



# Seniори opas

**Kohtaamispaikat, senioriravintolat, palvelut,  
asuminen ja paljon muuta...**



## Hyvä elämä

**Uppsalan senioreilla tulee** olla mahdollisuus elää hyvää elämää, turvassa ja itsenäisesti. Kunnalla on yhdessä yhteiskunnan muiden toimijoiden kanssa vastuu siitä, että edellytykset tähän ovat olemassa. Toisaalta jokainen on myös vastuussa oman elämänsä suunnittelusta vanhuuden päivien varalle.

Uppsalalla on runsaasti tarjottavaa niin kunnan palveluiden kuin muun toiminnan ja tapahtumien muodossa. Tästä esitteestä saat hyvän yleiskuvan erilaisista palveluista ja tarjolla olevasta toiminnasta, jotka voivat osaltaan edistää hyvää elämääsi seniorina.



*Monica Östman*

Monica Östman (S)  
*Vanhuspalvelulautakunnan puheenjohtaja*

## Sisältö

Senioriasunnot ... sivu 4
Turva-asunnot ... sivu 4
Vanhusasiamies ... sivu 4
Terveysvalmentaja ... sivu 5
Oikeus suomenkieliseen vanhushpalveluun ... sivu 5
Kartoittava kotikäynti ... sivu 5
Senioriravintolat ... sivu 6
Kohtaamispaikat ... sivu 7
Eläkeläisyhdistykset ja UPS ... sivu 10
Kunnallinen eläkeläisneuvosto (KPR) ... sivu 10
Hammashoidon tuki ... sivu 11
Uskottu mies ... sivu 11
Vapaaehtoistoiminta ... sivu 11
Aatteellisten yhdistysten palvelut ... sivu 12
Tukea omaisille ja läheisille ... sivu 13
Kotipalvelu ja kotisairaanhoido ... sivu 15
Muuta tukea kotona asuvalle ... sivu 17
Kuntoutus ja apuvälineet ... sivu 20
Hoito- ja hoiva-asuminen ... sivu 22
Vanhushpalvelulautakunta/Vanhushpalvelutoimisto ... sivu 24
Palveluohjaaja ... sivu 25

---

## Tuotanto

**Teksti ja graafinen asu:** Uppsalan kunta  
**Kuvat:** Ana Vera Burin Batarra, sivu 20  
Dan Pettersson, sivut 6, 10, 12, 19, 23  
Stewen Quigley, sivut 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 13, 14,  
15, 16, 22, 28

**Senioriopas on käännetty myös suomeksi.**

## Senioriasunnot

---

Senioriasunto on asunto, jossa on hyvä esteettömyys, minkä ansiosta niissä on helppo liikkua myös apuvälineiden avulla. Peseytymistilat ovat hyvin suunniteltuja ja tilavia, ja pohjakerroksesta pääsee ylös hissillä. Joskus asunnosta on yhteys yhteisiin tiloihin.

Senioriasuntoon muuttaminen ei edellytä palveluohjaajan päätöstä vaan voit itse valita, haluatko kohentaa asumistilannettasi ikääntymistä silmällä pitäen. Alin muuttoikä on yleensä 55 vuotta, mutta joissakin senioriasunnoissa raja on 65 vuotta.

Senioriasuntoja on saatavana vuokra-asuntoina ja asumisoikeusasuntoina. Senioreiden asumisoikeusasunnoista ilmoitetaan markkinoilla muiden asuntojen tapaan. Senioreiden vuokra-asuntoa hakiessasi asetut jonoon.

*Lisätietoja seniorien vuokra-asunnoista antaa Uppsalan kunnan asunnonvälitys (alkaa vuonna 2016).*

## Turva-asunnot

---

Turva-asunnot on tarkoitettu vanhuksille, jotka tuntevat olonsa levottomiksi ja turvattomiksi tavallisessa asunnossa. Huoneistoissa on oltava hyvä esteettömyys, ja niiden tulee sijaita lähellä palveluita. Ikäraja muutolle on 70 vuotta, mukana muuttava voi olla nuorempi.

Talon yhteydessä on yhteistiloja, joissa ne, jotka haluavat, voivat ruokailla keskenään tai muulla tavoin viettää yhdessä aikaa. Turva-asunnoissa on isäntä tai emäntä, joka vastaa yhteydenpidosta asukkaisiin ja joka yhteistyössä aatteellisten yhdistysten kanssa luo yhteisöllisyyttä ja järjestää toimintaa. Jos tarvitset kotipalvelua, voit hakea sitä kunnan palveluohjaajalta. Sama koskee turvahälytystä. Yhteystiedot on annettu sivulla 25.

*Lisätietoja seniorien vuokrattavista turva-asunnoista antaa Uppsalan kunnan asunnonvälitys (alkaa vuonna 2016).*

## Vanhusasiamies

---



Vanhusasiamiehen tehtävänä on luoda parempaa turvallisuutta kunnan ikääntyneille sekä vaalia vanhustenhuollon laatua. Vanhusasiamiehen tehtävänä on antaa tietoa, opastusta ja tukea yli 65-vuotiaille ja heidän läheisilleen.

Uppsalan vanhusasiamies on Karin Udénius. Vanhusasiamiehen puoleen voit käännyä halutessasi keskustella yksittäisistä tapahtumista tai esittääksesi näkemyksiäsi saamastasi avusta. Vanhusasiamiehen kanssa voi sopia tapaamisen, ja hän tekee myös kotikäyntejä. Vanhusasiamiehellä on vaitiolovelvollisuus sekä erillinen ja puolueeton asema kunnassa.

*Lisätietoja: Karin Udénius, puhelin 018-727 12 39. 8.30–10.30 (ei keskiviikkoisin). s-posti: [aldreombudsmannen@upsala.se](mailto:aldreombudsmannen@upsala.se)*

## Terveysvalmentaja

---

Terveysvalmentaja on verkkopalvelu, josta saat innostusta ja motivaatiota terveyteen liittyvissä asioissa. Sieltä löydät erilaisia terveysvinkkejä, ja voit jakaa muille omia vinkkejäsi. Voit myös treenata kotona lääkintävoimistelijan ohjaamien harjoitusohjelmien mukaan.

*Seniorien terveysvalmentajan löydät osoitteesta [www.halsocoachen.uppsala.se](http://www.halsocoachen.uppsala.se)*



## Oikeus suomenkielisiin vanhuspalveluihin

---

Uppsalan kunta on suomen kielen hallintoaluetta. Se tarkoittaa muun muassa, että sinulla on oikeus käyttää suomen kieltä asioidessasi kunnan kanssa, esimerkiksi palveluja hakiessasi. Jos sinulle on myönnetty vanhuspalvelua, sitä on oikeus saada pyydettyä osittain tai kokonaan suomen kielellä.

*Lisätietoja: Suomenkielinen koordinaattori Nina Klinge-Nygård,  
puhelin: 018- 727 18 32, s-posti: [nina.klinge-nygard@uppsala.se](mailto:nina.klinge-nygard@uppsala.se)*

## Kartoittava kotikäynti

---

Uppsalan kunta tarjoaa vanhuksille kartoittavan kotikäynnin. Kaikille kunnan kotipalveluja käyttämättömille yli 80-vuotiaille henkilöille tarjotaan mahdollisuus kartoittavaan kotikäyntiin.

Kotikäyntien tarkoituksena on edistää terveyttä ja turvallisuutta sekä tukea hyvää elämää. Keskustelun lähtökohtina ovat vanhuksen toiveet ja tarpeet. Kunnan edustaja voi kertoa arkipäivää helpottavasta ja tukea tarjoavasta toiminnasta sekä antaa yhteystietoja.

*Lisätietoja: Seniorguide Uppsala, puhelin 018-727 65 00,  
s-posti: [seniorguide@uppsala.se](mailto:seniorguide@uppsala.se)*

# Senioriravintolat

Niille, jotka haluavat ateriointiseuraa ja tehdä samalla vaikka päivittäisen kävelylenkin, on useita senioriravintoloita. Useimpien ravintoloiden ruokalistat ovat kunnan verkkosivuilla [www.uppsala.se/senior](http://www.uppsala.se/senior) ja maanantaisin Upsala nya tidning -lehdessä.

**Björngårdens restaurang**  
Valthornsvägen 43

Puhelin 018-727 60 68.  
Aukioloajat: 11.00 – 13.00.

**Karl-Johansgården**  
Svartbäcksgatan 52

Puhelin 018-727 65 90.  
Aukioloajat: 11.30 – 13.30.

**Ramunds restaurang**  
Dalgatan 3

Puhelin 018-727 64 35.  
Aukioloajat: 11.15 – 13.15.

**Restaurang Bernadotte**  
Bernadottvägen 1

Puhelin 018-727 87 55.  
Aukioloajat: 12.00 – 14.00.

**Restaurang Leopold**  
Leopoldsgatan 5

Puhelin 018-727 76 61.  
Aukioloajat: 11.30 – 13.30.

**Restaurang Linné**  
Stenbrohultsvägen 93

Puhelin 018-727 85 78.  
Aukioloajat: 11.00 – 14.00.

**Restaurang Porfyren**  
Granitvägen 5

Puhelin 018-727 80 27.  
Aukioloajat: 11.15 – 13.15.

**Restaurang Senioren**  
Kungsängsgatan 25

Puhelin 018-727 51 59.  
Aukioloajat: 11.00 – 13.30.

**Stenhagens bildnings- och kulturcentrum**  
Herrhagsvägen 8

Puhelin 018-727 88 34.  
Aukioloajat: 12.00 – 13.30.

**Årstagården**  
Fyrislundsgatan 66

Puhelin 018-727 69 39.  
Aukioloajat: 11.30 – 13.30.



# Kohtaamispaikat

---

Kohtaamispaikoissa voi osallistua erilaiseen järjestettyyn toimintaan, saada hetkeksi seuraa tai vain juoda kupillisen kahvia. Joskus toiminnasta vastaavat aatteelliset yhdistykset yhteistyössä kunnan henkilöstön kanssa. Osa kohtaamispaikoista on täysin aatteellisten yhdistysten ylläpitämiä.

Kohtaamispaikat tarjoavat monenlaisia terveyttä edistäviä ja mielekkäitä harrastuksia. Valikoimaa riittää kuntoilusta, zumbasta ja voimistelusta aina lukupiireihin ja tietotekniikkakursseihin. Jokaisella kohtaamispaikalla on oma ohjelmansa, johon osallistuminen on ilmaista. Kahvi, ruoka ja tarvikkeet ovat omakustannusperiaatteella. Ehdotukset ja ideat kohtaamispaikkojen kehittämiseksi ovat aina tervetulleita.



**Träffpunkt  
86:AN**

Svartbäcksgatan 86

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka.

Aukioloajat: maanantai – perjantai 9.00 – 16.00.

*Lisätietoja: Puhelin 018-727 65 19.*

**Träffpunkt  
Björklinge**

Bror Hjorts väg 7A

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka.

Aukioloajat: maanantai, keskiviikko ja parittomien viikkojen perjantait 8.00 – 15.00.

*Lisätietoja: Puhelin: 018-727 48 97.*

**Träffpunkt  
Bozorgan**

Valthornsvägen 41

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka.

Täällä henkilökunta puhuu ruotsia ja persiaa.

Aukioloajat: maanantai – perjantai 9.00 – 16.30.

*Lisätietoja: Puhelin: 018-727 59 63 tai 018-727 57 03.*

**Träffpunkt  
Bälinge**  
Lundgårdsvägen 2

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka.  
Aukioloajat: tiistai, torstai ja parillisten viikkojen perjantait 8.00 – 15.00.  
*Lisätietoja: Puhelin: 018-727 48 55.*

**Träffpunkt  
Café Mona**  
Bandstolsvägen 1C

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka.  
Täällä henkilökunta puhuu ruotsia, serbiaa, kroatiaa ja bosniaa.  
Aukioloajat: maanantai– perjantai 8.00 – 17.00.  
Lounasaikaan 12.00 – 13.00 suljettu.  
*Lisätietoja: Puhelin 018-727 49 89.*

**Träffpunkt  
Eriksberg**  
Granitvägen 5

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai– perjantai 8.30 – 15.30.  
*Lisätietoja: Puhelin 018-727 69 30 tai 727 55 92.*



**Träffpunkt  
Hasseludden**  
Årstagatan 23C

Kunnan yhdessä vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai 10.00 – 16.00, keskiviikko ja torstai 12.30 – 16.00.  
*Lisätietoja: Puhelin 076-101 99 65.*

**Träffpunkt Järlåsa**  
Östforavägen  
(kerhotalossa vanhan postin takana)

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: parillisten viikkojen keskiviikot 11.00 – 13.00.  
*Lisätietoja: Puhelin 070-821 69 32.*

**Träffpunkt  
Karl-Johan**  
Svartbäcksgatan 52

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai– perjantai 8.30 – 15.30. (Lounasaikaan 12.15 – 12.45 suljettu).  
Auki viikonloppuisin kerran kuussa 10.00 – 15.00.  
*Lisätietoja: Puhelin 018-727 65 78.*

**Träffpunkt  
Medelpunkten**  
Hasselvägen 1C,  
Storvreta (sisäänkäynti Ärentunavägen, apteekin luona)

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai– perjantai 8.00 – 15.30. (Lounasaikaan 12.15 – 12.45 suljettu)  
*Lisätietoja: Puhelin 018-727 56 77.*





**Träffpunkt  
Nyby med Vänsam**  
Leopoldsgatan 5

Kunnan yhdessä Vänsam-yhdistyksen kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai– perjantai 8.00 – 15.00. Auki viikonloppuisin kerran kuussa 9.00 – 15.00.

*Lisätietoja: Puhelin 018-727 76 68.*

**Träffpunkt  
Ramund**  
Dalgatan 3

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai– perjantai 8.30 – 16.00. Lounasaikaan 12.15 – 12.45 suljettu.

*Lisätietoja: Puhelin 018-727 64 14.*

**Träffpunkt  
Storgatan 11**  
Storgatan 11

Kohtaamispaikka, jota ylläpitää Uppsalan eläkeläisyhdistysten yhteistyöelin, UPS. Aukioloajat: maanantai– perjantai 8.00 – 17.00. Ohjelmaa myös tiettyinä lauantapäivinä, seuraa ilmoittelua.

*Lisätietoja: Puhelin 018-727 51 24, [www.storgatan11.se](http://www.storgatan11.se)*

**Träffpunkt  
Sävja**  
Västgötaresan 64,  
2 tr

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai – torstai 9.00 – 16.30, perjantai 8.00 – 15.30. Lounasaikaan 12.00 – 12.30 suljettu.

*Lisätietoja: Puhelin 018-727 48 80.*

**Träffpunkt  
Treklangen**  
Valthornsvägen  
19C

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai– perjantai 8.30 – 15.30. Joka neljäs lauantai 10.00 – 15.00.

*Lisätietoja: Puhelin 018-727 69 36 tai 018-727 69 43.*

**Träffpunkt  
Årsta**  
Fyrislundsgatan 66

Kunnan yhdessä yhdistysten/vapaaehtoisten kanssa ylläpitämä kohtaamispaikka. Aukioloajat: maanantai– perjantai 8.30 – 15.30. Joka neljäs sunnuntai 9.30 – 15.30.

*Lisätietoja: Puhelin 018-727 69 35.*

## Eläkeläisyhdistykset ja UPS

---

Uppsalassa on paljon eläkeläisyhdistyksiä, jotka järjestävät monenlaista toimintaa eri puolilla kuntaa. Esimerkkejä jäsenoiminnasta ovat luennot, matkat, opintopiirit, opintokäynnit, bridge, petankki, ystäväpalvelu ja erilaiset fyysiset aktiviteetit.

Katto-organisaatio UPS, Uppsalan eläkeläisyhdistysten yhteistyöneuvosto, kokoaa yhteen yli 60 eri eläkeläisyhdistystä. Lisätietoa eri yhdistyksistä ja niiden yhteystiedot saa UPS:ltä. UPS toimii yhdistysten ja Uppsalan kunnan välisenä yhteyselimenä. UPS antaa kunnalle tietoa eläkeläisten elinolosuhteita koskevista ajankohtaisista kysymyksistä ja pyrkii vaikuttamaan päätöksiin. Vaikutuskanavana on kunnallinen eläkeläisneuvosto (KPR), joka toimii yhteistyössä vanhuspalvelulautakunnan ja muiden kunnallisten elinten kanssa. UPS:n toimisto sijaitsee osoitteessa Storgatan 11.

*Lisätietoja: Toimiston puhelin: 0733-77 70 32*

*s-posti: ups@uppsalapensionarerna.se, www.uppsalapensionarerna.se*



## Kunnallinen eläkeläisneuvosto (KPR)

---

Kunnallinen eläkeläisneuvosto (KPR) on kunnan ja eläkeläisjärjestöjen edustajien välinen keskinäinen neuvottelu- ja tiedotuselin. Neuvosto kokoontuu 4 kertaa vuodessa. Pöytäkirjoja voi lukea sivustolta [www.uppsala.se/kpr](http://www.uppsala.se/kpr).

*Lisätietoja: KPR:n sihteeri, puhelin 018-727 85 97.*

## Hammashoidon tuki

---

Sairauden, tapaturman tai vanhuuden johdosta laajaa ja pitkäaikaista hoitoa ja hoivaa tarvitsevilla on oikeus tarpeellisesta hammashoidosta annettavaan todistukseen. Sen voi saada riippumatta siitä, asuuko hoito- tai hoiva-asunnossa vai kotona. Todistuksen ansiosta hammashoitokustannukset alenevat, ja se oikeuttaa myös suuhygienistin tekemään maksuttomaan vuosittaiseen kotikäyntiin, jonka aikana hammasterveys arvioidaan.

Hammashoitotuesta vastaa maakäräjät, mutta kunta arvioi, oikeuttaako hoitotarve hammashoitotukeen ja siten todistukseen.

Todistuksen saanut maksaa terveyden- ja sairaanhoidon hinnastojen mukaisia alempia taksoja.

*Lisätietoja: Maakäräjien verkkosivuilta [www.1177.se](http://www.1177.se) voit lukea lisää.*

*Todistusta koskevissa kysymyksissä ota yhteyttä omaan kunnalliseen sairaanhoitajaasi tai palveluohjaajaasi. Ellet tiedä, kuka omahoitajasi on, voit ottaa yhteyttä maakäräjien hammashoitotuesta vastaavaan Uppsalan kunnan yhteyshenkilöön, puhelin 018-727 59 99.*

## Uskottu mies

---

Se, joka sairauden, psyykkisen toimintarajoitteen tai vastaavan johdosta ei pysty huolehtimaan itsestään, taloudestaan tai omaisuudestaan, saa tehdä hakemuksen uskottun miehen valitsemisesta. Uskottu mies on erityisesti tähän tehtävään valittu henkilö, joka on tukenasi ja auttaa sinua valvomaan omaa etuasi. Tämä henkilö voi esimerkiksi huolehtia siitä, että laskut maksetaan, että saat oikeaa hoitoa ja hoivaa, oikeanlaisen asunnon sekä ne tuet, joihin olet oikeutettu. Uskottun miehen hakeminen on vapaaehtoista, ja sinulle jää itsemääräämisoikeus. Uskottua miestä koskevan päätöksen tekee käräjäoikeus.

*Lisätietoja ja hakemus:kunnan yliholhoustoimi, puhelin 018-727 24 60. [www.uppsala.se/overformyndare](http://www.uppsala.se/overformyndare)*

## Vapaaehtoistoiminta

---

Aatteelliseen toimintaan osallistuminen rikastuttaa sekä osallistujan itsensä että muiden elämää. Uppsalan kunta toimii yhdessä aatteellisten yhdistysten ja yksittäisten vapaaehtoisten kanssa tukeakseen ikääntyneiden ja heidän läheistensä elämänlaadun parantamiseen tähtäävää toimintaa eri tavoin. Vapaaehtoisten ei ole tarkoitus hoitaa henkilöstön vastuulla olevia tehtäviä vaan he voivat täydentää toimintaa. Kyse voi olla esimerkiksi lyhyestä seurustelu- tai lukutuokiosta taikka yhteisestä kävelylenkistä. Monet vanhuksat haluavat myös itse auttaa muita, vanhempia tai nuorempia.

*Lisätietoja: Ota yhteyttä suoraan aatteelliseen yhdistykseen, jonka toiminnassa haluaisit olla mukana, tai mene verkkosivuille [www.volontarbyran.se](http://www.volontarbyran.se)*

## Aatteellisten yhdistysten palvelut

Monet aatteelliset yhdistykset tarjoavat vanhusten iloksi ja tueksi erilaisia palveluja, jotka täydentävät kunnallista tarjontaa. Palvelut on tarkoitettu kaikille, ne ovat ilmaisia eikä niitä käytetään tarvitse kuulua mihinkään järjestöön tai yhdistykseen. Seuraavaksi joitakin esimerkkejä:

### Vierailutoiminta ja ulkoiluseura

Henkilölle, joka haluaa saada hetkeksi juttukaverin tai seuraa kahvipöytään tai kävelyille.

*Diakoniakeskus: Puhelin 018-43 03 805.*

*Uppsalan Punainen Risti - Käynnit ja saattajat: Puhelin 018-14 32 10.*

### Saattaja

Palvelu on tarkoitettu niille, jotka toivovat saattajaa terveyskeskukseen, sairaalaan, hammaslääkäriin tai parturi-kampaamoon suuntautuvalla käynnillä.

*Diakoniakeskus: Puhelin 018-43 03 805.*

*Uppsalan Punainen Risti - Käynnit ja saattajat: Puhelin 018-14 32 10.*

### Puhelinyhteys

Säännöllinen puhelinyhteys tai turvasoitto saattaa lisätä yhteenkuuluvuuden, yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tunnetta. Vapaaehtoinen henkilö soittaa säännöllistä puhelinyhteyttä/turvasoittoa toivovalle niin usein kuin on sovittu.

*Diakoniakeskus: Puhelin 018-43 03 805.*

*Uppsalan Punainen Risti - Turvasoitot: Puhelin 018-14 32 23.*

### Apumiespalvelu

Uppsalan Punaisella Ristillä on ikääntyneille henkilöille tarkoitettu ns. apumiespalvelu. Palvelusta saa apua kodin pieniin askareisiin, kuten verhojen ripustukseen tai lampun vaihtoon tai kun korkeasta kaapista pitäisi saada jotain alas.

*Uppsalan Punainen Risti - Apumiehet: Puhelin: 018-13 49 31. Jätä puhelinvastaajaan nimi ja puhelinnumero, niin sinuun otetaan yhteyttä.*



## Tukea omaisille ja läheisille

---

Puolisoa, elämäntoveria, sukulaista, ystävää tai naapuria hoitava tai auttava voi saada tukea ja apua elämäntilanteeseensa. Tuki voi olla neuvoa-antavaa keskustelua taikka mahdollisuus pitää vapaata tai tavata samassa tilanteessa olevia henkilöitä kokemusten vaihtoa varten.

### **Keskustelu ja neuvonta**

Omaisneuvojen ja dementiahoidon kehittäjien kanssa voi käydä yksityisiä keskusteluja puhelimitse, kotikäynneillä tai kunnallisessa omaishoidon tukikeskuksessa. He antavat myös tietoa erilaisista tukimuodoista.



### **Omaisryhmät**

Omaisryhmässä on mahdollista tavata muita samassa tilanteessa olevia, vaihtaa kokemuksia ja saada neuvojen ja tietojen ohella myös uutta energiaa. Tapaamisten sisältö vaihtelee osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Joka syksy ja kevät käynnistetään uusia ryhmiä.

### **Oma aika, lomitus**

Henkilölle, joka omassa kodissaan auttaa tai hoitaa jotakuta 21 vuotta täyttäneitä ja joka ei saa säännöllistä kotipalvelua, tarjotaan maksutonta lomitusmahdollisuutta. Lomitus suunnitellaan perheen toivomusten ja tarpeiden mukaan. Lomitus saatetaan järjestää kotona tai osallistumalla ryhmätoimintaan. Maksutonta lomitusta tarjotaan enintään 24 tuntia kuukaudessa perhettä kohti.



#### **Hyvinvointi**

Omaisella on mahdollisuus osallistua erilaisiin hyvinvoinnin ylläpitoon tähtääviin aktiviteetteihin. Niitä ovat esimerkiksi qigong, jooga ja erilaiset rentoutumisharjoitukset.

#### **Omaishoidon tukikeskus**

Uppsalan kunnan omaishoidon tukikeskus (Anhörigcentrum) sijaitsee osoitteessa S:t Persgatan 10 A, S:t Persgalleria. Omaishoidon tukikeskus on osaamiskeskus ja kohtaamispaikka jokaiselle, joka hoitaa tai auttaa jotakuta 21 vuotta täyttäneitä. Keskuksessa saa yhteyden omaisneuvojiin ja dementiahoidon kehittäjiin, jotka antavat tietoja erilaisista tukimuodoista.

Yhteistyössä aatteellisten yhdistysten kanssa järjestetään muun muassa tiedotustilaisuuksia ja teemailtoja. Omaishoidon tukikeskus kutsuu tiettyinä päivinä ja iltoina paikalle luennoitsijoita kertomaan omaisille mielenkiintoisista ja tärkeistä aiheista.

Aukioloajat: maanantai – torstai 9.00 – 16.00, perjantai 9.00 – 15.00

*Lisätietoja: Uppsalan kunnan omaishoidon tukikeskus: Puhelin 018-727 92 00, s-posti: [anhorigcentrum@ uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@ uppsala.se) [www.anhorigcentrum.uppsala.se](http://www.anhorigcentrum.uppsala.se)*

# Kotipalvelu ja kotisairaanhoido

Koordinoidusta kotipalvelusta ja kotisairaanhoidosta käytetään Uppsalassa nimitystä kotihoito. Kotipalvelu ja kotisairaanhoido toimivat yhdessä mutta niillä on eri tehtävät.



## Kotipalvelu

Kotona asuva arkielämässä apua tarvitseva voi hakea kotipalvelua. Tarpeet ratkaisevat, minkälaista ja miten usein apua saa.

Kotipalvelu kattaa:

- Palvelut kuten esimerkiksi ostokset ja asioimiset, pyykinpesun, siivouksen, ateriapalvelun ja sosiaaliset aktiviteetit kuten yhdessäolon tai kävelylenkin.
- Henkilökohtaisen hoidon kuten esimerkiksi valvonnan sekä pukeutumisessa ja riisuuntumisessa ja WC-käyntien, suihkun ja muun hygienian hoidon yhteydessä annettavan avun.

Jos tarvitset kotipalvelua, voit hakea sitä kunnan palveluohjaajalta. Kotipalvelusta maksetaan kunnallisen taksan mukainen maksu.

## Kotisairaanhoido

Kunta vastaa terveyden- ja sairaanhoidosta, mukaan lukien kuntoutuksesta, kun kyseessä on 17-vuotias tai sitä vanhempi henkilö, joka tarvitsee kotisairaanhoidoa yli 14 päivää. Kotisairaanhoidon henkilöstö tekee yhteistyötä kotipalvelun kanssa ja antaa sille sairaanhoitoon liittyviä ohjeita. Kyse voi olla esimerkiksi valmennuksesta arkipäivän tilanteisiin tai lääkkeiden annosta.

Arvion kotisairaanhoidon tarpeesta tekee sairaanhoitaja, toimintaterapeutti tai fysioterapeutti/ lääkintävoimistelija. Kotisairaanhoido on maksutonta.

**Ihmisarvoa  
koskevat  
periaatteet**

Uppsalan kunnan vanhuspalvelulautakunta on tehnyt päätöksen kunnallisissa vanhuspalveluissa noudatettavista ihmisarvoa koskevista periaatteista. Hoivan antajille asetettavien laatuvaatimusten lisäksi paikallisesti määritellyissä periaatteissa painotetaan näitä tärkeitä osa-alueita, joiden toteutumista myös seurataan.

65 vuotta täyttäneellä kotipalvelua saavalla on oikeus

- saada tieto kotona palveluja suorittavasta työntekijästä
- saada etukäteen tieto, jos joku muu kuin odotettu työntekijä on tulossa
- saada tieto, jos työntekijä on myöhässä
- vaikuttaa kotipalveluun kuuluvan kävelylenkin tai muun ulkoilun ajankohtaan
- saada kirjattua toimintasuunnitelmaan, miten ja milloin ulkoilut suoritetaan
- saada vuosittainen lääkkeiden tarkastus (jos kotihoitoon sisältyy lääkityksessä avustaminen).

**Kotihoidon  
suorittajan valinta**

Kotipalvelua ja/tai kotisairaanhoidoa saava valitsee itse palvelujen suorittajan. Kunnan hyväksymät palvelujen suorittajat esitellään luettelossa, joka on saatavilla sekä paperisena että sähköisenä osoitteessa [www.uppsala.se/hemvard](http://www.uppsala.se/hemvard).

*Lisätietoja: Uppsalan senioriopas, puhelin 018-727 65 00,  
s-posti: [seniorguide@upsala.se](mailto:seniorguide@upsala.se)*





# Muuta tukea kotona asuvalle

---

## **Ikääntyneiden kirjastopalvelu**

Jos sinun vaikea päästä itse kirjastoon, tarjolla on erityispalvelu nimeltään ”Kirja tulee” (Boken kommer). Palvelu on maksuton, ja kirjaston henkilökunta tuo kirjat kotiisi kerran kuukaudessa. Voit lainata kauno- tai tietokirjallisuutta, aikakauslehtiä, musiikkia, elokuvia, äänikirjoja, isoin kirjasimin painettuja kirjoja, erikielisiä kirjoja ja ruotsinkielisiä selkokielellä kirjoitettuja teoksia.

*Lisätietoja: Uppsalan kaupunginkirjasto, Kirja tulee, puhelin 018-727 17 40. Lue lisää osoitteesta [www.bibliotekuppsala.se/aldre](http://www.bibliotekuppsala.se/aldre)*

## **Asunnon sopeuttaminen**

Kunnalta voi hakea avustusta pysyvän toimintarajoitteen vaatimaan asunnon sopeuttamiseen tai kunnostukseen.

Avustusta haetaan Uppsalan kunnan asunnonsopeuttamishakemuksista vastaavasta yksiköstä. Hakemuslomakkeen saa toimintaterapeutilta tai asunnonsopeuttamisyksiköstä. Sähköisenä lomake on saatavissa osoitteesta [www.uppsala.se/bab](http://www.uppsala.se/bab)

*Lisätietoja: Asunnonsopeuttamisyksikkö, puhelin: 018-727 44 14, s-posti: [bostadsanpassning@uppsala.se](mailto:bostadsanpassning@uppsala.se)*

## **Päivätoiminta**

Päivätoiminta voi täydentää niiden vanhusten kotihoitoa, jotka tarvitsevat yksilöllisesti sopeutettua toimintaa pienehkössä ryhmässä. Toiminta on tarkoitettu erityisesti henkilöille, joilla on muistisairaus tai fyysinen toimintarajoite. Päivätoiminta antaa mahdollisuuden harjoitteluun ja tarjoaa samalla myös vapaahetken omaisille.

*Lisätietoja: Uppsalan senioriopas, puhelin 018-727 65 00, s-posti: [seniorguide@uppsala.se](mailto:seniorguide@uppsala.se)*

## **Dementiahoidon tuki**

Kunnallinen dementiahoidon kehittäjä antaa erityistukea muistisairaille ja heidän omaisilleen. Dementiahoidon kehittäjät antavat tietoja ja neuvoja sekä tarjoavat tukikeskusteluja, joissa käynte yhdessä läpi eri tukivaihtoehdot ja sopivat toimet. He voivat myös auttaa eri toimien koordinoinnissa ja motivoida asianomaisen hyväksymään tukitoimet. Dementiahoidon kehittäjät voivat tarvittaessa tehdä aloitteen selvityksestä ja osallistua hoidon suunnitteluun.

*Lisätietoja: Uppsalan kunnan omaishoidon tukikeskus: Puhelin 018-727 92 00, s-posti [anorigcentrum@uppsala.se](mailto:anorigcentrum@uppsala.se) [www.anorigcentrum.uppsala.se](http://www.anorigcentrum.uppsala.se)*

**Paikallinen ja  
valtakunnallinen  
kuljetuspalvelu**

Oikeus kuljetuspalveluun on pitkäaikaisesti toimintarajoitteisella, jolle liikkuminen omin voimin tai joukkoliikenteen käyttö on hyvin vaikeaa. Kuljetuspalvelu koskee Uppsalan ja Knivstan kunnan alueella tehtäviä matkoja. Merkittävä pitkäaikainen (yli 12 kk kestänyt) toimintarajoite antaa oikeuden valtakunnalliseen kunnan ulkopuolelle suuntautuvaan kuljetukseen. Valtakunnallinen kuljetuspalvelu on tarkoitettu esimerkiksi niille, jotka eivät kykene matkustamaan tavallisen matkan hinnalla tai jotka tarvitsevat matkalla saattajan apua.

Paikallisesta tai valtakunnallisesta kuljetuspalvelusta maksetaan omaehtoinen ns. egenavgift-maksu.

*Lisätietoja ja hakemuksen saa kuljetuspalveluosastolta,  
puhelin 018-727 16 00. Lue lisää osoitteesta [www.uppsala.se/fardtjanst](http://www.uppsala.se/fardtjanst)*

**Sairaanhoitomatkat**

Lääkäriin, lääkintävoimistelijalle, hammaslääkäriin, kuntoutukseen tai vastaavaan mentäessä käytetään maakäräjien sairaanhoitomatkoja. Matkan voi varata tilauskeskuksesta, puhelin 0771-99 90 00.

**Lyhytaikaishoito**

Ikääntynyt kotona asuva voi lyhytaikaishoidon avulla saada tukea ja huolenpitoa. Sitä saattaa tarvita yksittäisissä tapauksissa tai toistuvasti pitkähkön ajan kuluessa. Lyhytaikaishoito toimii usein kotipalvelun ja kotisairaanhoidon täydennyksenä. Se voi merkitä hoidettavalle tilaisuutta kuntoutukseen, toipumiseen ja virkistykseen sekä omaisille ja läheisille mahdollisuutta vapaahetkeen. Lyhytaikaishoito on ympärivuorokautista toimintaa, jota myönnetään yleensä kokonaisiksi viikoiksi.

*Lisätietoja: Uppsalan senioriopas, puhelin 018-727 65 00,  
s-posti: [seniorguide@upsala.se](mailto:seniorguide@upsala.se)*

**Muistiluotsi**

Muistiluotsi on toimintamalli, jolla tuetaan henkilöitä, jotka ovat äskettäin saaneet dementiadiagnoosin, ovat menossa muistitestiin tai ovat vain huolestuneita muistinsa heikentymisestä. Muistiluotsi neuvoo ja antaa vihjeitä arkielämään helpottavista seikoista ja tukee sopeutumista uuteen elämäntilanteeseen.

*Lisätietoja: Muistiluotsi Kerstin Lundström puhelin 018-7275139,  
s-posti [kerstin.lundstrom@upsala.se](mailto:kerstin.lundstrom@upsala.se)*

**Liikuntaesteisen  
pysäköintilupa**

Liikuntaesteisten pysäköintilupa on oikeus henkilöllä, jolle käveleminen on liikuntaesteiden takia hyvin vaikeaa. Luvan haltijat saavat pysäköidä liikuntaesteisille varatuille kunnan pysäköintipaikoille.

*Lisätietoja ja hakemuksen saa kaupungin rakennusosastolta,  
liikuntaesteisten pysäköintiluvat, puhelin 018-727 00 00 (vaihe).  
Lue lisää osoitteesta [www.uppsala.se](http://www.uppsala.se) kohdasta "Trafik och gator".*

**Näkö- ja kuulovam-  
maisten ohjaaja**

Näkö- ja kuulovammaisohjaaja antaa neuvoja ja tukea sille, jolla on näkö- tai kuulovamma. Tarkoituksena on helpottaa omatoimisuutta arjessa niin paljon kuin mahdollista. Apu voi olla näkö- ja kuuloapuvälineiden käytön harjoittelua, kotiaskareiden harjoittelua, neuvontaa tai jotakin muuta tarvitsemaasi tukea.

*Lisätietoja: Näkö- ja kuulovammaisohjaaja, puhelin 018-727 51 64  
tai 018-727 23 89.*

## **Turvahälytin ja turvapäivystys**

Turvahälyttimen avulla apua voidaan kutsua paikalle vuorokauden ympäri. Hälytin on aina mukana, sitä voi pitää esimerkiksi ranteessa. Hälytintä painamalla saadaan ääniyhteys turvapäivystykseen, joka voi lähettää kotipalvelun tai kotisairaanhoidon tarvittaessa paikalle.

Turvahälytintä voit hakea kunnan palveluohjaajalta. Tavoitat heidät Uppsalan seniorioppaan kautta.

Turvahälyttimestä maksetaan kuukausimaksu.

*Lisätietoja ja hakemus: Uppsalan senioriopas, puhelin 018-727 65 00. Turvapäivystykseen saa yhteyden myös SOS Alarmin hälytysnumeron 112 kautta, kun pyytää yhdistämään turvapäivystykseen.*



# Kuntoutus

Kunta ja maakäräjät jakavat kuntoutusvastuun. Tarpeet ja tilanne ratkaisevat sen, kumman puoleen käännytään, kun tarvitaan sairaanhoitoon, kuntoutukseen ja apuvälineisiin liittyvää apua.

## **Toimintaterapeutti ja fysioterapeutti/ lääkintävoimistelija**

Jos sinulla on vaikeuksia arkipäivän toimista selviytymisessä, voit ottaa yhteyttä kunnalliseen toimintaterapeuttiin. Toimintaterapeutti voi auttaa kuntoutuksessa tai apuvälineiden käytössä sekä arvioida asunnon sopeuttamistarpeen.

Jos tarvitset kulkemiseen apuvälineitä tai kuntoutusta pitkähkön ajan, voit ottaa yhteyttä kunnalliseen fysioterapeuttiin/lääkintävoimistelijaan.

Lyhytaikaisella lääkintävoimistelulla hoidettavissa olevien vaivojen kuten noidannuolten tai jalan nyrjähdysten tapauksessa ota yhteyttä maakäräjien avohoidossa toimivaan fysioterapeuttiin/lääkintävoimistelijaan. Maakäräjät vastaa myös erikoissairaanhoidon kuntoutuksesta.

*Lisätietoja: Uppsalan senioriopas, puhelin 018-727 65 00,  
s-posti: [seniorguide@ uppsala.se](mailto:seniorguide@ uppsala.se)*



## **Apuvälineet**

Toimintarajoitteisille tai pitkäaikaissairaille on tarjolla monia eri apuvälineitä. Uppsalassa vastuu apuvälineistä jakautuu maakäräjien ja kunnan kesken.

Kunta on vastuussa apuvälineiden lainaamisesta 21 vuotta täyttäneille liikuntaesteisille tai kognitiivisesti toimintarajoitteisille. Kunnan valikoima sisältää apuvälineitä, joiden avulla selviydytään arkipäivästä. Niiden avulla huolehditaan itse omasta hygieniasta, pukeutumisesta, liikkumisesta, aterioinnista ja muista päivittäisistä toimista. Kun apuvälineiden tarvetta ei enää ole, lainatut apuvälineet palautetaan kunnalle.

Maakäräjillä on vastuu apuvälineiden lainaamisesta liikuntaesteisille tai kognitiivisesti toimintarajoitteisille lapsille ja nuorille 20 vuoden ikään saakka. Maakäräjät vastaa myös näkö-, kuulo-, puhe- ja viestintäapuvälineistä lapsille ja aikuisille sekä apuvälineistä henkilöille, joilla on ortopedisia toimintarajoitteita esimerkiksi käsissä tai jaloissa.

Apuvälineitä tarvitessasi käänny toimintaterapeutin tai fysioterapeutin/lääkintävoimistelijan puoleen, jolla on oikeus määrätä apuvälineitä.

*Lisätietoja: Ota yhteyttä toimintaterapeuttiin, fysioterapeuttiin/lääkintävoimistelijaan, sairaanhoitajaan tai Uppsalan seniorioppaaseen, puhelin 018-727 65 00, s-posti: [seniorguide@ uppsala.se](mailto:seniorguide@ uppsala.se)*

## **Kuntoutus kotona**

Niillä, jotka ovat kotiutumassa sairaalasta tai lyhytaikaishoidosta, on mahdollisuus saada intensiivistä kuntoutusta kotonaan. Harjoitusten tarkoituksena on saada sinut tuntemaan olosi turvalliseksi ja varmaksi palatessasi kotiin. Jos tarvitset kotipalvelua, siirtymisen siihen tulisi tapahtua mahdollisimman kitkattomasti.

*Lisätietoja: Uppsalan senioriopas, puhelin 018-727 65 00, s-posti: [seniorguide@ uppsala.se](mailto:seniorguide@ uppsala.se)*

## Hoito- ja hoiva-asuminen

---



Hoito- ja hoiva-asuminen on laajaa ja pitkäaikaista huolenpitoa, valvontaa ja hoitoa tarvitsevan asumisvaihtoehto. Asunto tarjoaa hoivahenkilöstön ja sairaanhoitajan apua vuorokauden ympäri. Saatavilla on myös toimintaterapeutti ja fysioterapeutti/lääkintävoimistelija.

Hoito- ja hoiva-asunnossa saat oman asunnon tai huoneen. Asunto on varustettu sängyllä, mutta muutoin sen saa sisustaa omilla huonekaluilla ja henkilökohtaisilla esineillä. Asunnon yhteydessä on yhteisiä tiloja, kuten ruokasali ja seurustelutilat.

Hoito- ja hoiva-asuntoja on erilaisia. Asuntoja on henkilöille, joilla on suuri huolenpitotarve, jotka kärsivät muistisairaudesta tai jotka ovat psyykkisesti toimintarajoitteisia. Yksilölliset tarpeet ratkaisevat kullekin sopivimman asumisvaihtoehdon.

Hoito- ja hoiva-asunnon saaneilla on mahdollisuus valita itse asuntonsa kunnan kanssa sopimuksen solmineiden joukosta. Hoito- ja hoiva-asunnot on listattu sivustolla [www.uppsala.se/senior](http://www.uppsala.se/senior).

*Lisätietoja: Uppsalan senioriopas, puhelin 018-727 65 00,  
s-posti: [seniorguide@upsala.se](mailto:seniorguide@upsala.se)*

## Ihmisarvoa koskevat periaatteet

Vanhuspalvelulautakunta on tehnyt päätöksen kunnan vanhustalouksissa noudatettavista ihmisarvoa koskevista periaatteista. Hoivan antajille asetettavien laatuvaatimusten lisäksi paikallisesti määritellyissä periaatteissa painotetaan näitä tärkeitä osa-alueita, joiden toteutumista myös seurataan.

Hoito- tai hoiva-asunnossa asuvalla on oikeus

- vaikuttaa kävelylenkin tai muun ulkoilun ajankohtaan
- valita kävely ryhmässä tai kahdestaan tukihenkilön kanssa
- saada kirjattua toimintasuunnitelmaan, miten ja milloin ulkoilut suoritetaan
- rauhalliseen ja viihtyisään ateriointiympäristöön
- vaikuttaa ruokalistaan ja ateriointiaikoihin
- vuosittaiseen lääkkeiden tarkastukseen.

## Aktiviteetit ja yhdessäolo

Hoito- ja hoiva-asunnoissa aktiviteetteja, ulkoilua ja yhdessäoloa on tarjolla omien tarpeidesi ja kiinnostuksesi mukaan. Useissa niistä on vanhustenhuoltoon erikoistuneita pedagogoja, ja asukkaat voivat osallistua Kultur i vården -hankkeen puitteissa järjestettävään kulttuuritoimintaan, joka sisältää kulttuuriohjelmia, kirjastopalvelun sekä ns. muistojen rasiat positiivisten muistojen herättämiseksi.

*Lisätietoja: Ota yhteyttä asuntolan toiminnanjohtajaan.*



## Vanhuspalvelulautakunta

---

Vanhuspalvelulautakunnan tehtävänä on huolehtia siitä, että 65 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat kokevat Uppsalan kunnassa asumisen ja elämisen turvalliseksi. Tukea ja hoitoa tarvitsevalle annetaan sitä.

Vanhuspalvelulautakunta on solminut sekä kunnallisten että ulkopuolisten eri palvelujen tuottajien kanssa vanhustenhuoltoa koskevan sopimuksen. Kaiken vanhustenhuollon pitää täyttää sopimuksessa asetetut laatuvaatimukset.

Vanhustenhuollon lisäksi lautakunta vastaa kunnan vanhuksia koskevasta politiikasta ja osallistuu yhteiskuntasuunnitteluun senioriperspektiivistä.

Vanhuspalvelulautakunta on kunnan sosiaalilautakunta ja 65 vuotta täyttäneiden kuntalaisten ylin terveydestä ja sairaanhoidosta vastaava elin. Vanhuspalvelulautakunta vastaa myös viranomaisvallankäytöstä 65 vuotta täyttäneiden henkilöiden osalta.

Lautakunnan kokousajat näkyvät sivustolla [www.uppsala.se/aldrenamnden](http://www.uppsala.se/aldrenamnden). Sivustolta voi lukea myös pöytäkirjoja, lautakunnan suunnitelmia ja ohjelmia sekä nähdä lautakunnan jäsenten kuvat.

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

*S-posti: [aldrenamnden@upsala.se](mailto:aldrenamnden@upsala.se)*

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

## Vanhuspalvelutoimisto

---

Vanhuspalvelutoimisto tukee vanhuspalvelulautakuntaa sen vastuualueilla. Toimisto huolehtii järjestelmän toimivuudesta, eikä vanhustenhoidosta, josta huolehtivat palveluiden suorittajat, joiden kanssa vanhuspalvelulautakunta on solminut sopimuksen. Toimistossa työskentelevät myös palveluohjaajat.

*Postiosoite: Uppsala kommun, äldreförvaltningen, 753 75 Uppsala.*

*S-posti: [aldreforvaltningen@upsala.se](mailto:aldreforvaltningen@upsala.se)*

*Puhelin: 018-727 00 00 (vaihe).*



## Palveluohjaaja

Jos tarvitset vanhuspalvelua, voit hakea sitä kunnan palveluohjaajalta. Hakemuksen tekee apua tarvitseva itse tai hänen laillinen edustajansa.

Palveluohjaaja selvittää tarpeesi ja tekee sen jälkeen päätöksen avun myöntämisestä tai hakemuksen hylkäämisestä. Päätöksestä käy ilmi, millaista apua hakija saa, tai miksi hän on saanut kielteisen vastauksen.

Päätöksestä voi valittaa hallinto-oikeuteen.  
Palveluohjaajasi voi neuvoa, miten päätöksestä valitetaan.

65-vuotiaista ja sitä vanhemmista vastaava palveluohjaaja toimii vanhuspalvelutoimistossa.

Puhelin: 018-727 06 00.

Käyntiosoite: Svartbäcksgatan 44, Uppsala.

Jos sinulla on jotakin kysyttävää, voit myös ottaa yhteyttä Uppsalan seniorioppaaseen, puhelin 018-727 65 00, s-posti: [seniorguide@ uppsala.se](mailto:seniorguide@ uppsala.se)







## Uppsalan senioriopas

Ota yhteyttä Uppsalan seniorioppaaseen, joka luotsaa sinut Uppsalan kunnan vanhustalvclutarjonnan pariin.

Meiltä saat tietoja ja opastusta vanhustalvcluista ja senioritoiminnasta. Kysymykset saattavat koskea esimerkiksi kohtaamispaikkoja, ikääntyneiden asumista, kotitalvclu, kuljetustalvclu ja apuvälineitä.

Välitämme myös yhteyksiä kunnan sisällä sekä vanhustalvclujen tuottajiin.

Yhteyttä voit ottaa puhelimitse, sähköpostitse tai käymällä luonamme.

Puhelin: 018-727 65 00.

S-posti: [seniorguide@ uppsala.se](mailto:seniorguide@ uppsala.se)

Käyntiosoite: Svartbäcksgatan 44

Aukioloajat: arkisin 8.00–12.00, 13.00–16.00

[www. uppsala.se/senior](http://www. uppsala.se/senior)