



Kontakta biblioteket på telefon 063-14 30 50 eller via kommunens Kundcenter på 063-14 30 00.



På bibliotekets webbplats, www.ostersundsbibliotek.se finns det mycket information där man som medborgare kan se vad som är på gång på biblioteken i Östersunds kommun.



Du kan även nå biblioteket via den officiella e-postadress som är biblioteket@ostersund.se



FÖRENINGSLIVI ÖSTERSUND

I Östersund finns många föreningar med olika inriktningar. På kommunens hemsida finns ett föreningsregister där du kan söka föreningar och kontaktuppgifter med utgångspunkt från dina egna intresseområden.

Föreningarna är grupperade i olika kategorier såsom Djurföreningar, Film- och fotoklubbar, Fiskeföreningar, Handikappföreningar, Nykterhetsföreningar, Naturkunskapsföreningar, Politiska föreningar etc.

Mer information



Gå in på www.ostersund.se och sök på "Föreningsregister" eller kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00 så kan de ta koppla dig vidare till de handläggare på Kultur- och fritidsförvaltningen som har hand om föreningsregistret.

Pensionärsföreningar i Östersund

Flera pensionärsföreningar i Östersund arrangerar olika former av sociala aktiviteter. Eftersom aktiviteter planeras fortlöpande rekommenderar vi att du söker mer information genom att själv kontakta föreningar-

na eller titta på deras webbsidor. Många föreningar annonserar även kommande aktiviteter i de lokala tidningarna, vanligtvis under "Föreningsliv".

Här hittar du kontaktuppgifter till några lokala

Pensionärsorganisation	Föreningens webbsida	Kontaktuppgifter
PRO Brunflo	pro.se/brunflo	Kaj Eriksson Telefon: 070-309 91 70
PRO Frösön	pro.se/frosön	Sylvia Berg Telefon: 070-325 09 79
PRO Körfältet	pro.se/korfaltet	Ulla Deutschmann Telefon: 070-564 81 89
PRO Leva Livet	pro.se/leva-livet	Gertrud Nygren Telefon: 070-662 42 32
PRO Lit-Häggenås	pro.se/lit-haggenas	Jan Holmgren Telefon: 070-659 51 40
PRO Lugnvik	pro.se/lugnvik-jamtland	Bo Johansson Telefon: 070-512 27 56
PRO Oden	pro.se/oden	Ewa Wallin Telefon: 070-221 12 00
PRO Torvalla	pro.se/torvalla	Anita Bohlin Telefon: 070-297 57 08
PRO Näs-Hackås-Sunne	pro.se/nas-hackas-sunne	Ingrid Hedenström Telefon: 063-604 00
PRO Östersund City	pro.se/ostersund-city	Mildred Edin Telefon: 070-668 04 19
SKPF Pensionärerna	www.skpf.se/avdelningar/distrikt-jamtlands-och-harjedalens-lan/jamtland-avd-30/	Britt Wikman Telefon: 063-13 31 32, 070-337 28 24
SPF Seniorerna Östersund	www.spfseniorerna.se/ostersund	Per Söderberg Telefon: 070-697 32 67
SPF Seniorerna Frösön	www.spfseniorerna.se/frosön	Majvor Enström Telefon: 070-219 30 83
SPF Seniorerna Litsbygden	www.spfseniorerna.se/litsbygden	Inger Jonsson Telefon: 070-203 81 70
SPF Seniorerna Odensala	www.spfseniorerna.se/odensala	Vilhelm Fredriksson Telefon: 070-338 36 48
SPF Seniorerna Brunflobygden	www.spfseniorerna.se/brunflobygden	Eva Söderström Telefon: 070-528 81 47
Vision	vision.se/system/avdelningar/sundsvall/ostersund-sktf/	Elisabeth Larsson Telefon: 063-14 33 74



Upptäck natur och kultur

STF är en av Sveriges största ideella organisationer med cirka 258 000 medlemmar. Föreningen arbetar för att alla ska ha tillgång till Sveriges natur och kultur, idag och i framtiden. Viktiga frågor som föreningen arbetar med är bland annat bättre möjligheter att turista hållbart, bra boenden runt om i landet, att slå vakt om allemansrätten och inte minst att inspirera till nya äventyr.

Lokalt erbjuder STF studiebesök, föreläsningar, vandringar och utflykter i länet. I föreningens årsprogram finns alla aktiviteter beskrivna.

Mer information



Kontakta ordförande Bengt Marsh på telefon 070-329 55 99.



Eller se lokalavdelningens hemsida www.svenskaturistforeningen.se/engagemang/lokalavdelningar/stf-jamtland-harjedalen/

SOCIALA AKTIVITETER HOS SVENSKA KYRKAN OCH ANDRA TROSSAMFUND

Vid sidan av kommunens mötesplatser och det allmänna föreningslivet i kommunen så ordnar även Svenska kyrkan och andra trossamfund olika sociala aktiviteter.

Vi kommer under detta avsnitt endast att ge information om några öppna mötesplatser som anordnas av Svenska kyrkan, men vill samtidigt informera om att det finns många fler trossamfund att kontakta runt om i Östersund för den som vill. Till exempel finns Pingstkyrkan, EFS-kyrkan eller Frälsningsarmén här.

Några religiösa föreningar och deras kontaktuppgifter kan man hitta via kommunens föreningsregister (som vi berättat om i avsnittet "Föreningsliv i Östersund") eller också kan man söka på "religiösa samfund Östersund" på internet.

Svenska kyrkans mötesplatser

Svenska kyrkans församlingar är förknippade med att fira gudstjänst, men de är också mötesplatser med caféer, soppluncher, körer, studiegrupper och annan verksamhet.

Svenska kyrkan i centrala Östersund erbjuder ett flertal aktiviteter varje vecka vid mötesplatser i Lugnvik, Odensala, Marielund samt Församlingsgården vid Stora kyrkan. Välkommen att ta en kopp kaffe, lyssna på en föreläsning, pyssla, umgås och träffa andra.

För att få veta mer om de olika aktiviteterna i centrala Östersund kan du läsa mer på www.svenskakyrkan.se/ostersund/motesplatser

Mer information

Ta kontakt med respektive diakon/ diakoniassistent per telefon för att få information om aktuella aktiviteter:



Lugnvikskyrkan: Diakoniassistent Margareta Andersson, 063-19 50 27



Odensalaskyrkan: Diakon Ulla Svensson Berg, 063-10 50 72



Marielundskyrkan: Diakon Lena Tågefäldt, 063-19 50 52



Församlingsgården vid Stora kyrkan: Diakon Margareta Engdahl, 063-19 50 46

Runt om i övriga Östersund finns flera andra församlingar som också ordnar olika sociala aktiviteter:



Brunflo, Lockne, Marieby och Näs pastorat: omfattar fyra församlingar som bland annat ordnar regelbundna soppluncher. För mer information se www.svenskakyrkan.se/brunflo



Frösö, Sunne, Norderö församling: ordnar bland annat promenadgrupper och trivselluncher inom ramen för sin verksamhet. För mer information se www.svenskakyrkan.se/frososunnen-ordero/vuxenverksamhet



Häggenås-Lit-Kyrkås församling: har bland annat en syförening, internationellt arbete och det finns körer för vuxna i både Häggenås, Lit och Kyrkås. För mer information se www.svenskakyrkan.se/haggenas-lit-kyrkas

LÄR DIG NÅGOT NYTT!

I Östersund finns flera studieförbund som erbjuder möjligheter att lära sig nya saker. Studieförbunden ordnar egna kurser inom en rad olika ämnen, exempelvis kurser i teckning/målning, språk, datoranvändning eller olika former av hantverk. De kan även ge dig stöd att starta en egen studiecirkel inom något område som intresserar dig.

En av flera folkbildningsorganisationer är Folkuniversitetet som erbjuder ett kursutbud som lämpar sig för alla, oavsett ålder och erfarenhet.

”Vi ser värdet i att vi människor möter olika åldersgrupper för att dela och ta del av varandras erfarenheter och gör detta genom kurser, studiecirkel och föreläsningar” berättar Petra Svensson på Folkuniversitetet i Östersund.

En av grundstenarna i Folkuniversitetets verksamhet är tron på ett livslångt lärande och de utgår från devisen att kunskap förändrar.

”Om du har en idé som lämpar sig för en studiecirkel är du varmt välkommen att höra av dig till oss för att bolla din idé och kanske startar du snart din egen studiecirkel tillsammans med oss. Kanske vill du samla

en grupp för att prata om hur livet var förr och reflektera i jämförelse med nutiden, en grupp som tillsammans lär er att handskas med en smarttelefon eller kanske vill ni jobba med något hantverk tillsammans.

Exempel på verksamheter för seniorer vi tidigare samarbetat kring är spela instrument tillsammans, musikuppträdanden, bokcirkel där samtalen är i fokus, datakurser, kurser i syfte att lära sig mer om Bank-ID och Swish med mera.

Kontakta oss om du vill veta vad vi erbjuder för kurser, studiecirkel och föreläsningar. Kanske är det genom detta samtal du hittar nya vänner och intressen” avslutar Petra.

Lokala studieförbund för dig som vill lära dig något nytt

Studieförbund	Studieförbundets webbsida	Kontaktuppgifter
ABF Jämtland	www.abf.se/distrikt--avdelningar/abf-jamtland/	Telefon: 063-57 00 00 E-post: info.jh@abf.se
Folkuniversitetet	www.folkuniversitetet.se/ostersund	Telefon: 063-10 60 60 E-post: info.ostersund@folkuniversitetet.se
Medborgarskolan	www.medborgarskolan.se	Telefon: 063-51 00 60 E-post: ostersund@medborgarskolan.se
Sensus	www.sensus.se	Telefon: 063-14 28 43 E-post: ostersund@sensus.se
Studiefrämjandet	www.studieframjandet.se	Telefon: 063-51 78 55 E-post: ostersund@studieframjandet.se
Studieförbundet Vuxenskolan	www.sv.se/jamtland	Telefon: 063-12 34 00 E-post: jamtlandslan@sv.se

GÅ PÅ DANS!

Dans är en bra motionsform som tränar många delar av kroppen – både koordinationen och taktkänslan sätts på prov och tränas. Dans är dessutom en social aktivitet där människor träffas och umgås under roliga former, något som motverkar ensamhet.

Det finns flera aktörer som ordnar olika dansevenemang i Östersund. Under vinterhalvåret är det aktuellt med dansaktiviteter på bland annat Furuparken och Östersunds arena.



Mer information



Kontakta Visit Östersund Turistcenter på telefon 063-701 17 00 eller gå in på www.visitostersund.se och välj därefter



Evenemang-Evenemangskalender och boka i "Dans" så kommer aktuella evenemang upp.

Om du tycker om att dansa till dansband och även kan tänka dig att åka utanför Östersunds kommun så kan du hitta aktuella spelningar i Jämtlands län på följande sida: www.dansloggen.se/dansprogram/jamtland



Vill du lära dig dansa?

Om du vill gå en danskurs så finns flera olika alternativ. Nedan hittar du information om några av dessa.

Östersunds bugg- och rock'n'roll-klubb ordnar regelbundet kurser i

bland annat bugg, foxtrot och gammeldans för alla åldrar och nivåer.

Kontakta kursansvarig på telefon 0730-82 02 29 eller se föreningens hemsida på www.obrk.se



TangoJamt

ordnar kurser och träningstillfällen i argentinsk tango.

Kontakta styrelseledamot Andreas Karlsson på telefon 070-644 14 66 eller se föreningens hemsida på www.tangojamt.com



LindyHop Östersund

ordnar kurser i Lindyhop.

Kontakta föreningen

via e-post info@lindyostersund.se eller se föreningens hemsida på www.lindyostersund.se



ATT SJUNGA I KÖR ÄR BRA FÖR HÄLSAN

Körsång är en rolig aktivitet som alla kan vara med på! Förutom att det är kul att sjunga tillsammans så har det även visat sig ha flera fördelar för hälsan. Enligt forskning så kan körsång öka blodcirkulationen, förbättra andningen och sänka stressnivån.

Det finns flera aktörer som anordnar körsång i Östersund. Nedan hittar du information om några av de alternativ som finns.

Mer information



En generell samlingsida för körer i Jämtland är www.hittakor.se/jamtland. Sök på "Östersund" som ort så får du information om flera olika körer.

Svenska kyrkan

Svenska kyrkan i Östersund har flera körer för olika åldersgrupper och nivåer.

Kontakta församlingen på telefon 063-19 50 00 eller se deras hemsida: www.svenskakyrkan.se/ostersund/sjungaikor



Jämtlands musikskola

Jämtlands musikskola har "Just for fun"-körer för både nybörjare och erfarna körsångare.

De driver ideellt även integrationskören "The Rockin' Pots" tillsammans med Hej Främling! Genom kören vill man bidra till en bättre integration och bättre fysisk och psykisk hälsa för både nyanlända och etablerade svenskar.

Kontakta Jämtlands musikskola på telefon 063-14 04 89 eller se hemsidan:

<https://jamtlandsmusikskola.se/instrumenten/korsang/>



Information om The Rockin' Pots hittar du även på deras egen hemsida: www.therockinpots.se



SAMHÄLLSSTÖD OCH SERVICE SOM KAN UNDERLÄTTA ETT SOCIALT LIV

Ibland kan det finnas hinder som gör det svårt att ta sig till de sociala aktiviteter man vill. Det kan till exempel vara otillgängliga miljöer, dålig tillgång till kollektivtrafik eller att man av hälsoskäl inte kan eller vågar ta sig ut på egen hand.

Här berättar vi lite om hur kommunen arbetar med olika former av service och stöd för att göra det möjligt för dig som medborgare att leva ett så aktivt liv som möjligt.

Enkelt avhjälpna hinder – så arbetarkommunen

Det är viktigt att allmänna platser och lokaler är så tillgängliga som möjligt om du som medborgare ska kunna delta i de aktiviteter du önskar. Numera finns en lag som ställer krav på att enkelt avhjälpna hinder ska åtgärdas i befintliga byggnader.

”Enkelt avhjälpna hinder” handlar om att åtgärda brister i tillgängligheten på allmänna platser och i publika lokaler. Det omfattar delar av lokaler dit allmänheten har tillträde, till exempel receptioner, butiker, restauranger och teatrar samt platser som gator, vägar, torg och parker. Enkelt avhjälpna hinder kan exempelvis vara att åtgärda trappsteg, tunga dörrar, felaktigt utformade dörröppnare, höga trösklar eller bristande kontrastmarkering.

Om du upptäcker sådana hinder kan du anmäla det till kommunen. Stina Andreasson, Bygglovssamordnare på Samhällsbyggnadsförvaltningen, Östersunds kommun, berättar hur de handlägger dessa ärenden.

Vad händer när ni får in en anmälan om brister i tillgänglighet?

När en anmälan kommer in tar vi ställning till om det är ett så kallat enkelt avhjälpna hinder i Plan- och bygglagens mening.

Vi tar därefter kontakt med berörd fastighetsägare och diskuterar fram en lösning för hur man kan göra fastigheten mer tillgänglig. Kommunen är tillsynsmyndighet och gör därmed inga fysiska ingrepp själv utan uppmanar eller förelägger fastighetsägaren att åtgärda identifierade hinder.

Ett exempel på detta var när vi fick en anmälan att pallar med varor stod mitt över ett ledstråk. Ledstråken syftar till att förenkla för personer med synnedsättning att självständigt kunna ta sig fram i stadsmiljön. Verksamhetsutövaren flyttade undan pallarna efter vår kontakt och vid uppföljande besök har inte samma problem återkommit. Vår förhoppning är att den här typen av dialoger skapar en förståelse för att det finns en tanke med hur utemiljön är planerad.

Om ett hinder inte är enkelt avhjälpna, vad händer då?

Om det är en fråga som berör en annan kommunal verksamhet, till exempel snöröjning eller buskage i parker, så kontaktar vi den verksamheten. Om det är en privat fastighetsägare som det gäller så tar vi oftast en kontakt även om det inte är ett enkelt avhjälpna hinder. Det kan ju hända att fastighetsägaren vill

åtgärda hindret även om det krävs lite mer omfattade åtgärder. Ärenden där vi gör bedömningen att de inte är enkelt avhjälpta i Plan- och bygglagens mening avskrivs. Om vi har uppgift om vem som har gjort anmälan får hen möjlighet att överklaga vårt beslut.

Om jag som medborgare upptäcker något som borde åtgärdas, vad kan jag göra?

Du kan ta kontakt med oss via kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill prata med en handläggare. Du kan även anmäla ett hinder via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök på "Enkelt avhjälpta hinder". Du hittar därefter e-tjänsten i mitten av den sidan.

Snöröjning och halkbekämpning

Snö och halka kan under vinterperioden göra det svårt för dig att ta dig till de sociala aktiviteter du önskar. Här får du veta mer om hur kommunen arbetar med snöröjning och halkbekämpning.

Kommunen röjer snö och bekämpar halka på gator och vägar samt kombinerade gång- och cykelbanor inom tätbebyggt område. Kommunen snöröjer också trottoarerna. Sandningen av trottoarerna ska däremot skötas av de fastighetsägare vars tomter gränsar till trottoarerna.

Arbetet med vinterväghållningen utgår från noga fastställda planer utifrån:

- de resurser vi har
- ett effektivt arbetssätt
- likställighetsprincipen – det vill säga att kommunmedborgare, som befinner sig i samma situation, ska behandlas lika

Jonatan Hellström, arbetsledare på avdelningen Gata, Fritid, Drift på Teknisk förvaltning berättar att det är cirka 60 maskiner och bilar ute vid en full snösväng.

Hur prioriterar ni när det har snöat?

Vi har några utpekade gång- och cykelvägar som är prioriterade. Där börjar vi ploga vid 3 centimeter nysnö (4 centimeter om det fortfarande snöar). Alla andra gator, fastigheter, gång- och cykelvägar, parkeringar och torg börjar vi ploga vid 5 centimeter nysnö (7 centimeter om det fortfarande snöar).

Tätorterna är uppdelade i distrikt. Vid en snösväng snöröjer vi alla distrikt samtidigt. Då får vi kortast möjliga körsträckor och använder fordon och bränsle på det mest effektiva sättet. Det kan innebära att en liten villagata blir snöröjd före en genomfartsled.

Trottoarer och busshållplatser plogar vi samtidigt med gatan, men ofta med en annan maskin. Vi handskottar busshållplatsernas väderskydd vid behov. Vi använder ofta del av trottoarerna för snöupplag. När vi använder hela trottoaren som snöupplag hänvisas gångtrafikanter till andra sidan gatan.

Vid ett normalt snöfall får vi ungefär 5 till 7 centimeter snö. Vi har beräknat och anpassat vår snöröjning till dessa normala snöfall. Men någon gång ibland vräker snön ner. Då är vi ute med alla våra fordon men vi hinner ändå inte hålla undan snön. Vid dessa extrema snöfall hoppas vi att medborgarna ska ha förståelse för att det kan ta lite extra tid innan vi hinner ploga överallt.

Hur prioriterar ni när det är halka, skiljer det sig på något sätt från snöröjning?

Vi mäter inte halka på något vis. Utan vi skickar ut vid behov och prioriterar inget, utan allt på samma kriterier.

Vid stabilt vinterväder med kallgrader behövs inte så mycket sandning. Då sandar vi bara där många fötter eller många däck har polerat snön till is. Så blir det exempelvis på gågatan i centrum eller på vägbanan vid busshållplatser.

Varje morgon under vintern, sju dagar i veckan, har vi en sandbil ute i de centrala delarna av stan som ser över behoven av halkbekämpning på genomfartsleder och bussgator. Den sandar där behov finns.

Varje vardag ser vi också över de kombinerade gång- och cykelbanorna samt gågatan, torgen och andra ytor i centrala stan där många fotgängare går.

Det går sällan att sanda i förebyggande syfte. Mildväder, med temperaturer nära 0 grader, ger halka och i samband med nederbörd slår det om fort och vi kan få blixthalka. Vid mildväder smälter sanden snabbt ner i isen eller spolats bort av smältvatten. Vi försöker sanda när sanden gör mest nytta. Då är vi ute med alla våra fordon.



Vi sandar först huvudgator, bussgator, busshållplatser, kombinerade gång- och cykelvägar och därefter torg, parkeringar och smågator . Men vi hinner inte sanda överallt på samma gång .

Om man har svårt att gå, och kanske använder rollator, kan ju kanter efter plogning vara besvärliga. Hur jobbar ni kring det?

Vid garageinfarter eller ingångar till fastigheter har vi inga krav på oss att öppna upp. Där är det fastighetsägarens ansvar . Vid övergångsställen däremot är det noll tolerans – där ska det inte finnas några kanter.

Om jag som medborgare är frustrerad över att det tar tid med snöröjning och halkbekämpning i mitt område, kan jag hitta information om när ni kommer till mig?

Det finns information på Östersunds kommuns hemsida som uppdateras kontinuerligt. Man kan även ringa kommunens Kundcenter .

Om jag som medborgare har synpunkter på snöröjning och halkbekämpning var kan jag vända mig?

Du kan ta kontakt med oss via kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00. Det går också att gå in på kommunens hemsida www.ostersund.se och söka på "Beröm, klagomål och tips". Du hittar i mitten av den sidan en länk till en e-tjänst där du kan lämna synpunkter .



Östersundslänken

En attraktiv och högkvalitativ kollektivtrafiklänk byggs i etapper från 2022–2023

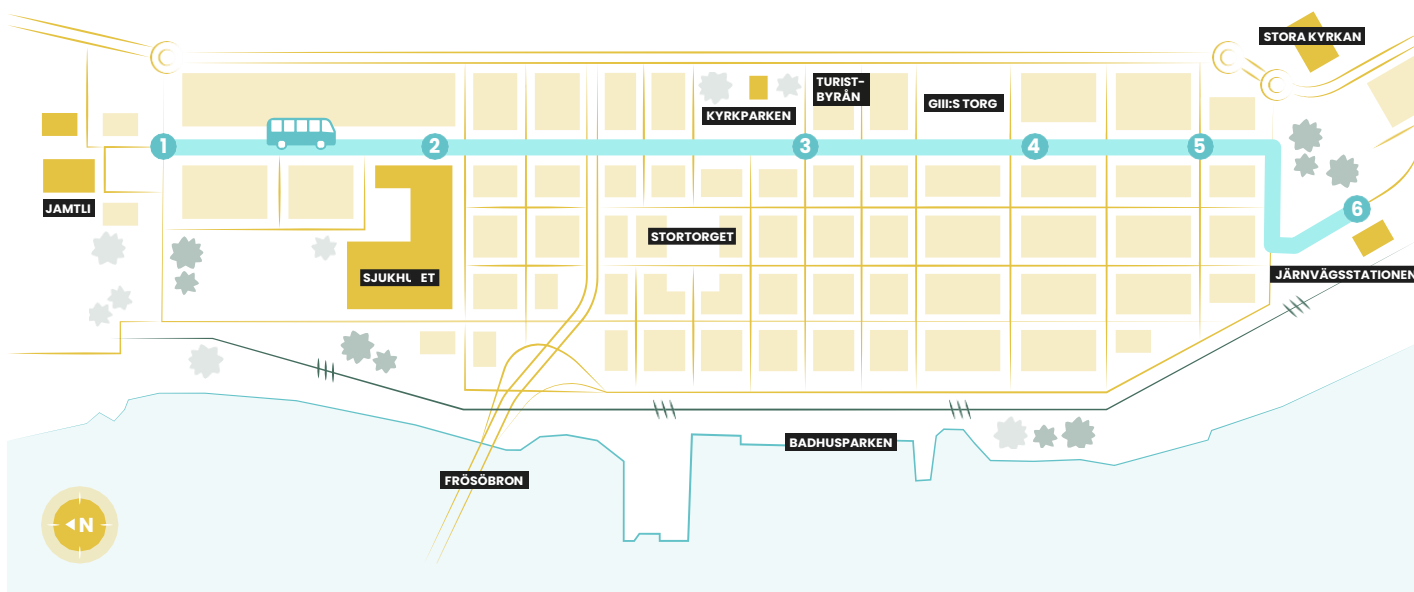
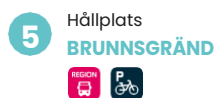
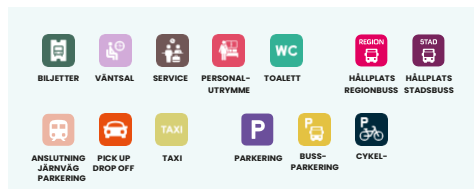


Bild som visar Östersundslänken. Observera – bilden är ett arbetsmaterial under utveckling.

Stadsbusstrafiken och Östersundslänken

En fungerande kollektivtrafik är viktig för att medborgarna ska kunna ta sig till olika aktiviteter.

Just nu pågår ett arbete som kommer att innebära förändringar av stadsbusstrafiken. Marcus Wisting, kollektivtrafiksamordnare på Samhällsbyggnadsförvaltningen, Östersunds kommun berättar om vad som är på gång.

Kan du berätta vad som ska förändras och varför?

Nuvarande linjenät för stadsbussarna är inte fullt anpassat efter hur Östersund ser ut idag. Nya bostads-

områden har tillkommit och antalet invånare växer stadigt och har så gjort under en lång tid.

I samband med att Region Jämtland Härjedalen upphandlar ett nytt trafikavtal med start under juni 2023 ser man även över linjenätet och anpassar det efter dagens förutsättningar och med hänsyn till kommande planer för staden. Syftet är att erbjuda en bra service för att så många som möjligt ska välja att åka kollektivt. Då har vi också skapat möjligheter för att nå målet ett fossilfritt Östersund 2030. Med förändringarna vill vi skapa en attraktiv kollektivtrafik som är tillgänglig för alla.

En förutsättning för att kunna genomföra förändringarna i linjenätet är införandet av den så kallade

”Östersundslänken”. ”Östersundslänken” är ett kollektivtrafikstråk längs med Kyrkgatan – från Jamtli till järnvägsstationen – som knyter samman stadens viktigaste målpunkter. Samtliga stads- och regionbussar kommer att trafikera ”Östersundslänken” och det kommer att skapas nya hållplatser och serviceställen längs med stråket.

Vad blir skillnaden för medborgarna?

Det nya stadsbussnätet kommer att innebära tätare avgångar och smidiga byten till andra transportsätt. Linjenätet kommer att bli enklare att överblicka med färre linjer än tidigare och med en enklare tidtabell där bussarna avgår samma minuttal varje timme. Att det blir färre linjer beror på att bussarna inte längre kommer att ha ändhållplats i Östersund utan är genomgående.

Om du reser till Östersund med någon av regionbussarna kommer samtliga dessa att trafikera alla hållplatser längs med ”Östersundslänken”. Det innebär att du inte behöver byta buss oavsett om du ska kliva av eller på vid exempelvis sjukhuset eller järnvägsstationen.

När kommer förändringarna att ske?

Det nya linjenätet kommer att börja gälla från och med juni 2023. Samma år beräknas också Östersundslänken att vara färdig. Fram till dess att allt står klart kommer vi löpande att informera om förändringarna och vad dessa kommer att innebära för dig som resenär.

Mer information



På Östersundsrummet www.ostersundsrummet.se kan man följa arbetet med Östersundslänken och andra projekt i staden. Där finns svar på frågor som många undrar över. Du kan även prenumerera på ett nyhetsbrev för att följa vad som händer. Du kan även kontakta Kundcenter om du har frågor, telefon 063-14 30 00.



Färdtjänst

Om du av hälsoskäl inte kan åka vanlig kollektivtrafik, har du möjlighet att ansöka om färdtjänst för att till exempel ta dig till de sociala aktiviteter du önskar.

Färdtjänst är en form av kollektivtrafik för personer med väsentliga funktionsnedsättningar som hindrar dem från att resa med vanlig kollektivtrafik.

För att få färdtjänst måste din funktionsnedsättning vara i minst 3 månader. Du kan i vissa fall bli beviljad färdtjänst för enbart en viss tid av året, till exempel om dina svårigheter att färdas på egen hand begränsar sig till vintersäsongen.

Du får använda färdtjänst för nästan alla sorters resor inom kommunen, men det finns undantag. Du får till exempel inte använda färdtjänst för sådana resor som du får annan ersättning för, till exempel sjukresor. Sjukresor ska användas för att åka till exempelvis läkare, tandläkare eller sjukgymnast.

Du ansöker om färdtjänst hos kommunens handläggare. För att ansöka om färdtjänst måste du skicka in en särskild ansökningsblankett.

Mer information



För att få en ansökningsblankett kan du antingen kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 eller ladda ner och skicka in ansökningsblanketten via kommunens hemsida:



www.ostersund.se/fardtjanst



Ledsagare

Ledsagning innebär att en person som är anställd som ledsagare följer med dig när du ska göra aktiviteter utanför hemmet.

Exempel på saker som ledsagaren kan stötta dig med är: promenader, dagsutflykter i närområdet, kultur- och musikevenemang, träning- och sportevenemang, fika, restaurangbesök samt besök hos vänner.

Om du vill ansöka om ledsagare behöver du först träffa en biståndshandläggare som gör en bedömning av dina behov. Biståndshandläggaren kan även ge information om vad en sådan insats skulle kosta för dig.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 så hjälper de dig att komma i kontakt med en biståndshandläggare.

Hjälpmedel

Hjälpmedel är produkter som kan minska eller avhjälpa olika funktionshinder. Exempel på hjälpmedel som kan underlätta vid promenader är en käpp eller en rullator.

Om du vill ansöka om hjälpmedel ska du i första hand vända dig till din hälsocentral. Om du har hemsjukvård kan du vända dig till kommunens arbetsterapeut eller sjukgymnast.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill komma i kontakt med kommunens arbetsterapeut eller sjukgymnast.



Du kan även läsa mer om olika hjälpmedel via Regionens hemsida, www.1177.se/Jamtland-Harjedalen. Sök på "hjälpmedel" när du kommit till webbsidan.

GPS-larm

Ett GPS-larm är ett trygghetslarm som du har på din handled. Larmet har en GPS-mottagare som gör det möjligt att använda den utanför bostaden om du till exempel vill ta en promenad eller vara ute i naturen och samtidigt vara trygg med att hjälp alltid finns. Med hjälp av satellit-navigering kan GPS-larmet alltid ange var du är, oavsett väder, tid på dygnet eller var du befinner sig – naturligtvis under förutsättning att larmet är ordentligt laddat och att det finns tillräcklig GPS-mottagning där du befinner dig.

Du ansöker om trygghetslarm genom att kontakta Kundcenter 063-14 30 00 eller fylla i ett e-tjänstformulär eller en blankett på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "Söka stöd".

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information om trygghetslarm inklusive GPS-larm. De hjälper dig att komma i kontakt med en biståndshandläggare som kan fatta beslut om trygghetslarm.



Mer information kring trygghetslarm hittar du även på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "trygghetslarm".

Syn- och hörselombud

Du som har ett hjälpmedel för en syn- eller hörselskada kan ha rätt att få hjälp av ett syn- och hörselombud. Hjälpen är gratis.

Syn- och hörselombuden finns till för dig som beviljats någon form av stöd, till exempel trygghetslarm eller hemtjänst. Med stöd av ombudet ska det bli lättare för dig att bo i eget boende och leva ett så aktivt och självständigt liv som möjligt.

Syn- och hörselombudens uppgift är

- göra hembesök och träna hanteringen av de hjälpmedel du fått utprovade
- hjälpa till med enklare service, felsökning och installationer av hjälpmedel
- hålla kontakt med dig och följa upp hur dina hjälpmedel fungerar. Det kan vara genom telefonsamtal eller hembesök beroende på dina egna behov
- fungera som en länk mellan dig och syncentral/hörselvård eller annan berörd instans exempelvis ögon- eller öronmottagning

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill komma i kontakt med kommunens Syn- och hörselombud.



Ett GPS-larm.

Digital hemguide

Aktiviteter via internet är alltmer en del i många människors liv. Att kunna använda internet gör det möjligt att enkelt kunna göra en mängd aktiviteter: Att hålla kontakten med vänner, att ta del av nöjesutbud, sköta sina sjukvårdskontakter via 1177, söka information, hantera bankärenden och boka resor.

I allt högre utsträckning är det också vissa tjänster som inte finns annat än via internet. För den som inte använder internet alls eller är lite osäker kan man då känna sig utanför och få svårt att hantera vissa aktiviteter.

Kommunen vill minska det digitala utanförskapet och erbjuder därför olika typer av stöd för att utbilda medborgare om den nya tekniken. Du som fyllt 67 år och bor i Östersunds kommun kan få besök av en digital hemguide.

Guiden kan visa dig hur du använder din dator, surfplatta eller mobil, till exempel hur du installerar bank-id och betalar räkningar på mobilen, umgås via videosamtal, skaffar ett Facebook-konto, skickar bilder, söker information eller hur man letar fram gamla filmer på internet.

Guiden kan också förklara vad som är viktigt att tänka på när det gäller säkerhet kopplat till datoranvändning. Guiden hjälper däremot inte till med att programmera eller installera nyinköpta digitala produkter.

Om du inte har någon dator eller surfplatta men är nyfiken att få veta mer hur de fungerar, så kan den digitala hemguiden ta med sådan utrustning vid besöket och visa hur man använder dem. Det är gratis att få besök av den digitala hemguiden. Du kan få upp till tre besök under ett år för att komma igång med det du önskar.

Vill du ha besök av en digital hemguide?



Kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00 och meddela att du vill träffa en digital hemguide. Kundcenter kontaktar då den digitala hemguiden som därefter kommer att ringa upp dig för att boka in ett besök.

Pensionärsorganisationerna är också välkomna att höra av sig för att boka in en tid, då den digitala hemguiden kan komma ut och presentera sig.

Demensteamet och annatsamtalsstöd

Demensteamet finns till både för dig som känner av ett sviktande minne och för dig som är anhörig till någon med sviktande minnesfunktion.

Vi erbjuder anhörigstöd i grupp och individuellt samt gör hembesök. Vi håller föredrag och arbetar bland annat genom samverkan med Myndighetsenheten och hemtjänsten samt med hälsocentraler och ideella föreningar.

Vårt uppdrag är att handleda och utbilda anhöriga och personal inom vård och omsorg kring demenssjukdom, bemötande och minneshjälpmiddel.

Vi jobbar och utbildar även inom beteendemässiga och psykiska symtom vid demens, BPSD.

Teamet består av vårdpersonal med särskilda kunskaper om demens. Demensteamet ger råd och stöd till personer med demenssjukdom, anhöriga och personal inom vård och omsorg.

Mer information



Behöver du som anhörig någon att prata med när du demensteamets kurator Helena Söderlund på 063-14 02 83 eller



helena.soderlund@ostersund.se



Behöver du se över ditt hem för att underlätta vid demenssjukdom när du demensteamets arbetsterapeut Åsa Hannerz på 063-14 31 40 eller



asa.hannerz@ostersund.se



Behöver hjälp att nå och förstå din närstående i demenssjukdomen när du demensteamets sjuksköterska Meta Aringstam på 063-14 46 45 eller



meta.aringstam@ostersund.se



Samtalsstöd för anhöriga

Ger du stöd till en partner, familjemedlem eller någon som behöver ditt stöd och hjälp i vardagen? Kanske är din närstående sjuk, har psykisk ohälsa eller funktionshinder och behöver dig i sin vardag. Då är du en av 1,3 miljoner svenskar som ger den typen av stöd.

Vet du om att det finns stöd även för dig som anhörig?

Ibland kan det vara bra att få prata med någon utomstående om sin situation, kanske få råd och vägledning, eller träffa andra i en liknande situation.

De som vänder sig till kommunens anhörigkurator är människor i alla åldrar – dotter eller son, make eller maka eller någon annan anhörig. Ofta har hen funnits till för och tagit hand om någon som har psykisk ohälsa eller någon annan sjukdom eller funktionsnedsättning.

”Vi vet att det ofta kan ha varit en mycket långvarig situation som till slut känns svår att orka med och hantera, det kanske till och med är svårt att få sova”, berättar anhörigkurator Cecilia Bergman som har kontakt med många anhöriga i kommunen. ”Anhöriga brukar uppleva att det är väldigt skönt att få tala med någon om sin egen situation”.

Mer information

Samtalsstöd till anhöriga är gratis och du kan nå anhörigkurator Cecilia Bergman på telefon 063-14 37 80, eller mejla cecilia.barcheus-bergman@ostersund.se



Digitalt anhörigstöd genom Demenslotsen

Östersunds kommun erbjuder nu en ny form av anhörigstöd. Helena Söderlund i Demensteamet berättar om Demenslotsen som är en digital vägvisare för anhöriga till personer med demenssjukdom.

”Rapporter från anhöriga visar att många saknar kunskap om hur demenssjukdomen påverkar relationer och vardagslivet och att man ofta får information och hjälp när det har gått för lång tid. Därför är vi nu glada att kunna erbjuda demenslotsen till medborgare i Östersund. Demenslotsen är dels en hemsida med nationell och lokal information om demenssjukdomar, bemötande och hjälp. Men framförallt är det en digital vägvisare som förser anhöriga till personer med demenssjukdom med relevant information och vägledning i rätt tid.”

Tjänsten är kostnadsfri och tillgänglig för alla anhöriga inom kommunen. För den som är osäker att använda internet finns möjligheten att få hjälp via kommunens digitala hemguide (se information på föregående sida).

Aktivera Demenslotsen

Första gången man ska använda Demenslotsen loggar man in med sitt personnummer eller en särskild aktiveringskod som man fått av Demensteamet, för att sedan välja lösenord kopplad till aktuell mejladress. Man svarar på tre enkla frågor om var den anhörige befinner sig i sjukdomsprocessen och därefter har man tillgång till en informationsbank som både har en nationell del och en lokal del.

Mer information



Du hittar Demenslotsen på www.demenslotsen.se



Har du frågor eller vill få ett aktiveringskort är du välkommen att kontakta Helena Söderlund i Demensteamet på telefon 063-140283 eller maila helena.soderlund@ostersund.se



BO BRA PÅ ÄLDRE DAR

Hur vi bor betyder mycket för vår hälsa och vårt välmående genom hela livet. Bostaden och platsen vi bor på med dess närområden påverkar våra möjligheter att kunna ta oss iväg på aktiviteter och för andra att kunna hälsa på.

Magnus Zingmark, forsknings- och utvecklingsansvarig vid Vård- och omsorgsförvaltningen forskar bland annat om hur boende och flyttningar påverkar ett aktivt och hälsosamt åldrande.

”Vi vet att de flesta vill bo kvar där man har bott en längre tid och att de också gör det. Andra går i tankar om att flytta för att få bo i en bostad som är lättare att ta hand om eller för att komma närmare något man vill ha i sin närhet. Hur vi vill och kan bo är väldigt olika från person till person. Det vi vill bidra med genom vår forskning är att förmedla kunskap om hur boende och flyttningar kan påverka hälsan och möjligheter att vara aktiv så som man önskar. Kunskapen kan användas av äldre för att i god tid planera sitt framtida boende. Kunskapen kan också användas i samband med planering av framtida bostäder för äldre personer men även för att utveckla det stöd som samhället kan ge.”

Att bo kvar eller flytta är en fråga som många äldre någon gång ställer sig. Med kunskap om de möjligheter och stöd som finns så kan det vara lättare att tänka igenom sin boendesituation nu och i framtiden.

För att börja fundera kan man ställa sig följande frågor:

- Hur kommer min bostad att fungera på sikt om jag inte orkar lika mycket som idag?
- Hur fungerar det att ta sig ut ur bostaden eller för andra att komma på besök?
- Vad kan jag göra för att anpassa min bostad?
- Vilka alternativ finns om jag skulle vilja flytta i framtiden?

På frågan om hur man bor bra på äldre dar finns inget facit som passar alla. Men genom att tänka över sin egen situation och skaffa kunskaper står man bättre rustad att fatta genomtänkta beslut.

Bostadsanpassning

Om du har bestående eller långvarigt funktionshinder har du möjlighet att söka om bostadsanpassningsbidrag för att göra förändringar i bostaden. Anpassningen kan göra det möjligt att till exempel komma in och ut ur bostaden och förflytta sig i och utanför bostaden.

Exempel på åtgärder som gör det möjligt att ta sig utomhus är ramper, räcken och ledstänger samt beläggning av gångväg.

Om du vill ansöka om bostadsanpassning ska du skicka en ansökan tillsammans med ett intyg från en arbetsterapeut till fastighetskontoret på kommunen.

Mer information

Kommunen anordnar återkommande föreläsningar på temat ”Bo bra på äldre dar”. Du kan få mer information om detta på www.ostersund.se/motesplatser eller genom att kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00.



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 så hjälper de dig att komma i kontakt med en arbetsterapeut som kan ge dig mer information om vad som krävs för att skicka in en ansökan.

Du kan även läsa mer om bostadsanpassning på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök därefter på ”bostadsanpassning”.



BEHÖVER DU PRATA MED NÅGON?

Om du känner dig ensam kan det vara skönt att prata med någon och få stöd. Det finns flera nationella organisationer som du kan kontakta anonymt om du behöver prata med någon. Nedan hittar du kontaktuppgifter till några av dessa.

Äldrelinjen

Äldrelinjen är en telefonlinje som du kan kontakta om du behöver någon att prata med.

Äldrelinjen har öppet vardagar kl. 8-19 och helger kl. 10-16.

Det är volontärer som svarar på Äldrelinjen.

Telefon: 020-22 22 33

Hemsida: mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen/



Jourhavande medmänniska

Jourhavande medmänniska är en ideell förening som bedriver jourtelefon- och chattverksamhet för alla människor som önskar någon att tala med.

Föreningen tar emot samtal alla kvällar och nätter kl. 21-06

Telefon 08-702 16 80

Hemsida: www.jourhavande-medmanniska.se



Jourhavande präst

Jourhavande präst är en del av Svenska kyrkans själavård. Du kan kontakta jourhavande präst genom att ringa, skicka e-post eller chatta. Jourhavande präst finns tillgänglig alla kvällar och nätter kl. 21-06.

Telefon: Ring 112 och fråga efter jourhavande präst.

Hemsida:

www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest



ÖSTERSUNDS KOMMUN

Telefon 063-14 30 00. www.ostersund.se



**ÖSTERSUNDS
KOMMUN**
STAAREN TJÆLTE