



ÖSTERSUNDS
KOMMUN
STAAREN TJÆLTE

OM KOMMUNENS STÖD OCH AKTIVITETER FÖR ALLA SOM BLIR ÄLDRE I ÖSTERSUND

LÄTTLÄST BROSCHYR 2025



ÖSTER
SUND 

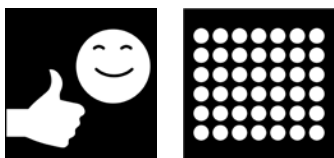
INNEHÅLL

INLEDNING	3
VERKSAMHETER OCH TJÄNSTER FÖR ALLA	4
Mötesplatser	4
Tips på aktiviteter i Östersund	5
Bibliotek i Östersund	6
Digital hjälp	7
Fritidsbanken Östersund – Eejehtsbaanghke Staare	8
Stiftelse att söka pengar från	10
HÄLSA NÄR DU ÅLDRAS	12
Fysisk aktivitet	13
Hälsosam mat	13
Sociala aktiviteter	13
Hjärngymnastik	14
Ha koll på sin hjärt-kärlhälsa	14
STÖDFUNKTIONER	15
Stöd för dig som är utsatt för hot och våld	15
Stöd vid missbruk eller spelberoende	17
Stöd om du har någon nära som blivit dement	19
Konsumentvägledning	20
BEHÖVER DU PRATA MED NÅGON?	22
PÅVERKA VAD SOM HÄNDER I DIN KOMMUN	24
Rösta när det är politiska val	24
Lämna medborgarförslag	25
Ställ frågor till politiker i Östersunds kommun	26
LÄMNA BERÖM ELLER KLAGOMÅL TILL KOMMUNEN	27
Lämna beröm, klagomål och tips	27
Anmäla ”Enkelt avhjälpta hinder”	28
Har du fått information från kommunen som du inte förstår? ..	29
FRIVILLIGUPPDRAG INOM VÅRD OCH OMSORG	30
OM SENIORGUIDEN	31
HAR DU EN SYNNEDESÄTTNING?	31

INLEDNING

Östersund strävar efter att vara "Ett Östersund för alla" där alla medborgare ska kunna leva ett aktivt och hälsosamt liv – hela livet.

I den här broschyren kan du läsa om det som finns i din kommun som är bra för alla att känna till.



Mer information

Den här broschyren har utvalda delar ur Seniorguiden. Seniorguiden skickas ut till alla i Östersund som fyllt 70 år. Den här broschyren skickas ut till alla som fyllt 45 år och har någon LSS-insats.

För dig som vill läsa Seniorguiden så finns information om var du hittar den på sista sidan i den här broschyren.

Om du på grund av synnedsättning behöver få en anpassad version av den här broschyren, se information på sista sidan.



Kontakta Kundcenter på telefon 063–14 30 00 om du har frågor om innehållet i den här broschyren.



VERKSAMHETER OCH TJÄNSTER FÖR ALLA

Här berättar vi om saker i Östersunds kommun som alla som bor i Östersund kan ta del av.



Mötesplatser

Runt om i kommunen finns det mötesplatser dit alla är välkomna för att få sällskap, fika eller delta i olika aktiviteter.

Mötesplats Fagerbacken 28 D har specialiserat sig på aktiviteter som många medborgare med LSS-insats tycker om.

Det finns även flera andra mötesplatser i kommunen.

På mötesplatserna finns det personal när de är öppna.

Det kostar ingenting att besöka mötesplatserna.

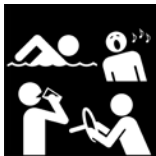
Fika och vissa aktiviteter kostar pengar.

Mer information



Du hittar information om både Mötesplats Fagerbacken och de andra mötesplatserna på kommunens hemsida www.ostersund.se.

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



Tips på aktiviteter i Östersund

"Visit Östersund" har en särskild webbsida.
Den heter "Hälsofrämjande Östersund".

På "Hälsofrämjande Östersund" hittar du tips
på olika aktiviteter som du kan göra
både på egen hand och tillsammans med andra.

Oavsett om du letar efter en ny motionsslinga,
vill hitta en förening att vara med i
eller platser för lugn och ro,
så kommer du att upptäcka att i Östersund finns det massor att göra.

Mer information



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



Bibliotek i Östersund

Östersunds kommun har fyra vanliga bibliotek:

- Östersunds bibliotek (i centrala Östersund)
- Torvalla bibliotek
- Kastalbiblioteket (i Brunflo)
- Lits bibliotek

På biblioteken kan du låna böcker, ljudböcker, musik och filmer. Det finns talböcker, om du har svårt att läsa text.

Det finns böcker med stor text, om du tycker att texten i vanliga böcker brukar vara för liten.

Det finns lättlästa böcker. De har korta meningar, enkla ord och många bilder.

På biblioteket kan du också använda Internet och läsa tidningar. De ordnar föreläsningar, författarbesök och många andra aktiviteter.

På alla bibliotek finns det en anslagstavla om vad som händer där.

Du kan även hitta information om alla aktiviteter på bibliotekets hemsida.



Digital hjälp

Östersunds bibliotek erbjuder några gånger per månad digital hjälp där du kan få hjälp med hur du använder din telefon, dator eller surfplatta.

Det krävs ingen föranmälan, utan är en drop-in-verksamhet.

Kontakta biblioteket för att få information om vilka datum det kommer att finnas digital hjälp på biblioteket under 2025.

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 du kan se vad som är på gång på biblioteken i Östersund.



Fritidsbanken Östersund – Eejehsbaanghke Staare

Fritidsbanken fungerar som ett bibliotek.
Här kan du låna idrotts- och friluftsutrustning.

Fritidsbankens idé kan sammanfattas i tre punkter:

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

Vad som finns på Fritidsbanken Östersund kan du se på Fritidsbankens hemsida, www.fritidsbanken.se

Gå in på webbsidan och välj "Östersund" under "Hitta din Fritidsbank".

När du lånar saker på Fritidsbanken Östersund får du säga 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.



Mer information

Du är välkommen att besöka Fritidsbankens butik på Zätagränd 5.

Butiken är öppen följande tider:

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



För ändringar i öppettider under året eller annan aktuell information, se Fritidsbanken Östersunds sida på Facebook: [@fritidsbankenostersund](https://www.facebook.com/fritidsbankenostersund).

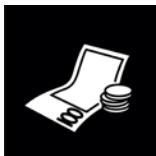


Du kan även kontakta verksamheten via e-post:

fritidsbanken@ostersund.se



eller på telefon 063-14 40 73 om du har frågor.



Stiftelse att söka pengar från

Det finns några stiftelser som Östersunds kommun förvaltar och som det går att söka bidrag från.

En sådan stiftelse är Sociala stiftelsen för allmänna hjälpbehov.

Om stiftelsen

Kanske räcker inte dina pengar.

Det kan bero på att du är sjuk eller har någon funktionsnedsättning.

Du kan söka pengar för att unna dig något extra som du annars inte har råd med.

Du kan till exempel söka bidrag för att ha råd att hälsa på släktingar.



Hur gör man för att söka bidrag?

Vem kan söka?

Du ska vara bosatt i Östersunds kommun 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 Social- och arbetsmarknadsnämnden 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 ansökningsblankett på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök på "stiftelser och fonder".



HÄLSA NÄR DU ÅLDRAS

Det går inte att undvika att vi blir äldre men det finns saker vi kan göra för att må bra.

Idag pratar många om FINGER-modellen.

Fem områden som är särskilt viktiga för att må bra när du blir äldre och för att minska risken att bli sjuk i demens är:

- fysisk aktivitet
- hälsosam mat
- sociala aktiviteter
- hjärngymnastik
- ha koll på sin hjärt-kärlhälsa



Fysisk aktivitet

Att röra på kroppen är viktigt för hälsan. Du behöver träna kondition, styrka, balans och rörlighet för att minska risken att bli sjuk eller skada dig.

En bra rörlighet ökar möjligheterna att leva det liv du vill och må bra.



Hälsosam mat

God mat och trivsamma måltider är viktigt för att må bra. Det är viktigt att äta frukost, lunch och middag och att äta frukt och grönsaker.



Sociala aktiviteter

Att träffa människor som vi tycker om, människor som vi trivs tillsammans med, är viktigt under hela livet för att vi ska må bra.

När vi blir äldre kan det vara extra viktigt att hitta till platser och sammanhang där vi träffar andra, där vi kan göra saker som vi tycker om när vi inte längre arbetar eller går till en daglig verksamhet.

Det är viktigt att det finns mötesplatser. Det är viktigt att det är lätt att komma dit. Tillsammans med andra mår vi bättre.



Hjärngymnastik

Din hjärna mår bra när det händer saker.
Du använder din hjärna när du gör saker.
Det kan till exempel vara att lägga pussel.

Att göra något meningsfullt är också viktigt för hjärnan.

Vad som känns meningsfullt är olika för oss människor.

För en del kan det vara att laga mat, shoppa eller idrotta.
För andra kan det vara att tillbringa tid i skogen eller på fjället.
Det kan vara vad som helst som man mår bra av.



Ha koll på sin hjärt-kärlhälsa

Det är viktigt att gå på regelbundna läkarbesök.
Då kan man upptäcka när det som kallas hjärt-kärlhälsa är påverkad.
Det handlar om blodtrycket, blodfetter och blodsocker.
Du kan inte se när det händer.
Och du känner det oftast inte heller.
Men det är lätt att undersöka hos doktorn.



Mer information



Du hittar mer information om hälsa
på Parasportförbundets hemsida, www.parasport.se.

Gå in på hemsidan och sök på ordet hälsa.
Då hittar du bland annat Hälsoutmaningen.



STÖDFUNKTIONER

Här berättar vi om några verksamheter som kan ge dig stöd på olika sätt.



Stöd för dig som är utsatt för hot och våld

Om du är utsatt för hot och våld av någon du känner kan du få stöd och hjälp.

Det kan vara någon du bor med som utsatt dig för hot och våld.

Det kan vara en anhörig.

Det kan vara en personal som du är beroende av.

Om du själv utsätter någon för våld kan du få stöd för att sluta.



Vad kan jag göra då?

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.

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 020-50 50 50.

Socialtjänsten Team våld i nära relation

Hos "Team våld i nära relation" kan den som utsätts för våld få stödsamtal, praktisk hjälp och möjlighet till skyddat boende

De kan också besluta om stöd som du kan få via Centrum mot våld. Du når dem vardagar klockan 08.00-17.00, på telefon 063-14 30 00 (kommunens Kundcenter).

Centrum mot våld i Jämtlands län

Centrum mot våld erbjuder bland annat stödsamtal, råd och stöd till våldsutsatta.

För kvinnor finns även en gruppverksamhet.

När du ringer till dem kan du vara anonym.

De har tystnadsplikt.

Du når dem vardagar klockan 08.00-17.00 på telefon 0200-120 145.

Mer information



Du hittar mer information om olika former av stöd som erbjuds vid våld i nära relationer på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök på "våld i nära relationer".



Stöd vid missbruk eller spelberoende

Är du orolig för att du eller någon du känner är på väg att bli beroende?

Beroende är man när man inte kan sluta göra något. Då kan du behöva hjälp att göra något åt det.

De flesta vet att användande av alkohol, droger eller spel om pengar innebär olika risker, men i början tänker nog ingen på att man kan bli beroende.

Men efter ett tag brukar problemen börja komma, och ju längre man håller på desto svårare blir det att styra sitt användande och att sluta.



Vad kan jag göra då?

På kommunens hemsida finns länkar till olika stödlinjer när det gäller både alkohol, tobak och spelproblem.

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

Om du i stället oroar dig för någon i din omgivning på grund av alkohol, droger eller spel om pengar kan du göra en orosanmälan till kommunens Kundcenter.

Kundcenter vidarebefordrar då orosanmälan till socialsekreterare på Social- och arbetsmarknadsförvaltningen som undersöker det vidare.

Om du som anhörig eller vän till någon med missbruk själv vill ha stöd kan du kontakta kommunens Kundcenter.

Mer information



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



Du hittar även information om olika former av stöd vid riskbruk på kommunens hemsida www.ostersund.se.
Gå in på hemsidan och sök på "riskbruk".

Du kan även söka på ordet "anhörigstöd" på kommunens hemsida.







Stöd om du har någon nära som blivit dement

Demensteamet kan vara ett stöd för dig som är anhörig eller vän till någon som inte kommer ihåg som förr och som du vet har blivit sjuk i demens.

Demensteamet erbjuder anhörigstöd både i grupp och individuellt, gör hembesök och anordnar föreläsningar.

Mer information

-  Behöver du som anhörig till person med demenssjukdom någon att prata med kan du kontakta demensteamets kurator Helena Söderlund på telefon 063-14 02 83 eller e-post helena.soderlund@ostersund.se.
-   Behöver du hjälp att nå och förstå din närstående i demenssjukdomen kan du kontakta demensteamets sjuksköterska Marie Salthammer på telefon 063-14 46 45 eller e-post marie.salthammer@ostersund.se
- 



Konsumentvägledning

Som konsument gör du många val varje dag.

Konsument är den som köper något.

Det kan vara en vara eller en tjänst.

Ibland kan det bli fel och då kan du kontakta konsumentvägledaren.

Konsumentvägledaren ger dig kostnadsfri rådgivning om:

- 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 utifrån lagstiftningen så att problemet kan få en lösning.

Konsumentvägledaren har tystnadsplikt.

Observera att Östersunds kommun inte har någon egen konsumentvägledare.

I stället kan du kontakta Konsumentverkets vägledare för stöd och råd.



Mer information



Kontakta konsumentvägledaren på telefon 0771-525 525 eller skicka din fråga till



info@hallakonsument.se.

Du kan även skicka brev till:

Konsumentverket/KO
Box 48
651 02 Karlstad



Du hittar även mer information om konsumentköp på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök på "konsumentvägledning".



BEHÖVER DU PRATA MED NÅGON?

Om du känner dig ensam
kan det vara skönt att prata med någon.

Vad kan jag göra då?

Det finns flera organisationer som du kan kontakta anonymt.

Jourhavande medmänniska

Jourhavande medmänniska är en ideell förening
som du kan kontakta på jourtelefon 08-702 16 80
eller chatta med på hemsidan: www.jourhavande-medmanniska.se

Föreningen tar emot samtal alla kvällar och nätter klockan 21–06.

Jourhavande präst

Jourhavande präst är en del av Svenska kyrkan. Du kan kontakta jourhavande präst genom att ringa, skicka e-post eller chatta.

Jourhavande präst finns tillgänglig alla kvällar och nätter klockan 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 eller om du är anhörig eller vän till någon som gör det.

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 klockan 18–21.

Telefon: 0770-55 00 10

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

Självordslinjen

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

På Självordslinjen arbetar frivilliga.

Självordslinjen är öppen dygnet runt, varje dag. Ibland kan det vara svårt att komma fram då varje samtal kan ta lång tid.

Vid akut självordsrisk bör du alltid ringa 112.

Telefon: 90101

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

Äldrelinjen för dig som är 65 år eller äldre

På Äldrelinjen arbetar frivilliga.

Ring telefon 020-22 22 33 om du behöver prata med någon om att bli gammal.

Äldrelinjen har öppet vardagar klockan 8–19 och helger klockan 10–16.

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



PÅVERKA VAD SOM HÄNDER I DIN KOMMUN

Du som vill kan påverka hur du har det i Östersund.
Det kan du göra på flera sätt.
Här beskriver vi hur du kan göra för att påverka.



Rösta när det är politiska val

Ett sätt att påverka är att rösta när det är val.

Vart fjärde år är det val.

Då väljer vi vilka partier som ska styra Sverige.

Vi väljer vilka som ska styra i Östersunds kommun.

Vi väljer vilka som ska styra i vår region Jämtland Härjedalen.

Östersunds kommun bestämmer till exempel om:

- Bostäder
- LSS-omsorg
- Äldrevård
- Färdtjänst (Östersund)
- Parker

Region Jämtland-Härjedalen bestämmer om:

- Sjukvård
- Bussar

Nästa val är år 2026.

Mer information



Du hittar mer information om hur val fungerar på Valmyndighetens hemsida www.val.se

Gå in på hemsidan och klicka på Lättläst högst upp på sidan.



Lämna medborgarförslag

Som medborgare kan du lämna medborgarförslag till kommunen.

På så vis kan du låta politiker och anställda få nya idéer.

Du kan föreslå hur något kan göras bättre.

Du kan föreslå hur något kan göras på ett nytt sätt.

Du kan föreslå något som saknas.

Du kan lämna medborgarförslag på kommunens hemsida.

Eller så kan du kontakta kommunens Kundcenter.

Du kan även rösta på andras förslag som kommit in till kommunen.

Du behöver vara folkbokförd i Östersund.

Du behöver ha bank-ID.

Mer information



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



Du hittar även information om medborgarförslag samt länk till e-tjänsten "Lämna medborgarförslag" på kommunens hemsida, www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök på "medborgarförslag".



Ställ frågor till politiker i Östersunds kommun

Kommunfullmäktiges möten är öppna för allmänheten.

Du är välkommen att se och lyssna på mötena.

Det är i Österängs aula.

Du går in genom entrén vid Österängsparken.

Du får inte ta med väska eller dricka i lokalen.

Allmänhetens frågestund

Vid kommunfullmäktiges möten

kan du ställa egna frågor och få svar från politikerna.

Viktigt! Om du vill ställa en fråga
då måste du ha anmält det minst två dagar före mötet.
Du måste ha skickat in din fråga nedskrivnen.

Om du använder e-post skickar du din fråga till
kommunsekreterare@ostersund.se.

Du kan även skicka din fråga med vanligt post till:

Östersunds kommun

Kommunledningsförvaltningen

831 82 Östersund

Viktigt! Din fråga tas bara upp om du är på plats på mötet.

Mer information



Du hittar tider för Kommunfullmäktiges sammanträden
på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök på "Följ kommunfullmäktiges
sammanträden".

LÄMNA BERÖM ELLER KLAGOMÅL TILL KOMMUNEN



Lämna beröm, klagomål och tips

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.

Du väljer själv om du vill vara anonym.

Det är den ansvariga chefen som undersöker vad synpunkten beror på och vad som kan göras för att rätta till brister.

Även beröm uppmärksammas och alla tips tas tacksamt emot.

Mer information



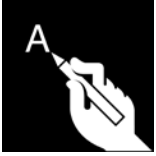
Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill lämna beröm eller klagomål om någon verksamhet.



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.



Anmäla ”Enkelt avhjälpna hinder”

Det är viktigt att allmänna platser och lokaler är så tillgängliga som möjligt för att du som medborgare ska kunna delta i de aktiviteter du vill.

Allmänna platser och lokaler omfattar till exempel receptioner, butiker, restauranger och teatrar samt platser som gator, torg och parker.

Numera finns en lag som ställer krav på att enkelt avhjälpna hinder ska åtgärdas.

Enkelt avhjälpna hinder kan till exempel vara att åtgärda trappsteg, tunga dörrar, felaktigt utformade dörröppnare, höga trösklar eller dålig kontrastmarkering.

Om du upptäcker sådana hinder kan du anmäla det till kommunen.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill anmäla ett enkelt avhjälpna hinder.

De kan koppla dig 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 avhjälpna hinder”.

Du hittar e-tjänsten i mitten av den sidan.



Har du fått information från kommunen som du inte förstår?

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

Det 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.

FRIVILLIGUPPDRAG INOM VÅRD OCH OMSORG



Frivilliguppdrag kan också kallas volontärarbete.

Det är arbete som man gör av egen fri vilja utan att få betalt.

Som frivillig i kommunens vård och omsorg

kan du hjälpa till på mötesplatser och särskilda boenden.

Du kan också själv komma med förslag på vad kan göra.

Kanske har du idéer om aktiviteter som du vill göra?

Det är du själv som bestämmer hur mycket tid du vill arbeta som frivillig.

Exempel på frivilliguppdrag:

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

Mer information



Om du vill göra ett frivilliguppdrag kan du kontakta samordnare Lena Skåle på telefon 063-14 32 91 eller enhetschef för mötesplatserna Marie Eriksson på telefon 063-14 34 36.

OM SENIORGUIDEN

Den här broschyren beskriver utvalda delar ur Seniorguiden. Seniorguiden skickas ut till alla i Östersund som fyllt 70 år.

Om du vill läsa hela Seniorguiden hittar du den på kommunens hemsida på www.ostersund.se/afcc.

Klicka på rubriken "Informationsbroschyrer till medborgare 70+". Välj sedan den broschyr du vill titta på.



HAR DU EN SYNNEDSÄTTNING?

På kommunens hemsida finns en anpassad version om du på grund av synnedsetsning har svårt att läsa den här broschyren.

Du hittar den anpassade versionen på www.ostersund.se/afcc.

Om du i stället vill ha broschyren i punktskriftversion kontaktar du kommunens Kundcenter på telefon 063–14 30 00.

ÖSTERSUNDS KOMMUN

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



ÖSTERSUNDS
KOMMUN
STAAREN TJÆLTE