



DU SOM ÄR SENIOR

Känner du dig ensam? Det finns stöd att få!

Många seniorer hittar stöd, glädje och gemenskap genom de aktiviteter som finns i kommunen, regionen och i civilsamhället.

I den här broschyren kan du läsa om dem.



Medborgarcenter – börja här!

Medborgarcenter erbjuder information och lotsning till alla kommunens verksamheter och aktiviteter. Du kan också få information om hur du ansöker om olika typer av insatser, som till exempel hemtjänst.

Telefon: 08-530 610 00

Det finns medborgarkontor som du kan besöka på följande platser:

- **Alby medborgarkontor**
Alby centrum, Albyvägen 2-4
- **Fittja medborgarkontor**
Fittja centrum, Fittja torg 21
- **Hallunda medborgarkontor**
Hallunda centrum, Hallundaplan 5
- **Tullinge medborgarkontor**
Tullinge centrum, Nyängsvägen 3
- **Tumba medborgarkontor**
Tumba centrum, Tumba Torg 105
- **Service på Vårsta bibliotek**
På Vårsta bibliotek kan du få mycket av den service du får på ett medborgarkontor. Vårsta bibliotek ligger på Ringvägen 2 i Grödinge.

Visst stöd behöver du ansöka om

En del av det stöd äldreomsorgen erbjuder behöver du ansöka om enligt socialtjänstlagen. Det innebär att du får beskriva vilka behov av hjälp du har, och att en biståndshandläggare gör en bedömning om du har rätt till stöd. Hemtjänst, trygghetslarm, trygghetskamera, färdtjänst, ledsagning, dagverksamhet, boende och avlastning är stöd du måste ansöka om för att få. Men du behöver inte veta exakt vilken typ av stöd du ska ansöka om. Det räcker att du kontaktar oss och berättar att du behöver stöd, så ser vi efter hur vi skulle kunna hjälpa dig.

För att ansöka om stöd ringer du till Medborgarcenter på telefonnummer **08-530 610 00** och ber att få tala med en biståndshandläggare.

Du kan också ansöka via blanketten eller e-tjänsten som du hittar på: **botkyrka.se/aldre-ansokan**



Stöd och aktiviteter via Botkyrka kommun

Här hittar du aktiviteter och stöd som kommunen erbjuder dig. Du behöver inte ansöka för att ta del av dessa aktiviteter, de är öppna för dig som är senior och är bosatt i Botkyrka kommun.

Mötesplatser för seniorer

För dig som är 60 år och äldre och som vill ta del av olika aktiviteter som träning, digital teknik för seniorer, handarbete eller bara ta en fika. Det finns mötesplatser i Tumba, Alby och Grödinge, som är öppna för dig oavsett var i kommunen du bor.
botkyrka.se/motesplatser

• Mötesplats Alby

Albyvägen 7,
mån–fre kl 10.00–16.00

• Mötesplats Grödinge

Ringvägen 2,
mån, tis, tor kl 10.00–14.00

• Mötesplats Tumba

Samaritvägen 2,
mån–tor kl 07.30–16.00,
fre kl 07.30–15.00

Botkyrkafixaren

Botkyrkafixaren hjälper dig som är senior med enklare sysslor som kan vara tunga eller riskfyllda för dig. Tjänsten är gratis, men du behöver stå för eventuella materialkostnader. Ta kontakt med Medborgarcenter för att boka en tid.

botkyrka.se/botkyrkafixaren

Bostadslots

Stöd för dig i bostadsfrågor. Fördjupad och neutral vägledning kring boendialternativ för dig som är senior, bostadsanpassning, bostadsförsäljning med mera.

botkyrka.se/bostadslots

Anhörigstöd

Stöd för dig i form av aktiviteter som till exempel föreläsningar, telefonvägledning, enskilda samtal eller anhöriggrupp.
botkyrka.se/anhorigstod

Fritidsbanken

Fritidsbanken är som ett bibliotek med sport- och fritidsprylar. Det är gratis att låna och öppet för alla som bor i kommunen.
botkyrka.se/fritidsbanken

Mångkulturellt centrum

Ett kultur- och kunskapshus med expertis inom demokrati, jämlikhet, segregation, rasism och kulturarv. Här kan du ta del av utställningar, frukostseminarier, utbildningar med mera.
mkcentrum.se

För frågor kring verksamheten eller öppettider, ring

08-120 259 00 (reception

och växel) eller mejla

info@mkcentrum.se

Adress: Mångkulturellt centrum, Vårdshusvägen 7, Fittja gård, Fittja

Bibliotek

Det finns bibliotek i alla kommundelar där du kan låna böcker, filmer och använda dator. Du kan även kopiera, skanna, skriva ut och använda WIFI på biblioteket. Medborgarcenter kan ge dig uppgifter om var ditt närmaste bibliotek finns.

bibliotek.botkyrka.se

Botkyrka kommuns taltidning

Taltidningen vänder sig till Botkyrkabor som på grund av nedsatt läsförmåga har svårt att läsa tryckt text. Tidningen innehåller kommunal samhällsinformation, artiklar från tidningen Mitt i Botkyrka/Salem samt urval från kommunens webbplats botkyrka.se och annonser från de lokala funktionshindersorganisationerna. Taltidningen skickas hem i form av en Daisyskiva eller så läses den digitalt via Appen Legimus.

Vid intresse, kontakta Iris Media på telefon 070-292 00 51 eller mejla erik.bjornfot@irismedia.se

Råd och vägledning gällande beroende och missbruk

Om du eller en anhörig till dig använder alkohol, droger eller spel på ett sätt som påverkar ditt liv negativt, kan du få stöd och behandling av kommunen genom socialtjänsten. Du som vill lämna en kriminell livsstil kan också få stöd. Kontakta Medborgarcenter och be om att bli kopplad till beroenderådgivning.

botkyrka.se/beroenderadgivning

Stöd via region Stockholm

Region Stockholm ansvarar för att du som invånare i Stockholms län får den hälso- och sjukvård du behöver. Är du osäker på vilken vårdinstans du ska kontakta kan du börja med att ringa 1177 som guidar dig vidare.

Allmän rådgivning

Genom 1177 får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta.

Telefon: 1177

Webbplats: 1177.se

Vårdcentral

Här finns oftast även kurator och/eller psykolog. Kontakta för mer specifik information. Kostnaden regleras av högkostnadsskyddet.

• Alby vårdcentral

Telefon: 08-123 422 00

• Fittja vårdcentral:

Telefon: 08-123 42 800

• Hallunda vårdcentral:

Telefon: 08-123 423 00

• Storvretens vårdcentral:

Telefon: 08-530 677 00

• Tullinge vårdcentral

Telefon: 08-123 424 00

• Tumba vårdcentral

Telefon: 08-123 427 00

Primärvårds-rehabilitering

När du behöver fysioterapeut, kiropraktor, naprapat eller arbetsterapeut.

• Praktikertjänst Rehab

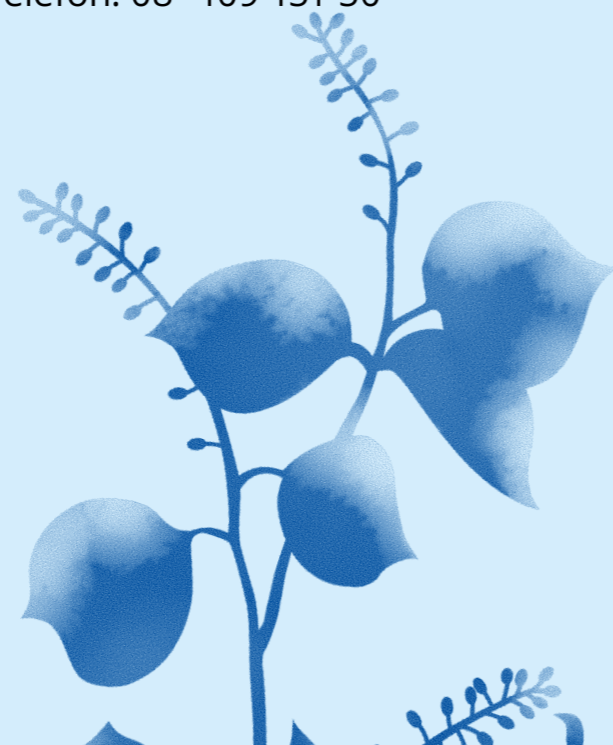
Hallunda, Botkyrka

Telefon: 08-409 150 20

• Praktikertjänst Rehab

Tullinge, Botkyrka

Telefon: 08-409 151 50



Stöd och aktiviteter via civilsamhället

I samhället finns föreningar, organisationer och församlingar som på olika sätt erbjuder aktiviteter och stöd till dig som är senior.

Röda korset

Röda Korset erbjuder bland annat verksamheter som vänder sig till äldre och till personer som stödjer/vårdar en anhörig.

Telefon: 08-530 206 02

Hela människan

Hela Människan, Huddinge-Botkyrka-Salem bedriver kyrkornas gemensamma sociala arbete. I Botkyrka erbjuds bla second hand-butik, öppen mötesplats och arbetsträning.

Telefon: 08-535 709 46

Senior net

Senior Net Botkyrka är en ideell förening där seniorer lär seniorer att använda informationsteknologi som dator och mobiltelefon. Du kan också få support och praktisk hjälp.

Telefon: 08-546 723 00,
Måndag-onsdag kl 10.00-12.00

Väntjänstföreningen i Botkyrka

Stöd för att ta dig ut på äventyr, upplevelser eller vardagsbestyr på egen hand.

Telefon: 072-596 69 10

Helgfria vardagar
kl. 9.00-11.00

Pensionärsföreningar i Botkyrka

Det finns flera olika pensionärsföreningar i Botkyrka kommun. Pensionärernas riksorganisation (PRO) är en förening som skapar mötesplatser för gemenskap, glädje och livslust.

• Norra Botkyrka

Telefon: 08-53172878

• Finska PRO

Telefon: 08-530 309 35

• PRO Tullinge

Telefon: 070-336 99 09

• PRO Tumba

Telefon: 072-253 54 52

• PRO Grödinge

Telefon: 08-530 257 53

SPF Seniorerna

En partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation som verkar för att skapa bättre villkor för äldre och ett aktivt liv för dig som senior.

SPF Seniorerna Tumba

Telefon: 070-870 66 54

Religiösa samfund

Samtal med diakon och präst är kostnadsfritt. Du kan även få hjälp att komma i kontakt med katolska och ortodoxa församlingar.

Präst och diakon kontakt:

08-530 222 00

Imam kontakt: Fittja moské

08-530 773 94, Alby moské

08-684 276 25

Rabbin kontakt: 0709-50 01 01

(ej under sabbat)

Ideella telefonjourer

Vill du prata med en medmänniska? Dessa jourverksamheter tar endast normal samtalstaxa och du kan vara anonym.

• Anhörigas riksförbund

Telefon: 0200-239 500

Telefontid vardagar (utom

onsdag) kl 10.00-12.00

samt 13.30-15.00

• Jourhavande medmänniska:

Telefon: 08-702 16 80

Telefontid alla nätter

kl 21.00-06.00

• Demensförbundets telefonrådgivning

Telefon: 0485-375 75

Alla dagar klockan 8.00-22.00

• Äldrelinjen- för dig som är 65+

Telefon: 020-22 22 33

Vardagar kl 10.00-15.00

• Självmordslinjen - om anhörig eller du själv har självmordstankar:

Telefon: 90101,

alla dagar kl 6.00-24.00

• Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd:

Telefon: 08-34 58 73

Alla dagar kl 19.00-22.00

• Alkohollinjen - om anhörig eller du själv har alkoholproblem:

Telefon: 020-84 44 48

Mån-tor, kl 11.00-19.00

Fre, kl 11.00-16.00

• Stödlinjen - om anhörig eller du själv har spelproblem

Telefon: 020-81 91 00

Vardagar kl 9.00-21.00



**Är du senior och
känner dig ensam?
Det finns stöd att få!**

**BOTKYRKA
KOMMUN**

