



Ett gott åldrande

Information om stöd
och mötesplatser

Innehåll

Om broschyren	3
Anhörigstöd	4
Fixartjänst	5
Stöd vid demenssjukdom	6
Mötesplatser och träffpunkter	9
Trygghetsbostäder	10
Cykling utan ålder	11
Volontärverksamhet	12
Pensionärsföreningar	13
Egna anteckningar.....	14

Alingsås kommun tillhandahåller fler insatser än vad som framgår i denna broschyr. Det handlar då om biståndsbedömda insatser du kan ansöka om, såsom trygghetslarm, hemtjänst, särskilt boende och olika hälso- och sjukvårdinsatser.

Har du frågor om det biståndsbedömda stödet kan du ringa

Alingsås kommuns växel på telefon: 0322-61 60 00 och be om att bli kopplad till en biståndshandläggare. Du kan också ringa vilket telefonnummer som helst i denna broschyr så blir du hänvisad till rätt person.

Du hittar också mer information på kommunens hemsida **www.alingsas.se**



Om broschyren

Varje människa har sin personliga uppfattning om vad som är ett gott åldrande. Med denna broschyr vill vi göra det så enkelt som möjligt för varje individ att åldras på det sätt som önskas.

För många är ett gott åldrande att bo kvar hemma och ha möjlighet att rå om sig själv. Det ska man kunna göra även om åldrandet medför att orken och rörligheten förändras vardagen. För att du som känner av begränsningar ska få möjlighet att leva ditt liv med så hög livskvalité som möjligt finns olika former av insatser och stöd att få från kommunen.

I denna broschyr presenteras de serviceinsatser som kommunen erbjuder

er i syfte att stödja äldre personers möjlighet att bo kvar i det egna hemmet. Det är Förebyggandeenheten som erbjuder den här typen av stöd, och allt är avgiftsfritt och kräver inte heller något biståndsbeslut.

Här hittar du också information om de pensionärsföreningar som finns i Alingsås kommun. Alla de föreningarna erbjuder ett rikt utbud av aktiviteter och gemenskap.



Anhörigstöd

Ge stöd och omsorg till en närstående i hemmet kan på många sätt vara givande, men ibland också svårt och påfrestande. Det är viktigt att du som anhörig får stöd och hjälp. Anhörigstödet erbjuder olika former av stöd för att underlätta livssituationen för dig som hjälper en närstående.

Vem kan ta del av anhörigstödet?

Vi vänder oss till dig som stödjer någon som är över 65 år och som på grund av ålder, funktionsnedsättning eller långvarig sjukdom inte längre klarar sin vardag på egen hand. Anhörig kan vara make, maka, sambo, barn, annan släkting eller vän.

Vad erbjuder vi?

Stödet ska vara så individuellt anpassat som möjligt. Vilket stöd som kan vara aktuellt för dig beror på dina behov och den livssituation du befinner dig i.

Anhörigstödet erbjuder:

- » enskilda samtal
- » samtalsgrupper
- » anhörigcirklar
- » föreläsningar
- » mötesplatser
- » friskvård

KONTAKT

Telefon: 0322-61 60 20

E-post: anhorigstod@alingsas.se

Fixartjänst

Fixartjänst är till för dig som är 67 år eller äldre och bor i Alingsås kommun. Genom fixartjänst kan du få hjälp med enkla uppdrag i hemmet, så att du exempelvis slipper klättra på stegar och gå i branta trappor. Tjänsten är ett led i kommunens arbete för att öka tryggheten i hemmet och förebygga fallolyckor. Tjänsten är avgiftsfri.

Vanliga uppdrag som fixaren utför är:

- » Uppsättning och kontroll av brandvarnare.
- » Fästa lösa sladdar och halksäkra mattor.
- » Skruva upp stödhandtag så att du på ett säkert sätt tar dig runt i hemmet.
- » Arbeten som kräver att man står på en stege, exempelvis byta glödlampor och gardiner.
- » Hämta saker ur källare eller vindsförråd.
- » Ställa om klockor.

- » Enklare ommöbleringar för att öka framkomligheten.

Teknikstöd

Fixartjänst kan också ge dig teknikstöd. Detta innebär att du exempelvis kan få hjälp med att hantera din surfplatta, mobiltelefon eller videosamtal med släkt och vänner. Vissa av dessa tjänster utför fixaren på våra Träffpunkter.

KONTAKT

Telefon: 0322-61 70 48





Stöd vid demenssjukdom

Demens är ett paraplybegrepp för svår kognitiv nedsättning som kan drabba personer genom ett antal sjukdomar som påverkar den mänskliga hjärnan. Symptomen varierar beroende på vilka delar av hjärnan som drabbas. Vanligen försämras minnet och förmågan att genomföra vardagliga sysslor. Språk, tidsuppfattning och orienteringsförmåga är andra så kallade kognitiva förmågor som påverkas. Även oro, nedstämdhet och beteendeförändringar kan tillhöra sjukdomsbilden.

Sammantaget leder symptomen till att personen har svårt att klara sin tillvaro utan stöd från omgivningen.

Om minnet sviker och det blir problem i vardagen bör man söka hjälp på vårdcentralen för att genomgå en demensutredning. Det är viktigt att man utesluter andra sjukdomstillstånd, får rätt diagnos och erbjuds rätt behandling.

Demenssjuksköterska

Kommunens demenssjuksköterska kan ge rätt information, stöd och handledning till personer med kognitiv svikt (demenssjukdom). Sköterskan är även ett stöd till anhöriga och vårdcentral.

Eternellen

Dagverksamheten Eternellen är belägen på Hagagården och riktar sig till personer med demensdiagnos som bor kvar i den egna bostaden.

Syftet med dagverksamhet är att:

- » stimulera och aktivera personer

med demenssjukdom för att så länge som möjligt bibehålla de funktioner som finns kvar.

- » få vistas i en begriplig och trygg miljö där man får den tid och det stöd man behöver
- » delta i social samvaro och stärka livskvalité och självförteoende
- » möjliggöra och förlänga kvarboende i hemmet
- » ge stöd till anhöriga

KONTAKT

Demenssjuksköterska
Telefon: 0322-61 68 77

Eternellen
Telefon: 0322-61 68 76





Minnenas café

På Minnenas café träffas vi som känner någon eller som själva har fått en demenssjukdom. Vi fikar, lyssnar på musik, skrattar och tar vara på livet tillsammans.

Lär dig saker som du inte visste om sjukdomen – och dela med dig av det du vet. Vi bjuder på fika och intressanta föreläsningar och avslutar med underhållning.

Minnenas café är ett samarbete mellan Alingsås kommun, Bräcke diakoni, Röda korset, Sensus och

Alingsås/Vårgårda demensförening. Caféeet är öppet första tisdagen varje månad kl 17–19 på Hagagården, Noltorps centrum. Det krävs ingen föranmälan. För aktuellt program, se kontakter nedan.

KONTAKT

Carina Johansson,
Alingsås kommun
Telefon: 0767-20 25 46

Malin Wennberg, Bräcke diakoni
Telefon: 070 - 083 71 26

Mötesplatser och träffpunkter

Vill du träffa fler människor i din vardag? Vill du medverka i trevliga aktiviteter, föreläsningar, kulturupplevelser eller bara dricka en kopp kaffe och småprata? Då kanske Alingsås kommuns träffpunktsverksamhet är något för dig.

Gemenskap och sociala relationer är tillsammans med fysisk aktivitet viktiga grundpelare för en god hälsa och livskvalitet. Hos oss finns möjlighet att lära känna nya människor, hitta nya intressen, röra på kroppen och aktivera "knoppen". Kanske tar du med dig en vän eller lär känna en ny.

Våra träffpunkter vänder sig till seniorer i eget boende och är öppna för alla oavsett var du bor. Du är inte bunden till den träffpunkt som finns närmast dig. En stor del av verksamheten på träffpunkterna sker i samverkan med enskilda volontärer, föreningar, kyrkliga samfund och studieförbund.



KONTAKT

Sollebrunns träffpunkt

Telefon: 0322-61 68 03

Noltorps träffpunkt

Telefon: 0322-61 68 31

Centrums träffpunkt

Telefon: 0322-61 65 65

Träffpunkt Tuve

Telefon: 0322-61 63 67



Trygghetsbostäder

Ett trygghetsboende är en hyreslägenhet med närhet till service och gemenskap. Lägenheterna har god fysisk tillgänglighet och ligger i trygga omgivningar. Trygghetsboende finns i anslutning till Bjärkegården, Brunnsgården, Hagagården och Tuvegården.

Lägenheterna förmedlas av Alingsåshem, undantaget trygghetsboendet Afzelii på Norra Ringgatan som tillhör HSB. Boendeformen vänder sig till den som är över 65 år, är folkbokförd i Alingsås kommun och som har behov av en lättillgänglig bostad

eller känner oro och otrygghet i sin nuvarande bostad.

KONTAKT

Telefon: 0721-61 17 11
tisdag och torsdag 13.30–15.30

Cykling utan ålder

Häng med på en härlig cykeltur i Alingsås och känn vinden i håret. Du behöver inte trampa själv utan sitter på ett säte framför cyklisten och åker med.

När du har bokat tid kommer vi hem och hämtar dig vid din entré och är sedan ute i ca en timma. Turen är kostnadsfri.

Staden är full av fina cykelbanor och turen går dit du vill, till exempel Nollhaga, bort till Gerdskan eller någon annan plats du har fina minnen från.

Vi som cyklar är volontärer och har fått utbildning för att cykla säkert.

Låter detta intressant så hör av dig.

KONTAKT

Telefon: 0322 - 61 63 40





Volontärverksamhet

Vi har tid! Vad behöver du stöd med? Alingsås kommun har en volontärverksamhet som är knuten till vård- och omsorgsförvaltningen.

Du som senior kan få stöd av en volontär, det kan exempelvis vara promenadsällskap, komma ut på en cykeltur eller ha någon att samtala med. Har du förslag på något annat du skulle vilja få stöd i, kontakta gärna oss så kan vi skapa ett volontärsupdrag.

Som senior är du också välkommen att bli volontär. Om du är intresserad kan du antingen ringa oss eller gå in

på kommunens hemsida och fylla i dina uppgifter i vår e-tjänst. Adressen är **www.alingsas.se/volontar**.

Ring oss så berättar vi mer!

KONTAKT

Telefon: 0322-61 65 65

E-post: forebyggande@alingsas.se

Pensionärsföreningar i Alingsås



Aktiva Seniorer

Telefon: 0709- 50 40 95

Hemsida: <https://alingsas.aktivaseniorer.com/>



PRO Alingsås & Bjärke

Alingsås

Telefon: 070 - 643 34 63

Hemsida: www.pro.se/alingsas

Mailadress: alingsas@pro.se

Bjärke

Telefon: 073 - 838 32 61

Hemsida: www.pro.se/bjarke

Mailadress: bjarke@pro.se



RPG

Telefon: 070 - 694 01 30

Hemsida: www.rpg.org.se



SKPF

Telefon exp: 070 - 311 09 74

Hemsida: www.skpf.53.se

Mailadress: alingsas.avd53@skpf.se



SPF

Telefon exp: 073 - 351 71 88

Hemsida: www.spfseniorerna.se/hjorten-alingsas

Mailadress: spfhjorten@gmail.com

Egna anteckningar

Kontaktuppgifter

Vill du veta mer om vad Alingsås kommun kan erbjuda dig som senior? Då är du varmt välkommen att besöka vår hemsida eller kontakta oss så berättar vi gärna mer.

Telefon växel: 0322-61 60 00

Hemsida: www.alingsas.se

E-post: forebyggande@alingsas.se