



ÖSTERSUNDS
KOMMUN
STAAREN TJÆLTE

SENIORGUIDE

INFORMATION OM KOMMUNENS
SERVICE, STÖD OCH OMSORG

2026



FÖR DIG SOM ÄR

70+

ÖSTER
SUND 

INNEHÅLL

INLEDNING	4
SAMISK FÖRVALTNINGSKOMMUN	5
Samiskt samråd	5
KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET	6
KOMMUNENS UTVECKLINGSARBETE FÖR ATT FRÄMJA TRYGGHET OCH SÄKERHET	7
Kommunens brottsförebyggande arbete	7
Intervju med Emma Ekdahl – kommunens utredare för brottsförebyggande arbete	9
Brott mot äldre	10
Pilotprojekt för ökad brandsäkerhet i ordinärt boende	12
Fallförebyggande arbete	13
ÖPPNA VERKSAMHETER OCH TJÄNSTER	14
Sociala aktiviteter på kommunens mötesplatser	14
Ny "mobil" mötesplats på landsbygden	16
"Jag fick ett helt nytt liv här"	17
Bibliotek i Östersund	18
Föreningsliv i Östersund	19
Hälsofrämjande webbsida på Visit Östersund	21
Hörslinga för utlåning	21
Fritidsbanken Östersund – Eejehtsbaanghke Staare	22
Lunchserveringar	23
Servicetjänster för dig som fyllt 80 år	24
Fixartjänster	24
Hälsofrämjande seniorträffar	25
Digital guide	26
DigiGuiden (lättlästa instruktionsbroschyrer för att använda digitala tjänster)	26
Digital post – digital brevlåda	27
Låna dator på Mötesplats Prästgatan 58	27
Välfärdsbiblioteket	27
Visningslägenhet på Solliden	28
Digital visningslägenhet	28
Anhörigstöd inom vård och omsorg	29
Familjerådgivning	30
Demensteam	30
Stöd för dig som är utsatt för hot och våld i en nära relation	31
Stöd kring riskbruk av alkohol, droger eller spel om pengar	32
Östersunds kommuns sociala stiftelse för äldres hjälpbehov	32
Budget- och skuldrådgivning	33
Konsumentvägledning	33
FRIVILLIGUPPDRAG	34
Olika frivilliguppdrag för privatpersoner	34
Frivilliguppdrag inom vård och omsorg	35
Nattvandra	35
STÖDINSATSER BASERAT PÅ BISTÅNDSBESLUT ELLER ANNAN BEHOVSBEDÖMNING	36
Om biståndshandläggning	36
Överklagan av beslut som rör dig själv	37

Trygghetslarm	37
Hemtjänst	38
Ledsagare.	39
Hjälpmedel	39
Digital tillsyn	40
Hemsjukvård	40
Läkemedelsautomat	41
Portionsmat.	41
Samordnad individuell plan (SIP).	42
Korttidsboende (korttidsplatser eller växelvård)	42
Syn- och hörselombud	43
Dagverksamhet för personer med demenssjukdom	43
Särskilt boende	44
Tandvårdsstöd	45
Ekonomiskt bistånd.	46
Färdtjänst och riksferdtjänst	46
Parkeringstillstånd för rörelsehindrade.	47
STÖD KRING BOSTADSFRÅGOR	48
Bo bra på äldre dar	48
På Rätt Plats – webbaserad boenderådgivning	49
Bostadsanpassning	50
Boendemiljö	51
FRAMTIDSFULLMAKT, ANHÖRIGBEHÖRIGHET, GOD MAN OCH FÖRVALTARE	52
Vad innebär en framtidsfullmakt?	52
Vad innebär anhörigbehörighet?	52
Vad gör en god man?	53
Vad gör en förvaltare?	53
SÅ KAN DU BIDRA TILL ATT FÖRBÄTTRA KOMMUNENS VERKSAMHETER	54
Lämna beröm, klagomål och tips	54
Felanmälan av utemiljön	55
Anmäla ”Enkelt avhjälpta hinder”	56
Har du fått svårbegriplig information från kommunen?	57
Lämna medborgarförslag/Östersundsförslag	57
NÅGRA ÖVRIGA UTVECKLINGSPROJEKT I ÖSTERSUND	58
Träning för hjärnhälsa.	58
Samverkansprojekt mellan kommunens mötesplatser och hemtjänsten	58
Seniorhälsoutmaningen	59
Social aktivitet på recept	59
TIPS PÅ STÖD FRÅN ANDRA AKTÖRER	60
Ekonomiskt stöd från Pensionsmyndigheten	60
Hushållsnära tjänster	61
Hemleverans av matvaror	61
Tjänster som kan underlätta läkemedelshantering	62
Hitta information om hälsa och livsstilsfrågor hos 1177	63
Information om busstrafiken i Östersund	64
Livsstilsverktyget från Göteborgs universitet	65
Äldrekontakt	65
Behöver du prata med någon?	66



INLEDNING

Östersund strävar efter att bli en åldrandevänlig kommun där medborgarna kan leva ett aktivt och hälsosamt liv – hela livet. Kommunen är sedan många år medlem i Världshälsoorganisationens nätverk ”Global Network for Age-friendly Cities and Communities” och arbetar fortlöpande med att försöka göra Östersund tryggare och tillgängligare för alla.

I denna broschyr får du en översiktlig presentation av olika former av service, stöd och omsorg som kommunen själv erbjuder samt tips om andra verksamheter och tjänster som kan underlätta ditt liv som senior.

I årets Seniorguide har vi ett särskilt fokus på trygghet och säkerhet ur olika perspektiv och berättar om några pågående utvecklingsarbeten.

Den här broschyren skickas till cirka 10 000 medborgare i Östersunds kommun där någon i hushållet är 70 år eller äldre. Syftet är att säkerställa att alla får ta del av samma information, och även får veta vart man kan vända sig om man har frågor.



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.

SAMISK FÖRVALTNINGSKOMMUN

Östersunds kommun ingår i förvaltningsområdet för samiska. Särskilda krav ställs på en kommun som är ett förvaltningsområde för samiska. Det innebär bland annat att du som är same har möjlighet att använda samiska i din kontakt med kommunen, både muntligen och skriftligen. Kommunen ska informera dig som same om dina rättigheter och stärka samers möjligheter till inflytande i frågor som berör den samiska befolkningen. Kommunen ska också kunna erbjuda äldreomsorg på samiska.



Samiska i äldreomsorgen

Östersunds kommun ska erbjuda den som begär det möjlighet att få hela eller en väsentlig del av den service och omvårdnad som erbjuds inom ramen för äldreomsorgen av personal som behärskar samiska. Kommunen ska också inom ramen för sådan omsorg beakta de äldres behov av att upprätthålla sin kulturella identitet.

Saemiengjiele voeresehoksesne

Staaren tjjelte edtja faaledh disse gie dagkerem nuepiem vaajta, abpe jallh biehkine servicem jïh hoksem åadtjodh mah voeresehoksen faaleldahkemieresne dejstie barkijistie gieh saemien gielem maehtieh. Tjjelte edtja aaj faaleldahkemieresne dej voeresi daerpiesvoeth hoksedh dej kulturellen identiteetem gorredidh.

Samiskt samråd

Vård- och omsorgsnämndens samråd med den samiska befolkningen är ett viktigt forum för den samiska befolkningens inflytande och möjligheter att påverka äldreomsorg och omsorg för personer med funktionsnedsättning i Östersunds kommun.

Samrådet har utformat en egen handlingsplan för år 2025–2027 som Vård- och omsorgsförvaltningen arbetar utifrån. Handlingsplanens aktiviteter ska bidra till att säkra urfolket samernas rättigheter inom Vård- och omsorgsnämndens ansvarsområde.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill komma i kontakt med kommunens samiska utvecklingsstrateg eller samisk samordnare.



Du hittar även information om rådet på kommunens hemsida, www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "samiskt samråd".



KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET

Kommunala pensionärsrådet (KPR) är ett organ för överläggningar, samråd och ömsesidig information mellan företrädare för pensionärsorganisationerna och Östersunds kommun.

Syftet med det kommunala pensionärsrådet är att stärka pensionärernas inflytande i alla kommunala frågor som rör deras intressen. Pensionärsrådet ska också tillföra kommunala styrelser och nämnder pensionärernas kunnande och erfarenhet.

I det kommunala pensionärsrådet ska kommunens styrelser och nämnder informera om, och diskutera, sin verksamhet. Här lyfter man frågor om planerade förändringar samt resultatet av olika åtgärder som rör pensionärer.

Kommunala pensionärsrådet har 6 möten per år. Inför varje ordinarie möte hålls ett öppet beredningsmöte. Där är alla som är intresserade av frågor som rör äldre välkomna att ställa frågor eller framföra synpunkter till kommunen.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill komma i kontakt med Kommunala pensionärsrådets sekreterare.



Du hittar även information om rådet på kommunens hemsida, www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "kommunala pensionärsrådet".

KOMMUNENS UTVECKLINGSARBETE FÖR ATT FRÄMJA TRYGGHET OCH SÄKERHET

Östersunds kommun arbetar på olika sätt för att främja trygghet och säkerhet för våra medborgare. Här berättar vi om några pågående utvecklingsarbeten kopplat till kommunens brottsförebyggande arbete, brandsäkerhet och fallföbyggande arbete, som kan vara intressant att känna till för dig som senior.

Kommunens brottsförebyggande arbete

Brottsförebyggande och trygghetsskapande arbete är viktigt för att motverka brott och öka medborgarnas upplevda trygghet. Kommunen arbetar med detta på många olika sätt – både enskilt och tillsammans med andra aktörer i samhället. Här berättar vi om vad som görs lokalt för att förebygga brott i Östersund.

Lokalt brottsförebyggande råd

Östersunds kommun kommer från december 2025 att ha ett lokalt brottsförebyggande råd som samlar kommunens ledning och Polismyndigheten i ett gemensamt arbete för att minska brottsligheten och öka den upplevda tryggheten.

Rådet ska stärka förutsättningarna för det långsiktiga och systematiska kunskapsbaserade brottsförebyggande arbetet i kommunen. Fokus ligger på att samverka strategiskt kring lokala brottsproblem så att de insatser som genomförs gör verklig skillnad.

I rådet ingår kommundirektören, förvaltningschefer från kommunens samtliga förvaltningar samt lokalpolisområdeschefen. Arbetet sker i nära dialog med kommunpolis och kommunens brottsförebyggande utredare. Andra aktörer kan bjudas in vid behov.

Effektiv samordning för trygghet

Effektiv samordning för trygghet (EST) är ett arbetsätt som har använts i kommunen sedan år 2021. Målet med metoden är att minska och förebygga otrygghet genom tidiga insatser direkt när problem uppstår eller är på väg att kunna hända. Det kan till exempel handla om att motverka störningar, klotter, skadegörelse och inbrott. Flera olika aktörer deltar i arbetet - olika kommunala förvaltningar, polisen, fastighetsägare, företag och ideella föreningar.

Genom att träffas regelbundet och löpande rapportera störningar i ett gemensamt system får kommunen och övriga aktörer en god överblick av behoven i olika bostadsområden.

Exempel på insatser som görs för att minska brottsligheten och öka tryggheten är att tillsammans gå igenom inre och yttre miljöer.

Vissa åtgärder går att göra med enkla medel. Det kan handla om att se över utomhusbelysning, måla väggar ljusare och att klippa buskar så att miljön inte är attraktiv för kriminell verksamhet. Andra insatser som kräver lite mer resurser är att till exempel se över lås och passersystem. Polis och andra aktörer kan också öka sin närvaro i utvalda områden.

Trygghetsvandringar

Kommunen genomför regelbundet trygghetsvandringar i olika områden för att undersöka hur människor trivs och använder sin närmiljö. Vid trygghetsvandringar promenerar man genom ett område och inventerar det systematiskt. Vid en trygghetsvandring deltar både de som bor och arbetar i området och ansvariga från kommunen. Även polis, fastighetsägare, politiker och föreningar kan delta.

De åtgärder som tas upp under trygghetsvandringarna sammanställs och följs upp. Därefter tar kommunen fram ett antal åtgärder i dialog med andra berörda aktörer och fastighetsägare.

Nattvandring

Östersunds kommun samarbetar med organisationen Nattvandring.nu för att stärka och utveckla vuxnas engagemang för ett tryggare Östersund. Samarbetet är ett så kallat Idéellt Offentligt Partnerskap (IOP).

För mer information om Nattvandring – se avsnittet om Frivilliguppdrag på sidan 35.

Grannsamverkan

Grannsamverkan är en nationell, brottsförebyggande metod där boende i ett visst bostadsområde hjälps åt att hålla uppsikt över varandras bostäder och närområde i samarbete med polisen.

Grannsamverkan är ett sätt att bli medveten om hur brottsligheten kan se ut och vad man kan göra för att förebygga den. Syftet med grannsamverkan är att minska brottsligheten och öka tryggheten, framför allt genom att förhindra bostadsinbrott, skadegörelse och fordonsstölder. Förutom detta är ett viktigt mål att bygga sociala nätverk och öka engagemanget i ett område.

Hur startar man Grannsamverkan?

Det är boende, fastighetsägare eller bostadsrättsföreningar i ett område/trapphus som initierar start av Grannsamverkan.

Grannsamverkan organiseras genom att det utses ett huvudkontaktombud för ett bostadsområde eller en förening som håller kontakten med polisen. Under huvudkontaktombudet utses även ett eller flera kontaktombud, som har ansvar för cirka 10–12 hushåll vardera i villaområden och kanske något fler i ett flerfamiljshus.

Om du är intresserad av att starta Grannsamverkan i ditt bostadsområde kan du börja med att fråga dina grannar om de också är intresserade av att medverka. För att Grannsamverkan ska fungera bra behöver minst hälften av de boende vara med.

Informera dina grannar om vad Grannsamverkan är genom att antingen skriva ut informationsbroschyrer som finns på Grannsamverkans hemsida och dela ut i brevlådor eller skicka informationsbroschyrer digitalt till dina grannar. Ge dina grannar några dagar att läsa materialet och stäm därefter av intresset.

När ni är överens om att ni vill starta Grannsamverkan kontaktar ni den lokala polisen via e-postadress: grannsamverkan.jamtland@polisen.se.

Polisen kommer därefter att kontakta er om utbildning och skyltar.

Mer information



Du hittar mer information och informationsbroschyrer om Grannsamverkan på deras hemsida samverkanmotbrott.se. Gå in på hemsidan och klicka på rubriken Starta Grannsamverkan.



Information om kommunens brottsförebyggande arbete hittar du på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök på "Trygghet och brottsförebyggande arbete".



Intervju med Emma Ekdahl – kommunens utredare för brottsförebyggande arbete

År 2023 tillkom en ny lag om kommuners ansvar för brottsförebyggande arbete. Den nya lagen innebär att varje kommun ska bedriva ett kunskapsbaserat brottsförebyggande arbete och säkerställa en organisation för detta arbete.

Enligt lagen ska kommunen ha en samordnare för det brottsförebyggande arbetet och skapa ett strategiskt forum med andra aktörer för att arbeta med brottsförebyggande frågor. Här berättar kommunens utredare för brottsförebyggande arbete lite om sin roll och hur äldre berörs av det arbetet.

Vad innebär ditt uppdrag som utredare för brottsförebyggande arbete?

– Jag jobbar med att stödja och samordna kommunens arbete för att minska brottsligheten och öka den upplevda tryggheten i Östersunds kommun. Det handlar om att ta fram och analysera lägesbilder om brott och sedan utifrån vad de visar se till att kommunen i samverkan med andra genomför effektiva åtgärder.

Hur berörs äldre av det här arbetet?

– Många äldre uttrycker oro för brott, även om de inte alltid själva varit utsatta. Därför är det viktigt att vi från kommunen både berättar hur det ser ut lokalt och vad för insatser vi gör. Det handlar till exempel om vart man kan vända sig och vilket stöd man kan få om man utsatts för brott, trygghetsvandringar, belysning i offentliga miljöer och vår samverkan med polisen kring metoden Grannsamverkan. Forskningen visar också att äldre löper lägre risk att bli utsatta för brott än yngre.

Vad kan jag som äldre göra för att förebygga brott och öka tryggheten?

– Om man blivit utsatt för ett brott är det viktigt att våga berätta om det. Det gäller bland annat bedrägerier som är ett brott som just nu särskilt drabbar äldre och där man kanske känner skam över att man blivit lurad och därför inte vill berätta. Och anmäl brotten! Många lokala brott och otrygghetsproblem upptäcks just genom att de anmäls och tipsas om eller genom att boende berättar. Man kan även delta i medborgardialoger och engagera sig i Grannsamverkan i sitt eget bostadsområde.

Brott mot äldre

Forskning visar att människor som är äldre än 70 år har en betydligt lägre utsatthet för de flesta brotts-typerna, men att den upplevda otryggheten utomhus i det egna bostadsområdet på kvällstid ändå kan vara hög.

Nedan och på nästa sida beskriver vi två typer av brott som drabbar äldre i större utsträckning än andra. Där framgår hur brotten kan gå till och vad du kan göra för att skydda dig. Tänk på att aldrig lämna ut BankID, koder eller lösenord, inte ens till hemtjänstpersonal. Vi kommer aldrig att be dig om sådana uppgifter. Tillsammans skapar vi en trygg miljö.

Mer information



Du hittar mer information om olika typer av digitala bedrägerier och hur du kan skydda dig mot dem på Internetstiftelsens hemsida www.internetstiftelsen.se. Gå in på hemsidan och sök på "Tänk säkert". Där finns även olika snabbkurser du kan gå för att lära dig mer om detta.

TYP AV BROTT – BEDRAGARE HAR LURAT SIG IN I BOSTADEN

Så här kan det gå till

- Bedragare låtsas vilja sälja en tjänst eller en vara.
- Bedragare låtsas att de vill lämna ett meddelande till någon av dina grannar som inte är hemma.
- Bedragare utger sig för att komma från hemvården, sjukvården, ett säkerhetsföretag, polisen eller annan myndighet.
- Bedragare utger sig för att vara hantverkare eller fastighetsskötare som ska kontrollera något i bostaden.
- Bedragaren påstår sig vilja skydda dina värdesaker och fotografera dem åt dig. Bedragaren säger även att du senare kommer att få tillbaka värdesakerna, vilket du aldrig får.

Så skyddar du dig hemma

- Släpp inte in okända personer innan du har kunnat kontrollera att personerna är de som de utger sig för att vara. Begär legitimation och försök att kontrollera den. Ofta finns telefonnummer för kontroll.
- Lämna aldrig ut kontokort, koder eller värdesaker till någon som påstår att de vill hämta upp dem. Det finns inga banker eller seriösa företag som agerar på det sättet.
- Om du släpper in en okänd person, se till att inte fler personer smiter in samtidigt.
- Ha ytterdörren låst när du är hemma, så att inte någon tar sig in utan att du märker det.
- Förvara inte stora summor pengar hemma.
- Var försiktig med bankkort, kortkoder och även portkoder. Förvara inte koden på samma plats som kortet.
- Förvara inte värdesaker synligt, till exempel i hallen. Lås gärna in dem. Då kan en tillfällig besökare inte ta något.
- Fotografera dina värdesaker för att försäkra dig om ersättning om de skulle bli stulna.



TYP AV BROTT – TELEFONBEDRÄGERI

Så här kan det gå till

- Bedragare ringer och utger sig för att vara från en bank eller ett kreditinstitut för att få tillgång till kortnummer och koder.
- Bedragare ringer och utger sig för att vara en avlägsen släkting eller bekant som behöver låna pengar.
- Bedragaren ringer och säger att du har utsatts för ett bedrägeri som du måste hjälpa till att stoppa. Till exempel att någon köpt elektronikvaror i ditt namn.

Så skyddar du dig mot falska telefonsamtal

- Lämna aldrig ut kortuppgifter, koder eller andra känsliga uppgifter till någon. Kortuppgifter och koder är nycklar till dina pengar.
- Använd aldrig din bankdosa eller BankID på uppmaning av någon som kontaktar dig. Ingen seriös aktör skulle be dig om det per telefon.
- Var kritisk om någon ringer och utger sig för att vara en släkting eller en avlägsen bekant som vill låna pengar.
- Om någon du inte känner ringer och du blir osäker, lägg på luren eller be att få ringa tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på. Det gäller oavsett om personen säger sig vara en nära släkting eller från banken, ett företag eller en myndighet.
- Lita inte på den som kontaktar dig bara för att den har personliga uppgifter om dig. Bedragare kan hitta information på nätet för att lura dig.

Källa: www.polisen.se

Brottsofferjouren erbjuder stöd till den som utsatts för brott

Om du har utsatts för brott kan du även få stöd av Brottsofferjouren. Det är en ideell organisation som erbjuder stöd till både brottsoffer, vittnen och anhöriga till brottsoffer. De har cirka 60 lokala jourer runt om i landet, varav en för Jämtland.

Du kan vara anonym i kontakten med Brottsofferjouren och stödet är kostnadsfritt. Ingen polisanmälan krävs för att få stöd.

Brottsofferjouren erbjuder:

- Medmänskligt stöd av någon som lyssnar och förstår
- Information om polisanmälan, rättsprocess och ersättningsfrågor
- Stöd vid eventuell rättegång
- Hjälp i kontakt med myndigheter och försäkringsbolag

Mer information



Du hittar mer information om Brottsofferjourens arbete på deras hemsida www.brottsofferjouren.se.



Du kan även kontakta Brottsofferjouren på deras nationella stödlinje på telefon 116 006 eller vända dig direkt till Jämtlands lokala brottsofferjour på telefon 073-801 45 64.

Gör alltid en polisanmälan om du blir utsatt för brott

Om du har blivit utsatt för bedrägeri eller något annat brott ska du alltid göra en polisanmälan.

Det kan du antingen göra genom att ringa 114 14, via www.polisen.se eller besöka en polisstation.

Om du upptäcker att du drabbats av ett kortbedrägeri behöver du även spärra kortet och/eller ditt BankID hos din bank för att skydda dina pengar.

Mer information



Du hittar mer information om hur du gör en polisanmälan på polisens hemsida www.polisen.se. Gå in på hemsidan och sök på "Polisanmälan – allt du behöver veta".

Pilotprojekt för ökad brandsäkerhet i ordinärt boende

Östersunds kommun genomför just nu ett pilotprojekt där brandvarnare kopplas direkt till trygghetslarmet hos några utvalda medborgare. Vid rökutveckling skickas ett larm automatiskt till trygghetscentralen, som omedelbart tar kontakt med medborgaren och vid behov larmar räddningstjänsten.

Syftet är att öka tryggheten för medborgaren och att möjliggöra snabbare insatser vid brand.

Projektet pågår fram till våren 2026 och kommer därefter att utvärderas innan det fattas beslut om en eventuell fortsättning.

Mer information



Om du har trygghetslarm och är intresserad av att delta i pilotprojektet, kontakta din hemtjänstenhet för mer information.



Fallförebyggande arbete

Säkra steg – ett digitalt träningsprogram

Fallskador är ett stort folkhälsoproblem som drabbar många äldre. Att träna balans och benstyrka är effektivt för att förebygga fall.

Säkra steg är ett digitalt träningsprogram som ger stöd att komma i gång och fortsätta med träning av balans och benstyrka. Säkra steg finns som en app som kan användas på dator, smarttelefon eller surfplatta.

Appen är utvecklad av forskare vid Umeå universitet tillsammans med äldre personer. Den ger stöd att på egen hand genomföra fallpreventiv träning. Appen är fritt tillgänglig där appar kan laddas ned.

Goda resultat från studier med Säkra steg

De studier med Säkra steg som genomförts har visat att det var en lägre andel som föll bland dem som tränade med appen, jämfört med en kontrollgrupp. Det tyder på att Säkra steg kan fungera som en tidig förebyggande åtgärd som kan erbjuda stöd för träning och minska risken för fall bland äldre personer.

Mer information



För att komma i gång med Säkra steg kan du besöka webbplatsen www.sakrasteg.se eller ladda ner appen där appar finns.

På www.sakrasteg.se finns även mer information om både appen och träningsupplägget.

ÖPPNA VERKSAMHETER OCH TJÄNSTER

Här beskriver vi några kommunala verksamheter och tjänster som du kan ta del av utan att det behövs en behovsbedömning eller fattas ett myndighetsbeslut. Några av tjänsterna riktar sig till en viss åldersgrupp, medan andra är öppna för alla.

Sociala aktiviteter på kommunens mötesplatser

Runt om i kommunen finns det flera 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.

På kommunens hemsida finns information om vilka aktiviteter som är aktuella på varje mötesplats. Exempel på vad som erbjuds är internetcafé, film, promenader, boule inomhus och utomhus, sittgympa, styrka och puls, musik och bingo. Vi erbjuder även föreläsningar på olika teman. 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.

OBS! Föreningar har ibland möjlighet att boka och låna mindre lokaler på kommunens mötesplatser när de inte är upptagna. Kontakta respektive mötesplatsledare för närmare information om vad som gäller för just den mötesplatsen.



Mer information



Du kan få veta mer om utbudet på de olika mötesplatserna genom att kontakta respektive mötesplatsledare eller kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00.



Du hittar mer information om de olika mötesplatserna och deras program på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "mötesplatser".



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



ÖPPETTIDER OCH KONTAKTUPPGIFTER – KOMMUNENS MÖTESPLATSER

Mötesplats Brunflo, Brunflo centrum

Öppettider: Måndagar och onsdagar kl. 11-14

Mötesplatsledare: telefon 070-605 97 12

Mötesplats Hornsberg, Hornsgatan 20A, Frösön

Öppettider: Måndag-fredag kl. 11-15

Mötesplatsledare: telefon 076-057 29 03

Mötesplats Lugnvik, Midvägen 2 (i höghuset)

Öppettider: Måndag kl. 10.30-13.00

samt onsdag och fredag kl. 10.00-13.00

Mötesplatsledare: telefon 076-100 32 67

Mötesplats Lit

(samma lokal som Studieförbundet Vuxenskolan)

Öppettider: Tisdag och torsdag kl. 11-14

Mötesplatsledare: telefon 076-118 96 47

Mötesplats Ljungen, Tegelbruksvägen 11, plan 2 (snett mitt emot ICA Blå center)

Öppettider: OBS! Mötesplats Ljungen har varit tillfälligt stängd under hösten 2025. Så snart den öppnar igen kommer information att publiceras på kommunens hemsida.

Samordnare för mötesplatserna: telefon 063-14 32 91

Mötesplats Lövberga, Konditorivägen 3

Öppettider: Måndag-fredag kl. 10.30-15.00

Mötesplatsledare: telefon 070-315 14 28

Mötesplats Odenborg, Slåttervägen 11

(höghuset bakom Odenhallen, nedre plan)

Öppettider: Måndag, onsdag, fredag kl. 12-15

Mötesplatsledare: telefon 076-100 80 97

Mötesplats Körfältet, Körfältets centrum

Öppettider: Måndag-fredag kl. 10-14.30

Mötesplatsledare: telefon 076-134 33 59

Mötesplats Prästgatan 58, centrala Östersund

Öppettider: Måndag-fredag kl. 08.30-15.30

Mötesplatsledare: telefon 063-14 02 11

(vardagar kl. 9-10)

Mötesplats Torvalla, Torvalla centrum

Öppettider: Måndag-fredag kl. 11-14

Mötesplatsledare: telefon 072-547 38 58

Mötesplats Valla, Önevägen 196

Öppettider: Måndag och fredag kl. 10-14

Mötesplatsledare: telefon 072-235 56 82

Mötesplats Fagerbacken 28D

Fagerbacken 28D är en socialt öppen mötesplats för vuxna personer med intellektuella eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar samt personer med psykisk ohälsa.

Öppettider: Måndag-fredag kl. 10-15

Mötesplatsledare: telefon 063-14 02 92



Ny “mobil” mötesplats på landsbygden

Östersunds kommun har under perioden maj-september år 2024–2025 genomfört ett försöksprojekt med en “mobil” (rörlig) mötesplats, som en gång per vecka har besökt olika landsbygdsorter.

Den mobila mötesplatsen är en del i kommunens arbete med att främja social gemenskap och motverka ofrivillig ensamhet. Den är ett komplement till de fasta mötesplatser som redan finns runt om i kommunen (se föregående avsnitt om “Sociala aktiviteter på kommunens mötesplatser”).

På den mobila mötesplatsen har besökarna bjudits på fika och fått information om kommunens olika verksamheter. Ibland har det även bjudits på musikunderhållning.

De orter som fått besök under år 2024–2025 är Orrviken, Hara, Marieby, Fåker, Tandsbyn, Häggenås och Brunflo landsbygd.

Försöksprojektet har varit uppskattat, och det är nu bestämt att den mobila mötesplatsen ska införas permanent från år 2026.

Mer information



Under våren 2026 görs ett brevutskick med den mobila mötesplatsens program till alla som är över 75 år på de platser som kommer att få besök.



Om du vill veta mer om den mobila mötesplatsen kan du kontakta mötesplatsledare Andreas Bengtsson på telefon 072-221 75 14.



Du kan även hitta information om den mobila mötesplatsens program på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på “Mobil mötesplats”.



Mötesplatsledaren Tea Åhlin på Mötesplats Hälsa i Torvalla tillsammans med besökaren Örjan Andréé.

Foto: Johanna Vackdahl/Sveriges Radio

”Jag fick ett helt nytt liv här”

Mötesplats Hälsa i Torvalla har blivit som ett extra vardagsrum för Örjan Andréé. Här har han funnit skratt, gemenskap, träning, jazznostalgi, promenadsällskap och, inte minst, en ny livsgnista.

När Örjan Andréé fick sin demensdiagnos skrattade han mest åt sig själv. ”Man gör ju så mycket galet – det är bara att skratta åt det”, säger han. Men samtidigt kom ett behov av att hitta nya rutiner, nya sätt att hålla hjärnan och själen levande. Lösningen kom genom en promenad – bokstavligt talat.

– Jag följde med Tea, som jobbar här, ner till utegymmet för att kika på det. Sedan bjöd hon med mig upp till mötesplatsen. Efter den dagen har jag inte missat en enda dag. Tea är verkligen fantastisk, och vi är många som uppskattar hur underbart hon tar hand om oss. Det blev en helomvändning för mig, säger Örjan.

Örjan beskriver det som att han fick ett helt nytt liv när han började besöka Mötesplats Hälsa i Torvalla. En plats där dagarna fylls av promenader, Chicago-kortspel, målarkurser och musik-quiz. Men också något ännu viktigare, en varm gemenskap.

– Jag har levt ensam i över 30 år. Jag har inga problem med att vara själv, men här har jag fått ett gäng. Vi spelar kort, fikar, snackar. Vi har blivit en liten vänkrets. Man känner sig behövd, samtidigt som man egentligen bara har roligt, säger han.

Örjan har också hittat sina egna lösningar på vardagsutmaningar. När minnet sviktar i kortspelandet har han tagit fram specialknappar, snusdosor med texten ”köp-stopp”, och en spel-logistik som skulle imponera på vilken pedagog som helst.

– Det är hjärngympa att spela kort. Man måste hitta knep. Det håller igång synapserna, säger han med ett skratt.

Örjan har hela sitt liv spelat musik – trumpet, flygelhorn och eufonium. Storband, klassiskt, schlager och jazz. Men med demensens framfart fick han lägga instrumenten på hyllan. Istället har nya kreativa vägar öppnat sig.

– Vi hade målarkurs här, fyra gånger. Jag hade aldrig målat innan, men jag fastnade helt. Nu har jag gjort åtta-tio tavlor. Vi avslutade med vernissage med bubbel och allt. Det var jättefint, säger han.

Dagarna på mötesplatsen är fyllda med aktivitet, men när det är stängt sysselsätter sig Örjan ändå. Han går promenader, kollar film, bygger pussel – och har nyligen beställt ett Lego Notre Dame med 4 500 bitar!

– Jag gillar att pyssla. Man måste hitta något att göra. Jag vill inte sälja mina instrument. Jag vill kunna ta fram dem, känna på dem. Det är viktigt att ha saker kvar som betyder något, men det får inte bli bara minnen. Jag lever i nuet, och här på mötesplatsen håller vi ju igång. Aktiviteter och gemenskap; det gör hela skillnaden.

Bibliotek i Östersund

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

På våra bibliotek kan du låna böcker, tidskrifter, musik, filmer, ljudböcker, e-böcker, med mera. Du kan också använda Internet, söka i databaser, läsa tidningar och tidskrifter eller bara koppla av en stund.

Biblioteken arrangerar föreläsningar, författarbesök och många andra aktiviteter. På alla bibliotek i kommunen finns det affischer på anslagstavlor om vad biblioteket erbjuder och du kan även hitta information om alla aktuella programpunkter på bibliotekets webbplats.

Bibliotekets personal kan också 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 bibliotekarie" där du som enskild person kan få hjälp med e-böcker, Legimus (talböcker), lästips för vuxna med mera.

Anpassade medier om du har svårt att läsa vanlig text

Östersunds bibliotek har olika medier anpassade för dig som har svårt att läsa vanlig tryckt text:

- Talböcker är böcker som är inlästa på cd-rom.
- Lättlästa böcker har korta meningar, enkla ord och många bilder.
- Storstilböcker har extra stor stil för att underlätta läsningen.

Digital vardag

På Östersunds biblioteks hemsida finns det en sida med samlade tips om hur du kan lära dig mer om att använda och förstå olika digitala tjänster. Där finns både allmänna lathundar och information om säkerhet och integritet när du använder digitala tjänster.

Digital hjälp

Östersunds bibliotek erbjuder några gånger per månad även så kallad "digital hjälp" där du kan få hjälp med hur du använder din telefon, dator eller surfplatta. Det krävs ingen föransmälan, utan är en drop-in-verksamhet. Kontakta biblioteket för att få information om vilka datum det kommer att finnas digital hjälp på biblioteket under 2026.

Prova e-biblioteket

Via e-biblioteket på Östersunds biblioteks hemsida kan du låna e-böcker, e-ljudböcker och e-tidningar på många olika språk. Du laddar då ner dem för att läsa på din mobil, surfplatta, dator eller läsplatta. Du kan ta hjälp av en bibliotekarie eller läsa instruktioner på bibliotekets hemsida om hur du kommer igång.



Mer information



Kontakta huvudbiblioteket på telefon 063-14 30 50 eller övriga bibliotek via kommunens Kundcenter på 063-14 30 00.



På bibliotekets webbplats www.ostersundsbibliotek.se finns det också mycket information där man kan se vad som är på gång på biblioteken i Östersunds kommun. Där hittar du även information om Digital vardag och e-biblioteket.



Föreningsliv i Östersund

I Östersund finns många föreningar med olika inriktningar. På kommunens hemsida finns ett föreningsregister över de föreningar som har tilldelats bidrag för sin verksamhet det senaste året. I föreningsregistret kan du söka föreningar och kontaktuppgifter med utgångspunkt från dina egna intresseområden.

Föreningarna är grupperade i olika kategorier såsom Djurföreningar, Film- och fotoklubbar, Fiskeföreningar, Nykterhetsföreningar, Naturkunskapsföreningar, Politiska föreningar, Studieförbund 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 koppla dig vidare till de handläggare på Kultur- och fritidsförvaltningen som har hand om föreningsregistret.

Pensionärsföreningar i Östersund

Kommunen betalar föreningsbidrag till pensionärsföreningar i Östersund som arrangerar olika former av sociala och fysiska aktiviteter. Eftersom dessa aktiviteter planeras fortlöpande rekommenderar vi att du söker mer information genom att själv kontakta

föreningarna eller titta på deras webbsidor.

Många föreningar annonserar även kommande aktiviteter i de lokala tidningarna, vanligtvis under "Föreningsliv".

KONTAKTUPPGIFTER TILL NÅGRA LOKALA PENSIONÄRSFÖRENINGAR

Pensionärsorganisation	Föreningens webbsida	Kontaktuppgifter
PRO Brunflo	pro.se/brunflo	Kaj Eriksson (ledamot) Telefon: 070-309 91 70
PRO Frösön	pro.se/frosön	Sylvia Berg (ordförande) Telefon: 070-325 09 79
PRO Körfältet	pro.se/pro-korfaltet	Roger Isaksson (ordförande) Telefon: 070-363 27 10
PRO Leva Livet	pro.se/leva-livet	Harriet Jorderud (ordförande) Telefon: 070-375 20 80
PRO Lit-Häggenås	pro.se/lit-haggenas	Marianne Hellström (ordförande) Telefon: 070-257 47 81
PRO Lugnvik	pro.se/lugnvik-jamtland	Anitha Olofsson (ordförande) Telefon: 070-609 69 27
PRO Oden	pro.se/oden	Ewa Wallin (sekreterare) Telefon: 070-221 12 00
PRO Torvalla	pro.se/torvalla	Maria Frank (ordförande) Telefon: 070-639 17 04
PRO Näs-Hackås-Sunne	pro.se/nas-hackas-sunne	Margareta Högberg (sekreterare) Telefon: 073-321 50 93
PRO Östersund City	pro.se/ostersund-city	Linda Rebane (ordförande) Telefon: 070-351 30 93
SKPF Pensionärerna	www.skpf.se/avdelningar/ distrikt-jamtlands-och-harjedalens-lan/ jamtland-avd-30/	Britt Wikman (ordförande) Telefon: 070-337 28 24
SPF Seniorerna Östersund	www.spfseniorerna.se/ostersund	Per Söderberg (ordförande) Telefon: 070-697 32 67
SPF Seniorerna Frösön	www.spfseniorerna.se/frosön	Majvor Enström (ordförande) Telefon: 070-219 30 83
SPF Seniorerna Litsbygden	www.spfseniorerna.se/litsbygden	Inger Jonsson (ordförande) Telefon: 070-203 81 70
SPF Seniorerna Odensala	www.spfseniorerna.se/odensala	Hildegun Forslund (ledamot) Telefon: 070-527 38 31
SPF Seniorerna Brunflobygden	www.spfseniorerna.se/brunflobygden	Per-Lennart Lindgren (ordförande) Telefon: 070-641 23 17



Hälsofrämjande webbsida på Visit Östersund

Visit Östersund har i samarbete med Östersunds kommun och Region Jämtland Härjedalen utformat en särskild webbsida – ”Hälsofrämjande Östersund”.

På ”Hälsofrämjande Östersund” hittar du tips på olika aktiviteter som du kan göra både på egen hand och tillsammans med andra. Vare sig du vill komma igång med rörelse, inspireras av kultur, engagera dig i en förening eller hitta platser för lugn och ro, så kommer du att upptäcka att Östersund har massor att erbjuda.

Mer information



Gå in på www.visitostersund.se/halsoframjande och få inspiration till nya aktiviteter under rubrikerna ”Egna aktiviteter” och ”Aktiviteter tillsammans med andra”.

Hörslinga för utlåning

Hos kommunens Kundcenter finns en portabel hörslinga för utlåning som kan förbättra tillgängligheten för dem som har nedsatt hörsel. Alla verksamheter inom kommunen samt alla föreningar får låna hörslingan gratis.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill boka hörslingan eller kom förbi Kundcenters reception och prata med personalen.





Fritidsbanken Östersund – Eejehtsbaanghke Staare

Fritidsbanken fungerar som ett bibliotek, men i stället för att låna böcker kan du låna idrotts- och friluftsutrustning. Det finns även utrustning för friskträning och en del fritidshjälpmiddel för personer med svårigheter att röra sig/rörelsehinder. Östersunds kommun är huvudman för Fritidsbanken Östersund.

Fritidsbankens koncept kan sammanfattas i tre punkter:

- Alla får låna
- Allt är gratis
- All utrustning är återbrukad

Hos Fritidsbanken kan man låna återbrukad utrustning i stället för att köpa nytt. På så sätt kan fler människor prova på olika fritidsaktiviteter utan att det kostar något, samtidigt som miljöpåverkan minskar genom att samma utrustning kan användas av flera personer.

Verksamheten bygger på att privatpersoner och föreningar skänker utrustning de inte längre använder till Fritidsbanken. Vilka artiklar som finns på Fritidsbanken Östersund går att söka på Fritidsbankens hemsida.

När du lånar saker på Fritidsbanken Östersund får du uppge ditt namn och telefonnummer. Du får därefter ett sms som bekräftelse om vad som är lånat och när det senast ska lämnas tillbaka. Den normala lånetiden är 14 dagar.

Om du har idrotts- eller friluftsutrustning du vill skänka till Fritidsbanken Östersund kan du lämna det i butiken på Zätagränd 5 eller i Fritidsbankens insam-

lingsbod på Återvinningscentralen i Odenkog.

Fritidsbanken Östersund har sin butik öppen helgfria vardagar enligt följande:

- Måndag 10–18
- Tisdag 10–18
- Onsdag 10–16
- Torsdag 10–18
- Fredag 10–18

För eventuella ändringar i öppettider under året eller annan aktuell information, se Fritidsbanken Östersunds sida på Facebook: @fritidsbankenostersund.

Mer information



Du är välkommen att besöka Fritidsbankens butik på Zätagränd 5.

Du kan även kontakta verksamheten via e-post: fritidsbanken@ostersund.se eller på telefon 063-14 40 73 om du har frågor.



Du hittar även mer information om Fritidsbanken Östersund via Fritidsbankens nationella hemsida www.fritidsbanken.se. Gå in på webbsidan och välj "Östersund" under "Hitta din Fritidsbank".

Lunchserveringar

Du kan äta lunch på några av kommunens mötesplatser och särskilda boenden.

Nedan finns information om vilka lunchserveringar det gäller och deras öppettider.

Mötesplats Lövberga, Konditorivägen 3

Lunch serveras: Vardagar måndag till fredag klockan 10.30-13.00

Beställ senast: Förbeställs dagen innan på telefon 070-315 14 28

Övrigt: Som alternativ till dagens lunch finns paj som inte behöver förbeställas

Mötesplats Prästgatan 58, centrala Östersund

Lunch serveras: Vardagar måndag till fredag klockan 11.30-13.00

Beställ senast: Förbeställs dagen innan på telefon 063-14 40 53 (Köket)

Övrigt: Som alternativ till dagens lunch finns paj/toast och soppa som inte behöver förbeställas

Mötesplatsen Reveljen/Körfältet, Körfältet centrum

Lunch serveras: Vardagar måndag till fredag klockan 11.30-12.30

Beställ senast: Förbeställs dagen innan på telefon 076-134 33 59 (Köket)

Övrigt: Som alternativ till dagens lunch finns paj/toast som inte behöver förbeställas

Ängegården, Ängevägen 19 i Brunflo

Lunch serveras: Vardagar måndag till fredag klockan 11.30-13.00

Beställ senast: Förbeställ lunch senast två dagar före aktuellt datum

Hemgården i Fåker, Olle-Jänsvägen 13

Lunch serveras: Dagligen, klockan 13.00-14.00

Beställ senast: Klockan 12.00 dagen före på telefon 070-191 06 74

Häradsgården, Sörevägen 8 i Lit

Lunch serveras: Tisdag-torsdag, klockan 11.30-13.00

Mer information



Du hittar information om aktuella menyer för lunchserveringarna på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök därefter på "Lunchserveringar".



Om du inte har tillgång till dator kan du istället kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00.





Fixartjänster

Du som fyllt 69 år och bor i Östersunds kommun har rätt till fixartjänster.

För fixartjänster krävs inget biståndsbeslut.

I fixartjänsterna ingår sysslor som att sätta upp tavlor, byta gardiner, glödlampor och hämta in saker från källare och förråd. Du kan också få hjälp att frakta bort grovsopor till återvinningscentralen.

Genom att erbjuda fixartjänster utan biståndsprövning hoppas kommunen minska risken för fallskador bland äldre, då medborgarna får hjälp med sysslor som kräver att man exempelvis behöver gå upp på en stol/stege eller nedför en brant källartrappa.

Fixartjänsterna utförs av kommunen. Du betalar 97 kronor per påbörjad timme (2025). Östersunds kommun står för resekostnad.

Vill du ha hjälp med fixartjänster?



För frågor om fixartjänster eller tidsbokning – ring telefon 076-109 89 78

OBS! Telefonnummer avser endast telefonsamtal, skicka inte SMS.

Servicetjänster för dig som fyllt 80 år

Du som fyllt 80 år och bor i Östersunds kommun kan få upp till åtta timmars servicetjänster varje månad, utan att först ansöka om biståndsbeslut.

Att få servicetjänster innebär att du kan få hjälp med exempelvis att städa, tvätta kläder, byta sängkläder, putsa fönster och att handla. Du väljer själv vad du vill ha hjälp med. Servicetjänsterna utförs på vardagar mellan klockan 8.00 och 17.00. Det finns ett fastställt timpris, men kommunen tar hänsyn till dina inkomster vid beräkning av avgiften.

Du väljer själv vem som utför servicetjänsterna. Det innebär att du kan få servicetjänsterna utförda av något av de privata serviceföretag som godkänts av kommunen.

Mer information



Om du vill beställa servicetjänster kontaktar du antingen kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 eller fyller i ett särskilt e-tjänstformulär som finns på kommunens hemsida.



Du hittar mer information om servicetjänster och den aktuella e-tjänsten på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "servicetjänster för dig som fyllt 80 år".



Hälsofrämjande seniorträffar

Att vara aktiv och känna trygghet i sin vardag är viktigt för hälsa och välmående. Det finns mycket du kan göra för att påverka din hälsa och minska risken att drabbas av olyckor som till exempel fallskador. Därför erbjuder Östersunds kommun hälsoträffar för seniorer med föreläsning och samtal om hälsa och hälsofrämjande insatser.

Hälsofrämjande seniorträffar erbjuds dig som är över 67 år och som nyligen börjat få hjälp från kommunen med städ, mat eller andra insatser i hemmet samt dig som fyller 80 år under året. Om du tillhör dessa målgrupper kommer du att få en broschyr hem i

brevlådan där det står hur du gör för att delta i en hälsoträff.

Hälsoträffarna kostar ingenting och du väljer själv om du vill delta.

Ämnen som tas upp på dessa hälsoträffar är bland annat:

- Tips för en aktiv och säker vardag
- Rörelse och aktivitet för att förebygga fall
- Bra mat på äldre dar
- Råd om var du vänder dig för att få stöd och hjälp

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du har frågor kring hälsofrämjande seniorträffar.

Om du inte tillhör de ovan nämnda målgrupperna, men ändå skulle vilja delta på hälsofrämjande seniorträffar kan du anmäla ditt intresse till mötesplatsledare Andreas Bengtsson på telefon 072-221 75 14. Du kan då bli erbjuden möjlighet att delta om det finns platser över.

Digital guide

Du som fyllt 69 år och bor i Östersunds kommun och vill ha stöd med digitala tjänster och produkter kan få hjälp av en digital guide. Du kan antingen få hjälp i hemmet, på en mötesplats eller via telefon. Tjänsten är kostnadsfri och du kan få hjälp upp till tre tillfällen per år.

Vad hjälper den digitala guiden till med?

Den digitala guiden kan bland annat visa dig hur du:

- installerar och kommer i gång med appar på smarttelefon, surfplatta och dator
- använder olika typer av digital kommunikation, exempelvis videosamtal, sociala medier och sms
- använder olika digitala samhällstjänster, exempelvis 1177
- handlar matvaror via internet
- använder digitala smarta produkter, exempelvis robotdammsugare eller digital-TV

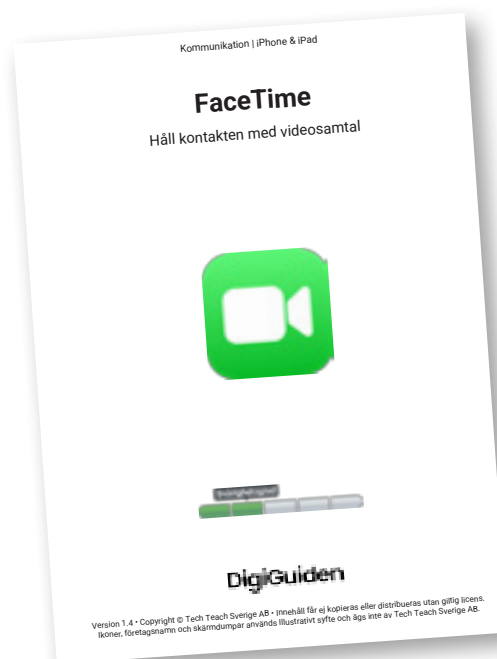
Vad ingår inte i tjänsten?

- Arbete som kräver fackkunskap inom IT-support, såsom felsökning, installation av hårdvara eller programvara (exempelvis skrivare, TV eller operativsystem)
- hjälp med bankärenden
- inköp eller rådgivning av inköp av utrustning, exempelvis anskaffning av internetabonnemang
- uppstart/installation av nyköpt teknik

Vill du ha besök av en digital guide?



Kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00 och lämna dina personuppgifter. Kundcenter vidarebefordrar dina uppgifter till den digitala guiden som ringer upp dig för att boka in ett besök.



DigiGuiden (lättlästa instruktionsbroschyrer för att använda digitala tjänster)

DigiGuiden innehåller olika manualer för digitala nybörjare och det finns ungefär 100 olika guider att välja bland.

Varje manual har steg-för-steg-instruktioner om hur man använder en viss digital tjänst. Guiderna är gratis och innehåller både texter och bilder som gör dem enkla att följa. Det finns guider om bland annat:

- 1177 Vårdguiden
- Parkeringsappar
- FaceTime

Personalen på kommunens mötesplatser kan hjälpa dig att leta fram lämpliga guider och skriva ut dem. Mötesplatserna kommer även att bjuda in till informationsträffar om DigiGuiden löpande under året. DigiGuiden är en webbtjänst som Östersunds kommun prenumererar på under 2026.

Mer information



Du kan läsa mer om DigiGuiden och se vilka manualer som finns tillgängliga på webbsidan www.digiguident.se

Digital post – digital brevlåda

Med en digital brevlåda kan du få post från Östersunds kommun och andra myndigheter direkt i din dator eller mobil. Du kan läsa din post när som helst och var du än befinner dig, så länge du har internetuppkoppling. Det är särskilt praktiskt om du är bortrest eller har svårt att ta dig till din fysiska brevlåda.

Din digitala post är skyddad och kan endast läsas av dig genom inloggning med e-legitimation, till exempel Mobilt BankID. Dessutom finns möjlighet att dela din digitala brevlåda med någon annan, till exempel en anhörig, vilket kan underlätta om ni behöver hjälpas åt att hantera posten.

Att skaffa en digital brevlåda är gratis hos anslutna leverantörer som till exempel:

- Min Myndighetspost (minmyndighetspost.se)
- Kivra (kivra.se)
- Billo (billo.life)

Mer information



Du kan hitta mer information om vad en digital brevlåda är och hur man går tillväga för att skaffa en sådan hos Myndigheten för digital förvaltning (DIGG). Gå in på www.digg.se. Sök därefter på "digital post för dig som privatperson".

Om du behöver hjälp att ansluta till digital brevlåda kan du även få hjälp från kommunens digitala guide, se sidan 26, eller av bibliotekets digitala hjälp, se sidan 18.

Låna dator på Mötesplats Prästgatan 58

Om du inte har tillgång till egen dator finns det möjlighet att låna en dator på plats hos kommunens Mötesplats Prästgatan 58. Där finns även gästnätverk som du kan använda om du exempelvis vill göra olika informationssökningar.

Mer information



Om du vill låna dator är du välkommen till Mötesplats Prästgatan 58. Kontakta mötesplatsledaren eller någon annan i personalen som kan hjälpa dig.

Välfärdsbiblioteket

Östersunds kommun har öppnat ett särskilt bibliotek – Välfärdsbiblioteket – där du kan lära dig mer om teknik som kan underlätta vardagen.

På Välfärdsbiblioteket kan du som är 69 år eller äldre låna smarta hjälpmedel som exempelvis robotdammsugare, fjärrstyrda eluttag och nyckelhittare. Syftet är att du ska kunna testa produkterna hemma för att se hur tekniken kan hjälpa dig i vardagen, innan du gör ett inköp. Genom att använda olika smarta hjälpmedel kan du öka både självständighet och livskvalitet.

Mer information



Du är välkommen att besöka Välfärdsbiblioteket på Mötesplats Prästgatan 58.

Välfärdsbiblioteket är öppet onsdagar kl. 13-15. Mötesplatsledaren kan (i mån av tid) visa dig vilka produkter som finns och informera om hur de fungerar.



Visningslägenhet på Solliden

Östersunds kommun har skapat en visningslägenhet med smarta lösningar och hjälpmedel som kan underlätta för bland annat äldre och personer med funktionsnedsättning.

Exempel på produkter som finns i lägenheten är:

- automatisk belysning
- smarta hem-produkter
- enkla videosamtal
- läkemedelspåminnare

Syftet med visningslägenheten är framför allt att öka kunskapen hos kommunens medarbetare om hur vi med befintlig teknik kan hjälpa medborgare att behålla självständighet och delaktighet.

Två gånger per år är visningslägenheten även öppen för drop-in-besök för dig som medborgare/anhörig. År 2026 är det sådan drop-in den 1 juni respektive den 1 december.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill veta mer om visningslägenheten.

Digital visningslägenhet

Under 2025 har Östersunds kommun lanserat en digital visningslägenhet som du kan besöka hemifrån via dator eller mobiltelefon ("smartphone").

I den digitala lägenheten visas smarta produkter och digital teknik som kan underlätta för dig att få en enklare vardag och öka eller bibehålla din självständighet.

Du kommer själv att kunna klicka dig runt i den digitala lägenheten. I varje rum finns informationspunkter där du i en kort film kan få mer information om produkten.

Allt som visas finns att köpa i konsumenthandeln.

Mer information



Mer information om den digitala visningslägenheten finns på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "Digital visningslägenhet".

Anhörigstöd inom vård och omsorg

Det finns många som hjälper andra i deras vardag. Oftast är det en anhörig som hjälper en närstående inom familjen eller släkten. Men det kan också vara någon annan – en vän eller granne.

Att under lång tid hjälpa eller vårda en närstående innebär ofta både en psykisk press och fysisk belastning som kan leda till sjukdom och stress. Det är därför viktigt att du som anhörig också får stöd och egen tid för att orka och för att själv må bra.

Det finns en del anhörigstöd du kan ta del av utan att ansöka om bistånd. Det kallas för direkt stöd och omfattar följande insatser:

- **Enskilda stödsamtal:** anhöriga får råd, stöd och information av anhörigkurator
- **Anhöriggrupper:** grupper av anhöriga träffas och utbyter erfarenheter
- **Demensteam:** ger råd och stöd till både anhöriga och den demenssjuke själv (se även särskilt avsnitt om Demensteamet under nästa avsnitt)
- **Drop In:** mötesplats för både anhöriga och närstående, där man som anhörig kan lämna sin närstående några timmar för att utföra ärenden eller få en stund för dig själv. Drop in finns på Mötesplats Reveljen.
- **Föreläsningar:** samhällsinformation och föreläsningar som belyser anhörigas situation anordnas vid ett par tillfällen per år av anhörigkurator
- **Mötesplatser:** kommunen har ett antal olika mötesplatser där alla som vill ha sällskap eller vara med i olika aktiviteter kan delta

Det finns också olika former av anhörigstöd som du kan få efter ansökan om bistånd. Det kallas för indirekt stöd och omfattar följande insatser:

- **Avlösning i hemmet:** innebär att personal från hemtjänsten tar hand om den närstående i hemmet, och att den som är anhängvårdare får möjlighet att besöka vänner, göra ärenden, delta i aktiviteter eller få egen tid för sig själv. Avlösning i hemmet är avgiftsfri upp till 10 timmar per månad.
- **Dagverksamhet för personer med demenssjukdom:** innebär att det anordnas dagliga aktiviteter på vardagarna för personer med demenssjukdom eller liknande kognitiv svikt som bor kvar i eget boende
- **Växelvård:** innebär att den närstående bor en eller några veckor varje månad på särskilt boende och den övriga tiden hemma, vilket ger den anhöriga möjlighet till återhämtning/avlastning
- **Korttidsboende:** innebär att den närstående får bo på särskilt boende under en begränsad tid. Korttidsboende kan ges både akut och som planerad avlösning
- **Hemtjänst:** även ordinarie hemtjänst eller serviceinsatser kan fungera som en avlastning för den som vårdar en närstående

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du har frågor kring de olika formerna av anhörigstöd. De former av anhörigstöd som kräver biståndsbeslut finns också beskrivna under avsnittet "Stödinsatser baserat på biståndsbeslut eller annan biståndsbedömning" längre fram i broschyren.



Du hittar även mer information om alla former av anhörigstöd på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "Anhörigstöd inom vård och omsorg".

Demensteam

Demensteamet finns till både för dig som känner av ett sviktande minne och för dig som är anhörig till någon med sviktande minnesfunktion. Teamet består av kurator, sjuksköterska och arbetsterapeut med särskilda kunskaper om demens.

Demensteamets uppdrag är att handleda och utbilda anhöriga och personal inom vård och omsorg kring demenssjukdom, bemötande och minneshjälpmiddel. De utbildar även inom beteendemässiga och psykiska symtom vid demens (BPSD).

Demensteamet erbjuder anhörigstöd i grupp och individuellt samt gör hembesök. De håller föredrag och samverkar med olika aktörer, bland annat Myndighetsenheten och hemtjänsten inom Vård- och omsorgsförvaltningen och med hälsocentraler och ideella föreningar.

Mer information



Behöver du som anhörig någon att prata med när du demensteamets kurator Helena Söderlund på 063-14 02 83 eller e-post 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 e-post asa.hannerz@ostersund.se



Behöver du hjälp att nå och förstå din närstående i demenssjukdomen när du demensteamets sjuksköterska Marie Salthammer på 063-14 46 45 eller e-post marie.salthammer@ostersund.se



Familjerådgivning

Alla kan få problem i sina nära relationer. På familjerådgivningen erbjuds hjälp att hitta nya möjligheter och lösningar på problem och konflikter i vuxna relationer.

- Kanske har ni levt ihop länge, men tappat bort samtalen.
- Kanske känns pensionen och åldrandet olika för er båda.
- Kanske finns det oro för sjukdom eller oro för hur relationen är med vuxna barn.
- Kanske har ni upplevt problem under en längre tid eller så har de uppstått nyligen.

På Familjerådgivningen får ni prata med en utbildad terapeut om det som skaver.

Det kan handla om närhet, bråk, tystnad eller oro. Vi hjälper er att förstå varandra bättre – oavsett ålder.

Alla är välkomna oavsett kön, sexuell läggning, ålder, könsöverskridande identitet/uttryck, etnicitet, funktionsvariation eller religion/trosuppfattning. Ni kan välja att komma tillsammans eller ensamma. Familjerådgivningen har sträng sekretess och skriver inga journaler.

Samtalsavgiften är 200 kronor per samtal. Det finns möjlighet till nedsatt avgift eller avgiftsbefrielse vid behov.

Mer information



Familjerådgivningen har sin huvudmottagning i Östersund, men har filialmottagningar i alla länets kommuner. Du kan nå oss via telefon 063-14 46 00. Lämna uppgift om namn, telefonnummer och ärende på telefonsvararen så blir du uppringd.



Du hittar mer information om Familjerådgivningen på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "familjerådgivning". Där har du också möjlighet att direkt boka tid för samtal i Östersund, via den e-tjänst som finns på hemsidan.



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 eller andra samhällsaktörer. Om du själv utsätter en närstående för våld kan du få stöd till förändring.

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

Vid en akut situation

Kontakta SOS Alarm på telefon 112 om du behöver akut hjälp av polis eller ambulans.

Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen är en nationell stödlinje till dig som utsatts för hot eller fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld. Denna stödlinje drivs av Nationellt centrum för kvinnofrid (NCK) vid Uppsala universitet och Akademiska sjukhuset på uppdrag av regeringen. Kvinnofridslinjen är öppen dygnet runt och du är anonym när du ringer. Samtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen. Du når Kvinnofridslinjen på telefon 116 016.

Kvinnofridslinjen kan vid behov även ordna tolk på olika språk.

Socialtjänsten Team våld i nära relation

Team våld i nära relationer erbjuder bland annat stödsamtal, praktisk hjälp och möjlighet till skyddat boende. Teamet kan också besluta om stöd som du kan få via Centrum mot våld.

Du når Team våld i nära relation vardagar kl. 08.00-16.00 på telefon 063-14 30 00 (kommunens Kundcenter).

Centrum mot våld i Jämtlands län

Centrum mot våld i Jämtlands län erbjuder bland annat stödsamtal, råd och stöd till våldsutsatta. För kvinnor finns även en gruppverksamhet. Du kan själv ta kontakt med Centrum mot våld. När du ringer till dem kan du vara anonym. De har tystnadsplikt.

Du når Centrum mot våld vardagar kl. 08.00-16.00 på telefon 0200-120 145.

Mer information



Du hittar mer information om de olika former av stöd som erbjuds vid våld i nära relationer på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "våld i nära relationer".

Stöd kring riskbruk av alkohol, droger eller spel om pengar

Är du orolig för att du eller någon närstående är på väg in i ett beroende? Då kan du behöva hjälp att göra något åt det.

De flesta vet att användande av exempelvis alkohol, droger eller spel om pengar innebär olika risker, men i början tänker nog ingen på att man kan bli beroende. Efter ett tag brukar dock problemen börja komma och ju längre man håller på, desto svårare blir det att styra sitt användande och att sluta.

På kommunens hemsida finns länkar till olika stödlinjer när det gäller både alkohol, tobak och spelproblem. Där finns även information om en app som Social- och arbetsmarknadsförvaltningens öppenvård Nexus tagit fram för egenbehandling av alkoholvanor – "Mitt val mitt stöd". Via denna app kan du få svar på dina frågor och testa dina alkoholvanor.

Om du vill ha stöd eller hjälp kring eget riskbruk/missbruk kan du kontakta kommunens Kundcenter som hjälper dig vidare.

Om du i stället känner oro för någon i din omgivning på grund av alkohol, droger, spel om pengar eller annan problematik kan du göra en orosanmälan om detta till kommunens Kundcenter. Kundcenter vidarebefordrar då orosanmälan till socialsekreterare på Social- och arbetsmarknadsförvaltningen för vidare handläggning. Enheten Nexus erbjuder också olika former av stöd som riktar sig till dig som är anhörig till någon som har ett missbruk eller beroende.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information.



Du hittar även mer information om de olika former av stöd som erbjuds vid riskbruk på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "riskbruk". Stöd för personer som är anhöriga till risk-/missbrukare hittar du genom att söka på ordet "anhörigstöd".

Östersunds kommuns sociala stiftelse för äldres hjälpbehov

Det finns några stiftelser och fonder som Östersunds kommun förvaltar och som det går att söka bidrag från. En sådan stiftelse är Sociala stiftelsen för äldres hjälpbehov.

Om Sociala stiftelsen för äldres hjälpbehov

Östersunds kommuns sociala stiftelse för äldres hjälpbehov är en fond som bildats genom sammanslagning av ett stort antal mindre donations- och testamentsfonder.

Bidrag från denna stiftelse är tänkt att ge stöd och uppmuntran till dig som inte har råd att unna dig några "guldkanter" i tillvaron. Kanske har du en ansträngd ekonomi på grund av sjukdom, funktionsbegränsning eller någon annan orsak.

Vem kan söka?

Du ska vara bosatt i Östersunds kommun och ha fyllt 65 år för att kunna söka bidraget.

Ansökan och ansökningsperiod

Du ansöker om bidrag via blankett som finns på Östersunds kommuns hemsida.

Du kan ansöka om bidrag mellan den 1 september och den 15 oktober varje år.

Du behöver även bifoga ett kontobevis i samband med att du skickar in ansökan.

Beslut och utdelning

Det är Vård- och omsorgsnämnden som beslutar om vilka som får bidrag ur fonden.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du har frågor om hur du ska gå tillväga för att söka bidrag ur denna stiftelse.



Du hittar även mer information om stiftelsen samt e-tjänst/ansökningsblankett på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "stiftelser och fonder".



Konsumentvägledning

Som konsument gör du många val varje dag. Ibland kan det bli fel och då kan du kontakta konsumentvägledaren.

Konsumentvägledaren ger dig kostnadsfri, oberoende rådgivning kring:

- vilka rättigheter och regler som gäller för dig som är konsument
- om du är missnöjd med en vara eller tjänst
- om du vill ha råd inför köp av vara eller tjänst

Konsumentvägledaren avgör inte vem som "har rätt eller fel", utan hjälper dig som konsument eller företagare utifrån lagstiftningen så att problemet kan få en lösning. Konsumentvägledaren har tystnadsplikt.

OBS! Östersunds kommun har numera ingen kommunal konsumentvägledning. I stället är du välkommen att kontakta Konsumentverkets vägledare för stöd och råd.

Budget- och skuldrådgivning

Östersunds kommun erbjuder ekonomisk rådgivning som är kostnadsfri. Budget- och skuldrådgivningen finns för dig som är skuldsatt, har varaktiga betalningsproblem eller inte får ekonomin att gå ihop. Du kan bland annat få hjälp med att planera din ekonomi och göra en budget samt råd och stöd inför en ansökan om skuldsanering.

Du kan kontakta rådgivningen på det sätt du känner dig bekväm med – via telefon, e-post eller ett personligt besök. Det enda kravet för att få stöd är att du bor i Östersunds kommun.

För dig som behöver kortare rådgivning har budget- och skuldrådgivningen drop-in på Kommunhuset i Östersund, Rådhusgatan 21, varje torsdag kl. 13.00-15.30 (med uppehåll vid storhelger och under sommarperioden). Du behöver inte boka tid utan anmäler dig i receptionen.

Mer information



Kontakta konsumentvägledare på telefon 0771-525 525 eller via formulär eller chatt på Konsumentverkets hemsida www.konsumentverket.se.



Du kan även skicka en fråga till konsumentverket@konsumentverket.se eller per post till Konsumentverket/KO, Box 48, 651 02 Karlstad.



Mer information om konsumentköp hittar du även på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "konsumentvägledning".

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information om budget- och skuldrådgivning eller skicka din fråga till budgetradgivning@ostersund.se



Du hittar även mer information om budget- och skuldrådgivning och annat stöd kring din ekonomi på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "budget- och skuldrådgivning".

FRIVILLIGUPPDRAG

Vill du göra en viktig insats för en medmänniska? Vi har alltid behov av dig som är intresserad att ta på dig ett frivilliguppdrag!

Det finns barn, ungdomar och vuxna som av olika anledningar behöver en hjälpande hand i sin vardag. Det kan handla om hjälp med privatekonomin, att ha en trygg vuxen förebild eller helt enkelt bara ha en vän att ta en fika med.

Det finns många anledningar att ta ett frivilliguppdrag. Kanske vill du få nya erfarenheter och prova nya saker, få möjlighet att hjälpa en medmänniska, göra något meningsfullt eller utvecklas som person. Oavsett orsak så visar forskning att det främjar hälsan att göra något för en medmänniska.

Olika frivilliguppdrag för privatpersoner

Exempel på frivilliguppdrag är:

God man eller förvaltare: Som god man eller förvaltare kan du hjälpa personer som inte själva kan ta vara på sina rättigheter eller sköta sin ekonomi. För mer information se särskilda rubriker om "god man" och "förvaltare" längre fram i broschyren.

Kontaktperson: Som kontaktperson behöver du inte någon speciell utbildning eller erfarenhet. Det är ditt engagemang som är viktigt. Vi behöver kontaktperso-

ner i alla åldrar – dock minst 18 år gammal. Vi behöver också både män och kvinnor. Du bör räkna med att ha uppdraget under en längre tid – minst ett år.

God man för ensamkommande barn: En god man för ensamkommande barn träder in i både vårdnadshavarens och förmyndarens ställe. Han eller hon ansvarar för barnets personliga förhållanden och jobbar för att tillvarata barnets rättigheter. En god man företräder barnet i såväl personliga som ekonomiska och rättsliga frågor.

Frivilliguppdrag inom vård och omsorg: Se närmare beskrivning under egen rubrik på nästa sida.

För frivilliguppdrag får du vanligtvis en viss ersättning och/eller utbildning. Olika uppdrag kräver olika förkunskaper men intresse och engagemang räcker ofta långt. Och kom ihåg – du får alltid stöd i ditt uppdrag!

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information om olika frivilliguppdrag.





Frivilliguppdrag inom vård och omsorg

Som frivillig inom vård och omsorg kan du hjälpa till i de aktiviteter som kommunen erbjuder på mötesplatser och särskilda boenden. Du kan också själv komma med förslag på vad du vill bidra med. Kanske har du idéer om aktiviteter som du vill genomföra?

Det är du själv som avgör hur mycket tid du vill avsätta.

Exempel på frivilliguppdrag:

- Högläsning av tidningar och böcker
- Finnas till hands för en pratstund
- Leda allsång
- Spela något spel
- Leda en fysisk aktivitet

Nattvandra

Vill du vara en förebild för ungdomar? Då kan du bli nattvandrare!

Ungdomar som vistas ute efter skoltid, helgkvällar och nätter behöver fler vuxna omkring sig. Nattvandrarerna ska finnas där ungdomarna finns, fullt synliga och tillgängliga på gator och torg.

Som "nattvandrare" är du varken polis, vakt eller social myndighet. Du är bara en vuxen som vågar vara just vuxen – som bryr sig om, och tar sitt ansvar. Tanken är att du som nattvandrare skapar förtroende och trygghet genom att ställa upp för ungdomar som behöver stöd. Det kan handla om att lyssna, medla, plåstra om eller påkalla hjälp om det skulle behövas.

Östersunds kommun samarbetar med organisationen Nattvandring.nu för att stärka och utveckla de vuxnas engagemang till ett tryggare Östersund.

Mer information



Om du är intresserad av att göra en frivilliginsats är du välkommen att ta kontakt med samordnare Maria Naalisvaara på telefon 063-14 32 91 eller enhetschef för mötesplatserna Marie Eriksson på telefon 063-14 34 36.

Mer information



Om du är intresserad av att bli nattvandrare kan du kontakta Nils-Ivar Odelberg, Regionansvarig Jämtland Härjedalen hos nattvandring.nu på telefon 073-181 67 12.



Du kan även läsa mer om organisationens verksamhet på www.nattvandring.nu

STÖDINSATSER BASERAT PÅ BISTÅNDSBESLUT ELLER ANNAN BEHOVS- BEDÖMNING

Här kan du läsa om några stödinsatser som du som medborgare kan ansöka om att få av kommunen. Det görs i dessa fall en behovsbedömning och fattas ett beslut om du har rätt till insatsen.

Om biståndshandläggning

Alla som anser sig behöva service och omsorg har rätt att ansöka om bistånd enligt socialtjänstlagen. För att få reda på om du har rätt till hemtjänst eller annat bistånd måste du ansöka hos kommunens socialtjänst. Kommunen är skyldig att utreda alla ansökningar.

Du som behöver äldreomsorg kan ansöka om det hos Vård- och omsorgsförvaltningens biståndshandläggare. Ansökan ska göras av dig som söker eller av din företrädare.

Biståndshandläggaren utreder dina behov och informerar om vilka insatser kommunen har att erbjuda. Handläggaren fattar sedan beslut om att bevilja eller avslå din ansökan. Av beslutet ska framgå vilken hjälp du kommer att få eller varför du fått avslag på din ansökan.

Ett avslagsbeslut ska alltid vara skriftligt och det ska vara tydligt motiverat. Biståndshandläggaren ska även informera dig om hur beslutet kan överklagas till domstol (se även nästa avsnitt om Överklagan av beslut som rör dig själv).

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill komma i kontakt med en biståndshandläggare.



Socialstyrelsen har skapat en webbplats som heter "Äldreguiden" som beskriver dina rättigheter till stöd och hur du ansöker om äldreomsorg. Där kan du även göra jämförelser kring äldreomsorgen i din kommun. Gå in på www.socialstyrelsen.se och sök på "Äldreguiden".

Överklagan av beslut som rör dig själv

Om du inte är nöjd med ett beslut som rör dig själv har du vanligtvis rätt att överklaga beslutet. Kommunen är skyldig att upplysa dig om hur du ska göra för att överklaga. Du har tre veckor på dig att lämna in ett skriftligt överklagande från det att du har fått beslutet. I din överklagan skriver du vilket beslut som överklagas, varför du tycker att beslutet är felaktigt och hur du vill ändra på det.

Om kommunen inte anser att beslutet kan ändras på det sätt du vill, lämnar kommunen din överklagan vidare till en prövningsinstans, som avgör om det ska ändras eller inte.

Överklagan av beslut om bistånd enligt socialtjänstlagen respektive färdtjänst provas av Förvaltningsrätten i Härnösand. Överklagan av beslut om parkeringstillstånd för rörelsehindrade hanteras av Länsstyrelsen.

Beslut om sjukvård kan inte överklagas. Det är läkare, sjuksköterska med flera som avgör om du kan få en viss behandling eller inte. Du kan framföra missnöje och kritik men det finns ingen domstol som prövar om du har rätt till en viss behandling eller annan sjukvårdsinsats.



Mer information



Om du behöver hjälp med att skriva en överklagan kan kommunens Kundcenter hjälpa dig med detta. Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information om hur de kan hjälpa dig.



Trygghetslarm

Trygghetslarm är till för dig som bor hemma och behöver kalla på hjälp vid akuta situationer. Med ett trygghetslarm kan du kalla på hjälp dygnet runt.

Larmet kan du bära kring halsen eller armen. Alla larm är digitala och fungerar även om du inte har fast telefoni. När du trycker på larmet ringer larmet automatiskt upp larmcentralen som får besked om varifrån larmet kommer. Larmcentralen meddelar i sin tur hemtjänstpersonalen om du är i behov av hjälp.

Mobila trygghetslarm

Numera är det också möjligt att få trygghetslarm i form av en klocka som är ett mobilt trygghetslarm. Eftersom larmet har en GPS-mottagare kan du använda det även utanför bostaden – till skillnad mot ett vanligt trygghetslarm som bara fungerar i bostaden.

Med hjälp av satellitnavigering kan GPS-larmet alltid ange var du är, oavsett väder, tid på dygnet eller var du befinner sig – under förutsättning att larmet är ordentligt laddat och att det finns tillräcklig GPS-mottagning där du befinner dig.

Mer information



Du kan ansöka om trygghetslarm via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "trygghetslarm" så hittar du mer information och en länk till e-tjänsten.



Om du har frågor eller behöver hjälp att ansöka om trygghetslarm kan du kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00.

Hemtjänst

Du som bor i eget boende och behöver hjälp i det dagliga livet kan ansöka om hemtjänst. Det är dina behov som avgör vilken hjälp du kan få och hur ofta.

Hemtjänsten består av två delar – personlig omvårdnad och servicetjänster.

Personlig omvårdnad

Personlig omvårdnad är exempelvis att få hjälp med på- och avklädning, personlig hygien eller måltider. Det kan också handla om att få sitta och prata en stund eller få hjälp med att komma ut i friska luften.

Servicetjänster

Servicetjänster innebär att du kan få hjälp med att exempelvis städa, tvätta kläder, byta sängkläder, göra inköp och putsa fönster.

Du som behöver hemtjänst ansöker om det hos kommunens biståndshandläggare.

OBS! Om du har fyllt 80 år kan du få servicetjänster upp till 8 timmar per månad utan att träffa en biståndshandläggare. Se avsnittet om **”Servicetjänster för dig som fyllt 80 år”** i början av broschyren.

Fast omsorgskontakt

Alla som får hemtjänst i Östersunds kommun har en egen fast omsorgskontakt i personalen. Det är till den fasta omsorgskontakten du i första hand vänder dig för frågor eller vid problem. En fast omsorgskontakt ska bidra till ökad trygghet för dig som får stöd och för dina anhöriga.

Om du har insatser från hemtjänsten utformas alltid en genomförandeplan tillsammans med dig. Av genomförandeplanen framgår vilken form av stöd du har beviljats samt när och hur stödet ska ges. Den fasta omsorgskontakten ska säkerställa att det som står i planen följs.

Du har möjlighet att välja utförare av hemtjänst

Du som har hemtjänst i Östersunds kommun kan fritt välja utförare av hemtjänst. Du som bor på landsbygden kan dock enbart välja utförare av servicetjänster. Det är Östersunds kommun som sköter all personlig omvårdnad utanför Östersunds tätort.

Kommunen har samma kvalitetskrav på alla godkända utförare.

Du som beviljas hemtjänst för första gången får välja utförare när du fått ditt biståndsbeslut. Din biståndshandläggare kan ge dig information om vilka utförare du kan välja mellan. Du kan få stöd och vägledning i ditt val av din biståndshandläggare men du ska själv göra ditt val.

Om du inte vill eller kan välja så väljs en godkänd utförare åt dig utifrån en turordningslista.

När du har meddelat vilken utförare du vill ha tar din biståndshandläggare kontakt med din valda utförare. Utföraren kontaktar sedan dig och tillsammans gör ni upp hur du vill ha din hjälp utförd.

Du betalar samma avgift för den hemtjänst du får oavsett vilken utförare du väljer. Avgiften styrs av vilken inkomst du har.

Mer information



Du kan ansöka om hemtjänst via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på ”hemtjänst” så hittar du mer information och en länk till e-tjänsten.



Om du har frågor eller behöver hjälp att ansöka om hemtjänst kan du kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00.



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, tränings- och sportevenemang, fika, restaurangbesök samt besök hos vänner.

Om du har behov av en 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.

Hjälpmedel

Hjälpmedel är produkter som kan minska eller avhjälpa olika funktionshinder och öka möjligheterna att klara vardagsaktiviteter på egen hand. Exempel på vanliga hjälpmedel är rullator, bad- och duschstol, badkarsbräda eller förhöjning och/eller armstöd till toalettstolar.

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 fysioterapeut.

Mer information



Du kan ansöka om ledsagare via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "ledsagare" så hittar du mer information och en länk till e-tjänsten.



Om du har frågor eller behöver hjälp att ansöka om ledsagare kan du kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00.

Mer information



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



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

Hemsjukvård

Du som är sjuk, behöver rehabilitering eller hjälpmedel ska i första hand vända dig till din hälsocentral.

Om det behövs kan du i vissa fall få tillgång till kommunal hemsjukvård och rehabilitering i hemmet, utförd av kommunens hälso- och sjukvårdspersonal. Rehabilitering i hemmet innebär att du får råd, stöd och träning i din egen bostad och närmiljö, för att underlätta vardagliga aktiviteter och främja en god livskvalitet.

För att hemsjukvård och rehabilitering ska fungera så bra som möjligt arbetar vårdpersonalen i Östersunds kommun i ett så kallat "hemteam". I hemteamet ingår kommunens distriktssköterskor, arbetsterapeuter och fysioterapeuter tillsammans med arbetsledare och hemtjänstpersonal.



Mer information



Om du vill veta om du omfattas av hemsjukvård eller rehabilitering i hemmet kontaktar du din hälsocentral.

Digital tillsyn

Digital tillsyn är en tjänst för dig som har ett biståndsbeslut om tillsyn. Digital tillsyn kan beviljas både på dagtid och nattetid, men det är i nuläget vanligast med digital tillsyn på natten. Digital tillsyn är avgiftsfri.

Tillsynen utförs med en trygghetssensor som installeras av Vård- och omsorgsförvaltningens tekniker hemma hos dig. Sensorn är endast påslagen vid det tillfälle tillsynen görs. Det tar ungefär 20–30 sekunder att genomföra en digital tillsyn.

Om larmoperatören upptäcker att något avviker från det normala, exempelvis om du inte ligger i sängen, kan hemtjänsten kallas ut. Alternativt kan ytterligare en tillsyn göras efter exempelvis 10 minuter innan personal åker hem till dig.

När tillsynen är genomförd sparas inget material. Alla utförda tillsyner registreras med tidpunkt samt vilken larmoperatör som genomfört tillsynen.

Mer information



Kontakta kommunens Enhet för infrastruktur på telefon 063-14 35 08 om du vill ha mer information om digital tillsyn.



Om du vill ansöka om tillsyn gör du det via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "digital tillsyn" så hittar du mer information och en länk till e-tjänsten.

Du skriver i ansökan att du är intresserad av digital tillsyn. Biståndshandläggaren gör därefter en bedömning om det är lämpligt med digital tillsyn för dig.



Om du har frågor eller behöver hjälp att ansöka om tillsyn kan du kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00.

Läkemedelsautomat

En läkemedelsautomat är en apparat som används i det egna hemmet för att förvara och dela ut rätt läkemedel vid rätt tidpunkt. Läkemedelsautomaten påminner om när läkemedel ska tas genom talande och skriftliga instruktioner samt genom ljus-ljudsignaler.

Automaten levererar en uppklippt dospåse med läkemedel vid en förinställd tidpunkt. Om man inte tar ut dospåsen med läkemedel från automaten efter påminnelse larmas antingen hemtjänstpersonal eller anhörig. Det går även att kombinera hembesök med läkemedelsautomat om man exempelvis har mediciner som inte är i tablettform.

Vem kan få en läkemedelsautomat?

En läkemedelsautomat kan vara ett bra hjälpmedel för dig som behöver få praktisk hjälp med att ta dina läkemedel på rätt tid, men som känner att du skulle vilja klara det själv, utan stöd av personal.

Du som har en ordinerad insats om överlämning av läkemedel kan efter bedömning av ansvarig distriktssköterska inom hemsjukvården få en läkemedelsautomat.

Portionsmat

Alla medborgare kan ansöka om stöd enligt Socialtjänstlagen. För att få portionsmat behöver du ansöka om insatsen.

Du som beviljas portionsmat får färdiga maträtter levererade hem till dig två gånger per vecka. Du har menyer från tre olika kök att välja mellan.

De tre köken är:

- Mr Husman
- Jämtländska matsalen
- Björkbackaköket (M. Schröder AB)

Du beställer maten två veckor innan leverans och du bestämmer själv hur många portioner du vill köpa. Portionsmaten kostar olika beroende på vilken maträtt du beställer. Portionspriset är från cirka 70 kronor (2025). Du betalar inget för hemkörningen.

Det är Matgubben (företaget Jemtransport AB) som levererar maten hem till dig.

Det är även Matgubben som skickar faktura till dig varje månad för de portioner du köpt. En fakturaavgift tillkommer.

Mer information



Kontakta hemtjänstpersonal eller ansvarig distriktssköterska i hemsjukvården för att få mer information kring möjligheterna att få en läkemedelsautomat installerad hemma hos dig.

Om du inte har insatsen överlämning av läkemedel av kommunen kan du läsa mer om alternativa tjänster som kan underlätta läkemedelshantering på sidan 62 i denna broschyr.

Mer information



Du kan ansöka om portionsmat/matdistribution via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "portionsmat" så hittar du mer information och en länk till e-tjänsten.



Om du har frågor eller behöver hjälp att ansöka om portionsmat/matdistribution kan du kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00.

Samordnad individuell plan (SIP)

Du som har behov av insatser från flera olika vård-, stöd- och omsorgsgivare har en möjlighet att samordna dessa. Det görs då en så kallad samordnad individuell plan (SIP).

Du får vara med och påverka vad som ska tas upp i planen och den gör det lättare för både dig och dina anhöriga att förstå vilka insatser som är aktuella och vem som gör vad.

Det är oftast någon som arbetar inom socialtjänsten eller hälso- och sjukvården som föreslår att det ska göras en SIP. Du får då en fråga om du ger samtycke till att det ska göras en SIP.

Du eller någon anhörig till dig kan också föreslå att du ska få en SIP. Prata i så fall med din kontakt inom socialtjänsten eller hälso- och sjukvården, så kan de hjälpa dig att bjuda in till ett sådant möte.

Inför SIP-mötet kan du prata med personalen om vad du vill ta upp, hur du vill att mötet ska gå till och om du vill ha med någon som stöd. På mötet träffas du och de personer som är viktiga för din situation, till exempel från vården, socialtjänsten och dina anhöriga. Tillsammans pratar ni om dina behov, utbyter information och bestämmer vem som ska göra vad – allt för att du ska få rätt hjälp på ett bra sätt.

Mer information



Om du har behov av en samordnad individuell plan (SIP), kan du antingen kontakta din hälsocentral, din biståndshandläggare eller vård- och omsorgspersonal i Östersund kommun. De kan hjälpa dig att anordna ett sådant möte.

Korttidsboende (korttidsplatser eller växelvård)

Om du bor kvar i eget boende och har ett stort omvårdnadsbehov dygnet runt kan korttidsboende/ korttidsvistelse ge möjlighet till stöd för dig och/eller avlösning för dina anhöriga.

Korttidsboende är en dygnet runt-verksamhet där du får samma stöd och hjälp som du har när du bor i din egen bostad. Du betalar en avgift för omvårdnad och en avgift för kost. Avgifterna beror på antalet dagar du vistas på korttidsboendet.

Korttidsboende kan behövas vid enstaka tillfällen (korttidsplats) eller återkommande perioder (växelvård). Ofta fungerar korttidsboende som komplement till hemtjänst och hemsjukvård.

Vad är skillnaden mellan korttidsplats och växelvård?

Korttidsplats blir du vanligtvis beviljad om du inte kan komma hem direkt efter en sjukhusvistelse.

Växelvård innebär att du bor på ett särskilt korttidsboende under förbokade veckor varje månad. Övriga veckor bor du i din egen bostad.

Du ansöker om både korttidsplats och växelvård hos kommunens biståndshandläggare.

Mer information



Om du vill ansöka om korttidsboende gör du det via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "korttidsboende" så hittar du mer information och en länk till e-tjänsten.



Om du har frågor eller behöver hjälp att ansöka om korttidsboende kan du kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00.



Dagverksamhet för personer med demenssjukdom

Dagverksamhet vänder sig till dig som lever med demenssjukdom eller liknande kognitiv svikt och som fortfarande bor kvar i eget boende.

På dagverksamheten erbjuds du en meningsfull dag med olika inomhus- och utomhusaktiviteter utifrån din egen förmåga. Dagverksamhet bedrivs på Södra strand.

För att delta i dagverksamhet krävs ett biståndsbeslut. Du ansöker om dagverksamhet hos kommunens biståndshandläggare.

Mer information



Om du vill ansöka om dagverksamhet gör du det via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "dagverksamhet" så hittar du mer information och länk till e-tjänsten.



Om du har frågor eller behöver hjälp att ansöka om dagverksamhet kan du kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00.

Syn- och hörselombud

Om du vill göra en utredning av syn- och hörselproblem, ska du i första hand vända dig till distriktsläkare vid hälsocentralen eller optiker. De kan vid behov remittera dig för utredning hos specialiserad syn- och hörselvård.

När en sådan utredning är gjord kan kommunens syn- och hörselombud ge dig stöd kring de hjälpmedel du fått utprovade. Syn- och hörselombudens hjälp är i dessa fall gratis.

Syn- och hörselombudens uppgift är att:

- 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.

Särskilt boende

Särskilt boende 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 särskilt boende bor du i egen lägenhet. Bostaden är utrustad med en höj- och sänkbar säng, men i övrigt har du med dig dina egna möbler. I anslutning till bostaden finns gemensamma lokaler, såsom matsal och sällskapsutrymmen.

På samtliga av Östersunds kommuns särskilda boenden finns måltidsombud och aktivitetsombud som arbetar med att skapa trevliga måltider och meningsfulla aktiviteter för de boende.

I Östersund finns särskilda boenden i alla delar av kommunen. Du som beviljats lägenhet på särskilt boende har möjlighet att önska placering bland de särskilda boenden som finns i kommunen. Information om vilka särskilda boenden som finns i Östersund hittar du på kommunens hemsida, www.ostersund.se

Kommunen tar ut avgifter för särskilt boende. Avgifterna består av hyra för lägenheten, avgift för den omvårdnad du får och avgift för maten.

Du ansöker om särskilt boende hos kommunens biståndshandläggare.

Om den som ska söka särskilt boende inte kan göra det själv, exempelvis vid demenssjukdom, kan en lagligt utsedd företrädare göra ansökan.

Lagliga företrädare kan vara en person med framtidfullmakt, anhörigbehörig, god man eller förvaltare. För mer information om detta, se avsnittet om "God man och förvaltare" under egen rubrik längre fram i denna broschyr.



Appen Wivra ger närstående information om aktiviteter på särskilt boende

Östersunds kommuns särskilda boenden använder en app som heter Wivra för att dela med sig av aktuell information till närstående om vad som händer på varje boende.

I appen lägger boendet ut information om vilka aktiviteter som har anordnats eller är planerade. I appen finns även information om veckans matsedel och kontaktuppgifter till boendet. Endast närstående kan se informationen i Wivra.

Om du är närstående till en person som bor på ett särskilt boende i Östersunds kommun och vill ansluta dig till appen Wivra, kan du kontakta det aktuella boendet så hjälper personalen dig att komma i gång.

Mer information



Om du vill ansöka om särskilt boende gör du det via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "särskilt boende" så hittar du mer information och en länk till e-tjänsten.



Om du har frågor eller behöver hjälp att ansöka om särskilt boende kan du kontakta kommunens Kundcenter på 063-14 30 00.

Tandvårdsstöd

Du som har ett stort och långvarigt behov av omvårdnad i ditt dagliga liv kan i vissa fall ha rätt till ett särskilt tandvårdsstöd för nödvändig tandvård. Det gäller oavsett om du bor i eget eller särskilt boende.

Vem har rätt till tandvårdsstöd för nödvändig tandvård?

Du kan få särskild hjälp med tandvård om du behöver hjälp med personlig omvårdnad under lång tid, exempelvis om du bor i ett särskilt boende (så kallat äldreboende), om du får hälso- och sjukvård i hemmet eller bor i egen bostad och av andra skäl behöver mycket vård och omsorg.

Personlig omvårdnad innebär hjälp med till exempel att klä på sig, tvätta sig, äta och borsta tänderna.

Vad ingår i detta särskilda tandvårdsstöd?

Du som har rätt till detta tandvårdsstöd erbjuds två former av hjälp:

1. En gratis munhälsobedömning en gång per år eller vartannat år där du bor. En tandhygienist kommer då hem till dig och undersöker tänderna för att se om du behöver tandvård eller om tänderna kan skötas bättre. Denna undersökning kostar ingenting. Du väljer själv om du vill att det görs en munvårdsbedömning.
2. Nödvändig tandvård som utförs på tandläkarmottagning. Det kan till exempel handla om behandling som gör det lättare att tugga eller som minskar smärtor eller obehag i munnen. För besök på tandläkarmottagning betalar du samma avgift som för ett besök inom hälso- och sjukvården. Avgiften räknas in i sjukvårdens högkostnadsskydd.

Hur gör man för att få det särskilda tandvårdsstödet?

För att få det särskilda tandvårdsstödet behöver du först ett intyg som visar att du har rätt till nödvändig tandvård.

Kontakta din distriktssköterska/sjuksköterska för att ta reda på om du har rätt till nödvändig tandvård. Om du uppfyller kraven för tandvårdsstödet så hjälper distrikts-sköterskan/sjuksköterskan dig med ett tandvårdsintyg.

Om du inte har någon kontakt med kommunen sedan tidigare, men har hjälp av närstående och uppfyller kraven för tandvårdsstödet, kan du kontakta kommunens Kundcenter som hjälper dig att få kontakt med en distriktssköterska.

Mer information



För information om nödvändig tandvård – kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00, som hjälper dig att få kontakt med en distriktssköterska.

Om du vill ha närmare information om de olika former av tandvårdsstöd som finns kan du kontakta Beställarenheten hos Region Jämtland-Härjedalen på telefon 063-14 76 19.



Du hittar även mer information om statliga och regionala former av tandvårdsstöd på Region Jämtland-Härjedalens hemsida www.regionjh.se. Gå in på deras hemsida och sök därefter på "tandvårdsstöd".

Ekonomiskt bistånd

Vi kan alla hamna i ekonomiska svårigheter där vi behöver stöd för att klara vår försörjning. Då går det att ansöka om olika former av ekonomiskt bistånd.

Du som fyllt 66 år och har låg eller ingen pension kan ha rätt till äldreförsörjningsstöd och bostadstillägg från Pensionsmyndigheten, för att du ska klara din försörjning och ditt boende. Du kan läsa mer om detta under avsnittet "Ekonomiskt stöd från Pensionsmyndigheten" i slutet av denna broschyr.

Du kan även söka ekonomiskt bistånd för din livsföring i övrigt (till exempel kostnader för tandvård, medicin och glasögon). Det gör du i så fall hos kommunens socialtjänst.

Mer information



Kontakta Pensionsmyndighetens kundservice på telefon 0771-776 776 om du har frågor om äldreförsörjningsstöd eller bostadstillägg.

Om du vill ha mer information om vad som gäller för att ansöka om ekonomiskt bistånd hos kommunens socialtjänst kan du kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00.

Färdtjänst och riksfärdtjänst

Du som har en långvarig funktionsnedsättning och mycket svårt att förflytta dig på egen hand eller att resa med vanlig kollektivtrafik kan ha rätt till färdtjänst.

Färdtjänst

För att få färdtjänst måste din funktionsnedsättning vara i minst 3 månader och du ska vara folkbokförd i Östersunds kommun.

Färdtjänsten gäller för resor inom Östersunds kommun. Du får använda färdtjänst för nästan alla sorters resor inom kommunen, men det finns undantag. Du får till exempel inte använda färdtjänst när du ska åka till eller från ett vårdbesök hos läkare, tandläkare eller fysioterapeut. I dessa fall behöver du beställa en sjukresa från Region Jämtland Härjedalen.

Bara resor i samband med förebyggande hälsovård som exempelvis hälsoundersökning, vaccination eller tandhygienist kan du göra med färdtjänst.

Du betalar varje månad en grundavgift och utöver det en fast avgift för varje färdtjänstresa. Om du inte använder färdtjänst under en kalendermånad betalar du ingenting för den månaden.

Riksfärdtjänst

Om du har en stor och varaktig funktionsnedsättning som gör att du inte kan resa med tåg, buss, båt eller flyg till en normal resekostnad kan du ansöka om riksfärdtjänst för resor utanför kommunen. Du kan också bli beviljad riksfärdtjänst om du på grund av din funktionsnedsättning behöver ha med dig en ledsagare på din resa.

Den som söker riksfärdtjänst ska vara folkbokförd i Östersunds kommun och resan ska vara från en kommun till en annan, inom Sverige. Syftet med resan ska vara rekreation, fritidsverksamhet eller någon annan enskild angelägenhet.

Du måste göra en ny ansökan om riksfärdtjänst för varje resa. Du får inte automatisk rätt till riksfärdtjänst även om du är beviljad vanlig färdtjänst.

Du ansöker om färdtjänst och riksfärdtjänst hos kommunens färdtjänsthandläggare.

För att ansöka om färdtjänst eller riksfärdtjänst måste du skicka in särskilda ansökningsblanketter eller använda e-tjänster som finns på kommunens hemsida. I vissa fall begär kommunen även ett läkarutlåtande.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill ha mer information om färdtjänst och riksfärdtjänst.



Du hittar även information om färdtjänst/riksfärdtjänst och ansökningsblanketter på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "färdtjänst och riksfärdtjänst".



Parkeringsstillstånd för rörelsehindrade

Du som har en **varaktig** funktionsnedsättning som gör att du har mycket svårt att förflytta dig till och från ditt fordon kan ha rätt till ett parkeringsstillstånd för rörelsehindrade. Det här gäller för dig som har ett parkeringsstillstånd för rörelsehindrad:

- Du får parkera på parkeringsplats för rörelsehindrad. Det kan finnas en skylt på platsen som anger hur länge du får stå där. Om det inte finns någon skylt får du stå på parkeringsplatsen upp till 24 timmar.
- Du får parkera på allmän parkeringsplats utan att betala avgift.
- Du får parkera i upp till 24 timmar där parkering är tillåten 3–24 timmar.
- Är parkering tillåten mindre än 1 timme gäller den tid som står på skylten.
- Du får parkera i upp till 3 timmar där det är skyltat parkeringsförbud.
- Du får parkera på gånggata i upp till 3 timmar.

Du får *inte* parkera på exempelvis vändplatser, taxiplatser eller lastplatser.

Tillståndet är personligt och du får bara använda tillståndet när du själv kör egen bil eller åker med någon annans bil. Du ska placera parkeringsstillståndet väl synligt i framrutan.

Du ansöker om parkeringsstillståndet hos Östersunds kommun, och använder då en särskild blankett – ”Ansökan om parkeringsstillstånd för rörelsehindrad”.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information om parkeringsstillstånd för rörelsehindrade och om du behöver hjälp att fylla i en ansökan.



Du hittar även information om parkeringsstillstånd och ansökningsblankett på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på ”parkeringsstillstånd”.



STÖD KRING BOSTADSFRÅGOR

Bo bra på äldre dar

Hur vi bor kan betyda mycket för hur vi trivs och hur vi mår. Det handlar om platsen vi bor på, men också om hur bostaden och närområdet bidrar till möjligheter att kunna göra det vi vill och behöver göra.

Bostaden ska passa ditt liv, dina intressen, din hälsa och din ekonomi. Under senare delen av livet förändras ofta både hälsan och ekonomin för oss själva och

människor i vår närhet. Därför är det viktigt att tänka över sin boendesituation och att skaffa kunskap om vilka möjligheter som finns för att bo bra på äldre dar.

Kommunen har utformat en särskild sida om att "Bo bra på äldre dar" där du kan hitta information om olika boendeformer och vad som kan vara viktigt att fundera på för att säkerställa ett bra boende.



På Rätt Plats – webbaserad boenderådgivning

”På Rätt Plats” är ny webbaserad boenderådgivningstjänst som lanseras i Östersund, som första kommun i Sverige. Tjänsten är gratis att använda.

Du hittar en länk till denna webbtjänst under sidan ”Bo bra på äldre dar” på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Tjänsten är utformad för att ge användaren stöd att fatta välinformerade beslut om sin boendesituation och hjälpa till att planera framåt – oavsett om man vill bo kvar i sin bostad eller överväger en flytt.

Tjänsten kan bidra till en ökad medvetenhet om vilka förändringar man själv kan göra för att trygga sin bostad inför framtiden, underlätta sin vardag eller flytta till en ny bostad om det skulle behövas. Detta kan i sin tur främja hälsan hos äldre personer då bostaden är en viktig utgångspunkt för aktiviteter som kan bidra till välmående och social delaktighet.

”På Rätt Plats” är resultatet av ett samarbete mellan Lunds universitet, äldre personer, intresseorganisationer och representanter från kommuner och bostadssektorn.

Flytta eller bo kvar efter pensionen?

Genom att skapa ett eget konto på ”På Rätt Plats” kan du som användare:

- Reflektera över hur åldersanpassad din nuvarande bostad är
- Lära dig mer om olika sätt att ”framtidssäkra” din bostad
- Få information om viktiga aspekter att tänka på vid en flytt
- Utforska olika typer av boendialternativ och tillgängliga tjänster
- Utforska olika typer av tjänster som stödjer boende och flytt

Forskning pågår

Under 2025 och 2026 pågår ett forskningsprojekt som syftar till att bygga mer kunskap om boenderådgivning. Projektet pågår i Östersund och Härnösand med stöd från Formas.

Mer information



Du hittar mer information på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på ”Bo bra på äldre dar”.



Du kan även kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information om innehållet på sidan ”Bo bra på äldre dar”.



Bostadsanpassning

Om du har en bestående eller långvarig funktionsnedsättning har du möjlighet att söka bostadsanpassningsbidrag hos kommunen för att göra förändringar i bostaden.

Anpassningen ska göra det möjligt att komma in och ut ur bostaden, sova och vila, laga mat, sköta sin hygien samt förflytta sig i och utanför bostaden. Åtgärderna ska vara nödvändiga med hänsyn till funktionsnedsättningen.

Exempel på åtgärder **inomhus** är borttagning av trösklar, badrumsanpassning eller breddning av dörrar. Exempel på åtgärder **utomhus** är att sätta upp ramper, räcken och ledstänger eller se över beläggning av gångväg.

Det är alltid den som har funktionsnedsättningen som ansöker om bidraget, oavsett om personen äger bostaden eller innehar den som hyres- eller bostadsrätt. För anpassning av en hyres- eller bostadsrätt krävs fastighetsägarens medgivande.

Om du vill ansöka om bostadsanpassning ska du skicka en ansökan tillsammans med ett intyg från en arbetsterapeut till fastighetskontoret på kommunen. Du ska i första hand vända dig till din hälsocentral för att komma i kontakt med en arbetsterapeut. Om du har hemsjukvård kan du vända dig till kommunens arbetsterapeut.

Mer information



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

Boendemiljö

Vi vistas inomhus upp till 90 procent av vår tid. Därför är det viktigt att luftkvaliteten är bra och att vi slipper störande ljud och dålig lukt. Trots att våra bostäder idag håller hög standard så har hälsoproblem relaterade till inomhusmiljön blivit allt vanligare. Allergiker, barn och äldre personer är särskilt utsatta.

Inomhusmiljön hemma i din bostad kan kännas dålig av olika anledningar, som till exempel otillräcklig ventilation, eller förekomst av fukt och mögel.

Om du upplever problem i din boendemiljö ska du i första hand alltid kontakta fastighetsägaren/din hyresvärd eller bostadsrättsföreningen om du bor i en bostadsrätt. Berätta för dem om problemet och försök beskriva det så utförligt som möjligt. Det är bra om du till exempel skrivit ner under vilka tider eller omständigheter som problemet uppstår.

Efter att du påtalat problemet ska fastighetsägaren eller bostadsrättsföreningen få tid på sig att lösa, eller åtminstone föreslå en lösning, på ditt problem. Tiden ska vara rimlig, ungefär 1–2 veckor. Får du ingen hjälp kan du vända dig till kommunen för att göra en så kallad anmälan om olägenhet.

Så gör du en anmälan om olägenhet till kommunen

Om det gått en tid sedan du pratade med din fastighetsägare eller bostadsrättsförening och du fortfarande inte fått hjälp kan du kontakta kommunen och göra en anmälan via e-tjänsten "Bostadsklagomål".

När du gör en olägenhetsanmälan beskriver du vad problemet är och när du kontaktat fastighetsägaren eller bostadsföreningen samt vad dessa försökt göra åt saken. Att göra en anmälan om olägenhet kostar ingenting.

Hur hanterar kommunen en anmälan om olägenhet?

När kommunen får en anmälan om olägenhet skickar vi ett brev till fastighetsägaren eller bostadsrättsföreningen där vi berättar att vi fått in ett klagomål, och ber dem att meddela oss vilka åtgärder de kommer att vidta för att avhjälpa problemet.

Om fastighetsägaren eller bostadsrättsföreningen inte svarar, eller om kommunen bedömer att deras förslag på lösning inte kommer att räcka, så görs en inspektion. Sedan fattar kommunen beslut om vilka åtgärder den som äger fastigheten ska vidta för att komma till rätta med problemet.

Kommunen gör sin bedömning utifrån vad som står i miljöbalken och i Folkhälsomyndighetens allmänna råd. Folkhälsomyndigheten har riktvärden för inomhusbuller, fukt och mögel, radon, temperatur och drag samt ventilation.

Om vi inte hittar några tecken på att det finns risk för att människors hälsa påverkas negativt av problemet avslutar vi ärendet.

Om du bor i eget hus och upplever problem med inomhusmiljön

För dig som har egen villa och upplever problem med inomhusmiljön rekommenderar vi att du vänder dig till ett företag som arbetar med inomhusmiljöfrågor för att få rådgivning och hjälp.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du behöver hjälp med att göra en anmälan om olägenhet.



Du kan även läsa mer om boendemiljö och hitta länk till e-tjänsten "Bostadsklagomål" på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "boendemiljö".

FRAMTIDSFULLMAKT, ANHÖRIGBEHÖRIGHET, GOD MAN OCH FÖRVALTARE

Personer som inte själva kan ta vara på sina rättigheter eller sköta sin ekonomi kan få hjälp av en ställföreträdare. Lagliga företrädare kan vara en person med framtidsfullmakt, anhörigbehörig, god man eller förvaltare. Nedan förklaras vad som är skillnaden mellan olika ställföreträdare.

Vad innebär en framtidsfullmakt?

Genom att skriva en framtidsfullmakt kan du utse en person som ska ta hand om dina angelägenheter om du i framtiden inte längre klarar av det själv.

Tanken med en framtidsfullmakt är att den ska vara ett alternativ till god man eller förvaltare. Fullmakten börjar gälla om och när du blir oförmögen att fatta beslut. Det betyder att du på grund av fysisk sjukdom, psykisk störning eller liknande inte kan ta hand om dina angelägenheter själv. Då blir den person som du utsett till fullmaktshavare din ställföreträdare i de angelägenheter som du bestämt att fullmakten ska omfatta.

Fullmakten kan gälla både för personliga och ekonomiska angelägenheter. Ekonomiska angelägenheter är till exempel att betala räkningar, förvalta tillgångar som du har på banken och att ta hand om avtal om el, hyra eller olika abonnemang.

Tanken med framtidsfullmakten är att den ska vara av privat karaktär, och att myndighetskontroll ska undvikas. Systemet bygger på att det normalt finns ett starkt förtroende mellan fullmaktsgivaren och fullmaktshavaren. Fullmakten ska inte prövas och godkännas av någon myndighet, och den ska inte heller registreras någonstans.

Du kan skriva en framtidsfullmakt själv, men den måste uppfylla vissa grundkrav för att den ska bli giltig. Du kan välja att utse en eller flera fullmaktshavare i din framtidsfullmakt. Om fullmakten är utställd

på flera personer är det viktigt att du beskriver deras inbördes förhållande/ansvar.

Fullmakten gäller inte om en god man eller en förvaltare utses. En legal ställföreträdare (god man eller förvaltare) har alltså företräde framför en fullmaktshavare. Syftet är att undvika att två olika företrädare utövar rättshandling för samma person.

Vad innebär anhörigbehörighet?

En person som på grund av sjukdom, psykisk störning eller försvagat hälsotillstånd **uppenbart** inte längre kan ta hand om sina ekonomiska angelägenheter kan få hjälp av en nära anhörig med sådant som berör det dagliga livet.

Det ska då vara uppenbart att din närstående inte har förmåga att klara sin ekonomi och i övrigt saknar beslutsförmåga över sin livssituation. Oförmågan behöver inte vara bestående, utan det kan handla om att hjälpa till under en tillfällig period när det behövs.

Det är du som anhörig som bedömer om din närstående uppenbart inte kan ta hand om sina ekonomiska angelägenheter. Det bygger på att du har god kontakt och kunskap om din närstående för att göra den bedömningen.

Det är också du som anhörig som bedömer när anhörigbehörigheten ska börja gälla – du behöver inte ansöka om behörighet eller registrera den någonstans. Du behöver heller ingen fullmakt från den du ska hjälpa.

Behörigheten gäller i tur och ordning make eller sambo, barn, barnbarn, föräldrar, syskon och syskonbarn. Om det finns två eller flera anhöriga på samma behörighetsnivå, exempelvis flera barn, företräder de den enskilde gemensamt. Alternativt kan de anhöriga sinsemellan lämna varandra fullmakt.

Anhörigbehörigheten gäller uppgifter som har med det dagliga livet att göra och omfattar exempelvis att:

- betala räkningar, göra vardagliga inköp och betalningar, exempelvis hyra och avgifter för bostad, mat, kläder, försäkringar, avgift för TV och telefon, transporter, fritidsaktiviteter och nöjen.
- teckna hemförsäkring
- ansöka om förmåner, exempelvis bostadsbidrag
- ansöka om bistånd enligt socialtjänstlagen
- lämna inkomstdeklaration

Anhörigbehörigheten gäller inte för att:

- göra överföringar mellan konton och banker när det gäller förvaltning av medel
- köpa aktier, fonder eller liknande
- sälja egendom exempelvis bostadsrätt, hus och bohag
- ge bort egendom som gåvor
- upprätta fullmakter (förutom fullmakt för autogiro)
- köpa fastighet eller bil
- företräda personen i domstol, exempelvis överklaga biståndsbeslut enligt socialtjänstlagen

Anhörigbehörigheten gäller heller inte för de uppgifter där den närstående företräds av god man, förvaltare eller en framtidsfullmaktshavare.

Vad gör en god man?

En god man fungerar som ett stöd för den som på grund av till exempel sjukdom inte kan klara sig själv. Till exempel om en person inte kan betala sina räkningar, har svårt med myndighetskontakter och kontakter med vården eller hemtjänst.

För att få god man måste du ha någon form av sjukdom, psykisk störning, försvagat hälsotillstånd eller liknande förhållande som gör att du behöver

hjälp. Personer med demenssjukdomar, psykisk sjukdom eller intellektuell funktionsnedsättning kan till exempel få god man.

Den som har god man behåller fortfarande sin rätt att bestämma själv över sina pengar, hantera egendom och att ingå avtal. Den gode mannen ska alltid inhämta huvudmannens samtycke, förutom kring sådant som rör den dagliga hushållningen.

Vad gör en förvaltare?

Om det inte är tillräckligt med en god man, till exempel på grund av att du tar ut alla pengar så att gode mannen inte kan betala räkningarna, kan du i stället få en förvaltare. För att få förvaltare krävs alltid ett läkarintyg. Förvaltaren har rätt att bestämma mer än en god man.

Att få en förvaltare är en tvångsåtgärd och den som tilldelas en förvaltare förlorar rätten att själv ingå avtal eller hantera sina pengar. Det är istället förvaltarens ansvar. En förvaltare bestämmer då själv över din egendom och företräder dig i allt som ingår i uppdraget.

Det är tingsrätten som fattar beslut om att en person ska få en god man eller en förvaltare. Överförmyndaren i kommunen övervakar därefter att gode män och förvaltare fullgör sina skyldigheter.

Mer information



Om du har frågor om god man och förvaltare kan du kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00, som hjälper dig att få kontakt med Överförmyndaren.



Du kan även kontakta Överförmyndaren via e-post overformyndaren@ostersund.se.



Du hittar mer information om de olika formerna av ställföreträdare på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på något av orden "framtidsfullmakt", "anhörigbehörig" eller "god man".

SÅ KAN DU BIDRA TILL ATT FÖRBÄTTRA KOMMUNENS VERKSAMHETER

Om du har synpunkter på kommunens verksamhet eller idéer om hur vi göra kommunen bättre så vill vi gärna få veta det. Under detta avsnitt presenterar vi några olika vägar som du kan använda för att framföra synpunkter eller lämna förbättringsförslag.

Lämna beröm, klagomål och tips

Synpunktshantering är en viktig del i Östersunds kommuns kvalitetsarbete och ger oss goda möjligheter att upptäcka och rätta till brister i våra verksamheter samt förhindra att liknande brister uppkommer igen.

Om du vill lämna beröm, klagomål eller tips till någon verksamhet - tala i första hand med den verksamhetens personal.

Du kan även lämna dina synpunkter genom att kontakta kommunens Kundcenter, fylla i en särskild blankett eller registrera dem via kommunens e-tjänst för synpunktshantering. Det är viktigt att du berättar vilken verksamhet du vill lämna synpunkter på, så att den kan vidarebefordras till rätt verksamhet.

Du väljer själv om du vill vara anonym. Om du däremot lämnar kontaktuppgifter kommer den berörda förvaltningen att informera dig om hur dina synpunkter tas om hand. Alla synpunkter dokumenteras och registreras.

Det är den ansvariga chefen som undersöker vad synpunkten beror på och vad som kan göras för att rätta till eventuellt missnöje. Även beröm uppmärksammas och alla tips tas tacksamt emot.

Om du inte är nöjd med det svar du får kan du begära att dina synpunkter förs vidare till överordnad chef.



Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill lämna beröm eller klagomål om någon verksamhet.



Du kan även anmäla dina synpunkter via en e-tjänst eller blankett på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök på "Beröm, klagomål och tips". Du hittar länk till både blankett och e-tjänst i mitten av den sidan.



Felanmälan av utemiljön

Allt som kommunen ansvarar för på gator, torg och i parker som plötsligt inte fungerar längre, vill vi ha vetskap om. Det kan vara slocknade gatlyktor, nedskräpning, potthål i asfalten etc.

Vi är tacksamma om du anmäler sådana fel till kommunen och gärna via e-tjänsten "Felanmälan av utemiljön". Ta också gärna en bild av felet och skicka med din felanmälan.

Din felanmälan är mycket värdefull för oss. Det är ofta det enda sättet för oss att få kännedom om att något är fel. Är felet akut åtgärdar vi det på en gång. Är det inte akut, åtgärdar vi felet utifrån redan fastställda, schemalagda ruttor och underhållsplaner.

Akuta fel som medför fara för liv (exempelvis en trasig gunga, ett träd som håller på att falla eller en översvämning på grund av vatten från kommunal mark) vill vi självklart veta omgående så att vi kan åka ut och åtgärda felet.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du behöver hjälp med att göra en felanmälan av utemiljön eller vill anmäla ett akut fel som innebär fara för liv.



Du kan även anmäla ett hinder via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök på "Felanmälan av utemiljön". Du hittar e-tjänsten i början av den sidan.



Anmäla ”Enkelt avhjälppta hinder”

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

”Enkelt avhjälppta 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 avhjälppta 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.

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

När en anmälan kommer in tar en handläggare på kommunen ställning till om det är ett enkelt avhjälppt hinder enligt Plan- och bygglagen.

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

Vad händer om ett hinder inte är enkelt avhjälppt?

Om det är en fråga som berör en kommunal verksamhet, till exempel snöröjning eller buskage i parker, så kontakter vi den verksamheten. Om det är en privat fastighetsägare som det gäller tar vi oftast en kontakt även om det inte är ett enkelt avhjälppt hinder. Det kan ju hända att fastighetsägaren vill åtgärda hindret även om det krävs lite mer omfattande åtgärder.

Ärenden där kommunen gör bedömningen att de inte är enkelt avhjälppta (i Plan- och bygglagens mening) avskrivs. Om vi har uppgift om vem som har gjort anmälan får hen möjlighet att överklaga vårt beslut.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill anmäla ett enkelt avhjälppt hinder. De skickar ärendet vidare till rätt 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 avhjälppta hinder”. Du hittar e-tjänsten i mitten av den sidan.



Har du fått svårbegriplig information från kommunen?

Alla invånare ska kunna läsa och förstå vad texter från Östersunds kommun betyder. Om du får information som är otydlig eller svår att förstå vill vi att du berättar det för oss.

Detta gäller all information där Östersunds kommun är avsändare och kan till exempel vara information som finns:

- på kommunens webbsidor
- i våra e-tjänster
- i mejl, brev eller fakturor som du fått från kommunen
- i broschyrer eller på affischer

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill rapportera att du fått otydlig information från kommunen.



Du kan även rapportera otydlig information via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök på "svårbegriplig information". Du hittar e-tjänsten i mitten av den sidan.

Lämna medborgarförslag /Östersundsförslag

Från och med år 2026 kommer det som tidigare har kallats medborgarförslag att ersättas av en ny modell som heter Östersundsförslag.

Du som bor i Östersunds kommun kan lämna förslag till politikerna om att förändra eller förbättra något som kommunen är ansvarig för. Det är ett sätt för dig att vara med och påverka vad som händer där du bor.

Ett förslag kan till exempel vara att det ska serveras mer ekologisk mat inom äldreomsorgen, att det ska byggas ett nytt utegym eller det ska finnas fler skräpkorgar.

Du lämnar ett Östersundsförslag genom att fylla i ett särskilt e-tjänstformulär på kommunens hemsida eller kontakta vårt Kundcenter.

Om du är folkbokförd i Östersunds kommun och har tillgång till internet och BankID har du också möjlighet att gå in och rösta på andras inlämnade förslag på hemsidan.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill ha mer information och hjälp att registrera ett Östersundsförslag.



Du hittar även information om Östersundsförslag samt länk till e-tjänsten där du registrerar förslag på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "Östersundsförslag" eller "medborgarförslag".

NÅGRA ÖVRIGA UTVECKLINGSPROJEKT I ÖSTERSUND

Östersunds kommun försöker ständigt utveckla kommunens verksamhet tillsammans med olika aktörer. Här beskriver vi några aktuella utvecklingsprojekt som ska främja fysisk aktivitet och/eller social gemenskap för seniorer.

Träning för hjärnhälsa

Östersunds kommun och Friskis&Svettis Östersund har tecknat en överenskommelse om att under år 2025–2026 genomföra ett försöksprojekt med särskilda träningsgrupper för äldre personer med begynnande kognitiv svikt/demenssjukdom och deras anhöriga.

Friskis&Svettis Östersund kommer under projektiden varje termin erbjuda en särskild träningsgrupp för denna målgrupp.

Varje träningsperiod kommer att omfatta 12 veckor, där deltagarna träffas en gång per vecka för träning och social samvaro. Deltagarna kommer även att få kunskap om hur de genom att se över sina levnadsvanor kan minska risken att drabbas av kognitiv svikt eller bibehålla nuvarande förmågor längre.

Samverkansprojekt mellan kommunens mötesplatser och hemtjänsten

Vård- och omsorgsförvaltningen har under år 2024–2025 genomfört ett försöksprojekt mellan kommunens mötesplatser och hemtjänsten i syfte att minska ofrivillig ensamhet hos äldre med hemtjänstinsatser.

Hemtjänstpersonalen har hjälpt till att identifiera medborgare med någon form av hemtjänstinsats som skulle behöva mer social samvaro. Dessa personer har därefter bjudits in till att träffas på den lokala mötesplatsen.

Vård- och omsorgsförvaltningen kommer att fortsätta utveckla detta arbete under år 2026.

Mer information



Om du vill göra en intresseanmälan om att medverka i "Träning för hjärnhälsa" kan du kontakta projektledare Andreas Bengtsson, på e-post andreas.bengtsson@ostersund.se eller telefon 072-221 75 14.



Mer information



Om du vill veta mer om samverkansprojektet mellan kommunens mötesplatser och hemtjänsten kan du kontakta enhetschef Marie Eriksson, Enheten för mötesplatser och anhörigstöd, Vård- och omsorgsförvaltningen, på telefon 063-14 34 36

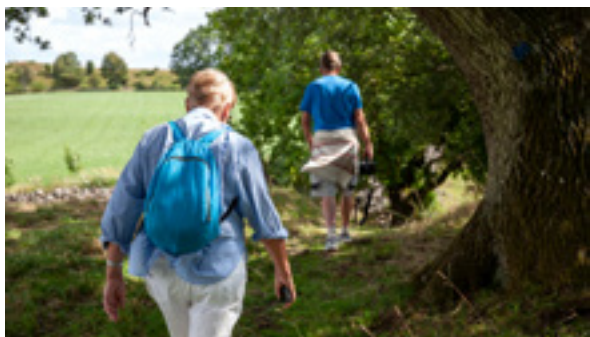
Seniorhälsoutmaningen

Under hösten 2025 har Östersunds kommun genomfört ett försöksprojekt kring något som heter "Seniorhälsoutmaningen" riktat till seniorer som är 60+.

"Seniorhälsoutmaningen" baseras på internationell forskning om hur man genom livsstilsåtgärder kan förebygga vissa former av kognitiv svikt och demens (Fingerstudien/Fingermodellen) och syftet är att försöka bibehålla/stärka både fysisk och psykisk hälsa hos deltagarna.

Programmet omfattar ett program på 11–12 veckor där man varvar föreläsningar med både frilufts-, kultur- och idrottsaktiviteter i samarbete med det lokala föreningslivet. Deltagarna träffas en gång per vecka och får även ett häfte med information och egna hemuppgifter (utmaningar) att utföra.

Försöksprojektet kommer att fortsätta ytterligare en termin under 2026 innan det ska göras en utvärdering om det ska fortsätta.



Social aktivitet på recept

Under år 2023–2025 har det genomförts ett försöksprojekt i Östersunds kommun kring arbetsmodellen "Social aktivitet på recept" (SAR). Detta projekt har skett i samverkan mellan Region Jämtland Härjedalen, Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering vid Umeå universitet och Östersunds kommun.

Det är forskare vid Umeå universitet som i samarbete med en hälsocentral i Umeå och Umeå kommun har utformat arbetsmodellen, som i sin tur är inspirerad av liknande arbetssätt i England ("Social prescribing").

"SAR-modellen" syftar till att man ska identifiera personer som upplever ofrivillig ensamhet och försöka guida dem tillbaka till sociala aktiviteter i närområdet.

Under år 2026 kommer det att göras en utvärdering av försöksprojektet innan Region Jämtland Härjedalen och Östersunds kommun fattar beslut om modellen ska fortsätta användas.



Mer information



Om du vill göra en intresseanmälan om att medverka i Seniorhälsoutmaningen 2026 kan du göra det till verksamhetsutvecklare Åsa Wallin, på e-post asa.wallin@ostersund.se eller telefon 070-692 66 44.



Du hittar även information om Seniorhälsoutmaningen på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "Seniorhälsoutmaningen".

Mer information



Om du vill veta mer om samverkansprojektet kring "Social aktivitet på recept" kan du kontakta verksamhetsutvecklare Åsa Wallin på telefon 070-692 66 44.



Du kan hitta mer information om forskningsprojektet kopplat till "Social aktivitet på recept" på Umeå universitets hemsida. Gå in på www.umu.se/forskning/projekt och sök därefter på "Social aktivitet på recept".



TIPS PÅ STÖD FRÅN ANDRA AKTÖRER

Förutom kommunens service, stöd och omsorg finns det även andra aktörer i samhället som erbjuder olika former av stöd som kan vara till hjälp i ditt dagliga liv. Här tipsar vi om några sådana tjänster.

Ekonomiskt stöd från Pensionsmyndigheten

Du som fyllt 66 år och har låg eller ingen pension kan ha rätt till äldreförsörjningsstöd och bostadstillägg från Pensionsmyndigheten.

Äldreförsörjningsstöd

Du som har en ålderspension som inte räcker till din försörjning kan ansöka om äldreförsörjningsstöd hos

Pensionsmyndigheten. Du måste vara bosatt i Sverige för att kunna ansöka om äldreförsörjningsstöd.

Hur mycket du kan få i äldreförsörjningsstöd beror på dina inkomster och din bostadskostnad. Äldreförsörjningsstödet beräknas utifrån ett belopp för skälig levnadsnivå.

Bostadstillägg

Bostadstillägg är ett skattefritt ekonomiskt stöd för dig som har låg pension. Du ansöker om bostadstillägg hos Pensionsmyndigheten.

Du måste vara bosatt i Sverige och ta ut hela din allmänna pension inklusive premiepension för att kunna ansöka om bostadstillägg. Du kan även ha rätt till bostadstillägg om du saknar svensk pension men har utländsk pension eller om du har änkepension.

Din bostadskostnad, familjesituation och din totala ekonomi påverkar hur mycket du kan få i bostadstillägg.

Så ansöker du om äldre försörjningsstöd och bostadstillägg

Du ansöker om äldre försörjningsstöd och bostadstillägg hos Pensionsmyndigheten samtidigt.

Mer information



Kontakta Pensionsmyndighetens kundservice på telefon 0771-776 776 om du har frågor om äldre försörjningsstöd eller bostadstillägg. Du kan också besöka Pensionsmyndighetens servicekontor på Storgatan 46 i Östersund. Där kan du bland annat få hjälp med att använda e-tjänster eller fylla i ansökningar.



Mer information om äldre försörjningsstöd och bostadstillägg hittar du även på Pensionsmyndighetens hemsida, www.pensionsmyndigheten.se

Hushållsnära tjänster

Det finns många privata företag som erbjuder så kallade hushållsnära tjänster. Hushållsnära tjänster kan vara ett alternativ, eller ett komplement, till kommunens stöd- och hjälpinsatser.

Det kan gälla hjälp med exempelvis att städa, handla, tvätta fönster, skotta snö, klippa gräs, flyttstädning, reparation av vitvaror och IT-utrustning.

Avdragsrätten (det så kallade RUT-avdraget) gör att du kan göra avdrag för delar av kostnaden.

Mer information



Hushållsnära tjänster är inte någon insats som man kan få via kommunen, utan du vänder dig direkt till företag som erbjuder dessa tjänster.



Du kan hitta information om RUT-avdrag på Skatteverkets hemsida. Gå in på www.skatteverket.se och sök därefter på "RUT-avdrag".

Hemleverans av matvaror

Flera lokala matbutiker erbjuder sina kunder att handla varor online och därefter få dem hemlevererade mot en avgift.

Mer information



Kontakta den matbutik som du skulle vilja handla från eller sök mer information om hur det går till att handla online och få hemleverans på respektive butiks hemsida.



Tjänster som kan underlätta läkemedelshantering

Olika apotek erbjuder några tjänster som kan underlätta läkemedelshanteringen för dig som tar medicin kontinuerligt.

Dospåsar

Du som tar medicin varje dag kan underlätta din läkemedelshantering genom att prenumerera på dospåsar. I stället för att få dina läkemedel i burkar eller tablettkartor, får du dem förpackade i enskilda dospåsar samlade i en rulle. Varje dospåse innehåller alla läkemedel som ska tas vid samma tillfälle. Påsen är märkt med personuppgifter, påsens innehåll och vilken tidpunkt som läkemedlen ska tas. Det gör att du alltid kan vara säker på att du tar rätt läkemedel vid rätt tidpunkt.

Apoteket använder en abonnemangstjänst för dospåsar som heter ApoDos.

Hjälpmedel för att komma ihåg att ta din medicin

Om du ibland har svårt att komma ihåg att ta dina läkemedel finns det olika typer av hjälpmedel för stöd och påminnelse, exempelvis läkemedelsautomater som matar ut dina läkemedel vid rätt tidpunkt.

På sidan 41 i denna broschyr kan du läsa om en form av läkemedelsautomater som kan användas av personer som sedan tidigare är ordinerad hjälp av kommunen med hantering av sina läkemedel.

Om du inte har några insatser från kommunen finns det andra former av hjälpmedel som du kan använda. Prata med ditt apotek eller din hälsocentral för att hitta en lösning som passar dig.

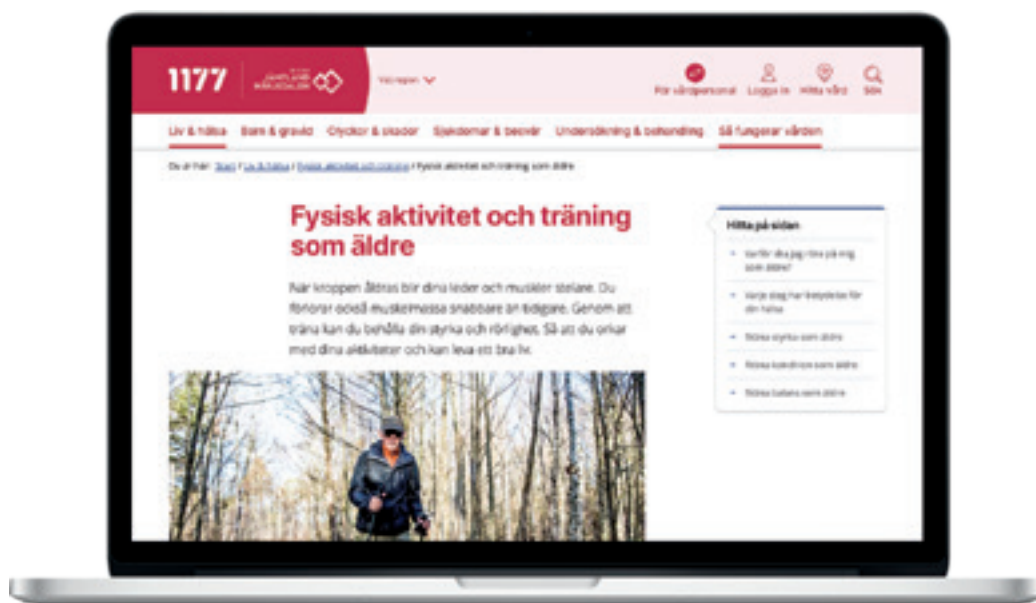
Hemleverans av apoteksvaror

Om du har svårt att ta dig till ett apotek så erbjuder apoteken olika typer av hemleverans direkt till dörren, via deras onlinehandel. Vid behov går det till och med att få expressleveranser samma dag.

Mer information



Kontakta ditt lokala apotek om du vill veta mer om de ovanstående tjänsterna.



Hitta information om hälsa och livsstilsfrågor hos 1177

1177 är en nationell samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård.

Via 1177 kan alla medborgare få information om hälsa och livsstilsfrågor.

1177.se anpassas automatiskt beroende på var du bor och du kan därför få nyheter, information och länkar till de e-tjänster som är aktuella i den egna regionen. Du kan också välja en annan region och ta del av utbudet där.

1177 består av tre olika delar:

- **1177 på telefon:** 1177 är nationellt telefonnummer för sjukvårdsrådgivning som du kan ringa dygnet runt, var du än är i landet. Du får prata med en sjuksköterska som hjälper dig att bedöma dina symptom, ger dig råd och vägleder till lämplig vårdmottagning när det behövs.
- **1177 på webben:** på www.1177.se finns information om livsstilsfrågor, sjukdomar och behandlingar samt kontaktuppgifter till olika vårdmottagningar i hela landet. Du kan numera även ladda ner en 1177-app för att få tillgång till motsvarande information direkt i din telefon.

- **1177 e-tjänster på webben:** via e-tjänsterna kan du bland annat läsa din egen journal, förnya recept och boka, omboka eller avboka tider. För att få tillgång till e-tjänsterna behöver du ha en e-legitimation, antingen BankID eller Freja+.

Mer information



Ring 1177 eller gå in på www.1177.se och sök efter information eller e-tjänster.

Via den sidan kan du även hitta särskild information om vad som händer i kroppen när du åldras och hur du kan påverka din hälsa.



Gå in på www.1177.se och sök på "Bra matvanor för äldre med minskad aptit" eller "Fysisk aktivitet och träning som äldre".



Information om busstrafiken i Östersund

Det är Länstrafiken som har ansvaret för kollektivtrafiken i Jämtlands län. Det omfattar både regiontrafik och stadstrafik.

Stadsbusstrafiken i Östersund

Under 2024 infördes ett nytt linjenät för stadsbussarna i Östersund. Information om vad som gäller kring stadsbusstrafiken finns på Länstrafikens hemsida www.ltr.se

Hur köper man biljett?

Det finns flera sätt att köpa biljett till bussen. Om du vill köpa en biljett på bussen kan du betala med betalkort. Chauffören hanterar däremot inga kontanter på bussen.

Om du har en smart mobiltelefon (smartphone) kan du ladda ned en app att använda för att köpa en biljett. Du kan då betala med betalkort, Klarna eller Swish.

Du kan även köpa enstaka biljetter eller ett kort som kan laddas med flera biljetter hos något av Länstrafikens ombud (Pressbyrån vid Järnvägsstationen i

Östersund eller Kärnan och på Coop i Torvalla) eller i receptionen på busstationen i Östersund. Där kan du betala med kontanter eller betalkort.

Var hittar man information om avgångstider?

Det finns flera sätt att få information om när bussen avgår. Om du har en smart mobiltelefon (smartphone) kan du ladda ned appen "Länstrafiken Jämtland", där du alltid har tillgång till aktuell information om busstider och var bussen befinner sig, så att du kan planera din resa.

På Länstrafikens webbplats www.ltr.se kan du hitta tidtabeller som går att skriva ut. De är då indelade efter linjenummer.

Om du föredrar personlig hjälp kan du besöka receptionen på busstationen i Östersund. Receptionen är öppen helgfria vardagar klockan 10.00-16.00. Där kan du fråga om tider och köpa biljetter. Från och med 1 juni 2025 delar de däremot inte längre ut utskrivna tidtabeller.

Mer information



Vid frågor om busstrafiken kan du kontakta Länstrafikens kundservice på telefon 0771-100 110. De har öppet måndag till söndag kl. 08.00-18.00. Lördag och söndag är telefontiden endast öppen för den som under pågående resa är drabbad av en trafikstörning.



Livsstilsverktyget från Göteborgs universitet

Forskare vid Göteborgs universitet har utformat ett digitalt verktyg – "Livsstilsverktyget" – vars användare får stöd kring livsstilsfrågor som mat, motion, relationer, ensamhet, sömn och oro.

Livsstilsverktyget innehåller övningar och tester som gör dig medveten om vad du bör göra för att förbättra din hälsa. Det innehåller även webinarier och vetenskapliga fakta att reflektera över.

Genom att anmäla dig till en pågående forskningsstudie om verktyget får du tillgång till allt material. Du kan antingen använda verktyget via deras webbsida eller genom att ladda ner en app till din telefon.

Mer information



Du hittar mer information om Livsstilsverktyget och hur man anmäler sig till studien på www.livsstilsverktyget.se

Äldrekontakt

Äldrekontakt är en politisk och religiöst obunden ideell förening som arbetar för att bryta social isolering bland ensamma äldre. Äldrekontakt har verksamhet över hela landet och finns numera även i Östersund.

Äldrekontakt ordnar en gång per månad träffar för dig som är över 75 år och lever ensam. Föreningens volontärvårdar bjuder hem dig och din grupp på fika och en trevlig stund av gemenskap. För att komma till och från fikaträffarna får du skjuts av föreningens chaufförer ända fram till dörren. Det kostar ingenting att vara med.

Mer information



Du hittar mer information om Äldrekontakts verksamhet på www.aldrekontakt.se.

Om du vill delta som gäst eller volontär vid Äldrekontakts träffar i Östersund kan du anmäla dig genom att ringa 076-052 68 00 (telefonid vardagar kl. 13-15) eller mejla info@aldrekontakt.se.

Du kan även anmäla dig via anmälningsformulär på föreningens hemsida www.aldrekontakt.se.



Behöver du prata med någon?

Om du känner dig ensam kan det vara skönt att prata med någon och få stöd. Utöver kommunens anhörig- och demenskuratorer finns det 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 nationell stödlinje 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/

Anhöriglinjen

Anhöriglinjen är en nationell stödlinje för dig som är anhörig och behöver råd och stöd.

Anhöriglinjen har öppet måndag-tisdag, torsdag-fredag kl. 10-15 samt onsdag och söndag kl. 18-21.

Det är volontärer som svarar på Anhöriglinjen.



Telefon 0200-23 95 00



Hemsida: anhorigasriksforbund.se/anhoriglinjen/

Jourhavande medmänniska

Jourhavande medmänniska är en ideell förening som bedriver jourtelefon- och chattverksamhet för alla människor som behöver någon att prata 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/jourhavandeprast

Regnbågslinjen

Regnbågslinjen är en samtalsjour för dig som definierar dig inom HBTQI-spektrumet samt närstående och anhöriga.

Volontärerna som svarar är HBTQI-personer som är utvalda och utbildade för att möta dig där du befinner dig.

Regnbågslinjen har öppet tisdagar och torsdagar kl. 18-21.



Telefon: 0770-55 00 10



Hemsida: www.kyrkanssos.se/hitta-hjalp/regnbagslinjen

Självmodslinjen

Självmodslinjen är till för dig som har tankar om att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar.

Mind som driver denna nationella samtalslinje är en oberoende ideell förening som arbetar för psykisk hälsa. Det är volontärer som svarar på Självmodslinjen.

Självmodslinjen är öppen dygnet runt, varje dag. Ibland kan det vara svårt att komma fram då varje samtal kan ta lång tid. Vid akut självmordsrisk bör du alltid ringa 112.



Telefon: 90101



Hemsida: www.mind.se/hitta-hjalp/sjalmordslinjen

Samisk stödlinje – Girku SOS

Girku SOS är en stödlinje för samer i hela Sápmi. Firkus SOS drivs av norska Kirkens SOS och är ett samarbete mellan Kirkens SOS och Kyrkans SOS.

Volontärerna som svarar är själva samer som känner den samiska kulturbakgrunden och är urvalsintervjuade, utbildade och coachade av Girku SOS.

Du som kontaktar Girku SOS väljer själv vad du vill prata om. Oavsett om det handlar om kämpigheter i vardagen, om ensamhet och utsatthet, psykisk ohälsa, suicidtankar eller andra livsfrågor.

Kontakt sker helt anonymt och gratis via digitala brev eller chatt på stödlinjens hemsida eller via mobilapp.



Hemsida: www.kyrkanssos.se/hitta-hjalp/girku-sos-svenska



ÖSTERSUNDS KOMMUN

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



**ÖSTERSUNDS
KOMMUN**
STAAREN TJÆLTE