



Information angående Coronapandemin  
Kommunala pensionärsrådet

# Råd och tips

Vi i det kommunala pensionärsrådet bryr oss extra mycket om alla som är 70-plus. Vår önskan är att du och dina äldre anhöriga följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer kopplade till coronapandemin.

Ja, det är tråkigt att avstå från att träffa barnbarnen och att inte hälsa på hos vänner för en kopp kaffe eller middag. Men i nuläget behöver alla ta ansvar och vänta med att umgås fysiskt tills rekommendationerna ser annorlunda ut.

Du vet väl om att Karlskrona kommun har ett samarbete med Frivilliga Resursgruppen (FRG) genom Civilförsvaret? Genom samarbetet sätter Frivilliga Resursgruppen volontärer i kontakt med äldre kommuninvånare som behöver hjälp med exempelvis transport av matkassar eller mediciner, vill tala med någon för att få råd, eller behöver hjälp med något annat.

Du kan ringa Karlskrona kommuns stödlinje under vardagar mellan klockan 08.00-16.00 på telefon 0455-30 30 64.

Vet du någon som kan tänka sig att hjälpa till som volontär finns det information på [karlskrona.se](http://karlskrona.se).

Med bästa hälsningar

**Kommunala pensionärsrådet**

*Genom Monika Anglert, Bengt Billemyr, Ingrid Liljedahl och Asta Carlsson.*

[karlskrona.se](http://karlskrona.se)

## Här är några tips på hur du kan sysselsätta dig utan ökad risk för att bli smittad av coronaviruset

- Promenera utomhus, ensam eller tillsammans med någon så länge ni håller avstånd till varandra.
- Håll kontakten genom telefon- eller videosamtal. Coronapandemin leder till isolering, inte minst för äldre personer, vilket kan leda till nedstämdhet. Ring gärna ett extra samtal till någon du vet är ensam.
- Biblioteken i Karlskrona håller öppet som vanligt och erbjuder även hemkörning av böcker genom "Boken kommer" till dig som är 70 år eller äldre, eller tillhör en annan riskgrupp. Du som vill ha böcker hemkörda är välkommen att ringa biblioteket på telefonnummer 0455-30 35 00. Telefontid måndag, onsdag och torsdag klockan 10.00-11.30. Övriga tider telefonsvarare. Du kan också höra av dig via e-post till: **[talboksavdelningen@karlskrona.se](mailto:talboksavdelningen@karlskrona.se)**

Biblioteken i Karlskrona har även utökat antalet omlån från två till tre. Antalet e-bokslån i tjänsten Biblio har ökat till fem per vecka. Antalet nedladdningar av filmer via tjänsten Viddla har ökat till tio per månad. Tiden det går att läsa nedladdade tidningar i appen Pressreader har ökat till 60 dagar.

Känner du någon som har läsnedsättning eller bristande läsförmåga och som därför inte kan ta del av den information om coronaviruset och covid-19 som finns på [karlskrona.se](http://karlskrona.se)? Karlskrona kommun har en gratis inläsningstjänst för de kommunmedborgare som tillhör målgruppen. Information, råd och riktlinjer läses in på en cd-skiva och skickas hem till.

Kontakta inläsningstjänsten via 0455-30 35 55 eller **[taltidningen@karlskrona.se](mailto:taltidningen@karlskrona.se)**