



**Luthagen**  
Uppsala

# Hösten 2024

	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	15
Bra att ha-nummer	16
Personlig hjälp	17

**Kom-ihåg hösten 2024, se vidare text i foldern**

<b>Tid anmälan</b>	<b>Evenemang</b>	<b>Anmälan till</b>
2-3 sept. 10-12	Kulturresa till Artipelag och Gustavsbergs porslin 11 sept.	Elisabet Bern 073-707 21 95
5-6 sept. 9-11	Operaresa till Heby 5 okt.	Elsa Carlsson 070-471 31 45
16-17 sept. 9-11	Konsertresa till Stockholms konserthus 26 okt.	Elsa Carlsson 070-471 31 45
23-24 sept. 10-12	Modevisning 2 okt.	Elisabet Bern 073-707 21 95
14-15 nov. 9-11	Första adventsresa 1 dec.	Elsa Carlsson 070-471 31 45

## **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, tel. 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 2024 resp. 2025 är 310 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 går 160 kr till förbundet centralt, 20 kr till distriktet. Vår förening får återstående 130 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, tel. 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.

Styrelsen för SPF Seniorerna Luthagen

## **VIKTIGT OM MÖTEN OCH RESOR**

Måndagsmötena äger rum i **Ramund, Dalg. 3**, kl. 13.30. Obs! I lokalen får max. 100 personer vistas. Fri entré.

**Obs! Anmälan till vattengymnastiken, resor, teater- och studiebesök samt andra aktiviteter är bindande och sker via telefon. Anmälningar kan inte ske via SMS eller e-post. 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 (Ringg.) och tar upp resande även vid Sysslomansg. 26. 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 Ramund, Dalgatan 3, mån. 17 feb. 2025, 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 nätet 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 HÖSTEN 2024**

### **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).**

### **Höstbesök på Uppsala stadsteater**

Biljetter till ombudspris (25 % rabatt) finns att beställa till höstens pjäser. Dessutom finns bilj. till "Linnékvintetten och Mikaela Ramel" 27/8 samt till "Trollflöjten" i maj 2025 i samarbete med Folkoperan. Läs mer om höstens program på [uppsalastadsteater.se](http://uppsalastadsteater.se). Beställ snarast och helst före 1/8 så att jag kan boka fler platser eller boka av i god tid!

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

**2024**

## **Augusti**

### **Mån 19 Information om föreningen för nya medlemmar och andra intresserade**

Berthold Lindersten (tidigare ordförande) och föreningens styrelse och funktionärer berättar om vår förening och dess verksamhet. Vi informerar om vårt utbud och våra samarbetspartner samt vad du som medlem kan få ut av ditt medlemskap. Vi bjuder på kaffe med hembakt tillbehör. Välkommen!

## **September**

### **Mån 2 Besök från Uppsala stadsteater**

Jonas Bernander, dramaturg, informerar om höstens repertoar.

### **Ons 11 Kulturreisa till Artipelag och Gustavsbergs porslin**

Efter mångas önskemål ordnar vi ytterligare en resa till Artipelag och Gustavsberg. Vi får en guidad visning på Artipelag på c:a en timma. Därefter kan vi ta en lunch eller en kopp kaffe med dopp i Bådan Café och konditori beläget i huset. Vi väljer och betalar själva vad vi önskar. Dagens lunch kostar 175 kr. En specialutställning 'Imagine van Gogh' om solrosor finns att beskåda liksom en innehållsrik designbutik. Inga besvärliga trappor. Hissar finns vid behov.

Därefter kör bussen oss till närliggande Gustavsbergs porslinsfabrik där vi gör ett kortare stopp. Där hinner vi handla eller bara se deras vackra porslin.

Bussen avgår från Tiundaskolan kl. 9.30 med stopp på

Sysslomansgatan/Luthagsesplanaden Beräknad hemkomst ca kl. 17.

Kostnad 400 kr. Max 30 pers.

**Anmälan till Elisabet Bern 2 och 3 september kl. 10-12 på telefon 073-707 21 95.**

### **Mån 16 Brott mot äldre**

- hur kan man skydda sig? Och vilken hjälp finns att få, om olyckan ändå är framme? Staffan Gröndahl, Brottsofferjouren Uppsala berättar.

### **Mån 30 Allan Allard berättar om Dolda rum i Uppsala**

Vad gömmer sig i olika hus, utrymmen och innergårdar. Vi får se bl. a. Humanistiska Teatern, Galleri London och Bastion Styrbiskop (under Gunillaklockan).

## Oktober

### **Ons 2 Modevisning**

Klockan 18.30 öppnas dörren till J W Larssons modebutik på Drottninggatan 6, bara för oss. Där blir det en mannekänguppvisning. Under tiden bjuds vi på ett glas vin/alkoholfritt med snittar. Därefter kan vi 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.

Vill du vara mannekäng? Hör i så fall av dig till mig.

**Anmälan 23 och 24 september kl. 10-12 till Elisabet Bern på telefon 073-707 21 95.**

### **Lör 5 Operaresa till Heby**

Vi besöker Heby Folkets hus för en digital direktsändning från Metropolitan i New York. Vi får lyssna till Offenbachs opera "Hoffmans äventyr" med den franske tenoren Benjamin Bernheim och den amerikanska sopranen Erin Mosley i huvudrollerna. Avresa från Tiundaskolan kl. 17.30. Åter ca. 24.00. Pris: 450 kr. **Anmälan 5-6 september säkrast kl. 9-11 till Elsa Carlsson, tel. 070-471 31 45.**

### **Mån 14 Allan Edvall, Karin Boye och Nils Ferlin**

Madeleine Mac Donald och Sune Bohlin sjunger svenska visor.

### **Lör. 26 Konsertresa till Stockholms konserthus**

Kungliga filharmonikerna under ledning av Ryan Bancroft inleder med Mendelssohn-Bartholdys Violinkonsert i e-moll med stjärnviolinisten Augustin Hadelich som solist. Efter pausen följer Bruckners Symfoni nr 4, "Den romantiska". Avresa från Tiundaskolan kl. 13.00. Åter ca 18.00. Pris: 540 kr. **Anmälan 16-17 september säkrast 9-11 till Elsa Carlsson, 070-471 31 45.**

### **Mån 28 Stig Dagerman, journalisten**

Jan Winter, journalist och författare berättar om den röda tråden i Dagermans korta men intensiva gärning.

## November

### **Mån 11 "Koll på läkemedel"**

Lisbeth Ekman och Margareta Parkstam föreläser/informerar om äldre och läkemedel.

### **Mån 25 Melodier vi minns ...**

Stefan Larsson och Mattias Jansson underhåller oss med melodier vi kanske minns, lite allsång och någon advents/julsång.

## December

### **Sön 1 Första advent**

Det blir en adventsresa som vanligt. Information om vilken kyrka vi kommer att besöka, pris, avresetid m.m. ges vid höstens måndagsmöten och på vår hemsida. **Anmälan 14-15 nov säkrast kl. 9-11 till Elsa Carlsson, 070-471 31 45.**

### **Mån 9 Caféer och konditorier**

Erik Lindblad från Uppsala stadsarkiv berättar om gamla caféer och konditorier i Uppsala.

## Januari 2025

### **Mån 20 Karin Boye, strider och drömmar**

Ulrika Knutson berättar om en av våra stora diktare. Det är ungefär hundra år sedan Karin Boye debuterade, men hon är en tidlös poet. Hennes lyrik finner ständigt nya läsare, och hon behåller de gamla.

## Februari

### **Mån 3 Taxinätter i Uppsala**

Ingemar Nilsson berättar.

### **Mån 17 SPF Seniorerna Luthagens årsmöte**

Verksamhetsberättelse för året 2024. 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 3 febr.



## 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: tis. 27 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 gå en kurs måste man vara medlem men all annan verksamhet är utan kostnad. Kontakt med SeniorNet Uppsala tas via **seniornetuppsala@gmail.com**. Det finns också information på hemsidan **uppsala.seniornet.se**. Man kan också kontakta ordföranden Karin Kvist 070-830 15 86 eller vice ordf. Birgitta Avholm 076-880 83 92.

## **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 12-15 och tisdagar 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,  
e-post: karin.b474az@gmail.com.

Ansvarig för tävlingar: Inga Stenbrink tel. 073-246 69 56,  
e-post: inga.stenbrink39@gmail.com

### **Stavgång i Stabby**

Plats: Stabby Prästgård

Tid: torsdagar varannan vecka med start vecka 35 (29 aug.)  
kl. 10-11.

Kostnad: Ingen kostnad.

Ansvarig: Ingrid Munkfors tel. 073-227 05 36.

Obs! Välkommen även du som vill gå utan stavar.

## **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 förut. Du kan komma ensam.

Starttid: torsd. 5 sept. Pris: 850 kr. Lokal: Missionskyrkans sporthall, S:t Olofsgatan 40, Uppsala. Välkomna!

Vi har innan dess Prova på i Stadsträdgården, preliminärt torsd. 29 aug. kl.15-17. Bekräfta tiden med dansläraren.

Danslärare: Annika Sjöberg 070-611 68 34.

## **Vattengymnastik höstterminen 2024**

Föreningen planerar att anordna vattengymnastik även

höstterminen 2024. Vidare information via annons i UNT, på föreningens hemsida och via mejl.

## **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 tel. 018-55 84 90.

Hemsidans adress är: [friskissvettis.se/upsala](http://friskissvettis.se/upsala).

## **Bangolf**

Uppsala Bangolfklubb inbjuder alla SPF-are att spela bangolf.

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). Tel. 018-12 44 90.

Tips för dig som inte hittar något här. Kommunen ordnar på sina träffpunkter olika typer av träning för äldre, t.ex. på Karl Johansgården och Storgatan 11. Vänd dig till kommunens kontaktcenter 018-727 00 00 för info.

# FÖRENINGSFUNKTIONÄRER

## Styrelse

	Till årsmötet	Tel.
Ann-Marie Forssten (ordf.) <i>amforssten@hotmail.com</i>	2025	070-264 73 54
Elisabet Öhrt Lindersten (vice ordf. och medlemssekreterare) <i>elisabetohrtlindersten@yahoo.se</i>	2026	070-695 13 45
Lena Lindgren (sekreterare) <i>sekretaren@gmail.com</i>	2025	070-347 27 26
Thomas Gahne (kassör) <i>thomas.gahne@yahoo.com</i>	2025	070-317 54 33
Björn Sundin <i>bjorn.sundin@blixtnil.se</i>	2025	070-792 37 33
Rigmor Stenmark <i>rigmor.stenmark@gmail.com</i>	2025	070-595 93 52
Kristina Axell <i>axell.kristina@telia.com</i>	2026	072-225 35 58
Karina Bodin <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		

## **Programkommitté**

Elsa Carlsson	070-471 31 45
Gunilla Stenkula	070-824 86 51
Ann-Marie Forssten	070-264 73 54
Elisabet Bern	073-707 21 95

## **Värdar**

Kerstin Ekroth, Ulla Robertson, Erda Åkerlund, Lena Flock och Eva Sten

## **Revisorer**

Eli Chiverton	073-420 46 43
Ingrid Munkfors	073-227 05 36
Suppl.: Sven-Olov Larsson	018-12 99 84

## **Arkivansvarig**

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

## **Valberedning**

Gunilla Stenkula	070-824 86 51
Harald Nordlund	076-016 32 44
En vakant plats	

## **Annonsansvarig**

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

## **Ansvariga för medlemsregistret**

Elisabet Öhrt Lindersten	070-695 13 45
Ulla Robertson	076-426 79 07

## **Ansvarig för hemsidan**

Berthold Lindersten	070-365 96 30
---------------------	---------------

## **Digitaliseringsansvarig**

Berthold Lindersten	070-365 96 30
---------------------	---------------

## **Ansvariga för programhäftet**

Ann-Marie Forssten	070-264 73 54
Berthold Lindersten	070-365 96 30

### **SPF Seniorerna Luthagen Uppsala**

SPF Seniorerna Luthagen c/o Ann-Marie Forssten, Hallkved Bröte 662, 741 77 Uppsala, tel. 070-264 73 54, e-post: amforssten@hotmail.com

Föreningens e-post: 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, tel. 018-14 83 20

E-post: [spfseniorerna.uppsalalan@telia.com](mailto:spfseniorerna.uppsalalan@telia.com)

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

**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, tel. 08-692 32 50

E-post: [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 av 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, tel. 073-650 45 17. Exp: Storgatan 11, 753 31 Uppsala. Hemsida: [uppсалapensionarerna.se](http://uppсалapensionarerna.se).

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

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

## **Juridiska frågor**

Enligt avtal med Advokatfirman Uppsala Juridiska Byrå HB 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). Kontaktpersoner är advokaterna Michael Horneman och Patrik Solberger tel. 018-18 50 30.

## **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. Tel: 018-727 65 00. E-post: [seniorguide@uppsala.se](mailto:seniorguide@uppsala.se). De ger även ut en broschyr för seniorer, Seniorguiden, som finns att hämta på bl.a. seniorrestauranger, bibliotek och vårdcentraler.

## **Äldreombudsmannen**

Hanterar personfrågor för personer som är 65 år och äldre. Tar emot synpunkter på den hjälp äldre får. Tel: 018-727 12 39, tisd., onsd. och fred. 8.30-9.30. E-post: [aldreombudsmannen@uppsala.se](mailto:aldreombudsmannen@uppsala.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: tel. 018-727 75 90 eller e-post: [storgatan11@uppsala.se](mailto:storgatan11@uppsala.se).

**Träffpunkt Ramund:** adress: Dalgatan 3. Träffpunkt med aktiviteter för äldre och funktionshindrade. För info: tel. 018-727 64 14 eller e-post: [traffpunktramund@uppsala.se](mailto:traffpunktramund@uppsala.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

**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**

Här kan du få svar på frågor och hämta informationsmaterial.

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

Växeln där du kan beställa färdtjänst stänger kl. 22.00. Vill man efter 22.00 ändra en beställning: ring samma nummer. Efter information om växelns öppettider trycker du på knapp 1 på telefonen, då kopplas du till den som arbetar på beställningscentralen och kan ändra tiden för din förbokade resa.

**Beställa sjukresa: 0771-99 90 00**

OBS att detta inte är kopplat till färdtjänst utan omfattar alla som är bosatta i länet. För att kunna beställa sjukresetaxi till planerade vårdbesök krävs att du har ett **kundtillstånd** som utfärdas av Regionens **sjukreseadministration tel. 0771-14 14 14 tonval 3**

**Mobila äldreakuten**

Den finns för dig som bor i Uppsala kommun och är 65 år och äldre. Du kan inte själv ringa den för att få hjälp. Ring istället 1177 (Vårdguidens sjukvårdsrådgivning) och informera om situationen. En sjuksköterska gör då en bedömning och kan kontakta Äldreakuten, där en läkare beslutar om hembesök ska göras.



**Boken kommer** 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 tel. 018-727 17 70 mån.-fre. kl. 9-12 och 13-16.

## 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 tel. 018-15 07 70

Frälsningsarmén tel. 073-920 48 11

Röda korset tel. 018-14 32 10

\* vill få s.k. **trygghetsringning**. Ensamboende äldre, som anmäler sig till trygghetsringning blir med överenskomna intervaller uppringd av en volontär. Diakonicentrum tel. 018-15 07 70 och Röda korset tel. 018-14 32 23.

\* vill få hjälp med småsaker som ska fixas i hemmet. Uppsala Rödakorskrets har en "**fixarservice**" för äldre. Det kan t.ex. handla om gardinupphängning, byte av lysrör eller hämta något ur ett högt skåp. Fixarservices tel.nr. är 018-13 49 31. Lämna namn och telefonnummer till telefonsvararen, så hör de av sig.