



# Senior guiden

Träffpunkter,  
seniorrestauranger,  
tjänster, boende  
och mycket annat.

## Ett gott liv

**Uppsalas seniorer ska** ha möjlighet att leva ett gott liv, i en trygg och stimulerande miljö. Kommunen har tillsammans med andra samhällsaktörer ansvar för att se till att förutsättningar för det finns. Var och en har också ett eget ansvar att på ett förutseende sätt planera för sitt liv som senior.

Uppsala har mycket att erbjuda både vad det gäller kommunal service och andra aktiviteter och upplevelser. I denna broschyr får du en översiktlig presentation av olika tjänster och verksamheter som kan bidra till en god livssituation för dig som senior!



Eva Christiernin (S) ordförande i äldrenämnden

## Innehåll

Organisationer	4
Äldrenämnden/vård- och omsorgsförvaltningen	4
Äldreombudsmannen	5
Äldrevägledare för teckenspråkiga	5
Äldrevänlig kommun	6
Finskspråkig äldreomsorg	6
Kommunala pensionärsrådet (KPR)	6
Pensionärsföreningar och UPS	7
Samarbetsorganisationen för invandrarföreningar i Uppsala	7
Volontärverksamhet	7
Anhörigcentrum ger stöd	8

### Öppna verksamheter och tjänster

Träffpunkter	9
Seniorrestauranger	11
Hälsotips	12
Tjänster från ideella organisationer	12
Stöd för dig som bor hemma	14
Stöd för dig som är utsatt för hot och våld i en nära relation	16

### Boendeformer

Seniorbostäder	17
Seniorbostäder med gemensamhetslokal	17

### Stödinsatser baserat på biståndsbeslut

God man	18
Färdtjänst och riksfärdtjänst	18
Parkeringsstillstånd för rörelsehindrade	19
Biståndshandläggare	19
Hemtjänst och hemsjukvård	20
Trygghetslarm och trygghetsjour	22
Dagverksamhet	22
Korttidsvård	22
Växelvård	22
Vård- och omsorgsboende	23

---

Text och grafisk form: Uppsala kommun

Foto: Björn Christiernin sidan 2, Göran Ekeberg sidan 5

Johnér bildbyrå: sidan 1

**Broschyren Seniorguiden finns översatt till finska.**

# Organisationer

## Äldrenämnden/vård- och omsorgsförvaltningen

---

Äldrenämndens uppgift är att se till att personer 65 år och äldre uppfattar det tryggt att bo och leva i Uppsala kommun. Du som har behov av stöd och vård ska få det.

Äldrenämnden bedriver egen kommunal äldreomsorg men har även avtal med olika externa utförare. All äldreomsorg ska uppfylla de kvalitetskrav som ställs i avtalen.

Utöver äldreomsorgen ansvarar nämnden för kommunens äldrepolitik och deltar i samhällsplaneringen utifrån ett seniorperspektiv.

Äldrenämnden är kommunens socialnämnd och hälso- och sjukvårdshuvudman för invånare 65 år och äldre. Äldrenämnden svarar också för myndighetsutövning för personer över 65 år.

Nämndens sammanträdestider finns på [uppsala.se/aldrenamnden](https://www.uppsala.se/aldrenamnden)  
Här finns även protokoll, bilder på politikerna i nämnden och nämndens planer och program.

Vård- och omsorgsförvaltningen utgör äldrenämndens stöd inom dess ansvarsområde. Förvaltningen har en systemledande roll och bedriver även egen äldreomsorg. På vård- och omsorgsförvaltningen finns också biståndshandläggare.

**Postadress:** Uppsala kommun, äldrenämnden, 753 75 Uppsala

**E-post:** [aldrenamnden@uppsala.se](mailto:aldrenamnden@uppsala.se)

**Telefon:** 018-727 00 00 (växel)

**[uppsala.se/aln](https://www.uppsala.se/aln)**

## Äldreombudsmannen

---



Äldreombudsmannen lyssnar in behov, intressen och viktiga frågor för dig som är 65 år och äldre. Du kan också kontakta äldreombudsmannen för råd, stöd och information. Personen samlar in synpunkter och tar dem vidare till tjänstepersoner som arbetar med och har ansvar för frågorna. Äldreombudsmannen är en del av arbetet med att bli en äldrevänlig kommun.

Varje år skriver äldreombudsmannen en årsrapport till kommunfullmäktige.

### **Kontakta Äldreombudsmannen**

Heléne Stenlund

Telefon: 018-727 12 39

E-post: [aldreombudsmannen@ uppsala.se](mailto:aldreombudsmannen@ uppsala.se)

Postadress:

Äldreombudsmannen

Uppsala kommun

Vård- och omsorgsförvaltningen

753 75 Uppsala

## Äldrevägledare för teckenspråkiga

---



Äldrevägledaren kan ge stöd till dig som teckenspråkig person 65 år och äldre och dina närstående. Äldrevägledaren kan bland annat förmedla kontakten med tjänstepersoner i kommunen, guida till rätt myndighet eller verksamhet. Men även ge råd och stöd kring ansökan om färdtjänst, vård- och omsorgsboende eller ge allmän information om kommunen.

Äldrevägledaren ska inte fungera som tolk.

**För information:** Claire Grahn-Eriksson, telefon 070-919 06 75,

e-post: [aldrevagledarefordova@ uppsala.se](mailto:aldrevagledarefordova@ uppsala.se)

## Äldrevänlig kommun

---

Uppsala är sedan juni 2016 medlem i det internationella nätverket Age-friendly Cities and Communities, på svenska Äldrevänliga städer och kommuner. Syftet med medlemskapet är att vi ska utveckla en hållbar strategi i äldre frågor, ta del av internationella aktörers erfarenheter och kunskaper samt dela med oss av initiativ där Uppsala varit framgångsrikt.

I skrivande stund är drygt 1 300 städer och kommuner världen över medlemmar i det internationella nätverket. Uppsala samarbetar närmast med medlemmarna i den nordiska delen av nätverket. Arbetet med att göra Uppsala kommun mer äldrevänligt fortgår löpande. Ett stöd i detta arbete är program och handlingsplan för äldrevänlig kommun.

Följ arbetet på [uppsala.se/aldrevanligkommun](http:// uppsala.se/aldrevanligkommun)

**Vid frågor, idéer och kommentarer:** äldreombudsmannen Heléne Stenlund, telefon 018-727 12 39 eller samordnare Kenny Jansson, telefon 018-727 87 79, e-post: [aldreombudsmannen@uppsala.se](mailto:aldreombudsmannen@uppsala.se)

## Finskspråkig äldreomsorg

---

Uppsala kommun är finskt förvaltningsområde. Det innebär bland annat att du har rätt att använda finska i dina kontakter med kommunen, till exempel vid biståndshandläggning, och att få information på finska. Du som beviljats äldreomsorg har rätt att få den helt eller till väsentlig del på finska om du vill det. Kommunen är också skyldig att erbjuda finskspråkig verksamhet inom den öppna verksamheten, såsom träffpunktsverksamhet.

**För information:** Kontaktcenter, finsktalande kommunvägledare, telefon: 018-727 00 00, välj tonval finska  
e-post: [suomeksi@uppsala.se](mailto:suomeksi@uppsala.se)

## Kommunala pensionärsrådet (KPR)

---

Kommunala pensionärsrådet (KPR) är ett organ för samråd och ömsesidig information mellan kommunen och företrädare för pensionärsorganisationerna. Rådet sammanträder fyra gånger/år. Protokoll finns på [uppsala.se/kpr](http:// uppsala.se/kpr)

**För information:** sekreteraren i KPR, telefon 018-727 85 97



## Pensionärsföreningar och UPS

---

I Uppsala finns ett stort antal pensionärsföreningar som har verksamhet runt om i kommunen. Närmare 60 av dessa är samlade i UPS, Uppsala Pensionärsföreningars Samarbetsråd. UPS är kontaktorgan mellan föreningarna och Uppsala kommun, och informerar om och påverkar kommunen i aktuella frågor som rör pensionärsers levnadsvillkor. Det sker via kommunala pensionärsrådet (KPR), samråd med äldrenämnden, omsorgsnämnden och med andra delar av kommunen.

**För information:** telefon ordförande 073-650 45 17,  
e-post [ups@uppsalapensionarerna.se](mailto:ups@uppsalapensionarerna.se)  
[uppsalapensionarerna.se](http://uppsalapensionarerna.se)

## Samarbetsorganisationen för invandrarföreningar i Uppsala (SIU)

---

SIU arbetar för att öka integration, sprida och stärka kunskapen om det svenska pensionssystemet och pensionärlivet i Uppsala kommun. Organisationen har bland annat kurser, föreläsningar, diskussionsgrupper och resor.

**För information**  
Telefon 018-69 45 80, vardagar 10.00–18.00  
E-post: [info@si uppsala.se](mailto:info@si uppsala.se)  
Webb: [www.si uppsala.se](http://www.si uppsala.se)  
Adress: Skolgatan 18 och Bandstolsvägen 11

## Volontärverksamhet

---

Att engagera dig ideellt berikar både dig själv och andra. Uppsala kommun samverkar med ideella organisationer och enskilda volontärer för att på olika sätt bidra till att förbättra livskvaliteten för äldre och närstående. Det kan till exempel handla om en stunds sällskap, läsning eller en promenad.

**För information:** Kontakta någon av de ideella organisationer du vill engagera dig i, eller [volontarbyran.se](http://volontarbyran.se)

## Anhörigcentrum ger stöd

---

Anhörigcentrum finns för dig som stöder en närstående. Den du stöder kan vara en livskamrat, förälder, släkting, barn, syskon eller vän.

Det kan vara lätt att glömma bort sig själv. Men det är viktigt att du som anhörig också får stöd och egen tid för att orka och för att själv må bra. Därför finns vi till för dig. Vi erbjuder olika former av stöd utan kostnad.

### **Rådgivning och enskilt stöd**

Anhörigkonsulenterna erbjuder stödsamtal, information och rådgivning som kan underlätta för dig och din närstående i vardagen. För personer med konstaterad alternativt misstänkt demenssjukdom erbjuder vi dessutom demensvårdsstöd. Vi kan också hjälpa dig att få kontakt med olika funktioner i samhället.

### **Anhöriggrupper**

Vi startar upp nya samtalsgrupper efter behov och efterfrågan. Där kan du som anhörig prata med andra, dela med dig av dina erfarenheter, få kunskap och kraft.

### **Få egen tid**

Har du svårt lämna den du stöder? Om du bor tillsammans med den du hjälper och inte har andra insatser från kommunen i form av exempelvis hemvård och dagverksamhet, har du möjlighet att ansöka om egentidsstöd. Då är våra anhörigstödjare sällskap till din närstående i hemmet under tiden som du får egen tid.

### **Må bra-aktiviteter**

För att orka hjälpa andra kan du behöva fylla på med energi och glädje. I vår må bra-grupp finns olika prova-på aktiviteter som ger ny kraft. Det kan handla om hälsa och att fysiskt må bra eller bara om att njuta av stunden.

### **Föreläsningar och informationstillfällen**

Vissa dagar och kvällar bjuder vi in till föreläsningar inom områden som kan vara intressanta och viktiga för dig som anhörig.

Se program på [vardochomsorg.uppsala.se/anhorigstod](http://vardochomsorg.uppsala.se/anhorigstod)

### **För information**

Uppsala kommun Anhörigcentrum  
S:t Persgatan 10A (i S:t Persgallerian)  
Telefon: 018-727 92 00  
E-post: [anhorigcentrum@upsala.se](mailto:anhorigcentrum@upsala.se)

[vardochomsorg.uppsala.se/anhorigstod](http://vardochomsorg.uppsala.se/anhorigstod)



# Öppna verksamheter och tjänster

## Träffpunkter

---

Till träffpunkterna kan du komma för att delta i de olika aktiviteter som arrangeras, få en stunds sällskap eller bara ta en kopp kaffe.

Träffpunkterna erbjuder många olika hälsofrämjande och meningsfulla aktiviteter. Det kan vara allt ifrån träning, linedance och sitt-gympa till bokcirklar och datakurser. Varje träffpunkt har egna program med aktiviteter som är kostnadsfria. Fika, mat och hobby-material är till självkostnadspris. Du som besökare är alltid välkommen att komma med nya förslag och idéer på hur träffpunkten kan utvecklas.

Kontakta oss eller läs mer om våra program:  
[traffpunktsektor.uppsala.se](http://traffpunktsektor.uppsala.se)

**Träffpunkt  
Almunge**  
Almunge bygdegård,  
Mogavägen 38, Almunge

Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.  
**Öppettider:** måndag 9.00–14.30, lunchstängt 12.00–12.30  
**Telefon:** 018-726 13 94

**Träffpunkt  
Björklinge**  
Bror Hjorths väg 7A

Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.  
**Öppettider:** måndag–tisdag 8.00–15.00 med lunchstängt 12.30–13.00  
Torsdag ojämn vecka 13.30–15.30  
**Telefon:** 018-727 48 97

**Träffpunkt  
Bälinge**  
Lundgårdsvägen 2

Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.  
**Öppettider:** måndag 8.00–15.30 med lunchstängt 12.00–12.30  
Onsdag och torsdag 13.00–15.30, fredag 8.30–10.00  
**Telefon:** 018-727 48 55

**Träffpunkt  
Eriksberg**  
Granitvägen 5

Träffpunkt i kommunal regi, i samverkan med föreningar/frivilliga.  
**Öppettider:** måndag–onsdag och fredag 8.30–15.30  
Torsdag 13.00–15.30  
**Telefon:** 018-727 69 30

**Träffpunkt  
Gottsunda**  
Valthornsvägen 41

Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.  
Här pratar personalen svenska, persiska, turkiska, serbiska, kroatiska och bosniska.  
**Öppettider:** helgfri vardag, måndag 9.00–12.00, onsdag 9.00–16.00, fredag 9.00–16.00  
**Telefon:** 018-727 69 36

**Träffpunkt  
Gottsunda  
Treklängen**  
Valthornsvägen 19C

Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga.  
**Öppettider:** måndag–onsdag och fredag 8.30–15.30, torsdag 13.30–15.30.  
**Telefon:** 018-727 69 36

<p><b>Träffpunkt Järlåsa</b> Järlåsa bygdegård, Järlåsa-Laggarbo 2</p>	<p>Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga. <b>Öppettider:</b> tisdag 9.00–16.00. Lunchstängt 12.30–13.00 <b>Telefon:</b> 018-727 64 49</p>
<p><b>Träffpunkt Karl-Johan</b> Svartbäcksgatan 52</p>	<p>Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga. <b>Öppettider:</b> måndag–onsdag och fredag 8.00–15.30 Lunchstängt 12.15–12.45. Torsdag 13.00–15.30 <b>Telefon:</b> 018-727 65 78</p>
<p><b>Träffpunkt Knutby</b> Gränsta 44, Knutby</p>	<p>Mobil träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga. <b>Öppettider:</b> 9.00–14.30, lunchstängt 12.00–12.30 <b>Telefon:</b> 018-726 13 94</p>
<p><b>Träffpunkt Medelpunkten</b> Hasselvägen 1C, Storvreta (ingång Ärentunavägen, vid apoteket)</p>	<p>Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga. <b>Öppettider:</b> måndag–onsdag och fredag 8.00–15.30. Lunchstängt 12.15–12.45. Torsdag 13.00–15.30 <b>Telefon:</b> 018-727 56 77</p>
<p><b>Träffpunkt Nyby</b> Leopoldsgatan 5</p>	<p>Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningen Vänsam. <b>Öppettider:</b> måndag–onsdag och fredag 8.00–15.00 Torsdag 13.00–15.00 <b>Telefon:</b> 018-727 76 68</p>
<p><b>Träffpunkt Ramund</b> Dalgatan 3</p>	<p>Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga. <b>Öppettider:</b> måndag–onsdag och fredag 8.30–16.00. Lunchstängt 12.15–12.45. Torsdag 13.00–16.00 <b>Telefon:</b> 018-727 64 14</p>
<p><b>Träffpunkt Storgatan 11</b> Storgatan 11</p>	<p>Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga. <b>Öppettider:</b> helgfri vardag, måndag–torsdag 8.00–16.30, fredag 8.00–16.00 <b>Telefon:</b> 018-727 75 90</p>
<p><b>Träffpunkt Sävja</b> Västgötaresan 64, 2 tr</p>	<p>Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga. <b>Öppettider:</b> måndag–onsdag 9.00–16.30. Lunchstängt 12.00–12.30 Torsdag 13.00–16.30. Fredag 8.00–15.30 <b>Telefon:</b> 018-727 48 80</p>
<p><b>Träffpunkt Årsta</b> Fyrislundsgatan 66</p>	<p>Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga. <b>Öppettider:</b> måndag–onsdag och fredag 8.30–15.30 Torsdag 13.00–15.30 <b>Telefon:</b> 018-727 69 35</p>
<p><b>Träffpunkt 86:an</b> Svartbäcksgatan 86</p>	<p>Träffpunkt i kommunal regi i samverkan med föreningar/frivilliga. <b>Öppettider:</b> måndag–onsdag 8.00–15.30. Lunchstängt 12.15–12.45. Torsdag 13.00–15.30, fredag 8.00–15.00 <b>Telefon:</b> 018-727 65 19</p>

## Seniorrestauranger

---

Uppsala kommuns seniorrestauranger har ett utbud av traditionell husmanskost. Här finns också inslag av moderna maträtter och nyttiga tillbehör. Seniorrestaurangerna lagar all mat, så långt det är möjligt, från grunden i egna kök, använder säsongens grönsaker och råvaror och arbetar ständigt för att öka mängden ekologiska livsmedel.

Mer information, menyer och kontaktuppgifter hittar du på [maltidsservice.uppsala.se](http://maltidsservice.uppsala.se)

Där finns också information om hur du laddar ner en app för att se veckans meny i din mobiltelefon.

Du kan betala med swish på alla seniorrestauranger, numret är 123-448 84 41.

### Seniorlunch på skola

Förutom sju öppna seniorrestauranger kan du som pensionär även besöka utvalda skolrestauranger för att äta lunch. Menyn är den samma som för eleverna, kaffe ingår. Lunchen kostar 50 kronor som du betalar med swish eller kupong. Observera att flera skolrestauranger är stängda under sommaren, röda dagar och vanliga lovdagar. Mer information hittar du på [upsala.se](http://upsala.se)

### Digital kokbok

Om du vill prova att laga det som du har ätit på seniorrestaurangen eller skolrestaurangen hemma:  
[maltidsservice.uppsala.se/klimatberaknade-recept](http://maltidsservice.uppsala.se/klimatberaknade-recept)

### Bernadottes restaurang

Bernadottevägen 1

**Öppettider:** Måndag–fredag 11.30–13.00

**Telefon** 018-727 87 55

### Ramunds restaurang

Dalgatan 3

**Öppettider:** 11.15–13.15

**Telefon** 018-727 64 35

### Restaurang Leopold

Leopoldsgatan 5

**Öppettider:** 11.30–13.30

**Telefon** 018-727 76 61

### Restaurang Porfyren

Granitvägen 5

**Öppettider:** 11.30–13.15

**Telefon** 018-727 80 27

**Restaurang  
Senioren**  
Kungsängsgatan 25

**Öppettider:** 10.45–13.30  
**Telefon** 018-727 51 59

**Stenhagens bildnings-  
och kulturcentrum**  
Herrhagsvägen 8

**Öppettider:** 12.00–13.30  
**Telefon** 018-727 88 34

**Årstagårdens  
restaurang**  
Fyrislundsgatan 66

**Öppettider:** 11.30–13.15  
**Telefon** 018-727 69 39

## Hälsotips

---

Det finns hälsotips för dig som vill träna på egen hand. Du hittar tips och filmer på [uppsala.se/aldrevanligkommun](http://uppsala.se/aldrevanligkommun)

## Tjänster från ideella organisationer

---

Flera av de ideella organisationerna kan erbjuda olika tjänster till glädje och stöd för äldre, som ett komplement till kommunala insatser. Tjänsterna är kostnadsfria och riktar sig till alla. Du behöver inte vara medlem i någon organisation eller förening. Här är några exempel:

### Enskilda samtal

**Samtalsmottagningen för äldre, Samariterhemmet Diakoni**  
**Telefon:** 073-074 78 23, telefontid vardagar 9.00–11.00  
**E-post:** [samtalsmottagning@samariterhemmet.se](mailto:samtalsmottagning@samariterhemmet.se)  
**Webb:** [samariterhemmet.se](http://samariterhemmet.se)

### Jourhavande präst

Akut samtals- och krisstöd. En del av Svenska kyrkans själavård. Jourhavande präst har öppet alla kvällar 21.00–06.00. Du kan ringa om du är ledsen, rädd, orolig eller känner dig ensam. Ring 112 och be att få bli kopplad till jourhavande präst. Den som svarar är präst inom Svenska kyrkan. Alla präster har absolut tystnadsplikt. Samtalet bandas inte och det som sägs stannar mellan er.

Du kan även mejla och chatta med jourhavande präst.  
Se [svenskakyrkan.se/jourhavandeprest](http://svenskakyrkan.se/jourhavandeprest)

### Svenska kyrkans sverigefinska telefonjour

Ring och prata med en medmänniska på finska. Hen är utbildad för uppgiften, har tystnadsplikt och du kan ringa utan att berätta ditt namn eller var du bor.

Telefon 020-26 25 00 alla dagar 21.00–23.00.

- Fikastunder i mindre grupper** För dig som är över 75 år, bor ensam och har börjat få det svårt att ta dig ut på egen hand, anordnar Äldrekontakt regelbundna fikaträffar. Där får du umgås med jämnåriga och över generationsgränserna. Våra volontärer bjuder in till fika och hjälper dig både till och från träffen. Träffarna, som sker en söndag i månaden, är helt kostnadsfria och bjuder på värme, skratt och gemenskap.  
**Telefon:** 076-052 68 00, telefontid vardagar 13.00–15.00  
**E-post:** info@aldrekontakt.se  
**Webb:** aldrekontakt.se
- Föreläsningar på webben** Få social och intellektuell stimulans. Du kan ta del av intressanta föreläsningar på aldrekontakt.se/forelasningar
- Besöksverksamhet och promenadsällskap** För dig som vill ha besök för en pratstund, kaffesällskap eller sällskap på promenaden.  
**Diakonicentrum:** telefon 018-15 07 70  
**Uppsala Rödakorskrets:** telefon 018-14 32 10, telefontider för bokning måndag, onsdag och fredag 10.00–12.00 eller skicka e-post till medfoljare.uppsala@redcross.se
- Cykling utan ålder** Cykling utan ålder är ett ideellt projekt där frivilliga cykelpiloter tillsammans med Uppsalas äldreboenden ser till att äldre kommer ut på cykelturer med anpassade lastcyklar. Kontakta Röda Korset för att boka en cykeltur.  
**Telefon:** 018-14 32 10  
**E-post:** cykling.uppsala@redcross.se
- Guidning och sällskap på Akademiska sjukhuset** Guidning och sällskap på Akademiska sjukhuset  
Uppsala Rödakorskrets har värdar på Akademiska sjukhuset som kan hjälpa dig att hitta rätt och/eller fungera som sällskap om väntan blir lång.  
**Uppsala Rödakorskrets:** telefon 018-14 32 10, telefontider för bokning måndag, onsdag och fredag 10.00–12.00 eller skicka e-post till medfoljare.uppsala@redcross.se
- Telefonkontakt** Regelbunden telefonkontakt kan öka känslan av sammanhang, gemenskap och trygghet. Du som anmäler dig blir uppringd av en volontär så ofta som ni kommer överens om.  
**Diakonicentrum:** telefon 018-15 07 70  
**Uppsala Rödakorskrets:** telefon 018-14 32 23  
**E-post:** kontaktringning.uppsala@redcross.se
- Äldrelinjen** Äldrelinjen riktar sig till dig som mår psykiskt dåligt, eller som längtar efter någon att prata med. Telefonen drivs av Mind. Det är en ideell förening som har specialutbildad personal som lyssnar, ger stöd och kan hänvisa till professionellt stöd vid behov.  
**Telefontider:** måndag–fredag 8.00–19.00 Telefon: 020-22 22 33

### Önskeambulansen

Önskeambulansen erbjuder transport på bår för personer med funktionsnedsättning och svårt sjuka personer. Det kan gälla en resa till släkt och vänner, ett evenemang eller till en plats som betyder mycket. Önskeambulansen är kostnadsfri för den som åker med.

**Webb:** [onskeambulansen-uppsala.se](http://onskeambulansen-uppsala.se)

### Fixarservice

Uppsala rödakorskrets har en "fixarservice" för äldre och dig med funktionsnedsättning. Dit kan du vända dig för att få hjälp med småsaker som ska fixas i hemmet. Det kan handla om gardinupphängning, byte av lysrör eller att hämta något ur ett högt skåp. Allt för att undvika fallolyckor i hemmet.

**Uppsala Rödakorskrets – Fixarna:** telefon 018-13 49 31

Lämna namn och telefonnummer till telefonsvararen, så hör de av sig.

## Stöd för dig som bor hemma

---

### Bibliotekservice

För dig som har svårt att ta dig till biblioteket finns *Boken kommer*. Tjänsten är gratis och innebär att bibliotekspersonal kommer hem till dig med böcker en gång i månaden. Du kan låna både skönlitteratur och facklitteratur, tidskrifter, musik, filmer, ljudböcker, talböcker, böcker med stor stil, böcker på olika språk och böcker på lätt svenska.

Bibliotek Uppsala erbjuder också digitala tjänster och evenemang. Allt ifrån digitala tidningar, e-böcker, musik, språkkurser till digital handledning om hur du laddar ner appar, e-böcker, skaffar bank-id eller ringer videosamtal.

**För information:** Bibliotek Uppsala, Boken kommer, telefon 018-727 17 70 måndag–fredag 9.00–12.00 och 13.00–16.00, e-post [bokbuss@uppsala.se](mailto:bokbuss@uppsala.se)  
Du kan läsa mer på [bibliotekuppsala.se/aldre](http://bibliotekuppsala.se/aldre)

### Samariterhemmet – Äldrecenter

Kungsängsgatan  
48 inifrån gården

Kungsängsgatan 48, ingång från gården

För dig som är 65 år eller äldre som upplever ensamhet. Målet är att förbättra din fysiska, psykiska, sociala och existentiella hälsa genom olika aktiviteter. Här kan du även hitta nya kontakter och skapa dig ett socialt sammanhang.

**För information:** Christina Rangstedt telefon 073-069 65 06,  
e-post [christina.rangstedt@samariterhemmet.se](mailto:christina.rangstedt@samariterhemmet.se)

**Webb:** [samariterhemmet.se](http://samariterhemmet.se)

### Syn- och hörselinstruktörer

Om du har en syn- eller hörselskada kan du få kostnadsfria råd och stöd av en syn- och hörselinstruktör för att så långt som möjligt klara dig själv i det dagliga livet. Det kan handla om att hantera syn- och hörhjälpmiddel, öva dagliga sysslor i hemmet, rådgivning eller annat stöd som du behöver.

**För information:** Syn- och hörselinstruktörer, telefon 018-727 51 64 eller 018-727 23 14



## Demensvårdsstöd

För dig med demenssjukdom kan våra konsulenter erbjuda särskilt stöd genom att

- ge information, rådgivning och stödsamtal
- medverka vid utredning och vårdplanering för att tillsammans gå igenom olika alternativ av stöd och insatser
- hjälpa till att skapa kontakt när olika insatser behöver samordnas.

**För information:** Uppsala kommuns Anhörigcentrum telefon 018-727 92 00, e-post [anhorigcentrum@ uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@ uppsala.se)  
[vardochoomsorg.uppsala.se/anhorigstod](http://vardochoomsorg.uppsala.se/anhorigstod)

## Sjukresor

Har du frågor om regelverket kring sjukresor till och från sjukvård? Ring UL Sjukresor, vardagar 8.30–11.30. Telefon 0771-14 14 14 tonval 3.

För bokning av en akut eller planerad sjukresa med taxi eller med specialfordon som till exempel rymmer rullstol, ring Region Uppsalas beställningscentral. Du kan ringa dygnet runt. Telefon 0771-999 000.

Läs mer på [ul.se/sjukresa](http://ul.se/sjukresa)

## Trygg vård för dig som är 75 år och äldre

Du som är över 75 år kan få stöd av en äldrekoordinator, som tar ansvar för helheten av alla dina besök i vården. Du får hjälp utifrån dina behov, så du känner dig trygg och kan leva ett så bra liv som möjligt.

När vårdpersonalen bedömer att det är hjälpsamt med en äldrekoordinator, kommer du att bli erbjuden tjänsten. Vill du veta mer redan nu, fråga om äldrekoordinator nästa gång du besöker vårdcentralen.

## Bostadsanpassning

Om du har en bestående funktionsnedsättning kan du söka bostadsanpassningsbidrag. Med hjälp av bidraget kan du anpassa bostadens fasta funktioner så att bostaden fungerar för dig. Det kan till exempel handla om att du ska kunna förflytta dig, sköta din hygien, laga mat eller ta dig in och ut ur din bostad. Du behöver ett intyg från en arbetsterapeut och ansöker om bidraget hos Uppsala kommuns bostadsanpassning. Du kan få en ansökningsblankett av en arbetsterapeut eller av enheten för bostadsanpassning. Blanketten finns också på [uppsala.se](http://uppsala.se).

Läs mer och på [uppsala.se](http://uppsala.se), sök på bostadsanpassningsbidrag.

**För information** kan du kontakta enheten för bostadsanpassningsbidrag.

Telefontid: måndag–torsdag 9.00–11.30 och 12.30–15.00,  
fredag 13.00–15.00

Telefon: 018-727 44 26

E-post: [bostadsanpassning@ uppsala.se](mailto:bostadsanpassning@ uppsala.se)

**Tandvårdsstöd** Du som har ett stort och långvarigt behov av vård- och omsorgsinsatser i ditt dagliga liv kan ha rätt till ett tandvårdsstödsintyg. Det gäller oavsett om du bor på vård- och omsorgsboende eller hemma. Omvårdnadsinsatserna kan ges av såväl närstående som anställda i kommunen eller annan vårdgivare.

Intyget gör att kostnaderna för tandvården blir lägre och ger dessutom möjlighet till ett kostnadsfritt hembesök av tandhygienist som bedömer munhälsan en gång om året.

Tandvårdsstödet är Region Uppsalas ansvar, men det är kommunen som bedömer om ditt omvårdnadsbehov ger rätt till tandvårdsstöd och därmed intyg.

Den som har ett tandvårdsstödsintyg betalar enligt hälso- och sjukvårdens avgiftsregler och med högkostnadsskydd.

**För information:** På Region Uppsalas webbplats 1177.se kan du läsa mer.

**För frågor om intyget** kontakta din sjuksköterska i kommunen. Om du inte vet vem det är kan du kontakta Uppsala kommuns kontaktperson för Region Uppsalas tandvårdsstöd. Telefon 018-727 59 99 helgfri måndag till fredag 9.00–11.30. Du kan även mejla din fråga till [intygnodvandigtandvard@upsala.se](mailto:intygnodvandigtandvard@upsala.se)

## 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 och andra samhällsaktörer.

Vi som jobbar med personer som blivit utsatta för våld vet att vem som helst kan drabbas. Vi erbjuder information och stöd och är måna om att du alltid ska bli bemött med respekt och empati. All personal inom offentliga verksamheter har tystnadsplikt.

### Hit kan du vända dig för att få stöd och skydd:

**Polis,  
ambulans,  
akut hjälp**

Polis eller ambulans – om du behöver akut hjälp  
**Telefon: 112**

Polis – om ditt ärende inte är akut  
**Telefon: 114 14**

**Uppsala  
kommun**

Socialtjänsten – ring Kontaktcenter  
**Telefon: 018-727 00 00**

Socialjouren, kvällar och helger  
**Telefon: 018-15 00 00**

**MVU**

MVU är en ideell förening som arbetar mot våld i nära relationer i hela Sverige. Föreningen riktar stödinsatser främst till personer som utövar våld eller har ett aggressivt beteende i sina nära relationer. Syftet är att personerna ska komma tillrätta med sitt beteende. Insatserna kan inkludera hjälp och stöd till anhöriga.

**För information:** Telefon: 018-13 46 00

E-post: [info@mvu.nu](mailto:info@mvu.nu)

Läs mer: [mvu.nu](http://mvu.nu)

# Boendeformer

## Seniorbostäder

---

En seniorbostad är en bostad med god tillgänglighet som gör att det är lätt att ta sig fram i bostaden även med hjälpmedel. Det finns hiss från markplan och ibland finns tillgång till gemensamma lokaler. Du behöver inget biståndsbeslut för att flytta till en seniorbostad. Det är ett val du gör själv för att förbättra din boendesituation vid stigande ålder. Lägsta ålder för att flytta in är oftast 55 år, men det finns också seniorbostäder där gränsen är från 65 år.

Seniorbostäder finns i hyresrätts- och bostadsrättsform. Seniorbostäder i bostadsrättsform utannonseras på marknaden, som andra bostäder. För seniorbostäder med hyresrätt ställer du dig i kö.

**För mer information** om seniorbostäder med hyresrätt kan du kontakta Uppsala Bostadsförmedling.  
Telefon: 0771-71 00 00  
E-post: [info@bostad.uppsala.se](mailto:info@bostad.uppsala.se)

## Seniorbostäder med gemensamhetslokal

---

Seniorbostäder med gemensamhetslokal (tidigare benämnt trygghetsbostäder) är bostäder för äldre som inte känner sig trygga i en vanlig bostad. Åldersgräns vid inflyttning är 65 år. Medflyttande kan vara yngre.

Lägenheterna ska ha god tillgänglighet. I anslutning till huset finns gemensamma lokaler där de som vill kan äta tillsammans eller på annat sätt umgås. Boendet har en värd som ansvarar för att hålla kontakt med de boende och att i samverkan med andra skapa god gemenskap. I bostaden finns även trygghetslarm.

**För mer information** om seniorbostäder med gemensamhetslokal i hyresrättsform kan du kontakta Uppsala Bostadsförmedling.  
Telefon: 0771-71 00 00  
E-post: [info@bostad.uppsala.se](mailto:info@bostad.uppsala.se)

# Stödinsatser baserade på biståndsbeslut

## God man

---

Om du inte kan ta hand om dig själv, din ekonomi eller din egendom på grund av sjukdom, psykisk funktionsnedsättning eller liknande kan du ansöka om god man. En god man är en särskilt utsedd person som ska vara ett stöd för dig och hjälpa dig att bevaka dina intressen. Personen kan till exempel se till att räkningar betalas, att du får rätt vård och omsorg, rätt boende och de bidrag som du har rätt till. Att få en god man är frivilligt och du har alltid kvar din rätt att bestämma själv. Beslut om att få god man fattas av tingsrätten.

**För mer information** och ansökan kontakta överförmyndarförvaltningen.  
Telefon 018-727 24 60  
Telefontider måndag–tisdag, torsdag–fredag 10.00–12.00  
[upsala.se/overformyndare](https://www.uppsala.se/overformyndare)

## Färdtjänst och riksfärdtjänst

---

Du som har en långvarig funktionsnedsättning och mycket svårt att förflytta dig på egen hand, eller att resa med kollektivtrafiken, kan ha rätt till färdtjänst. Färdtjänsten är en del av kollektivtrafiken i Uppsala kommun. Färdtjänst gäller för resor inom Uppsala kommun samt till och från Arlanda och Knivsta.

Om du har en stor funktionsnedsättning med en varaktighet på mer än 12 månader kan du ansöka om riksfärdtjänst för resor utanför kommunen. Kraven för att få riksfärdtjänst är högre än för färdtjänst. Du kan få riksfärdtjänst om du till exempel måste resa på ett särskilt dyrt sätt eller om du behöver hjälp av en ledsagare under själva resan. Det är kommunen som avgör färd sätt med hänsyn till din funktionsnedsättning. I första hand sker resorna med hjälp av allmänna kommunikationer där du har hjälp av din ledsagare. I vissa fall där resa med allmänna kommunikationer är omöjlig att genomföra används personbil eller specialfordon. För resa med färdtjänst eller riksfärdtjänst betalar du en egenavgift.

**För mer information** och ansökan kan du kontakta färdtjänstinformationen.  
Telefontid: måndag–fredag 9.00–12.00  
Telefon: 018-727 16 00  
E-post: [fardtjanst@upsala.se](mailto:fardtjanst@upsala.se)

Läs mer på [upsala.se](https://www.uppsala.se), sök efter färdtjänst eller riksfärdtjänst.

## Parkeringstillstånd för rörelsehindrade

---

Du som har en varaktigt funktionsnedsättning som gör att du har mycket svårt att gå kan ha rätt till ett parkeringstillstånd.

Det finns två typer av parkeringstillstånd, parkeringstillstånd för förare och parkeringstillstånd för passagerare. För passagerare gäller också att du har ett omfattande tillsynsbehov och därför inte kan lämnas ensam under tiden föraren parkerar bilen.

Parkeringsstillståndet ger dig bland annat rätt att stå parkerad på kommunens parkeringsplatser som är reserverade för rörelsehindrade.

**För mer information och ansökan** kan du kontakta stadsbyggnadsförvaltningen – parkeringstillstånd för rörelsehindrade.

Telefontid: måndag–torsdag 9.30–11.00

Telefon: 018-727 40 78, 018-727 54 13

E-post: prh@uppsala.se

Läs mer på [uppsala.se](http://uppsala.se), sök efter parkeringstillstånd.

## Biståndshandläggare

---

Stadshusgatan 2 Du som är i behov av äldreomsorg kan ansöka om det hos kommunens biståndshandläggare. Ansökan ska göras av dig som söker eller av din företrädare.

Biståndshandläggaren utreder dina behov och 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.

Om du inte är nöjd med beslutet har du rätt att överklaga till förvaltningsrätten. Din biståndshandläggare kan hjälpa dig med hur du går tillväga för att överklaga beslutet.

Biståndshandläggare för personer som är 65 år och äldre finns på vård- och omsorgsförvaltningen. Telefon 018-727 65 00

**Har du frågor** kan du kontakta Seniorguide Uppsala.

Telefontid måndag–fredag 9.00–12.00 och 13.00–16.00

Telefon: 018-727 65 00

E-post: [seniorguide@uppsala.se](mailto:seniorguide@uppsala.se)

## Hemtjänst och hemsjukvård

---

### Hemtjänst

Du som bor hemma 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. Du kan få hemtjänst i form av:

- servicetjänster som inköp och ärenden, tvätt, städning, hemkörning av matlåda och social aktivitet som samvaro eller promenad
- personlig omvårdnad som hjälp med till exempel på- och avklädning, tillsyn, hjälp med toalettbesök och dusch

Du som behöver hemtjänst ansöker om det hos kommunens biståndshandläggare. För hemtjänst betalar du avgift enligt kommunens taxa.

För information om avgifter se [uppsala.se/senior](http:// uppsala.se/senior)

### Hemsjukvård

Hemsjukvård är hälso- och sjukvårdsinsatser som utförs i ditt hem. Det kan till exempel vara hjälp med dina mediciner, omläggning av sår, hjälpmedel eller rehabilitering. Hemsjukvård utförs av sjuksköterska, arbetsterapeut och sjukgymnast/fysioterapeut. De kan även ge hemtjänsten instruktioner att utföra vissa sjukvårdsuppgifter. Om du har behov av hemsjukvård är den ofta integrerad med hemtjänsten.

Om du behöver sjukvårdsinsatser i mer än 14 dagar, har fyllt 17 år och inte kan ta dig till din vårdcentral kan du ha rätt till hemsjukvård. Det gäller både om du bor hemma eller på ett vård- och omsorgsboende. För dig som är 85 år och äldre är hemsjukvården avgiftsfri. Information om avgifter se [uppsala.se/senior](http:// uppsala.se/senior).

Vårdcentralen gör först en bedömning av dina behov, sedan en samordnad vårdplanering tillsammans med den kommunala hemsjukvården för att bedöma om du kan få hemsjukvård.

Du som är sjuk, behöver rehabilitering eller hjälpmedel ska i första hand vända dig till din husläkare eller vårdcentral. Om du behöver bostadsanpassning, hjälpmedel eller rehabilitering kontaktar du en arbetsterapeut på Uppsala kommun.

#### Det här kan du få hjälp med

I den kommunala hemsjukvården kan du få hjälp av legitimerad sjuksköterska, sjukgymnast/ fysioterapeut eller arbetsterapeut i hemmet. De kan också hjälpa dig om du behöver hjälpmedel som underlättar ditt dagliga liv. Du har även rätt till en fast vårdkontakt som hjälper dig att samordna dina insatser i hemsjukvården.



## Hjälpmedel

För att klara av din vardag så självständigt som möjligt kan du behöva hjälpmedel, till exempel vid sjukdom eller skada med funktionsnedsättning till följd, när du är äldre eller vid ett tillfälligt behov.

I Uppsala är ansvaret för hjälpmedel uppdelat mellan Region Uppsala och kommunen. Kommunen har ansvar för hjälpmedel till personer över 21 år.

En arbetsterapeut eller fysioterapeut/sjukgymnast bedömer ditt behov av hjälpmedel och provar sedan ut det hjälpmedel som du behöver.

### Exempel på kommunens hjälpmedel

- rullator
- rullstol
- bad- och duschstol
- förhöjning och/eller armstöd till toalettstolar
- minnesstöd

När ditt behov av hjälpmedel har upphört ska du återlämna hjälpmedlen till kommunen.

Region Uppsala har ansvar för hjälpmedel till barn och unga, till och med 20 år, med rörelsehinder eller kognitiv funktionsnedsättning. Region Uppsala ansvarar också för syn-, hörsel-, tal- och kommunikationshjälpmedel för både barn och vuxna och för hjälpmedel vid ortopediska funktionsnedsättningar i till exempel händer och fötter. På [1177.se](http://1177.se) kan du läsa om de hjälpmedel Region Uppsala kan erbjuda.

## Val av hemvårdsutövare

Du som har beslutat om hemtjänst och/eller hemsjukvård väljer själv vem som ska utföra tjänsterna. De utförare som är godkända av kommunen presenteras i en förteckning som finns både i pappersform och på [uppsala.se/senior](http:// uppsala.se/senior)

**För information:** Seniorguide Uppsala telefon 018-727 65 00, e-post [seniorguide@uppsala.se](mailto:seniorguide@uppsala.se)

## Värdighetsgarantier

Äldrenämnden i Uppsala kommun har beslutat om lokala värdighetsgarantier inom kommunens äldreomsorg. Utöver de kvalitetskrav som ställs på alla utförare lyfter de lokala värdighetsgarantierna fram några områden som särskilt ska följas upp.

Du som är över 65 år och som har hemtjänst eller hemsjukvård har rätt att

- veta vilken personal som ska utföra tjänsterna i hemmet
- bli kontaktad i förväg om någon annan personal än den som förväntas ska komma
- bli kontaktad om personalen blir försenad
- påverka tidpunkten för promenad eller annan utevistelse, om sådan ingår i hemtjänsten
- få inskrivet i din genomförandeplan hur och när utevistelsen ska ske
- få en årlig läkemedelsgenomgång (om du får hjälp med läkemedel).

## Trygghetslarm och trygghetsjour

---

Med ett trygghetslarm kan du kalla på hjälp dygnet runt. Larmet har du alltid på dig, till exempel runt handleden. När du trycker på larmknappen får du röstkontakt med trygghetsjouren som kan skicka hemtjänst eller hemsjukvård till dig, om det behövs.

Du som vill ha ett trygghetslarm för att få hjälp från trygghetsjouren, kan ansöka om det hos kommunens biståndshandläggare. Du når dem via Seniorguide Uppsala.

Du betalar en månadshyra för trygghetslarm.

**För information och ansökan se [upsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior) eller kontakta Seniorguide Uppsala telefon 018-727 65 00.**

## Dagverksamhet

---

Dagverksamhet vänder sig till dig som är 65 år eller äldre och som lever med demenssjukdom, har haft stroke eller har behov av fysisk aktivitet. För att delta i vår dagverksamhet krävs ett biståndsbeslut. Genom social samvaro med andra skapar vi en meningsfull dag med god livskvalitet. Vi erbjuder individuellt anpassade aktiviteter enskilt och i grupp. Vi tar tillvara på dagens möjligheter och låter oss inspireras av stundens ingivelse. Årstidsbundna teman, musik, promenader, gymnastik, spel, tidningsläsning eller bara en trevlig pratstund är exempel på aktiviteter hos oss.

**För information och ansökan se [upsala.se/senior](https://www.uppsala.se/senior) eller kontakta Seniorguide Uppsala telefon 018-727 65 00, e-post [seniorguide@upsala.se](mailto:seniorguide@upsala.se)**

## Korttidsvård

---

Du som har behov av vård och omsorg dygnet runt under en kortare period kan ha rätt till korttidsvård. Korttidsvård kan exempelvis vara aktuellt efter att du har vistats på sjukhus, har ett komplext behov av sjukvård som du inte kan få hemma, har en demenssjukdom eller är förvirrad. För att få korttidsvård behöver du ett biståndsbeslut. Platser för korttidsvård kan finnas både som en egen enhet och som ett antal platser på ett vård- och omsorgsboende.

## Växelvård

---

Växelvård är en form av korttidsvård när du vistas regelbundet under kortare perioder på ett växelvårdsboende. Samtidigt som det ger dig möjlighet till aktivitet och miljöombyte, ger det dina anhöriga vila och egen tid.

**För information:** Seniorguide Uppsala telefon 018-727 65 00, e-post [seniorguide@upsala.se](mailto:seniorguide@upsala.se)

## Vård- och omsorgsboende

---

Vård- och omsorgsboende 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 vård- och omsorgsboende har du egen lägenhet eller eget rum. Bostaden är utrustad med en säng. I övrigt inreder du den själv med möbler och personliga saker. I anslutning till bostaden finns gemensamma lokaler, såsom matsal och sällskapsutrymmen.

Det finns olika former av vård- och omsorgsboenden. Det finns boenden för personer med stora omvårdnadsbehov, för personer med demenssjukdom och för personer med psykisk funktionsnedsättning. Det är dina behov som avgör vilken boendeform som kan bli aktuell för dig.

Du som beviljats vård- och omsorgsboende har möjlighet att välja i vilket boende du önskar bo. En förteckning över vård- och omsorgsboenden finns på [uppsala.se/senior](http:// uppsala.se/senior)

Kommunen tar ut avgifter för vård- och omsorgsboende. Avgifterna består av hyra för lägenheten eller rummet, avgift för den omvårdnad du får och avgift för maten. Mer information om avgifter hittar du på [uppsala.se/omsorgsavgifter](http:// uppsala.se/omsorgsavgifter)

**För information:** Seniorguide Uppsala telefon 018-727 65 00, e-post [seniorguide@uppsala.se](mailto:seniorguide@uppsala.se)

### Aktivitet och samvaro

På vård- och omsorgsboendet ska aktiviteter, utevistelse och samvaro erbjudas utifrån dina behov och intressen. På flera boenden finns särskilda äldrepedagoger, och alla boenden har tillgång till den kulturverksamhet som kultur i vården anordnar. Kultur i vården omfattar kulturprogram, biblioteksservice och minneslådor.

För information kontakta verksamhetschefen på boendet.

### Värdighetsgarantier

Äldrenämnden har beslutat om lokala värdighetsgarantier inom kommunens äldreomsorg. Utöver de kvalitetskrav som ställs på alla utförare lyfter de lokala värdighetsgarantierna fram några områden som särskilt ska följas upp.

#### **Du som bor på ett vård- och omsorgsboende har rätt att**

- påverka tidpunkten för promenad eller annan utevistelse
- välja att promenera i grupp eller enskilt med stöd av personal
- få inskrivet i din genomförandeplan hur och när utevistelsen ska ske
- ha en lugn och trivsamtidsmiljö
- påverka menyn och tidpunkt för måltider
- få en årlig läkemedelsgenomgång.

## Seniorguiden 2022 Uppsala

Vi kan ge information och vägledning om äldreomsorg och andra aktiviteter för seniorer. Det kan handla om träffpunkter, boende för äldre, hemtjänst, färdtjänst och hjälpmedel.

**Telefon:** 018-727 65 00, måndag–fredag 9.00–12.00, 13.00–16.00

**E-post:** [seniorguide@ uppsala.se](mailto:seniorguide@ uppsala.se)

**Besöksadress för bokade möten:** Stadshusgatan 2  
[uppsala.se/senior](https://www. uppsala.se/senior)

## Kontaktcenter

Kommunens Kontaktcenter kan svara på många frågor direkt eller lotsa dig rätt.

**Telefon:** 018-727 00 00

**Telefontider:** måndag 8.00–17.00, tisdag 8.00–17.00, onsdag 8.00–17.00,  
torsdag 8.00–18.00, fredag 8.00–17.00

**E-post:** [uppsala.kommun@ uppsala.se](mailto: uppsala.kommun@ uppsala.se)

**Besöksadress:** Stadshusgatan 2  
[uppsala.se](https://www. uppsala.se)