



**Luthagen**  
Uppsala

# Våren 2026

|                                     | Sid. |
|-------------------------------------|------|
| Kom ihåg för anmälningar            | 2    |
| Vad är SPF Seniorerna?              | 3    |
| Aktiviteter                         |      |
| Viktigt om möten och resor          | 4    |
| Måndagsmöten, resor och studiebesök | 5    |
| Övriga aktiviteter                  | 9    |
| Friskvård                           | 10   |
| Föreningsfunktionärer               |      |
| Styrelsen och hedersmedlemmar       | 12   |
| Programkommitté                     | 13   |
| Övriga uppdrag                      | 13   |
| Adressuppgifter                     | 14   |
| Träffpunkter för äldre              | 16   |
| Bra att ha-nummer                   | 16   |
| Personlig hjälp                     | 17   |

**Kom-ihåg våren 2026,** se vidare text i foldern

| <b>Tid anmälan</b> | <b>Evenemang</b>                      | <b>Anmälan till</b>                 |
|--------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 17 – 18 dec        | Konsertresa till Västerås<br>24 jan   | Elsa Carlsson<br>070-471 31 45      |
| Senast 9 mars      | Liljevalchs vårsalong<br>30 mars      | Anita Hammarberg<br>073-993 58 57   |
| 18 – 19 mars       | J W Larsson<br>8 april                | Ann-Marie Forssten<br>070-264 73 54 |
| 11 – 12 febr       | Konsertresa Berwaldhallen<br>25 april | Elsa Carlsson<br>070-471 31 45      |
| 15 – 16 april      | Operaresa till Heby<br>2 maj          | Elsa Carlsson<br>070-471 31 45      |
| Senast 4 maj       | Guidad busstur i Uppsala<br>21 maj    | Anita Hammarberg<br>073-993 58 57   |

## **SPF Seniorerna Luthagens SPF-förening**

**SPF** bildades 1939 och är en ideell, partipolitiskt och i religiösa frågor obunden organisation.

SPF Seniorerna arbetar för förbättringar för pensionärer när det gäller bl.a.: \* ekonomiska villkor \* friskvård \* boendefrågor \* äldreomsorg \* rättssäkerhetsfrågor \* anhörigstöd \* konsumentfrågor

Detta sker genom omfattande pensionärsverksamhet och genom täta kontakter med riksdag och regering, regioner och kommuner.

Information från SPF Seniorerna kan också hämtas på hemsidan [www.spf.se/luthagen](http://www.spf.se/luthagen).

Förbundet har cirka 250 000 medlemmar i 26 distrikt med cirka 750 föreningar. Se vidare förbundets hemsida: [spfseniorerna.se](http://spfseniorerna.se).

Uppsaladistriktet omfattar Uppsala län med cirka 8 000 medlemmar i 31 föreningar. Se vidare distriktets hemsida: [spfseniorerna.se/distrikt/uppsaladistriktet/](http://spfseniorerna.se/distrikt/uppsaladistriktet/).

I Uppsala finns 16 SPF-föreningar för olika delar av kommunen. Man kan dock vara med i vilken SPF-förening man vill. Som medlem kan du i mån av plats delta i arrangemang i alla SPF-föreningar. För att delta i aktiviteter i en annan SPF-förening där registrering krävs, erfordras dock vanligen ett vänmedlemsskap i den föreningen.

**Luthagens SPF-förening** bildades 1987. Ordf. är Ann-Marie Forssten, tfn 070-264 73 54. Föreningen har cirka 800 medlemmar och med så många medlemmar har vi möjlighet att erbjuda ett rikt program.

**Medlem** kan den bli som har rätt till pension av något slag samt den som är gift eller sambo med medlem utan att själv vara pensionär.

**Medlemsavgiften** för 2025 är 310 kr. Fr o m 2026 höjs avgiften till 350 kr. För ny medlem som anmäler sig under oktober till och med december gäller avgiften även för det kommande året. Om du inte är medlem men vill bli det, anmäl dig till medlemssekreteraren. Då får du efter en tid en faktura per brev från förbundet. Av medlemsavgiften 2026 går 190 kr till förbundet centralt, 20 kr till distriktet. Vår förening får återstående 140 kr för vår verksamhet: måndagsmöten, utskick av programhäften m.m.

**Mötesförsäkringen:** Alla medlemmar omfattas av en olycksfallsförsäkring vid föreningsmöten och andra SPF-evenemang, exempelvis utflykter eller bouletävlingar. Den gäller under mötet och på väg till och från mötet. Mötesförsäkringen handhas av försäkringsbolaget Skandia, tfn 0771-16 60 60.

Medlem kan teckna SPF:s frivilliga gruppförsäkringar - livförsäkring och olycksfallsförsäkring - med förmånlig premie var för sig eller i kombination. För vidare information se hemsidan [www.skandia.se](http://www.skandia.se).

**Vill du hjälpa till** eller har tips på någon lämplig person som vill det? Kontakta någon i styrelsen. Förslagsbok för programtips finns vid måndagsmötena.

## **VIKTIGT OM MÖTEN OCH RESOR**

Måndagsmötena äger rum i aulan **Träffpunkt Luthagen, Dalg. 3**, kl. 13:30. Obs! I lokalen får max. 100 personer vistas. Fri entré.

**Obs! Anmälan till resor, teater- och studiebesök samt andra aktiviteter är bindande. Anmälningar kan ske via SMS, e-post eller telefon. Avvakta faktura innan betalning sker. Fakturering sker till de e-postadresser som angetts till medlemssekreteraren eller med vanlig post. På resor kan den som inte är medlem få medfölja i mån av plats.**

Bussen vid resor startar vid Tiundaskolan (Ringgatan) och Sysslomansgatan 26. Vissa resor avgår buss från Stationsgatan, hpl E3. För resa med buss gäller skyldighet att använda bilbälte. När du deltar i våra möten, studiebesök och bussresor, tänk på att det finns doftallergiker. Uppge vid anmälan till evenemang med mat och dryck om du är vegetarian eller allergiker.

För att få delta i resor m.m. måste man ha betalat medlemsavgiften.

**Nästa årsmöte äger rum i aulan Träffpunkt Luthagen, Dalgatan 3, måndag 16 februari 2026, kl. 13:30. Denna information gäller som KALLELSE till årsmötet.**

Årsmöteshandlingar kommer att delas ut till dem som kommer till årsmötet. De finns också tillgängliga på [www.spf.se/luthagen](http://www.spf.se/luthagen) två veckor före årsmötet. För att motion skall kunna behandlas skall den vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet.

## **PROGRAM våren 2026**

### **I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan**

**Se information om ändringar i programmet i våra annonser under Pensionärsnytt i UNT på lördagar samt på vår hemsida: [www.spf.se/luthagen](http://www.spf.se/luthagen).**

### **Vårbesök på Uppsala stadsteater**

Biljetter till ombudspris (25 % rabatt) finns att beställa till vårens pjäser: "Macbeth", "Bonnie och Clyde", "Studie i mänskligt beteende", "Lida", "Vi är Orlando" m fl. Information om föreställningar kommer via utskick samt vid våra måndagsmöten.

**Ring Elsa Carlsson, tel. 070- 471 31 45, för information om pjäser, dagar och tider, bokning av biljetter samt för beställning av programutskick.**

## **Januari 2026**

### **Mån 19 Upplevelsen av ett landskap**

Mats Wilhelm, naturfotograf, visar bilder och berättar.

### **Lör 24 Konsertresa till Västerås**

Västerås Sinfonietta under ledning av Nuno Coelho inleder med Beethovens Pianokonsert nr 3. Som solist hör vi "den fenomenale Pavel Kolesnikov". Därefter spelas Franz Schuberts Symfoni nr 3, som tillkom då han endast var 18 år. "En ljus och medryckande musik med en virvlande tarantella som final". Ingen paus så vi fikar före konserten. Avresa från Tiundaskolan kl 13:00. Åter i Uppsala ca 17:30. Pris: 500 kr.

**Anmälan 17-18 december säkrast kl 9-11 till Elsa Carlsson,  
070-471 31 45**

## **Februari**

### **Mån 2 AI – artificiell intelligens**

Det går inte att blunda. Vi måste få kunskap om hur AI berör oss. Evert Bengtsson, professor, med kunskaper i bildanalytisk data berättar.

### **Mån 16 SPF Seniorerna Luthagens årsmöte**

Verksamhetsberättelse för året 2025. Val av ordförande och styrelseledamöter m.m. Efter årsmötet bjuder föreningen på kaffe. Årsmöteshandlingar kommer att finnas vid sammanträdet. De finns även på vår hemsida [www.spf.se/luthagen](http://www.spf.se/luthagen) under Aktuellt från 2 febr.

## **Mars**

### **Mån 2 Livet på en fyrplats**

Kristina Söderling och Hans Rutberg skildrar det ensliga och hårda livet i ord och bild.

### **Mån 16 Ovanliga kattraser**

Inger Söderberg berättar om och visar några av sina ovanliga katter.

### **Mån 30 Hjärnan i fokus**

Åke Pålshammar, jubeldoktor och psykolog om åldrandet och hjärnhälsa.

### **Mån 30 Liljevalchs vårsalong**

Bussen avgår från Tiundaskolan kl 9.45 och gör ett kort stopp vid Sysslomansgatan 26 för att sen avgå från Stationsgatan, hpl E3 kl 10.00.

Pris: Buss tor kostar 225 kr. Meddela vid anmälan var du vill stiga på.

Bussen stannar vid entrén och det är gratis inträde. Vi vandrar sedan runt på egen hand utan guide.

Äta eller fika kan man göra på restaurang Blå Porten som ligger i direkt anslutning till konsthallen.

Bussen hem avgår kl 14:00.

Anmälan senast 9/3 till [anita.hammarberg@telia.com](mailto:anita.hammarberg@telia.com) eller telefon 073-993 58 57 (säkrast mån-tors kl 15-17).

## **April**

### **Ons 8 Modevisning**

Klockan 18:30 öppnas dörren till J W Larssons modebutik på Drottninggatan 6 bara för oss. Där blir det mannekänguppvisning. Under tiden bjuds du på ett glas vin/alkoholfritt med snittar. Därefter kan du i lugn och ro titta, prova och handla i butiken. Kläderna finns i storlekarna 34-50. Kostnad 50 kr som betalas i butiken med kort, Swish eller kontant. Max 25 pers.

**Anmälan 18 och 19 mars kl. 10-12 till Ann-Marie Forssten, telefon 070-26 47 354.**

### **Mån 13 Mytiska platser i Uppsala med omnejd**

Henrik Karlsson, amatörforskare och författare berättar om sägner och berättelser som levt kvar i vårt närområde.

### **Lör 25 Konsertresa till Berwaldhallen**

Radiosymfonikerna under ledning av Maxim Emelyanychev inleder med Salonens laddade Nyx och Schumanns storslagna Rhen-symfoni. Tillsammans med pianisten Yeol Eum Son framförs sedan Lutoslawskis virtuosa Paganini-variationer samt Strauss lekfulla Burleske.

Avresa från Tiundaskolan kl 13.00. Åter Uppsala ca 18.00.

Pris inkl bussresa 585 kr.

**Anmälan 11-12 februari säkrast kl 9-11 till Elsa Carlsson, 070-471 31 45.**

### **Mån 27 Inför valet 2026 – nationellt och kommunalt**

Tove Hovemyr, ledarskribent/krönikör på Upsala Nya Tidning.

## **Maj**

### **Lör 2 Operaresa till Heby**

Vi besöker Heby för en digital direktsändning från Metropolitan i New York.

Vi får lyssna till Tjajkovskijs romantiska opera Eugene Onegin.

Som Tatjana hör vi sopranen Asmik Grigorian och som Onegin barytonen Igor Golovatenko.

Avresa från Tiundaskolan kl 17:30. Åter Uppsala ca 24.00.

Pris, inkl buss, 460 kr.

**Anmälan 15-16 april säkrast kl. 9-11 till Elsa Carlsson,  
070-471 31 45.**

### **Mån 11 Från Tokyo och New York till Heby**

Ett samtal med Charlotte Wall, entreprenör och f d lokalpolitiker, om hur tillfälligheter kan påverka tillvaron.

### **Tors 21 Guidad tur med buss i Uppsalas ytterområden**

Bussen avgår från Tiundaskolan kl 10.00 och gör ett kort stopp vid Sysslomansgatan 26 för att sen avgå från Stationsgatan, hpl E3 kl 10.15.

Pris: Buss, guidning och lunch kostar 350 kr. Meddela vid anmälan var du vill stiga på.

Turen tar oss runt i Uppsala, framför allt i stadens nya områden.

Vi gör ett stopp för lunch vid Stenhagens seniorrestaurang som ligger i Stenhagens Bildnings- och kulturcenter.

Anmälan senast 4 maj till [anita.hammarberg@telia.com](mailto:anita.hammarberg@telia.com) eller telefon 073-993 58 57 (säkrast mån-tors 15-17).

### **Mån 25 maj Musikgruppen Höstfolk**

Sex spelmän som spelar folkmusik på nyckelharpa, fiol, dragspel och bas.

## **Juni**

### **Mån 8 Pärlor och märkvärdigheter i Gamla Uppsala**

Följ med när författaren och projektledaren John Ringh tar oss med på en spännande resa genom historien, med nedslag i boken Pärlor & Märkvärdigheter i Gamla Uppsala. Hör berättelser om de mäktiga Kungshögarna, färgstarka personligheter, asatro och påvebesök.

## ÖVRIGA AKTIVITETER

### Lappteknik (Flitiga fingrar)

Vi träffas för att ha trevligt och samtidigt göra lite nytta. Vi blandar lappteknik, stickning m.m. Symaskiner finns.

Ledare: Ingrid Munkfors, tel. 073-227 05 36. Start: 26 aug.

Plats: Träffpunkten, Storgatan 11

Ingen kostnad

### SeniorNet Uppsala

Du, som är över 65 år och vill lära dig mer om användning av mobiltelefon, surfplatta och dator, är välkommen till IT-café på Storgatan 11. Det arrangeras under terminerna måndagar 9:30-11:30 av SeniorNet Uppsala i samarbete med kommunen. Här får du möjlighet att prata med andra seniorer om olika IT-frågor. Föreningens motto är ***"Seniorer lär seniorer använda digital teknik"***.

SeniorNet Uppsala anordnar också kurser, digitala tematräffar samt månadsmöten med föredrag om aktuella ämnen. För att delta i en kurs måste man vara medlem men all annan verksamhet är utan kostnad.

Hemsida **uppsala.seniornet.se**. Kontakt **seniornetuppsala@gmail.com**.

Man kan också kontakta ordförande Karin Kvist 070-830 15 86 eller Sven Nordmark 073-745 52 88.

## FRISKVÅRD

***Bland det viktigaste vi kan göra är att hålla oss någorlunda i form genom lagom motion och god hälsoriktig kost.***

### Boule

Inneperioden september - april:

Plats: Uppsala boulehall, Fyrislundsgatan 68.

Träning i boulehallen sker måndagar kl 12-15 och tisdagar kl 9-12.

Spel i lottade lag. Kostnad 30 kr/person och tillfälle.

Fredagstävlingar: mixtripplar från olika pensionärsföreningar spelar 5 matcher. Kostnad 50 kr/person (150 kr/lag)

Uteperioden: maj - september:

Plats: Boulebana mellan Prästgårdsgatan och Stabby Allé

Tisdagar och fredagar kl 11-13.

Obs! Alla nybörjare och intresserade är välkomna.

Anmälan och frågor till Karin Bergström tel. 072-502 24 62,  
epost: karin.b474az@gmail.com.  
Ansvarig för tävlingar: Inga Stenbrink tel. 073-246 69 56,  
epost: inga.stenbrink39@gmail.com

### **Anpassad Seniordans** (internationella danser - behöver inte vara par)

Välkommen till en trevlig torsdag em. med friskvård i form av dans.  
Dans är ett av de bästa sätten att hålla igång både kroppen och knoppen.  
I dansen tränar du kondition, koordination, balans och även minnet.  
Dansen ger glädje och gemenskap. Vi dansar danser från hela världen. Du är  
välkommen även om du aldrig har dansat tidigare. Du kan komma ensam.  
Starttid: 15 januari, torsdagar mellan kl 16-17. Pris: 900 kr. Lokal:  
Missionskyrkans sporthall, S:t Olofsgatan 40, Uppsala. Välkommen!  
Danslärare: Annika Sjöberg 070-611 68 34.

### **Vattengymnastik**

Föreningen planerar inte att anordna någon vattengymnastik vårterminen  
2026.

### **Muskelträning och gymnastik på gym**

Plats: Friskis & Svettis bl.a. på Väderkvarnsg. 16 och Ekeby Bruk ing. 16.  
Start: Meddelas vid anmälan

Dagtid fri tillgång för träning på gym. Det är viktigt att du bokar  
instruktör för att få ett eget program anpassat efter ditt behov.

Kostnad: Medlemsavgiften i Friskis & Svettis är 100 kr per år, halvårskort  
2 500 kr, årskort 3 350 kr för pensionärer. Betalas vid första besöket. Speciell  
träning finns via Seniorklubben (se hemsidan).

Friskis & Svettis reception, tfn 018-55 84 90.

Hemsida: [friskissvettis.se/uppsala](http://friskissvettis.se/uppsala).

### **Minigolf**

Uppsala Bangolfklubb inbjuder alla SPF-are att spela minigolf.

Plats: Golfbanan på Kap söder om Studenternas IP, (Ulleråkersvägen 8).

Pris för pensionärer 80 kr/dag. För öppettider m.m. se hemsidan:

[uppsalaminigolfpark.com](http://uppsalaminigolfpark.com), tfn 018-12 44 90.

Kommunen anordnar på sina Träffpunkter olika typer av träning för äldre.  
Vänd dig till kommunens kontaktcenter, tfn 018-727 00 00 eller  
[vardochomsorg.uppsala.se](http://vardochomsorg.uppsala.se) för information om Uppsalas alla Träffpunkter.

## FÖRENINGSFUNKTIONÄRER

### Styrelse

Till årsmötet

|                                                                                                           |      |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------|
| Ann-Marie Forssten (ordf.)<br><i>amforssten@hotmail.com</i>                                               | 2026 | 070-264 73 54 |
| Elisabet Öhrt Lindersten (vice<br>ordf. och medlemssekreterare)<br><i>elisabetohrtlindersten@yahoo.se</i> | 2026 | 070-695 13 45 |
| Lena Lindgren (sekreterare)<br><i>sekretaren@gmail.com</i>                                                | 2027 | 070-347 27 26 |
| Thomas Gahne (kassör)<br><i>thomas.gahne@yahoo.com</i>                                                    | 2027 | 070-317 54 33 |
| Björn Sundin, ledamot<br>ansvarig för hemsidan<br><i>bjorn.sundin@blixtnail.se</i>                        | 2027 | 070-792 37 33 |
| Rigmor Stenmark, ledamot<br><i>rigmor.stenmark@gmail.com</i>                                              | 2027 | 070-595 93 52 |
| Kristina Axell, ledamot<br><i>axell.kristina@telia.com</i>                                                | 2026 | 072-225 35 58 |
| Karina Bodin, ledamot<br><i>alice.karina.bodin@gmail.com</i>                                              | 2026 | 073-508 07 83 |

### Hedersmedlemmar

|                 |                     |                 |
|-----------------|---------------------|-----------------|
| Anna-Lena Pikas | Elsa Carlsson       | Karin Wahlstedt |
| Agneta Götling  | Bengt Merkel        | Inga Stenbrink  |
| Ingrid Munkfors | Berthold Lindersten |                 |

**Programkommitté**

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| Gunilla Stenkula   | 070-824 86 51 |
| Ann-Marie Forssten | 070-264 73 54 |
| Lena Lindgren      | 070-347 27 26 |
| Rigmor Stenmark    | 070-595 93 52 |

**Resansvariga**

|                  |               |
|------------------|---------------|
| Elsa Carlsson    | 070-471 31 45 |
| Anita Hammarberg | 073-993 58 57 |

**Värdar**

|                                                                     |               |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ulla Robertson                                                      | 073-973 46 49 |
| Kerstin Ekroth, Erda Åkerlund, Lena Flock, Eva Sten, Carita Danared |               |

**Revisorer**

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Eli Chiverton   | 073-420 46 43 |
| Ingrid Munkfors | 073-227 05 36 |

**Arkivansvarig**

|               |               |
|---------------|---------------|
| Lena Lindgren | 070-347 27 26 |
|---------------|---------------|

**Valberedning**

|                  |               |
|------------------|---------------|
| Harald Nordlund  | 076-016 32 44 |
| Gunilla Stenkula | 070-824 86 51 |

**Annonsansvarig**

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| Elisabet Öhrt Lindersten | 070-695 13 45 |
|--------------------------|---------------|

**Ansvariga för medlemsregistret**

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| Elisabet Öhrt Lindersten | 070-695 13 45 |
| Kristina Axell           | 072-225 35 58 |

**Ansvarig för hemsidan****Digitaliseringsansvarig**

|              |               |
|--------------|---------------|
| Björn Sundin | 070-792 37 33 |
|--------------|---------------|

**Ansvariga för programhäftet**

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| Ann-Marie Forssten | 070-264 73 54 |
| Lena Lindgren      | 070-347 27 26 |

**Trafikombud**

|                |               |
|----------------|---------------|
| Ulla Robertson | 073-973 46 49 |
|----------------|---------------|

### **SPF Seniorerna Luthagen Uppsala**

SPF Seniorerna Luthagen c/o Ann-Marie Forssten, Stagneliusgatan 31,  
754 27 Uppsala, tfn 070-264 73 54, epost: amforssten@hotmail.com.

Föreningens epost: luthagen@spfseniorerna.se.

Hemsida: [www.spf.se/luthagen](http://www.spf.se/luthagen)

Föreningens organisationsnr: 817603-0941

### **SPF Seniorerna Uppsala läns distrikt**

Exp. Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala, tfn 018-14 83 20

Epost: [spfseniorerna.uppsalalan@telia.com](mailto:spfseniorerna.uppsalalan@telia.com)

hemsida: [www.spf.se/uppсаладistriktet](http://www.spf.se/uppсаладistriktet)

**SPF Seniorerna Samråd Uppsala-Knivsta** är en paraplyorganisation för alla SPF-föreningar i Uppsala och Knivsta. Det är organiserat under distriktet. Motsvarande samråd finns för södra och norra länsdelen.

### **SPF Seniorerna - förbundet**

Box 38063, 100 64 Stockholm, tfn 08-692 32 50

Epost: [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se)

Hemsida: [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se)

### **Uppsala Pensionärsföreningars samarbetsråd (UPS)**

UPS är en samarbetsorganisation för de flesta pensionärsföreningarna i Uppsala. De tar upp frågor med Uppsala kommun som är av intresse för äldre, bl.a. genom det kommunala pensionärsrådet (KPR). Ordförande är Hans Nordström, tfn 073-650 45 17. Exp: Storgatan 11, 753 31 Uppsala. Hemsida: [uppсалапensionarerna.se](http://uppсалапensionarerna.se).

### **Kommunala Pensionärsrådet (KPR)**

Rådet består av ledamöter från Uppsala kommun och från Uppsala Pensionärsföreningars Samarbetsråd (UPS). Rådets uppgift är ett ömsesidigt utbyte av information. Kontakt: Hans Nordström, UPS, tfn 073-650 45 17.

### **Regionala pensionärsrådet (RPR)**

Rådet är ett organ för samråd mellan pensionärsföreningarna och Regionen. Ordinarie ledamot från SPF Seniorerna är Margareta Parkstam, tfn 070-520 85 25.

## **Juridiska frågor**

Enligt avtal med Advokatfirman Uppsala Juridiska Byrå HB, tfn 018-18 50 30, kan SPF-medlem få hjälp med rättsliga frågor. Servicen indelas i tre steg, kostnadsfri telefonkonsultation (högst en timme per medlem och år), fördjupad konsultation (mindre avgift) samt biträde i ärende (full avgift).

## **Seniorguide Uppsala**

ger information och vägledning om äldreomsorg och aktiviteter för seniorer. De kan också hjälpa till med att förmedla kontakter inom kommunen och till olika utförare av äldreomsorg, tfn 018-727 65 00.

E-post: [seniorguide@upsala.se](mailto:seniorguide@upsala.se). De ger även ut en broschyr för seniorer, Seniorguiden, som finns att hämta på seniorrestauranger, bibliotek och vårdcentraler.

## **Äldreombudsmannen**

Hanterar personfrågor för personer som är 65 år och äldre. Tar emot synpunkter på den hjälp äldre får. Tfn 018-727 12 39, tisdag, onsdag, fredag mellan 8:30-9:30, epost: [aldreombudsmannen@upsala.se](mailto:aldreombudsmannen@upsala.se)

## **Träffpunkter för äldre**

### **Storgatan 11**

Träffpunkten Storgatan 11 drivs som öppen träffpunkt med program, aktiviteter och social samvaro för äldre. Här har även pensionärsföreningar möjlighet att boka lokaler. För info: tfn 018-727 75 90 eller epost: [storgatan11@upsala.se](mailto:storgatan11@upsala.se).

**Träffpunkt Luthagen**, Dalgatan 3. Träffpunkt med aktiviteter för dig som är 65+. För info: tfn 018-727 64 14 eller epost: [traffpunktluthagen@upsala.se](mailto:traffpunktluthagen@upsala.se).

## **BRA ATT HA-NUMMER**

**Sjukvårdsrådgivningen: 1177** (dygnet runt)

**Trygghetsjouren för dig med trygghetslarm:** (Uppsala kommun)  
**018-727 51 70** (dygnet runt)

**Anhörigcentrum:** S:t Persgatan 10 A, **018-727 92 00** stöder och hjälper anhöriga som vårdar en närstående.

**Bara i nödsituation: 112** (polis, ambulans)  
Ärenden till polisen som inte är akuta: **114 14**

**Uppsala kommuns kontaktcenter:** (Stadshuset, Stadshusgatan 2)  
**018-727 00 00**

Hör av dig till Kontaktcenter om du vill veta mer om Uppsala och kommunens tjänster, eller vill komma i kontakt med en viss verksamhet eller person.

**Beställa färdtjänstresa: 018-727 39 00**

Du kan söka färdtjänst om

- Du har en funktionsnedsättning som gör det väldigt svårt för dig att förflytta dig eller resa med kollektivtrafik
- Din funktionsnedsättning är bestående, i minst tre månader eller längre
- Du är folkbokförd i Uppsala kommun

**Beställa sjukresa: 0771-99 90 00**

För att få tillstånd för sjukresor krävs ett intyg från vårdgivaren. Tillståndet gäller i 6 månader därefter måste det förnyas. Beställningscentralen är öppen dygnet runt.

**"Boken kommer" eller "Talboken"** är en kostnadsfri service till dig som p.g.a. hög ålder, långvarig sjukdom eller funktionshinder inte själv kan komma till biblioteket. Bibliotekets personal kommer med de beställda böckerna och hämtar dem en gång i månaden. Ring 018-727 17 70, måndag-fredag kl. 10-12 och 13-15.

## Personlig hjälp

Det finns flera alternativ för den som

\* vill ha **sällskap** t.ex. för en pratstund, kaffesällskap, på promenader eller vid besök på vårdcentral, sjukhus, tandläkare eller frisör:

Diakonicentrum           018-15 07 70

Frälsningsarmén       073-920 48 11

Röda Korset           018-14 32 10

\* vill ha någon att **prata** med. En möjlighet för dig som vill ha någon att tala med om allt mellan himmel och jord. Självklart är samtalen helt konfidentiella. Du bestämmer när och hur ofta du vill ha kontakt.

Diakonicentrum           018-15 07 70

Röda Korset           018-14 32 23

\* vill få hjälp med småsaker som ska fixas i hemmet. Röda Korset har en "**fixarservice**" för äldre. Det kan t.ex. handla om gardinupphängning, byte av lysrör eller att hämta något ur ett högt skåp.

Ring Fixarna, tfn 018-13 49 31. Lämna namn och telefonnummer till telefonsvararen, så hör de av sig.