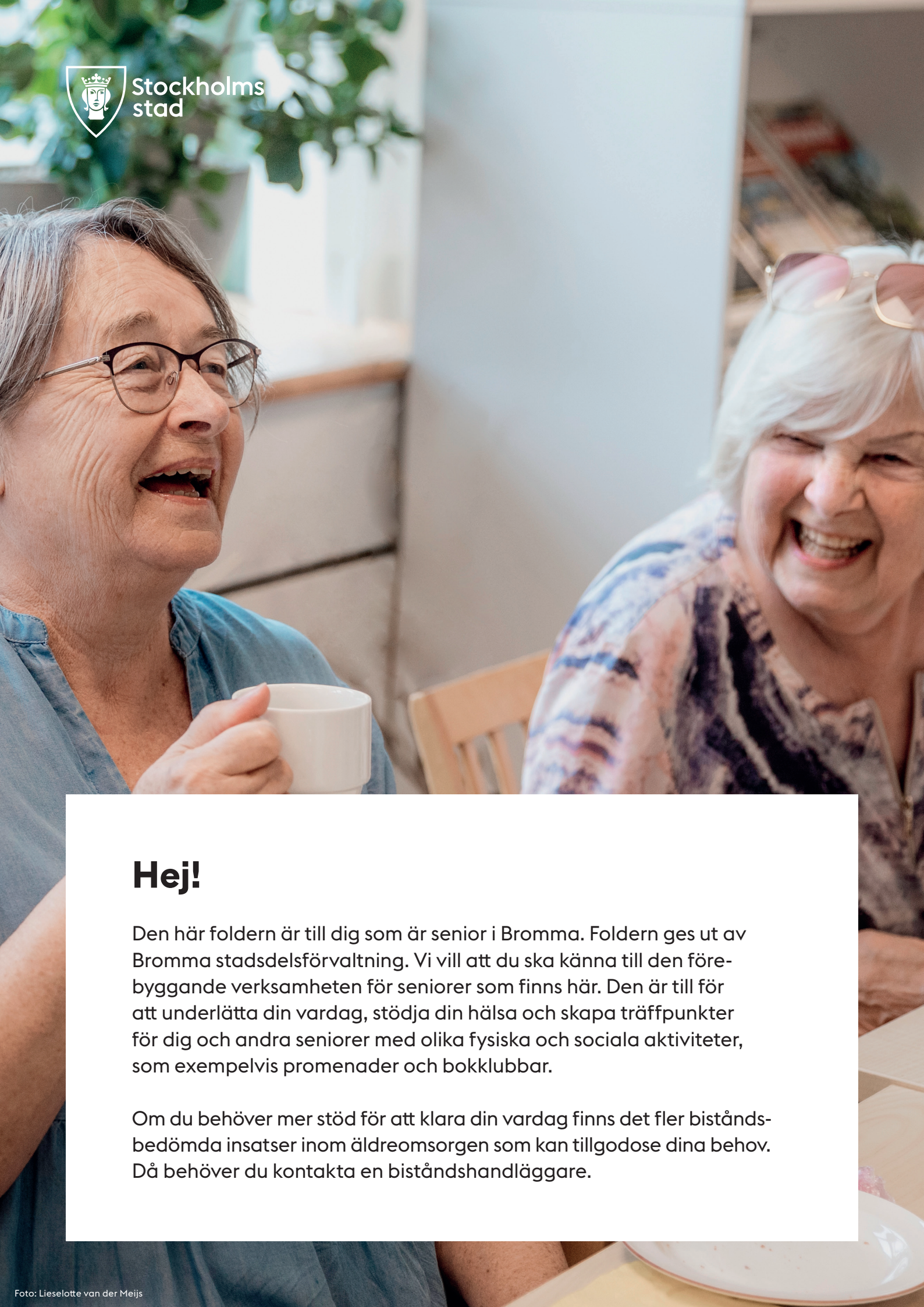


Stockholms stad

Hej!

Den här foldern är till dig som är senior i Bromma. Foldern ges ut av Bromma stadsdelsförvaltning. Vi vill att du ska känna till den förebyggande verksamheten för seniorer som finns här. Den är till för att underlätta din vardag, stödja din hälsa och skapa träffpunkter för dig och andra seniorer med olika fysiska och sociala aktiviteter, som exempelvis promenader och bokklubbar.

Om du behöver mer stöd för att klara din vardag finns det fler biståndsbedömda insatser inom äldreomsorgen som kan tillgodose dina behov. Då behöver du kontakta en biståndshandläggare.

Foto: Lieselotte van der Meijs

Foto: Lieselotte van der Meijs



Friskvårdscentrum i Bromma

Som 65+are har du möjlighet att ta del av aktiviteter på Friskvårdscentrum. Här kan du delta i olika gymnastikgrupper, träna på vårt gym eller få enklare kostrådgivning för att förbättra din hälsa.

Friskvårdscentrum är också en mötesplats där du kan träffa nya vänner och umgås. Här kan du exempelvis testa olika sorters gympa, cirkelträning eller qigong. Du hittar aktuellt program för gruppträningen på webbplatsen **senior.stockholm**, sök efter Friskvårdscentrum. Kom och hitta din träningsform – vi ser fram emot att välkomna dig!

Kontakta Friskvårdscentrum

Telefon: 08-508 06 691. Ring oss för mer information om verksamheten och för att boka plats på gruppträning. Du kan också mejla till erika.lind.mayer@stockholm.se eller dagmara.roj@stockholm.se

Öppettider och hitta hit

Måndag, onsdag, torsdag kl. 08.30–16.00,
tisdag kl. 08.30–13.00, fredag kl. 08.30–15.00.
Besöksadress: Råckstavägen 30.
Tunnelbana: åk till Råcksta. Promenad ca 10 min.
Buss: 909 stannar vid Tunet. 115 till Solleftegatan.
Gå in genom huvudentrén till Tunet. Följ skyltarna.

Tranebergs och Tunets aktivitetscenter

Välkommen till våra två aktivitetscenter. Det är öppna mötesplatser dit du kan komma för att umgås med andra seniorer.

Här kan du delta i olika fysiska och sociala aktiviteter. Vi gör också olika utflykter under året. Aktiviteterna är kostnadsfria, fika finns att köpa till självkostnadspris.

Våra aktiviteter

Du kan hitta aktuellt program på **senior.stockholm**. Sök på Tranebergs eller Tunets aktivitetscenter.

Tipsa oss om nya aktiviteter

Vi vill förgylla dagen för seniorer genom att erbjuda verksamhet som kan främja hälsan och erbjuda sociala kontakter. Våra verksamheter vill utvecklas tillsammans med dig som besökare och tar gärna emot förslag och tips på nya aktiviteter.

Öppettider och hitta hit

Måndag–fredag kl. 9.00–15.30.

Tranebergs aktivitetscenter, Tranebergsvägen 47.
Tunnelbana: åk till Alvik
Buss: 114 till Hunnebergsvägen.

Tunets aktivitetscenter, Råckstavägen 30.
Tunnelbana: åk till Råcksta. Promenad ca 10 min.
Buss: 909 stannar vid Tunet. 115 till Solleftegatan.

Kontakta aktivitetssamordnarna

Annamaria, telefon: 08-508 06 760,
e-post: annamaria.nadi@stockholm.se.
Birgit, telefon: 08-508 06 730,
e-post: birgit.nilsson@stockholm.se.
Eva, telefon: 08-508 06 741,
e-post: eva.gren@stockholm.se

Fixartjänst och digitalt stöd



Foto: Lieselotte van der Meijs

Som senior i Bromma kan du få hjälp i hemmet med vissa praktiska saker av vår fixartjänst och enklare it-hjälp av vår digitala stödjare. Du kan få hjälp av fixartjänsten och digital stödjare även om du har hemtjänst.

Fixartjänst

Du som har fyllt 69 år kan få hjälp i hemmet med vissa praktiska saker. Fixartjänsten omfattar enklare vardagssysslor som kan vara riskfyllda för äldre personer, exempelvis tunga lyft, klättra på stege och liknande. Ett syfte är att förebygga fallskador. Fixartjänsten är avgiftsfri, utförs på helgfria vardagar och är begränsad till högst 6 timmar per år och hushåll. För att fixartjänsten ska kunna hjälpa till behöver du ha införskaffat grundmaterialet själv.

Du kan bland annat få hjälp med att:

- bära upp och ner saker från vind eller källare
- halksäkra mattor och fästa sladdar
- byta glödlampor och säkringar
- fästa sladdar.

Fixartjänsten omfattar exempelvis inte flytthjälp, ommöblering, trädgårdsskötsel, arbete som kräver någon behörighet eller fackkunskap eller personlig omvårdnad.

Digital stödjare

Du som fyllt 65 år kan få hjälp med enklare it-hjälp i hemmet av Brommas digitala stödjare. Att få hjälp av den digitala stödjaren är avgiftsfritt. Du kan får stöd på helgfria vardagar.

Exempelvis kan du få lära dig att:

- ladda ner appar, ringa, skicka sms, e-post eller bilder
- använda videosamtal
- använda internet för att se film och lyssna på musik
- använda mobilt bank-id.

För att kunna få hjälp av den digitala stödjaren behöver du ha den digitala utrustningen och internetabonnemang.

Kontakta Brommas fixartjänst och digitala stödjare för att boka tid

Telefon: 076-12 06 000, mån–fre kl. 8.00–9.00
E-post: fixartjanst.bromma@stockholm.se

Anhörigkonsulent

Bromma stadsdelsförvaltning erbjuder stöd till dig som hjälper eller vårdar en närstående. Du kan få råd, tips på aktiviteter eller samtalsstöd utifrån den situation du befinner dig i. Anhörigkonsulenten har tystnadsplikt och journalför inte. Stöd från anhörigkonsulenten är kostnadsfritt.

Telefon: 08-508 06 509
E-post: anhorigstod.bromma@stockholm.se

Träffa Brommas äldrelots

Förvaltningens äldrelots kan ge dig stöd och vägledning inom frågor som rör exempelvis äldreomsorg och aktiviteter för seniorer. Vi vill erbjuda dig ett kostnadsfritt samtal med äldrelotsen. Vi vill veta hur du har det och om du känner till de aktiviteter för seniorer som finns i Bromma.

Telefon: 08-508 06 617
E-post: aldrelots.bromma@stockholm.se

Tillhör du en nationell minoritet?

Judar, romer, sverigefinnar, samer och tornedalingar har stärkta rättigheter. Enligt minoritetslagens grundskydd har du rätt till att bevara din kulturella identitet. Du kan få äldreomsorg på ditt minoritetsspråk, helt eller till väsentlig del, om språkkunnig personal finns.

Foto: Anna Åberg



Hur vill du bo i framtiden?

Har du tänkt på att du kan behöva anpassa eller byta bostad när du blir äldre? Det kan ta emot att flytta från ett hem där du kanske bott under många år. Men din bostad ska passa livet som ligger framför dig.

Trappan du knappt märker av idag kan kanske kännas som ett oöverstigligt hinder längre fram. Därför är det viktigt att fundera på boendet i tid – så att du får det som du vill ha det. Du ska bo bra både nu och i framtiden.

Anpassa din bostad

Det finns många sätt att anpassa ditt hem efter dina behov. Exempelvis ta bort trösklar eller att byta badkar mot dusch. Du som har en bestående funktionsnedsättning ansöker om bostadsanpassningsbidrag hos staden. Du kan söka oavsett om du äger eller hyr din bostad.

Trygghetslarm

Med en knapptryckning på den bärbara larmklockan får du kontakt med Stockholms stads larmcentral. Du behöver inte ha några andra insatser från äldreomsorgen för att få trygghetslarm.

Seniorbostäder

I en seniorbostad bor du i en egen lägenhet. Seniorbostäder finns som hyresrätt, bostadsrätt och kollektivboende. Du behöver inget biståndsbeslut för att flytta till en seniorbostad.

Ställ dig i bostadskö

Bostadsförmedlingen förmedlar seniorbostäder utifrån kötid. Kötiden börjar räknas från den dagen du ställer dig i bostadskön. En plats i bostadskön redan idag ger dig fler valmöjligheter när du blir äldre. Det är samma kö för seniorbostäder som för vanliga bostäder utan åldersgräns. Mer information om lediga seniorbostäder och hur du ställer dig i kö hittar du hos Bostadsförmedlingen.

Bostadstillägg för pensionärer

Bostadstillägg är ett skattefritt tillägg för dig som har låg pension. Du kan ansöka om bostadstillägg oavsett om du hyr eller äger din bostad. Om du till exempel byter bostad och får en högre bostadskostnad kanske ökningen kan täckas av ett bostadstillägg. Vänd dig till Pensionsmyndigheten för att få veta mer om bostadstillägg.

Ansök om äldreomsorg

Äldreomsorgen är till för dig som är 65+ och behöver stöd i vardagen eller ett annat boende.

De flesta tjänster kräver att du gör en ansökan och får den beviljad av stadsdelsförvaltningen. Det är socialtjänstlagen och dina individuella behov som avgör hur mycket stöd och hjälp du har rätt till.

Stockholms stad tar ut en avgift för äldreomsorg.

Trygg vardag med hemtjänst

För att du ska kunna bo kvar hemma och känna dig trygg i din vardag finns möjlighet att få hemtjänst. Du kan få hjälp med:

- Personlig omvårdnad.
- Skötsel av hemmet.
- Inköp och ärenden.
- Matlagning.

E-tjänst: Ansökan om stöd och service

Alla Stockholms stads e-tjänster finns samlade på webben äldreomsorg.stockholm/e-tjänster.

Du behöver ha bank-id för att kunna använda dig av e-tjänsterna.



Kontaktuppgifter som är bra att spara

Äldre direkt hjälper dig att komma i kontakt med en biståndshandläggare i din stadsdel.
Telefon: 08-80 65 65
E-postadress: aldredirekt@stockholm.se

Stockholms Trygghetsjour
Om du har ett akut behov av vård och omsorg.
Telefon: 08-508 40 700

Om det är akut
Om du är akut sjuk – ring alltid 112 till SOS Alarm.