

Senior

i Uppsala

Nr 1 – oktober 2025

Intervju

Lena får stöd från
Anhörigcentrum

Så funkar det

Digitala råd

Träffpunkter 65+

Plats för gemenskap

Tungt när ens närstående förändras

Lenas man har en demenssjukdom

Välkommen till Senior i Uppsala!

Du håller i det allra första numret av Senior i Uppsala. En tidning som riktar sig till dig som är 70 år eller äldre och som bor i vår fina kommun. Tidningen är fylld med inspiration, information och berättelser som rör livet som senior i Uppsala.

Senior i Uppsala är en del av Uppsala kommuns arbete för att stärka gemenskapen och främja ett aktivt och hälsosamt liv. I tidningen får du en inblick i kommunens verksamheter, samtidigt som du får veta hur du kan få stöd i vardagen och hur du kan engagera dig i samhället. Du får hem tidningen fyra gånger om året och nästa nummer får du i februari.

Vi blir alltmer digitala och mycket information finns på kommunens webbplats: www.uppsala.se. Men det är inte alltid lätt att veta var man ska börja leta. Med tidningen vill vi göra det enklare för dig att hitta rätt. Här får du tips, hänvisningar och qr-koder som leder dig vidare till information på www.uppsala.se.

I det här numret möter du bland annat Lena, som fått värdefull hjälp från Anhörigcentrum. Du får också tips från kommunens konsumentrådgivning om hur du kan skydda dig mot bedrägerier.

På sidan 10 hittar du information om träffpunkter 65+, där aktiviteter och gemenskap står i centrum.

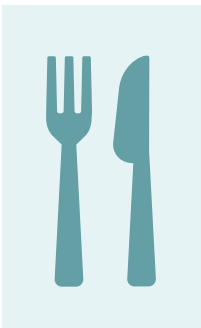
Jag är nyfiken på att höra vad du tycker om tidningen och tar gärna emot synpunkter, tips och idéer till innehåll. Kontaktuppgifter hittar du längst ner på sidan.

Varmt välkommen till Senior i Uppsala! Jag hoppas att du får en riktigt trevlig läsning.

Lenita Granlund,
direktör, vård- och omsorgsförvaltningen



Foto: Add Light



I detta nummer

- 4. **Aktuellt**
Notiser och nyheter
- 6. **Intervju**
Lena får stöd av Anhörigcentrum
- 10. **Träffpunkter 65+**
Plats för gemenskap
- 12. **Konsument Uppsala tipsar**
Så skyddar du dig mot bedrägerier
- 14. **Så funkar det**
Digitala råd
- 15. **Smått och gott**
Notiser och nyheter
- 16. **Möte med**
Kenny Jansson

Senior i Uppsala ges ut fyra gånger per år och skickas hem till alla som har fyllt 70 år.
Produktion kommunikationsavdelningen, Uppsala kommun
Ansvarig utgivare Caroline Blomberg Ohlström, avdelningschef

Kontakt senioriuppsala@upsala.se eller 018-727 00 00
Tryck Åtta45
Webbplats www.uppsala.se/senioriuppsala



3 tips

Lunchkonsert på UKK

There's No Christmas

Like Show Christmas

Musikalstjärnorna Martin Redhe Nord och Malena Tuvung lyser upp med en sprakande och stämningsfull lunchshow i julens tecken! Fredag 19 december 12.15.

Ät julbord på Ekebygymnasiet!

Eleverna på restaurangprogrammet serverar goda och prissvärda julluncher och julmiddagar.

Ring 018-727 28 83 för information om tid och för att boka bord.

Konsument Uppsalas tips inför julhandeln

- Kontrollera leveranstider innan du beställer på nätet.
- Du har 14 dagars ångerrätt vid köp på nätet, räknat från det att du fått varan.
- I en fysisk butik finns ingen lagstadgad ångerrätt. Du kan bara ångra dig om butiken erbjuder öppet köp eller bytesrätt. Fråga innan du betalar.

Res billigare i kollektivtrafiken

Du som är folkbokförd i Uppsala kommun och har fyllt 70 år kan beställa en rabatterad årsbiljett i kollektivtrafiken.

Kommunen har bestämt att fortsätta med Seniorkortet. Seniorkortet är en årsbiljett för kollektivtrafiken som just nu kostar totalt 4 200 kronor per år. Det blir 350 kronor i månaden. Betalningen sker antingen via autogiro eller faktura varje månad.

– Det underlättar mitt resande mycket. Det är också smidigt att jag kan betala med autogiro. Många jag har pratat med uppskattar Seniorkortet, säger Kerstin som själv använder årsbiljetten.

Ordinarie pris för UL:s årsbiljett för dig som fyllt 70 år, är i dagsläget 7 840 kronor. Med Seniorkortet står Uppsala kommun för 3 640 kronor av den totala årsavgiften, oavsett UL:s pris.

Kortet gäller dygnet runt alla dagar, inom UL:s trafikområde. Du kan resa obegränsat med kortet på både stadsbussarna och regionbussarna i Uppsala kommun.



Foto: johnér.se/Plattform

För tågresor gäller kortet på:

- SL-pendeln Uppsala–Arlanda
- Mälartågs sträckor Uppsala–Gävle, Uppsala–Sala, Uppsala–Arlanda/Märsta.

Du kan beställa Seniorkortet digitalt på Uppsala kommuns webbplats eller komma till Kontaktcenter i Stadshuset i Uppsala och få hjälp.

Läs mer på webben
www.uppsala.se/
seniorkortet



Vad vill du läsa?

Vi vill gärna veta vad du tycker om den här tidningen och få tips på saker du vill läsa om. Alla tips är välkomna!

E-post seniori uppsala@ uppsala.se eller ring kommunens växel på 018-727 00 00.

Möt äldreombudsmannen

Hur tycker du att det är att leva och åldras i Uppsala? Heléne Stenlund, oberoende äldreombudsman, svarar på frågor och för dem vidare.

Läs mer på webben
www.uppsala.se/
aldreombudsmannen
eller ring 018-727 12 39.



Foto: Add Light

Så här fungerar qr-koder

I den här tidningen använder vi ibland qr-koder för att hänvisa till olika sidor på www.uppsala.se. Fota den med en smart telefon och klicka sen på den gula länken. Då kommer du till en webbsida, i det här fallet www.uppsala.se.

Där finns massor av information och inspiration, om allt från hur vi jobbar för att vara en äldrevänlig kommun, till seniorrabatter och naturområden. Välkommen!



Hur digital är du?

Kerstin Lek, 84 år

Jag använder internet för att sköta bankärenden och skicka pengar med Swish till mina barn och barnbarn. Vi hörs också varje dag på sms. Det som är svårt med teknik är dataspråket. Jag förstår inte alltid vad det betyder eller vad jag ska göra.



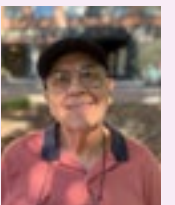
Birgitta Sjödin, 81 år

Jag handlar mycket online, särskilt personliga saker som vitaminer från Apoteket. Men ibland kör jag fast och mobilen gör inte som jag vill, och då ger jag upp. Jag vill verkligen lära mig att hantera mobilen bättre.



Patricio Lira, 70 år

När jag jobbar använder jag internet och jag tittar även mycket på Youtube. Jag brukar titta på film på Youtube innan jag sover på kvällarna. Ibland frågar jag en kompis eller granne om jag behöver hjälp med internet.



”Det känns tryggt att Anhörigcentrum finns”

Lena B Mellström, anhörig till en person med demenssjukdom

Demensjukdomar drabbar inte bara den som blivit sjuk, utan förändrar ofta hela livet för de anhöriga. Att få råd, stöd och kunskap är därför extra viktigt för att anhöriga ska orka med. På Anhörigcentrum kan du som hjälper en närstående som är sjuk, få stöd.

Alzheimers sjukdom är den vanligaste demenssjukdomen. Den innebär att hjärnans nervceller bryts ner och dör, vilket påverkar bland annat minnet och tidsuppfattningen.

Lena B Mellströms man Anders, visade tecken på Alzheimers sjukdom i 65-årsåldern. Under de 15 åren som gått sedan dess, har Lena fått värdefullt stöd från Anhörigcentrum.

– När ens partner drabbas av demens är det en helt ny värld du måste förhålla dig till. Det är så många stunder du inte vet hur du ska agera. Jag har haft mycket kontakt med Karin på Anhörigcentrum som kan mycket om demenssjukdomar. Jag har alltid kunnat ringa henne när läget känts akut och jag tänkt ”hur fasiken gör jag nu?”, berättar Lena.

Foto: Lilla produktionsbolaget

Intervju

Tänk aldrig: vi gör det sen! Du vet aldrig vad som händer i livet, säger Lena, vars man Anders fick Alzheimers sjukdom i 65-årsåldern.

Foto: Lilla produktionsbolaget

Sjukdomar kopplade till minnet ofta skambelagda

Lena menar att sjukdomar som har med psyket eller minnet att göra, är skambelagda på ett annat sätt än fysiska åkommor.

– Det är väldigt jobbigt att se en person du står nära bli så personlighetsförändrad. Och det är en stress i att inte veta vad den ska hitta på. Den som har Alzheimers gör så mycket tokiga saker. När vi handlade kunde Anders ta ett äpple och börja äta i affären eller ta någon annans kundkorg. När vi var på middag kunde han ta någon annans glas och dricka ur det. Och dammsugarmunstycket fick jag köpa nytt när Anders glömt var han lagt det. Det hittade jag långt senare i kastrullskåpet, berättar Lena.

Anhöriggrupp gav aha-upplevelse

Utöver det personliga stödet från Anhörigcentrum, har Lena också gått i en anhöriggrupp hos dem, där hon träffade an-



Du som har en anhörig med demenssjukdom kan få gratis stöd.

dra vars livskamrat drabbats av Alzheimers.

– Alla fick berätta om dagsläget hemma. Det var en aha-upplevelse att upptäcka att det var lika för alla som lever med en person med Alzheimers och inte bara min man som gjorde tokiga saker, säger hon.

Anders Alzheimers har utvecklats långsamt under många år.

– Det har varit som en trappa där det blivit fler och fler steg han inte längre klarar av. Vi brukade till exempel äta ärtsoppa på torsdagar och räkor på helgen. När Anders la ärtsoppan på knäckebrödet i stället för på skeden fick vi sluta med ärtsoppa. Och en dag visste han inte längre hur man skalar räkor, berättar Lena.

Fått värdefullt stöd från Anhörigcentrum

Särskilt i början av Anders sjukdom när allt var nytt, fick Lena mycket stöd och hjälp från Anhörigcentrum.

Anhörigcentrum har fått mig att inse att jag inte är ensam.

– De hjälpte mig att få kontakt med en jättebra biståndshandläggare på kommunen. Anhörigcentrum var med på ett möte med biståndshandläggaren där vi gjorde upp en plan för Anders och den hjälp han kunde få. Först gick Anders på dagverksamhet några dagar i veckan. Sedan när han blev sämre bodde han på växelboende varannan vecka, berättar Lena.

Funnit styrka i andra anhöriga

På Anders dagverksamhet fick Lena kontakt med andra anhöriga och de har träffats regelbundet och stöttat varandra genom åren.

– Det är så mycket tankar om att du kanske kunde ha gjort något annorlunda och att du själv har skuld i att din partner är sjuk. Jag vet att många kämpar in i det sista för att ha sin närstående hemma. Men du måste inse att du själv inte kan göra något för att den andra ska bli friskare. Och du måste ha ett eget liv också för att orka fortsätta leva, säger Lena.

När Anders inte längre hittade till toaletten, kände Lena att hon inte längre klarade av att ta hand om honom hemma och i dag bor han på ett demensboende.

– Jag har fått mycket praktiska råd och kunnat bolla idéer med Karin på Anhörigcentrum om sjukdomens stadier och hur jag ska agera. Det har känts tryggt att veta att hon alltid finns där för att stötta mig när jag behöver det. Anhörigcentrum har fått mig att inse att jag inte är ensam, säger Lena. ■

Det här är Anhörigcentrum

Anhörigcentrum ger gratis stöd till personer i alla åldrar. Du kan till exempel vara anhörig till någon med demenssjukdom, långvarig sjukdom, funktionsnedsättning eller misstänkt sjukdom. De stöttar också personer som har en misstänkt eller konstaterad demenssjukdom.

På Anhörigcentrum jobbar anhörigkonsulenter med bred kompetens som alla har utbildning i kommunikation och samtalsstöd. Hälften av personalen har demensinriktning. Du som får stöd från Anhörigcentrum, får en personlig anhörigkonsulent som stöttar dig så länge du behöver.

På Anhörigcentrum kan du som anhörig:

- Få stöd och tips på strategier i vardagen för att du ska orka.
- Få information om stöd som kommunen, regionen, intresseföreningar och patientföreningar ger.
- Gå i anhöriggrupp fysiskt eller digitalt och träffa andra i en liknande situation.
- Gå på må-bra-aktiviteter. Till exempel promenad med fika, qigong och avslappningsövningar.



Anhörigcentrum ger anhöriga tips på strategier för att orka med vardagen.

Kontakta Anhörigcentrum

E-post anhorigcentrum@uppsala.se

Telefon 018-727 92 00

Läs mer på webben

www.uppsala.se/anhorigcentrum

Så skyddar du dig mot **bedrägerier**



Är du rädd för att bli utsatt för bedrägerier? Ett av tipsen från Konsument Uppsala är att lägga på luren om du tror att du pratar med en bedragare, det är inte oartigt.

– Det viktigaste är att komma ihåg att inget är så bråttom att du inte hinner tänka efter. Den som försöker lura dig vill ofta skapa panik, säger Malin Thonäng.

Aida Sirmanshahis tips handlar om Bank-id.

– Lär dig hur det fungerar. Det är säkert att ha Bank-id men använd det bara i kontakter som du själv har tagit, säger Aida Sirmanshahi.

Och Sandra Mansour pratar om hur du kan bete dig om du blir uppringd av en okänd person:

- Be att få ringa tillbaka, men använd inte numret du fick eller det som syns i mobilen.
- Sök själv upp numret till den som ringde dig.

- Är du osäker – lägg på luren. Det är inte oartigt.
- Säg alltid nej om någon vill hjälpa dig att ladda ner en app. Det finns appar som låter bedragaren styra din dator eller mobil.

Var försiktig på sociala medier

– Klicka inte på länkar i sponsrade inlägg om du är osäker. Det kan gälla allt från lotterier och hälsoprodukter, till skor, kläder och hälsosundersökningar. Googla i stället på produkten eller företaget. Och handla gärna från större, välkända butiker om du vill vara riktigt säker, säger Malin.

*Hör av dig i tid.
Det är mycket
lättare att hjälpa
dig då.*

Falska fakturor

Får du en faktura du inte känner igen, betala inte direkt. Många är rädda för inkasso eller Kronofogden och betalar ändå, men om du bestrider fakturan måste den som kräver pengar kunna bevisa att det finns ett avtal.

– Vi har inte hört talas om att några bluffakturor har följts upp rättsligt. Så om du tror att du fått en felaktig faktura, bestrid



Malin Thonäng, Sandra Mansour och Aida Sirmanshahi ger gratis och oberoende råd till Uppsalabor.

Foto: Uppsala kommun

den och hör av dig till oss på Konsument Uppsala för hjälp, säger Sandra.

Om du har blivit utsatt för ett bedrägeri

Har du blivit utsatt för ett bedrägeri, kontakta din bank direkt för att spärra dina bankkort och ditt bank-id. Anmäl också bedrägeriet till polisen och spärra ditt personnummer via ett kreditupplysningsföretag. Då förhindrar du att någon tar lån eller krediter i ditt namn. Spärren gäller i 14 dagar och kan förlängas. Du kan fortfarande använda ditt personnummer i kontakten med till exempel myndigheter och vården, under tiden det är spärrat.

Är du orolig över din ekonomi?

Många som hör av sig till Konsument Uppsala behöver stöd med sin ekonomi.

– Hör av dig i tid. Det är mycket lättare att hjälpa dig då. Vi kan hjälpa dig att gå igenom din ekonomi, göra en budget eller söka skuldsanering hos Kronofogden, till exempel, säger Malin.

Du kan vara anonym

Du kan ofta vara anonym i kontakten med Konsument Uppsala.

– När du pratar med budget- och skuldrådgivningen behöver vi vissa uppgifter, men uppgifterna är skyddade av sekretess, säger Aida. ■

Konsument Uppsala

Mottagning i Kontaktcenter, Stadshuset:

tisdagar 13.00–16.00 och
onsdagar 9.00–12.00

Telefon 018-727 18 20.

Lämna ett meddelande om de inte svarar så ringer de upp dig.

E-post konsumentuppsala@
uppsala.se



Funk-IT förenklar din vardag

Vill du få stöd i att använda internet? Då kan Uppsala kommuns nya webbplats Funk-IT vara något för dig.

Allt fler vardagliga tjänster blir digitala och det kan kännas svårt att hänga med i utvecklingen om du inte är van vid tekniken.

Uppsala kommuns webbplats Funk-IT minskar det digitala utanförskapet och skapar en tryggare vardag för alla oavsett ålder, bakgrund eller tidigare erfarenhet.

Oavsett om du vill lära dig att ladda ner appar, använda regionens webbplats 1177.se, regionens app till mobilen 1177 eller ringa ett videosamtal, hittar du steg-för-steg-guider på webbplatsen. Det finns också ett länkbibliotek med tips på andra sidor som erbjuder bra guider och information.



Foto: Johnér.se/Marie Linnér

– Målet med Funk-IT är att stärka den digitala kompetensen, något som behövs i vårt alltmer digitala samhälle, säger Therese Weståker, aktivitetshandledare på Gottsunda träffpunkt.

Så är du trygg på internet

En viktig del av att använda internet är att vara trygg och säker. Därför är det bra med starka lösenord. Lösenordet ska vara långt, innehålla en blandning av tecken och undvika namn, födelsedagar och tangentbordsmönster.

Men säkerhet handlar inte bara om lösenord. Det gäller också att vara försiktig med vad du delar med dig av, särskilt om du är osäker på vem du kommunicerar med. Läs mer i tipsen från Konsument Uppsala på sidorna 12 och 13.

Läs mer på webben
funkit.uppsala.se



Få hjälp med internet på biblioteket

Behöver du lära dig mer om internet, smarta telefoner eller datorer? Många av Uppsalas bibliotek erbjuder gratis IT-handledning via drop-in. Du behöver inte boka tid, det går bra att bara att dyka upp.

Stadsbiblioteket har drop-in
tisdag–onsdag 18.00–19.00
torsdag 15.00–16.00, 18.00–19.00.

Läs mer på webben
www.bibliotek-
uppsala.se/digital-
hjalp



Vuxenvandra – sprid trygghet

Nu kan du som är 70+ vara med och vuxenvandra i centrala Uppsala på fredagar klockan 13.00–17.00. Som vuxenvandrare rör du dig där unga finns och bidrar till en lugnare miljö. Första tillfället är 14 november med lägesbild och fika. Vi träffas på Stationsgatan 59.

Läs mer på webben www.uppsala.se/nattvandra



Foto: Uppsala kommun

Ät i gott sällskap

Gå ut och ät en god och prisvärd lunch!



- Seniorlunch serveras på cirka 25 skolor och kostar 60 kronor
- Lunch på Uppsalas sex seniorrestauranger kostar 70 kronor
- Rabatt på många restauranger

Läs mer på webben
www.uppsala.se/seniorluncher



Alla får tidningen

Om du har fyllt 70 år och bor ihop med en person som har fyllt 70 år så skickas bara ett nummer av tidningen hem till er bostad. På så vis är Uppsala kommun både kostnads-effektiv och klimatsmart.



Foto: Johnér.se

4 000

besökare till Seniorfestivalen 1 oktober 2025. Där kunde de bland annat prova på nya aktiviteter, inspireras av engagerande föreläsningar och njuta av svängig livemusik. Stämningen höjdes ytterligare när förbundskaptenen för Sveriges damlandslag Peter Gerhardsson, delade med sig av sina erfarenheter.

1 863

besökare till Kontaktcenter i Stadshuset år 2024 med frågor om Seniorskottet. På Kontaktcenter kan du få veta mer om Uppsala och kommunens tjänster.
Telefon 018-727 00 00
E-post uppsala.kommun@uppsala.se.

34 042

telefonsamtal till Seniorguide Uppsala år 2024, för att få svar på frågor om äldreomsorg och aktiviteter för seniorer.
Telefon 018-727 65 00
E-post seniorguide@uppsala.se.

Möte med

Hallå där,



Kenny Jansson, strateg för
äldrevänlig kommun i Uppsala!

Vad gör du på jobbet?

– Jag samordnar Uppsala kommuns arbete för att bli en mer äldrevänlig kommun. Det innebär att stötta och driva på insatser som gör att kommunen bättre möter behoven hos en åldrande befolkning.

Vad är viktigast i en äldre- vänlig kommun?

– Uppsalaborna lyfter bostäder och kollektivtrafik som viktigast. Men det handlar också om jämlika villkor mellan stad och landsbygd, att motverka ålderism och att ha en levande dialog med äldre, bland annat via pensionärsrådet och äldreombudsmannen.

Kan du ge exempel på aktiviteter ni ordnar?

– Vi jobbar med allt från senior-kort och delningsbostäder (en

form av kollektiv), till mobila träffpunkter, rabatterade luncher i skolor och vinterutbildning för väghållare. Vi samarbetar också med pensionärsorganisationer.

Hur kan jag som Uppsalabo bidra och påverka för att få en äldrevänligare kommun?

– Engagera dig! Kontakta äldreombudsmannen, delta i Träffpunkter 65+, lämna synpunkter, skriv insändare eller bli volontär. En äldrevänlig kommun skapar vi tillsammans.

Vad är roligast med ditt jobb?

– Att bidra till samhällsutveckling och samarbeta brett för att skapa största möjliga nytta.



Så arbetar Uppsala kommun för att bli en äldrevänlig kommun

Ett åldersvänligt samhälle är ett samhälle som är inkluderande och tillgängligt för alla åldrar, särskilt för äldre personer.

Uppsala är sedan 2016 medlem i ett internationellt nätverk för åldersvänliga samhällen, lett av Världshälsoorganisationen (WHO). Målet är att kommunen ska bli bättre på att möta äldres behov och önskemål, samtidigt som man tar del av och bidrar med goda exempel.

Nätverket har över 1 700 medlemmar världen över och Uppsala kommun samarbetar särskilt med andra nordiska kommuner. Arbetet styrs av ett särskilt program och en handlingsplan.

Läs mer på webben

www.uppsala.se/aldrevanligkommun