



Information som kan förenkla din vardag

På Kungsbacka kommuns webbsida finns mycket att läsa om vad som händer i kommunen och information om vart man vänder sig med olika ärenden.

Här hittar du också information om hur du kan engagera dig för andra eller själv kan få stöd i din vardag.

Du hittar informationen på www.kungsbacka.se

Du kan även kontakta kommunens kundcenter **Kungsbacka direkt** via telefon och mail.

Telefon: 0300-83 40 00

Mail: info@kungsbacka.se

Här kommer en kortare sammanfattning med information som kan vara bra för dig att känna till.

FÖR DIG SOM BEHÖVER RÅD ELLER STÖD

Råd, stöd och vägledning

I kommunen finns en stöd- och omsorgskonsulent med tystnadsplikt, som arbetar med att ge råd och stöd i vård- och omsorgsfrågor.

Behöver du rådfråga om exempelvis din boendesituation, få vägledning i hur du ska klara vardagen eller hitta fler sociala sammanhang att vistas i, så kan konsumenten och kollegorna på Förebyggandeenheten stötta dig.

Telefon: 0300-83 39 15

Ensamhet

I Kungsbacka kommun arbetar vi med att bryta ensamhet och förebygga ohälsa. Känner du dig ensam och vill prata med någon kan du vända dig till Förebyggandeenheten för att få stöd och råd. Här kan du bland annat få förslag på olika aktiviteter och sociala sammanhang som kan passa just dig. Vi som tar emot ditt samtal har tystnadsplikt.

Telefon: 0300-83 59 00

Äldrelinjen för dig som vill prata med någon

Äldrelinjen riktar sig till dig som längtar efter att prata med någon, är orolig eller mår psykiskt dåligt. Äldrelinjen drivs av organisationen Mind.

Telefon: 020-22 22 33

Psykisk ohälsa

Om du upplever stark livsleda så ska du inte hålla det för dig själv utan då behöver du söka hjälp.

Berätta för någon hur du mår och kontakta din vårdcentral. Är det brådskande så kontakta en psykiatrisk akutmottagning eller ring 112 för vidare kontakt med

ambulans, jourhavande präst eller liknande. Du kan läsa mer på www.1177.se

Stödtelefon för våld i nära relation

Är du utsatt för våld? Utsätter du någon för våld? Våld kan yttra sig på många sätt och behöver inte bara vara fysiskt. Exempelvis kan våld utövas genom hot. Det kan också handla om psykiska eller ekonomiska påtryckningar.

Telefon: 0300-83 39 75 eller 0728-89 96 17

Ekonomisk rådgivning

I Kungsbacka kommun erbjuder vi ekonomisk rådgivning. Du är varmt välkommen att kontakta oss så berättar vi mer. Hos oss får du tips och råd om din privatekonomi. Det är kostnadsfritt och personalen har tystnadsplikt.

Telefon: 0300-83 48 48 eller 0300-83 39 48

HJÄLPMEDEL

Det finns olika sorters hjälpmedel som kan förenkla din vardag. Det kan vara en duschmatta, stödhandtag på väggen, en pall att sitta på i duschen eller kanske ett gånghjälpmedel om du känner dig yr när du är ute och promenerar. Det finns även bra hjälpmedel vid minnesproblematik som till exempel påminnelse för mediciner, kalender eller spisvakt. Regionen tillhandahåller vissa hjälpmedel utefter behov, andra får man köpa själv.

Kontakta din vårdcentral för vidare kontakt med arbetsterapeut och fysioterapeut.

INKONTINENS

För många kan inkontinens bidra till att skapa isolering i vardagen. Regionen tillhandahåller kostnadsfria inkontinenshjälpmedel.

Kontakta distriktsköterskan på din vårdcentral för rådgivning och stöd.

FÖRENINGAR, ORGANISATIONER OCH AKTIVITETER

Det finns många hälsofrämjande fördelar med att vara socialt aktiv när man blir äldre. Att vara en del av ett sammanhang är viktigt och motverkar känslan av ensamhet. Att vara aktiv, både fysiskt och socialt är hälsofrämjande för både unga och äldre. I kommun finns en hel del sociala aktiviteter att ta del av.

www.kungsbacka.se
"Uppleva och göra"

Biblioteken i Kungsbacka har flera möjligheter för dig att få tillgång till böcker och övrig media. På webbsidan under menyn "Uppleva och göra" kan du läsa mer.

Kungsbacka direkt
tfn: 0300-83 40 00

Föreningsliv

Kungsbacka Kommun har ett rikt föreningsliv samt olika pensionärsorganisationer. Genom att ringa kundcentret Kungsbacka direkt kan du ta del av kommunens föreningsregister

www.kungsbacka.se
"Senior i kommunen"

Träffpunkter för seniorer

På kommunens webbsida, "Senior i kommunen" kan du läsa mer om verksamheten.

www.svenskakyrkan.se

Församlingar i Kungsbacka

Kyrkan arrangerar många aktiviteter för seniorer och äldre och erbjuder också samtal och stöd i olika livsfrågor.

www.gokungsbacka.se

tfn: 0300-83 43 07

mobil: 0705-84 43 07

Frivilligcenter GoKungsbacka

Vill du engagera dig som frivillig för andra eller har du själv ett behov av insatser som kan hjälpa dig? Exempel: promenadsällskap, samtalsvän eller värd på evenemang.

BOENDE

I Kungsbacka kommun finns olika typer av boendeformer för seniorer och åtskilliga bostadsaktörer på marknaden. Du har ett eget ansvar för att se över din boendesituation och det kan vara bra att planera sitt framtida boende i god tid. Nedan finner du information om seniorbostäder och hur du gör för att ställa dig i kö för en lägenhet.

Seniorbostäder

Seniorbostäder tillhandahålls på den ordinarie bostadsmarknaden antingen som hyresrätt eller bostadsrätt. Seniorbostäder utmärks av god tillgänglighet, god funktionalitet och har ofta gemensamhetsutrymmen. Boendeformen riktar sig till personer över en viss ålder, ofta en nedre åldersgräns på plus 55 år.

I kommunen finns ett antal fastighetsägare som har nischat in sig specifikt på denna boendeform (plus 55-boende) och har vissa bostäder med denna inriktning inom sitt befintliga bostadsbestånd. Fastighetsägarna har även lägenheter med åldersgräns plus 65 och plus 70. För att kunna söka en lägenhet med åldersgräns ska en av parterna inneha åldern vid inflytt.

Det krävs inget biståndsbeslut från kommunen enligt socialtjänstlagen för att flytta till ett seniorboende. En del av seniorbostäderna fördelas via den kommunala bostadsförmedlingen och andra direkt från fastighetsägaren.

Seniorbostäder finns i bland annat Fjärås, centrala Kungsbacka och på Särö.

Trygghetsboende

I Kolla Parkstad finns trygghetslägenheter med åldersgräns plus 65. Trygghetsboendet är funktionellt utformat och skapat för att främja ett socialt och aktivt liv. Trygghetsvärdinnor anordnar aktiviteter för de som bor på boendet. För att ansöka om en lägenhet här vänder man sig till den kommunala bostadsregistreringen.

Hur ställer jag mig i den kommunala bostadskön?

Du registrerar dig och gör ansökan digitalt:
www.bostadsformedling.kungsbacka.se

Bostadsförmedling Kungsbacka

Telefon: 0300-83 40 00

KOMMUNIKATION

För dig som är bekväm med att använda dator eller smartphone finns det flera appar att ladda ner för att kunna hålla kontakt med nära och kära.

Förslag på appar:

- Skype
- Facetime
- Google Duo
- Messenger

Digital hjälp

Vet du om att det finns digitala tjänster som kan förenkla din vardag? **Digitalt lärcenter** på biblioteken runt om i kommunen kan hjälpa till med handledning och stöd på drop-in. Du kan låna surfplatta, ta med egen platta eller telefon. Personalen på plats kan exempelvis visa dig hur du ringer ett videosamtal till en vän, surfar på internet för att leta information eller hur du lånar en digital bok som du läser på din surfplatta.

På grund av sekretess kan biblioteken inte hjälpa till med bankärenden.

Dagar och tider för drop-in hittar du på hemsidan eller genom att ta kontakt med biblioteket.

Hemsida: www.bibliotek.kungsbacka.se

Telefon: 0300-83 80 20

Mail: bibliotek.info@kungsbacka.se

TIPS PÅ ANDRA BRA APPAR

På **1177 Vårdguiden** kan du läsa din journal, förnya recept, få rådgivning mm. Flera av tjänsterna kräver e-legitimation. Kontakta din bank om du behöver hjälp med att skaffa e-legitimation.

Med **112-appen** får du snabb, relevant och pålitlig information vid händelser som inträffar i din närhet. Du kan också automatiskt skicka din position till SOS alarm, vilket gör det lättare om behovet uppstår. För att tjänsten ska fungera måste du ge SOS alarm åtkomstbehörighet till telefonen/läsplattan när du installerar appen.

Med appen **Dagny** kan du öva på att bland annat använda mobilt Bank-ID, köpa parkeringsbiljett och skicka mail. Appen är kostnadsfri och går att ladda ner via App Store eller Google Play.