



SENIORGUIDEN



KARLSBORG

Innehåll

Inledning	3
Delaktighet och inflytande	4
Kommunala pensionärsrådet	4
Seniorcoach	5
Biståndsbedömda insatser inom äldreomsorgen	6
Hjälp i hemmet	6
Kommunal primärvård	8
Särskilt boende på Haganäset	9
Dagverksamheter	10
Ansökan och avgifter	11
Ekonomi	12
Ekonomiskt bistånd	12
Budget- och skuldrådgivning	12
Bostadstillägg	13
Konsumentvägledning	13
Andra tjänster och verksamheter	14
Anhörigstöd och demenssamordnare	14
Stöd kring riskbruk av alkohol, droger eller spel om pengar	15
Stöd för dig som är utsatt för hot och våld i en relation	15
Servicetjänster för att förebygga fallskador	16
Parkeringstillstånd	16
Färdtjänst och kollektivtrafik	17
Seniorkort	17
Vård och stöd från andra aktörer	18
Karlsborg vårdcentral	18
Folktandvården	18
1177	19
Viktiga kontakter	19
Aktiv senior	20
Träffpunkter	20
Kulturliv	20
Bibliotek	21
Föreningsliv	21
Friluftsliv	22
Seniorbladet	22
Senior Sport School	22
Volontär Karlsborg	23
Cykling utan ålder	23
Digitala guider	24

Inledning

Vi strävar efter att möjliggöra ett gott liv som senior i Karlsborg, ett liv som senior som är meningsfullt och fyllt av möjligheter. Vi hoppas att denna seniorguide ska kunna ge dig en översikt av den service och de stödmöjligheter som kommunen erbjuder, men också ge dig information om andra aktiviteter och tjänster som finns i kommunen.

QR-koder och länkar för mer information

Tillsammans med de flesta informationsavsnitten finns QR-koder som hjälper dig att hitta rätt till de hemsidor vi hänvisar till. På så sätt kan du läsa mer om olika tjänster och aktiviteter. Har du en smartphone kan du öppna din kamera och helt enkelt hålla över QR-koden och klicka in dig direkt på hemsidan.

Om du inte kan använda QR-koden finns det under koden antingen:

- ▶ en direktadress till den sidan som QR-koden länkar till
- ▶ eller adressen till den aktuella startsidan samt ett rekommenderat sökord som du kan använda när du är på sidan. Sökordet är märkt med ett förstoringsglas till vänster.

Om du inte har möjlighet att ta dig vidare via webben går det alltid bra att ringa vår växel.



Växel 0505-170 00



kommun@karlsborg.se



karlsborg.se

Delaktighet och inflytande

För att vara med och påverka vad som händer i Karlsborgs kommun finns det flera vägar att gå.

Dina åsikter är värdefulla och genom att lämna synpunkter på kommunens verksamhet har du en direkt möjlighet att påverka och bidra till förändring.

På kommunens hemsida finns det ett webbformulär där du enkelt kan lämna synpunkter, men du kan också skicka brev till Karlsborgs kommun, 546 82 Karlsborg eller lägg i kommunhusets brevlåda på Storgatan 16.

I vissa processer erbjuds medborgardialoger där du har möjlighet att påverka. Håll utkik på kommunens hemsida och informationsskärmar.

Kommunala pensionärsrådet

Kommunala Pensionärsrådet i Karlsborg fungerar som en viktig arena för överläggningar, samråd och informationsutbyte mellan företrädare för pensionärsorganisationer, kommunens styrelser och nämnder.

Rådet är en viktig plattform för att säkerställa att pensionärens röster hörs och tas i beaktande i utformningen av kommunens äldreomsorg och tjänster.

Rådet kan initiera frågor som rör äldre personer och fungerar som remissorgan i frågor som rör rådets verksamhet. Kommunens företrädare strävar efter att informera rådet i tidiga skeden om planer och förändringar i samhällsinsatsernas utformning, vilket ger pensionärer möjlighet att påverka ärendens handläggning och ökar delaktigheten.

Rådets representanter har möjlighet att aktivt arbeta för förändringar i den kommunala verksamheten, informera och föreslå anpassningar för att förbättra livskvaliteten för pensionärer.



karlsborg.se
/synpunkt



karlsborg.se
/kpr

Rådet sammanträder fyra gånger per år. Du hittar protokoll och mer information på kommunens hemsida.

Seniorcoach

Kommunens seniorcoach arbetar för att skapa ett Karlsborg där man kan leva ett gott liv som senior.

Målet är att skapa förutsättningar för att kommunens seniorer ska ha en meningsfull tillvaro och kunna behålla sin självständighet längre. Dessutom strävar seniorcoachen efter att minska risken för fysisk och psykisk ohälsa.

Seniorcoachen samarbetar med många olika yrkesgrupper både inom och utanför kommunen.

Några av de viktiga delarna i uppdraget är att minska den ofrivilliga ensamheten genom uppsökande verksamhet med hälsosamtal till de äldsta i kommunen. Det handlar också om att främja en meningsfull vardag genom arbete med volontärverksamheten i kommunen.

Seniorcoachen arbetar också med bland annat Senior Sport School och Seniorbladet som en del i att främja en fysiskt och socialt aktiv livsstil.



karlsborg.se
/seniorcoach

Vill du läsa mer om seniorcoachens arbete är du välkommen att besöka kommunens hemsida.



Seniorcoach 0505-172 84



seniorcoach@karlsborg.se



karlsborg.se/seniorcoach

Biståndsbedömda insatser inom äldreomsorgen

I det här avsnittet hittar du information om äldreomsorgen i Karlsborgs kommun. Om du behöver stöd i ditt dagliga liv så kan du ansöka om insatser inom äldreomsorgen. Målet är att du så länge som möjligt ska kunna bo kvar hemma i din invanda miljö och kommunen erbjuder en omfattande hemvård med många olika typer av insatser för att underlätta vardagen. För dig som behöver finns även möjlighet att ansöka om särskilt boende.

Här kan du läsa om de insatser som erbjuds i kommunen, och om hur du går tillväga för att ansöka. Det går alltid bra att ringa kommunens växel för att bli kopplad till biståndshandläggare.



Växel 0505-170 00



socialkontor@karlsborg.se

Hjälp i hemmet

Hemtjänst

När vardagen blir utmanande på grund av ålder, sjukdom eller funktionsnedsättning så erbjuder hemtjänsten hjälp och stöd i hemmet.

Hemtjänsten arbetar utifrån ett rehabiliterande förhållningssätt, vilket innebär att hjälpen i största möjliga utsträckning utformas som en hjälp till självhjälp som främjar din delaktighet och självständighet.

En nära och öppen kommunikation med dig och dina anhöriga är viktig för att förstå och möta dina individuella behov. Den fasta omsorgskontakten är dedikerad för att stödja och hjälpa genom att anpassa hjälpinsatserna efter dina önskemål. Tillsammans skapar ni en genomförandeplan som tydligt beskriver hur och när du önskar hjälp.

Hemtjänstens uppgifter är att tillsammans med dig planera och utföra de sysslor som du behöver hjälp med. Du får två kontaktpersoner som ansvarar för att känna till dina speciella behov. Det är viktigt för oss att ha en god kontakt med både dig och dina anhöriga, att vara tillgängliga, kunna ge dig tydlig information och möjlighet att kunna påverka hur dina insatser utformas.



karlsborg.se
/hemtjanst

Målet är att göra din vardag enklare och mer bekväm genom skräddarsydd hjälp utformad efter dina specifika behov och önskemål.

Hemtjänsten kan inkludera personlig omvårdnad dygnet runt, som hjälp med personlig hygien och på- och avklädning. Dessutom kan stöd erbjudas för andra viktiga aspekter av ditt välbefinnande, såsom städning, tvätt och hjälp med inköp. För dem som inte kan laga mat själva finns även möjlighet att få leverans av måltider direkt till hemmet.

Trygghetslarm

Om du känner oro för att falla eller har en ökad risk för akut sjukdom finns möjligheten att ansöka om ett trygghetslarm.

Med ett trygghetslarm har du tillgång till personal dygnet runt. Genom att använda din larmknapp, som du alltid bär med dig, kan du aktivera larmet. Trygghetscentralen i Malmö svarar på larmet och frågar om ditt behov av hjälp. De kontakter sedan hemtjänstpersonal som snabbt kommer hem till dig för att hjälpa dig. Om du inte svarar när larmcentralen ringer kommer hemtjänsten att åka hem till dig för att säkerställa din säkerhet och välbefinnande.

Digital nattillsyn

Om du har behov av tillsyn på natten erbjuds du i första hand tillsyn via trygghetskamera. Att få sin tillsyn via en trygghetskamera innebär att du slipper bli väckt av personal på natten. Genom att du tillsammans med en personal bestämmer vilka tider det digitala besöket ska genomföras så får du en ökad självständighet och valfrihet.

Bostadsanpassning

Om du behöver anpassning av din bostad för att du lättare ska klara ditt dagliga liv så kan du ansöka om bidrag för detta hos kommunen.

Exempel på anpassningsåtgärder är anpassning av trösklar, iordningställande av duschplats och ramp till entrén.

Du hittar mer information om bostadsanpassning och blanketter för ansökan på vår hemsida.

trygghetskamera



karlsborg.se
/bostadsanpassning

Kommunal primärvård

Kommunal primärvård är till för dig som bor i en särskild boendeform eller bostad med särskild service, vistas på korttidsboende eller biståndsbedömd dagverksamhet eller har behov av hälso- och sjukvårdsinsatser i hemmet (ordinärt boende).

Du är berättigad hemsjukvård om du har ett varaktigt behov av hälso- och sjukvård och en sjukdom eller funktionsnedsättning som motiverar att sjukvård ges i hemmet. Hemsjukvård gör det möjligt för dig att vara delaktig och underlättar för dig att kunna bo kvar hemma.

Vid behov av tillfälliga insatser i hemmet är regionens primärvård ansvarig.

Kommunal primärvård innefattar omvårdnadsåtgärder och rehabiliteringsåtgärder, men kan också innebära ett övertagande av läkemedelsansvar om läkaren bedömer att du har behov av det.



karlsborg.se
Q kommunal hälso-
och sjukvård

Vårdplanering

När du får ett behov av hälso- och sjukvård i ditt hem kallar regionen (Närhälsan eller sjukhuset) kommunen, efter ditt samtycke, till en vårdplanering där ditt behov av insats planeras. Vårdplaneringen sker tillsammans med dig, dina anhöriga (om du önskar) och berörd personal från regionen och kommunen. Om ditt behov förändras genomförs en ny vårdplanering.

Hemsjukvård

Sjuksköterska, arbetsterapeut eller fysioterapeut gör tillsammans med dig en bedömning av ditt behov av hälso- och sjukvårdsåtgärder och hur ofta de behöver besöka dig.

Hemsjukvården kan utgöras av omvårdnadsinsatser som sårömläggningar, injektioner, provtagningar och läkemedelshantering, rehabiliteringsinsatser för att skapa en så aktiv och fungerande tillvaro som möjligt, samt bedömning och utprovning av hjälpmedel.



Hälso- och sjukvårdsåtgärder kan också utföras av omvårdnadspersonal på delegering. Sjuksköterskor och omvårdnadspersonal finns tillgängliga dygnet runt och arbets- och fysioterapeuter arbetar dagtid på vardagar.

Alla professioner arbetar i team tillsammans för att skapa en god samordning av ditt vård- och omsorgsbehov. Hemvården samverkar också med vårdcentral och sjukhus, och regionen är ansvarig för alla läkarinsatser.

Särskilt boende på Haganäset

Om du inte längre kan få dina omsorgs- och trygghetsbehov tillgodosedda hemma, kan du ansöka om att flytta till Haganäset, kommunens särskilda boende. Här erbjuds även korttidsvistelse, växelvård, dagverksamhet och rehabilitering.

Aktiviteter arrangeras på avdelningarna och det finns en gemensam fritidsverksamhet för hela Haganäset som anordnar aktiviteter som sång, musik och kafferep. Det finns också möjlighet att boka tid hos frisör och för fotvård.

Varje boende har en kontaktperson för extra stöd och trivsel. Du har på alla avdelningar möjlighet att ha ett larm kopplat till dig där du kan påkalla hjälp från personal dygnet runt.



karlsborg.se
/sarskilt-boende

Avdelningarna

På Haganäset finns det flera avdelningar både för dig med ett somatiskt omvårdnadsbehov och för dig med demenssjukdom.

Det finns också korttidsboende för personer med olika typer av omvårdnadsbehov, så som behov av växelvård eller avlastning, rehabilitering, medicinsk inställning samt palliativ vård.

Lägenheterna

Lägenheterna på Haganäset är rymliga och fräscha med trinettkök och stora badrum.

Du har också tillgång till gemensamma ytor som matsal, vardagsrum, uteplatser och rullstolsanpassade promenadstråk.

Det serveras frukost, lunch, middag, fika och kvällsmörgås och personalen kan även hjälpa dig med något enklare under övrig tid.

Hälso- och sjukvård

Alla avdelningar på Haganäset har ansvarig sjuksköterska, arbetsterapeut och fysioterapeut knuten till sig, och de hjälper dig att svara på frågor som rör läkemedel, sjukdomar, hjälpmedel och rehabilitering.

Alla personer som har kommunal primärvård har en ansvarig läkare som kommer och besöker Haganäset regelbundet och sjuksköterskan ansvarar för din kontakt med läkaren när du har behov av det av det.

En gång om året och vid behov genomförs en medicinsk vårdplan med ansvarig läkare samt genomgång av din läkemedelslista. Vid akut behov kan du behöva besöka sjukhus eller vårdcentral. Du blir också erbjuden en munhälsovårdsbedömning kostnadsfritt en gång per år.

Dagverksamheter

Det finns två dagverksamheter på Haganäset, Hagaträffen och Norrgården.

Målsättningen för både Hagaträffen och Norrgården är att tillgodose dina bedömda och individuella behov samt att ge dig en social samvaro.



karlsborg.se
/dagverksamhet

Hagaträffen

Hagaträffen är till för dig som bor hemma och har behov av social samvaro och aktivering, eller är anhörigvårdare och behöver hjälp med att bli tillfälligt avlastad.

En dag på Hagaträffen börjar oftast med kaffe och smörgås. Sedan genomförs det aktiviteter som till exempel promenader och underhållning varje dag, och du bestämmer själv om du vill delta i aktiviteterna eller bara sitta och koppla av och prata.

Lunchen äts gemensamt och eftermiddagskaffe serveras i kaffehörnan.

Norrgården

Norrgården är till för dig med demenssjukdom eller demensliknande symptom.

Verksamheten anpassas efter deltagarnas behov och därför varierar vilka aktiviteter som står på schemat. Det kan vara allt från promenader, bakning och hårvård till bara social samvaro. Måltiderna är av stor betydelse!

Vi äter frukost, lunch och fikar tillsammans och många upplever att maten smakar så mycket bättre tillsammans med andra.

Ansökan och avgifter

Har du behov av några av de insatser som har beskrivits här så kan du ansöka om stöd från kommunen. Här beskrivs hur en ansökan går till.



Växel 0505-170 00



individochfamiljeomsorg@karlsborg.se

Ansökan

Vill du ansöka om stöd eller har frågor är du välkommen att kontakta kommunens biståndshandläggare.

Efter att din ansökan är inskickad påbörjar biståndshandläggaren en utredning. Ni kommer att träffas för att diskutera dina behov och det stöd du behöver. Ditt behov avgör vilken hjälp du kan få. Efter utredningen fattar biståndshandläggaren beslut om du ska få hjälp. Hur snabbt utredningen går kan inte anges generellt, allt utgår från dina individuella behov och vad situationen kräver.

Du får ett skriftligt beslut som informerar om insatsen beviljats (bifall), inte beviljats (avslag), eller delvis beviljats (delavslag). Vid avslag har du möjlighet att överklaga, vilket din biståndshandläggare kan hjälpa dig med. Får du insatsen beviljad ska beslutet verkställas så fort som möjligt.

Avgifter

Du betalar avgifter för den hjälp du får från kommunen. Avgifterna baseras på dina inkomster och boendekostnader och det finns ett högkostnadstak för hur mycket du som mest får betala.

Har du fått en insats beviljad kommer du få en inkomstuppgiftsblankett av avgiftshandläggaren. Det är viktigt att du fyller i denna rätt och meddelar om uppgifterna ändras. För att avgifterna ska bli rätt behöver du också söka bostadstillägg hos Pensionsmyndigheten.

Vill du veta mer finns det en avgiftsbroschyr att läsa på hemsidan, och har du frågor eller vill få avgiftsbroschyren hemskickad är du välkommen att kontakta avgiftshandläggaren på telefon eller via växel.



karlsborg.se
Q ansökan



karlsborg.se
Q avgifter



Avgiftshandläggare 0505-172 87

Ekonomi

Ibland kan man behöva stöd och råd kring ekonomiska frågor. Här finns information om vad både kommunen och andra aktörer kan erbjuda för stöd. Om du behöver ekonomiskt bistånd eller bostadstillägg behöver du göra en ansökan.

Ekonomiskt bistånd

Alla kan någon gång hamna i ekonomiska svårigheter, det kan röra sig om tillfälliga problem eller mer långvariga bekymmer. Detta kan innebära att man behöver stöd med sin ekonomi.

Ekonomiskt bistånd, eller försörjningsstöd som det även kallas, ansöker du om till kommunen. I Karlsborgs kommun ansöker du hos individ- och familjeomsorgen. Om du har pengar på banken, aktier eller andra tillgångar så måste du använda dessa först.

Vill du veta mer är du välkommen att ringa kommunens växel eller kontakta individ- och familjeomsorgen. Du kan också gå in och läsa mer på hemsidan.



karlsborg.se
/forsorjningsstod



Växel 0505-170 00



individochfamiljeomsorg@karlsborg.se

Budget- och skuldrådgivning

Om du har problem med skulder så kan du få hjälp och råd av kommunens budget- och skuldrådgivare.

Budget- och skuldrådgivaren kan exempelvis hjälpa dig att få en överblick över din ekonomi, i kontakten med fordringsägare och ge information om skuldsanering.



karlsborg.se
Qbudget



Budget- och skuldrådgivning 0505-170 27



budgetochskuldradgivning@karlsborg.se

Bostadstillägg

Du ansöker om bostadstillägg hos Pensionsmyndigheten. Bostadstillägg är ett tillägg till den allmänna pensionen och inte ett bidrag.

Det är viktigt att du söker bostadstillägg, många har rätt till detta men går miste om det för att de inte söker.

Beslutet om bostadstillägg baseras på din boendekostnad, inkomster och eventuella tillgångar.

På kommunens hemsida kan du läsa mer om hur en ansökan om bostadstillägg går till, och här kan du hitta länkar till e-tjänsterna på Pensionsmyndighetens hemsida samt ladda hem ansökningsblanketter.

Vill du ha ansökningsblanketten hemskickad kan du beställa den antingen via Pensionsmyndighetens kundservice eller kommunens avgiftshandläggare.



Avgiftshandläggare 0505-172 87



karlsborg.se
/bostadstillagg

Konsumentvägledning

Tjänsten "Hallå konsument" är en nationell upplysningstjänst som samordnas av Konsumentverket.

Här kan du ställa frågor om sådant som du som konsument behöver hjälp med, som frågor vid köp av varor och tjänster, villkor i avtal och reklamationer.

Besök gärna hemsidan för mer information.



hallakonsument.se

Andra tjänster och verksamheter

Här kan du läsa om andra tjänster och verksamheter i kommunen som du kan ta del av. Några av tjänsterna är öppna för alla och andra behöver du ansöka om.

Anhörigstöd och demenssamordnare

Anhörigstöd

Om du hjälper någon i familjen, släkten eller en vän som på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning inte klarar av vardagen på egen hand erbjuds stöd utifrån dina behov för att underlätta din situation.

Kommunen erbjuder dig bland annat råd och stöd, anhörigcaféer där du kan träffa andra i liknande situation, rekreationsresor, föreläsningar, taktill massage och mycket annat.



karlsborg.se
/anorig



Anhörigsamordnare 0505-170 17

Demenssamordnare

Demenssamordnarens jobb är att underlätta situationen både för dig med demenssjukdom och dig som anhörig. Demenssamordnaren samarbetar med Närhälsan och kan efter samtycke ta kontakt för råd, vägledning och stöd, både till dig med demenssjukdom och dig som anhörig.

Har du frågor eller vill du ha stöd och rådgivning är du välkommen att kontakta kommunens demenssamordnare. Det finns också möjlighet att få hembesök om du önskar det.



karlsborg.se
/demenssamordnare



Demenssamordnare 0505-170 10

Stöd kring riskbruk av alkohol, droger eller spel om pengar

Om du själv eller någon i din närhet har ett beroende eller ett missbruk kan individ- och familjeomsorgen inom socialtjänsten erbjuda hjälp och stöd.

Du kan få stöd och behandling på hemmaplan, men även andra insatser kan beviljas vid behov.

Kontakta socialtjänsten för rådgivning.



Växel 0505-170 00



individochfamiljeomsorg@karlsborg.se



karlsborg.se
/missbruk

Stöd för dig som är utsatt för hot och våld i en relation

Om du blir illa behandlad, fysiskt eller psykiskt, av någon som står dig nära så kan du få stöd och hjälp av socialtjänsten. Be om hjälp om du själv är utsatt, eller om du är orolig för att någon annan blir utsatt för hot och våld i en nära relation. Du behöver inte tala om vem du är när du ringer och du kan få hjälp behovsprövade insatser.

Behöver du stöd och hjälp att hantera dina känslor och handlingar så finns också hjälp att få av individ- och familjeomsorgen.



Växel 0505-170 00



individochfamiljeomsorg@karlsborg.se



karlsborg.se
/hot-vald

Servicejänster för att förebygga fallskador

Om du är pensionär eller har en funktionsvariation så kan du få hjälp av kommunens servicejänst för att förebygga fallskador.

Servicejänsten kan hjälpa dig med sådant som att byta lampor, fästa lösa kablar och sladdar, halksäkra mattor med mera.

Arbetet är kostnadsfritt, men du står själv för ditt förbrukningsmaterial.

Servicejänst utför inte arbetsuppgifter av elektrisk karaktär, sådant som kan utföras av hantverkare eller uppdrag som hemtjänsten står till tjänst med.



Servicejänst 0505-170 94



ame@karlsborg.se



karlsborg.se
/servicejanster

Parkeringstillstånd

Du som har ett rörelsehinder och är folkbokförd i Karlsborgs kommun kan ansöka om ett parkeringstillstånd.

Hur en ansökan går till kan du läsa mer om på kommunens hemsida.

Ansökningsblanketten kan antingen skrivas ut direkt från webben eller hämtas på kommunhuset.



karlsborg.se
parkeringstillstånd



Växel 0505-170 00

Färdtjänst och kollektivtrafik

Hjo, Tibro och Karlsborg har en gemensam kollektivtrafikenhet som finns i Tibro. Här ingår bland annat kollektivtrafik, färdtjänst och seniorkortet.

Färdtjänst beviljas efter en individuell prövning. Har du frågor eller vill ansöka om färdtjänst, kontakta kollektivtrafikkontoret i Tibro.

Besök hemsidan för att läsa mer.



Kollektivtrafikkontoret 0504-180 00 (växel)



tibro.se
färdtjänst

Seniorkort

Om du är över 75 år har du avgiftsfria resor med seniorkortet inom hemkommunen på linjetrafik och närtrafik.

Du får information om detta hemskickat när du fyller 75 år, men du kan också gå in och läsa mer på Västtrafiks hemsida.



Västtrafiks kundservice 0771-41 43 00



vasttrafik.se
/seniorbiljett

Vård och stöd från andra aktörer

Här finns information om en del av alla andra aktörer som erbjuder vård och stöd, både i Karlsborgs kommun och nationellt.

Karlsborg vårdcentral

Hos Karlsborg vårdcentral kan man utöver sjuk- och hälsovård till exempel få råd och stöd vid psykiska problem, få hjälp att sluta röka, få hjälp vid inkontinens och vi samarbetar med rehabmottagningen.

När du ringer till vårdcentralen får du olika knappval för vad du önskar få hjälp med. Team psykisk hälsa har knappval 8.

Du kan även komma i kontakt med vårdcentralen via 1177 eller deras hemsida.



narhalsan.se
Q karlsborg

 Vårdcentralen 0505-183 00

 Rehabmottagningen 0505-183 38

Folktandvården

Folktandvården erbjuder undersökningar och behandlingar hos både tandläkare och tandhygienist.



folktandvarden.vgregion.se
Q karlsborg

 Folktandvården 010-441 71 90

1177

1177 är en samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård för hela Sverige. 1177 består av tre delar.

Du kan ringa på telefonnummer 1177 och prata med en sjuksköterska för att få sjukvårdsrådgivning.

På hemsidan 1177.se kan du hitta information om hälso- och livsstilsfrågor, läsa om sjukdomar och behandlingar samt hitta vårdmottagningar och mycket annat.



1177.se
/vastra-gotaland

Genom att logga in på 1177.se kan du ha kontakt med vården och läsa om din egen vård. Du kan bland annat boka tid och förnya dina recept.

För att logga in på 1177.se och använda e-tjänsterna behöver du ett mobilt bank-id. Din bank kan hjälpa dig att ordna ett mobilt bank-id.

Viktiga kontakter

Om du känner att du behöver prata med någon så finns det flera nationella organisationer du kan kontakta.

Jourhavande medmänniska

Jourtelefon- och chattverksamhet för alla människor som önskar någon att tala med.

 08-702 16 80

 jourhavande-medmanniska.se

Jourhavande präst

Akut samtals- och krisstöd, en del av Svenska kyrkans själavård.

 112 - fråga efter jourhavande präst

Mind Äldrelinjen

Medmänskligt stöd och någon som lyssnar.

 020-22 22 33

Anhöriglinjen

Stödtelefon för dig som behöver råd och stöd i din roll som anhörig.

 0200-239 500

Aktiv senior

I **Karlsborg arrangeras** ett brett utbud av aktiviteter, både av kommunen och av andra aktörer, som ger möjlighet till gemenskap och engagemang. Här finns det en gemensam strävan efter att skapa förutsättningar för ett aktivt och trivsamt liv som senior.

Vill du veta mer om vad som finns att se, göra och vilka evenemang som är på gång kan du också besöka Visit Karlsborg på webben, eller besök deras Infocenter på Storgatan 65 i Karlsborg.

Träffpunkter

Kommunens tre träffpunkter är mötesplatser som syftar till att främja trygghet och social samvaro hos seniorer. Aktiviteterna anpassas efter gästernas intresse, det kan vara allt från studiecirklar, pyssel och bingo till fester och utflykter.

Vill du inte delta i aktiviteterna är du välkommen att komma och bara umgås och prata en stund. Det finns kaffe att köpa till självkostnadspris.

Träffpunkt Mölltorp
Järnvägsgatan 14B

 0505-170 66

Träffpunkt Karlsborg
Mellangatan 15

 0505-170 90

Träffpunkt Udenäs
Klockarestigen 3C

 0505-170 65



visitkarlsborg.se



[karlsborg.se
/traffpunkter](https://karlsborg.se/traffpunkter)

Kulturliv

I **Karlsborg finner du kulturella aktiviteter** inom musik, teater, litteratur, film och konst. Här finns bland annat tre bibliotek, Kulturstugan, Fästningsmuseet och en biograf.



[karlsborg.se
Q kulturlivet](https://karlsborg.se/kulturlivet)

Bibliotek

De tre biblioteken finns i Karlsborg, Mölltorp och Udenäs. Här kan du förutom att låna böcker bland annat använda datorer och internet. Det finns också digitala tjänster som du kan använda för att låna filmer hemifrån samt låna e-böcker och ljudböcker.

Mer information och aktuella öppettider för varje bibliotek finns att hitta på kommunens hemsida.



karlsborg.se
/bibliotek



Biblioteket 0505-170 30



biblioteket@karlsborg.se

Föreningsliv

Det finns ett levande föreningsliv i Karlsborg med föreningar inom många olika områden. Här har du möjlighet att hitta en förening där du kan träffa likasinnade som har samma intresse som du, eller varför inte prova på något helt nytt?

Om du är nyfiken på vilka föreningar som finns i Karlsborg så kan du gå in på föreningsregistret på hemsidan.



karlsborg.se
föreningsregister

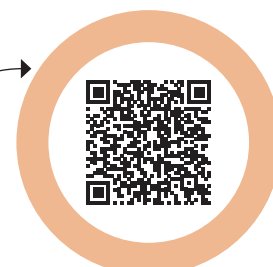


Föreningskonsulent 0505-172 09

i

Digitala tjänster på biblioteket

På bibliotekets hemsida har de samlat alla sina digitala tjänster på och samma sida - appar, databaser, språkkurser, filmstreaming, ljudböcker och e-böcker. Det mesta är tillgängligt med bibliotekskortet.



karlsborg.se
digitala tjänster

Friluftsliv

Karlsborg omges av vackra och varierande

omgivningar som lockar till många olika aktiviteter och här finns något för alla. Oavsett om du helst vill ta en runda i ett av alla motionsspår eller träna i något av utegymmen, eller om du vill ge dig ut i naturen och vandra, fiska eller paddla kanot.

På kommunens hemsida kan du läsa vidare om vad Karlsborgs friluftsliv har att erbjuda, du kan bland annat hitta vandrings- och cykelleder, motionsspår, hamnar, badplatser och fiskevatten.

Seniorbladet

I Seniorbladet sammanställs alla aktiviteter som föreningar, organisationer, studieförbund och andra aktörer har skickat in för publicering i bladet.

Bladet kommer ut en gång i kvartalet och du kan läsa det på kommunens hemsida, eller så kan du hämta det på till exempel träffpunkterna, biblioteken, kommunhuset och Engvallen.

Senior Sport School

Det finns ett levande föreningsliv i Karlsborg med föreningar inom många olika områden. Här har du möjlighet att hitta en förening där du kan träffa likasinnade som har samma intresse som du, eller varför inte prova på något helt nytt?

Om du är nyfiken på vilka föreningar som finns i Karlsborg så kan du gå in på föreningsregistret på hemsidan.



karlsborg.se
/friluftsliv



karlsborg.se
/seniorbladet



karlsborg.se
senior sport school

Volontär Karlsborg

Volontär Karlsborg strävar efter att samordna och stödja ideellt arbete i Karlsborg med målet att tillvarata den kunskap, erfarenhet och energi som finns hos invånarna i kommunen.

Det behövs alltid engagerade personer med motivation och tid för olika medmänskliga insatser. Verksamheten formas efter deltagarnas behov och intressen och nya volontärer är alltid välkomna.

Är du intresserad av att bli volontär eller har förslag och idéer för nya volontärverksamheter, kontakta kommunens seniorcoach.



Seniorcoach 0505-172 84



seniorcoach@karlsborg.se



karlsborg.se
/volontar-karlsborg

Cykling utan ålder

Bli en del av cykling utan ålder och sprid glädje genom att vara cyklande volontär, eller pilot som det kallas.

Ta med kommunens äldre invånare och personer med funktionsnedsättning på eldrivna cykelturer i de specialtillverkade cyklarna, ta en tur vid vattnet eller besök barndomskvarteren, ni bestämmer själva var ni cyklar.

Nästan vem som helst kan bli pilot eftersom cyklarna är eldrivna, det krävs varken särskilt starka ben eller god kondition.

Besök kommunens hemsida för att registrera dig som pilot eller passagerare.



karlsborg.se
Q cykling utan ålder



kultur.fritid@karlsborg.se

Digitala guider

Här har vi samlat information om olika guider till smarta telefoner, internet och andra digitala tjänster.

Du kan också hitta tips på hur du skyddar dig mot olika typer av bedrägerier.

Tips på digitala tjänster

På **Post- och telestyrelsens hemsida** kan du få tips på digitala tjänster som bland annat kan hjälpa dig att umgås, betala räkningar och legitimera dig digitalt.

Utbildningsmaterial för smarta telefoner

På **SPF Seniorernas hemsida** kan du hitta utbildningsmaterial med guider både i text och videoformat för smarta telefoner.



pts.se
/digitalhjalpen



spfseniorena.se
smartphones

Introduktion till internet

Internetstiftelsen har en guide till internet som riktar sig till dig som vill hjälpa äldre att kommunicera online.



internetstiftelsen.se
introduktion till internet

Bli en mer medveten internet-användare

Skydda dig mot brott

Polisen har information om hur du skyddar dig mot olika typer av brott som särskilt drabbar seniorer.

Här kan du läsa mer om bland annat telefonbedrägerier och vad du kan göra för att skydda dig.



polisen.se

Säkerhet på nätet

På Internetstiftelsens sida "Internetkuskap" kan du läsa om hur du kan vara säker på nätet. Här kan du läsa artiklar om hur du skyddar dig mot olika typer av bedrägerier, men också vad du ska göra om du misstänker att du har blivit utsatt.

På sidan internetkuskap.se finns också mycket annan information som rör internet. Här kan du bland annat också läsa om hur internet fungerar, källkritik och integritet.

Mer om källkritik och desinformation hittar du sidan bliintelurad.se som drivs av Myndigheten för psykologiskt försvar. Där får du lära dig knepet för att känna igen desinformation, vilseledande information och propaganda.



internetkuskap.se



bliintelurad.se

Seniorguiden ges ut av Karlsborgs kommun

och är en sammanställning av den service och de stödmöjligheter som finns för dig som senior.

Tanken är också att den ska förenkla för dig att komma i kontakt med rätt instans när du behöver det.

Den innehåller även information om andra aktiviteter och tjänster som finns i kommunen.



KARLSBORG