



Nynäshamns
kommun



BRA ATT VETA – FÖR DIG SOM ÄR ÄLDRE I NYNÄSHAMN



Innehåll

Inledning	3
Kommunens fria tjänster och verksamheter	4
Kommunala insatser att ansöka om	8
Stöd och insatser via Region Stockholm	10
Stöd via andra aktörer	12
Stöd via svenska myndigheter	14
Information om företrädare	15
Kontaktuppgifter	16
Egna anteckningar	22

Inledning

Detta informationshäfte riktar sig till dig som är äldre och bor i Nynäshamns kommun samt för dig som är anhörig till någon äldre person. Här finns samlad information om stöd och insatser som erbjuds från kommunen, regionen och andra aktörer som till exempel intresseorganisationer och förbund.

Hittar du inte den information du är ute efter eller har du förslag på annat att lägga till i häftet? Ta då gärna kontakt med kommunens äldre-och funktionshinderlots. Du hittar kontaktuppgifterna i slutet av häftet.

Detta häfte uppdateras en gång per år. På kommunens webbplats, nynashamn.se hittar du alltid aktuell information om kommunens tjänster. Där finner du även en kalender med evenemang och aktiviteter som händer i Nynäshamn.

Väl mött!

Synpunkter

Om du har synpunkter, förslag eller klagomål som du vill framföra till kommunen så vill vi gärna ta del av det. Du hittar webbformuläret "Lämna din synpunkt" på kommunens webbplats: **nynashamn.se**

Du kan även framföra dina synpunkter muntligt, via e-post eller genom att skicka brev. Tänk på att vara försiktig med att skriva personlig information när du skickar e-post då det kan bli offentlig handling.

Kommunens fria tjänster och verksamheter

Anhörigsamordnare

Anhörigsamordnaren finns för dig som vårdar och/eller känner oro för en närstående. Anhörig är du som, oavsett relation, på olika sätt hjälper och tar hand om en person i din närhet. Den närstående kan exempelvis vara ett barn med långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning, en äldre förälder med minnessvårigheter, en vän eller en granne.

Att vara anhörig, och sörja för en närståendes behov, kan ibland kännas ensamt och ansvaret tungt. Anhörigsamordnaren kan då vara ett stöd i form av enskilda samtal, utbildningar och temadagar, till exempel erbjuds en demensutbildning för anhöriga en gång per år. Samordnaren har information kring vilka stöd- och anhörigrupper som är igång och vilka intresseföreningar och organisationer man kan hämta kunskap ifrån.

Till anhörigsamordnaren kan du även vända dig till med frågor om vilka behovsprövade stödinsatser kommunen kan erbjuda din närstående och hur du går tillväga för att ansöka om dessa hos biståndshandläggare.

Viktigt att veta är att anhörigstöd alltid ska bygga på frivillighet.



Biblioteket

Det finns tre bibliotek i Nynäshamn samt en bokbuss. Turlistan för bussen finns på bibliotekets webbplats. För dig som har nedsatt syn finns böcker med extra stor stil samt talböcker.

Har du svårt att ta dig till ett bibliotek på grund av till exempel sjukdom eller rörelsenedsättning finns ändå möjlighet att låna böcker genom att använda tjänsten "Boken kommer". Tjänsten är gratis. Ta kontakt med ditt bibliotek för mer information.

Biblioteket arbetar för att uppmuntra till digital delaktighet och ger stöd genom bemannad IT-hjälp och genom manualer för att lära sig hantera olika digitala funktioner som appar och e-tjänster.

Budget- och skuldrådgivning

Om du eller din närstående har problem med ekonomin kan ni få hjälp av kommunens budget- och skuldrådgivare.



Energi- och klimatrådgivning

Kommunen erbjuder en kostnadsfri service som ger opartisk rådgivning kring hur du till exempel kan minska din energianvändning eller hur du kan minska din miljö- och klimatpåverkan och samtidigt spara pengar. De kan även ge råd om olika tekniska lösningar för att spara energi.

Fixaren

När du är 75 år eller äldre, eller om du har en funktionsnedsättning, kan du få kostnadsfri hjälp hemma med olika praktiska saker. Fixaren hjälper till med allt från att sätta upp tavlor och gardiner till att installera datorer och elektronik. Han utför även enklare reparationer och kan hjälpa dig att ta ned saker från höga skåp. Du kontaktar Fixaren direkt och bokar en tid.

Kontaktcenter

Kontaktcenter hjälper dig med dina frågor och ärenden du har gällande kommunens verksamheter. Antingen genom att svara direkt eller lotsa dig vidare till rätt instans i organisationen. Kontaktcenter vägleder dig i frågor som kan uppstå inom äldreomsorgen. Det är via

Kontaktcenter som ansökan om färdtjänst utreds.

Missbruk och beroende

På kommunens beroendemottagning finns Behandlingsteamet som erbjuder stöd och hjälp till dig som har problem med alkohol, narkotika, läkemedel, spelberoende eller sexmissbruk. De är samlokaliserade med regionens beroendecentrum och samverkar för att ge bästa möjliga stöd och vård. Man kan kontakta kommunens behandlingsteam för frågor och råd. Det finns en enkel e-tjänst på kommunens webbplats för att snabbt komma i kontakt med teamet.

Du som anhörig kan också vända dig hit för vägledning, stöd och individuella samtal.

Träffpunkt Nynäshamn

Träffpunkt Nynäshamn är en mötesplats för dig över 65 år och finns lokaliserad i samma hus som Rosengårdens omsorgsboende i centrala Nynäshamn. Här kan du delta i en mängd olika aktiviteter och umgås. För aktuellt månadsprogram, se nynashamn.se eller kontakta Träffpunkten via telefon.

Uppsökande verksamhet

Det året du fyller 80 år kommer du att erbjudas ett hembesök av kommunens uppsökande verksamhet. Besöket är helt frivilligt och kostar ingenting. Under hembesöket kommer vi bland annat prata om vad kommunen kan erbjuda dig som äldre, om säkerhet i vardagen och annan samhällsnyttig information. Du har även möjlighet att ställa frågor och om så önskas, samtala och diskutera utifrån din situation.

Äldre- och funktionshinderlots

Äldre- och funktionshinderlots är en frivillig och kostnadsfri insats som finns tillgänglig för dig som är äldre och/eller lever med en funktionsnedsättning samt bor i Nynäshamns kommun.

Hos äldre- och funktionshinderlotsen kan du få stöd och lotsning till rätt instanser inom kommunal verksamhet samt tips och vägledning vart man kan vända sig om man har behov av andra aktörer, till exempel hälso- och sjukvård eller frivilligorganisationer. Du kan även vända dig till lotsen om du har frågor eller synpunkter kring tillgänglighet.

Du får kontakt med äldre- och funktionshinderlotsen via kontaktcenter, telefon eller e-post.

Ösmo simhall

Som pensionär badar du gratis i Ösmo simhall under vissa dagar och tider under perioden 1 september-31 maj.

🕒 Tisdagar klockan 16.00-17.00

🕒 Fredagar klockan 13.00-15.00

Hela anläggningen är tillgänglighetsanpassad med bland annat bassänghiss och hiss till gymmet.

Våld i nära relation

Utsätts du eller någon du känner för våld i en nära relation? Ingen ska behöva stå ut med psykiskt, fysiskt, sexuellt, ekonomiskt våld eller försummelse. Kontakta mottagningen för våld i nära relation för råd och vägledning.

Dagtid: Socialsekreterare

📞 08-520 680 93

Kvällar, nätter och helger: Socialjouren

📞 020-70 80 03

Vid akut situation, ring alltid 112



Kommunala insatser att ansöka om

Ibland räcker orken inte till. Det kan vara relaterat till ålder eller att man drabbats av sjukdom som påverkar den kognitiva och/eller fysiska förmågan eller det psykiska måendet. Upplever du, eller din närstående, att det blir svårare att sköta hemmet eller utföra de dagliga aktiviteter som man tidigare klarat av?

Kommunen erbjuder dig och din närstående stöd på olika sätt. Det är personen som är i behov av stöd, eller dennes företrädare, som ansöker om insatserna. Varje ansökan behandlas och utreds av en biståndshandläggare. Vissa insatser är kostnadsfria och för andra insatser tar kommunen ut en avgift. Det finns en lagstadgad högsta avgift kommunen får ta ut, så kallad maxtaxa.

Biståndsbedömda insatser

Trygghetslarm

Om något oväntat händer och du behöver hjälp så kan det kännas tryggt med ett larm. Larmknappen kan fästas som ett armband runt handleden eller hängas om halsen. Om du behöver hjälp, till exempel om du ramlat, så tycker du på knappen för att få kontakt med personal.

Avlösning i hemmet

Du som vårdar en närstående i hemmet kan ansöka om avlösning och därmed få möjlighet till egen tid för avkoppling eller aktivitet. Insatsen erbjuds kostnadsfritt upp till 10 timmar per månad om du inte har några andra insatser utöver trygghetslarm.

Dagverksamhet

För äldre personer med fysiska och sociala behov, eller med demenssjukdom, finns det dagverksamhet att ansöka om. Denna insats ger möjlighet till en mer aktiv vardag med sociala

kontakter. Resor till och från verksamheten ingår i beslutet. Dagverksamheten kan också ge dig som vårdar en närstående i hemmet en viktig avlastning.

Hemtjänst

Behöver du stöd med serviceinsatser som städning, matlagning eller apoteksärenden? Eller behöver du stöd med din personliga omvårdnad, vid promenader eller att få social samvaro? Då kan du ansöka om hemtjänst-insatser. Du ansöker hos biståndshandläggaren som utreder omfattningen av ditt behov och fattar ett beslut. Det finns flera utförare av hemtjänst att välja på.

Ledsagning

En ledsagare hjälper dig om du har svårigheter att självständigt bryta isolering och möjliggöra fritidsaktiviteter.

Bra att veta!

Nynäshamns kommun arbetar aktivt med välfärdsteknik. En digital teknik som med olika lösningar ökar din trygghet och säkerhet i hemmet eller i det särskilt boende.

Vi erbjuder bland annat digitala lås. Det möjliggör för hemtjänst att snabbt kunna ta sig in till dig om det till exempel uppstått en akut situation.

Vi erbjuder även digital tillsyn där hem-tjänst kan säkerställa på distans att allt är bra med dig. Det ökar tryggheten, är ett komplement till personliga besök och fungerar särskilt bra för de som blir oroliga av besök i hemmet eller är lättväckta.



Särskilda boendeformer:

Särskilt boende är ett fast boende för dig med omfattande tillsyns- och omvårdnadsbehov där omvårdnaden tillgodoses dygnet runt.

Korttidsboende är boende för dig som har ett omfattande omvårdnadsbehov, dygnet runt, och tillfälligt har svårt att klara dig hemma. Det kan också vara ett alternativ om du som anhörig är i behov av tillfällig avlastning.

Växelvård innebär att du som behöver stöd, växlar mellan att bo hemma och på ett vård- och omsorgsboende. Växelvård finns att söka om du som anhörig behöver avlastning.

Övriga insatser att ansöka om

Bostadsanpassning

För att ge personer med funktionsnedsättning möjlighet till ett självständigt liv i eget boende finns bidrag till bostadsanpassning. Bidraget lämnas för anpassning av fasta installationer. Till ansökan behövs ett intyg från en arbetsterapeut eller läkare samt ett medgivande från fastighetsägaren.

Riksfärdtjänst

För resor utanför länet kan du ansöka om riksfärdtjänst. Ansökan sker i den kommun du är skriven. Resorna ska göras med det billigaste genomförbara färdmedlet som den sökande klarar av. Du betalar en egenavgift motsvarande ungefärlig normal reskostnad. Kommunen betalar den överskjutande kostnaden.

Färdtjänst

Om du har mycket stora svårigheter att åka med kollektivtrafiken, på grund av fysiska eller kognitiva funktionsnedsättningar, kan du ansöka om färdtjänst. Det är en del av Stockholms läns lokaltrafik och rätten att få färdtjänst regleras i färdtjänstlagen.

Gör så här:

- Kontakta din läkare för en bedömning och utfärdande av ett läkarintyg.
- Fyll i ansökningsblanketten om färdtjänst, bifoga ditt läkarintyg och ett fotografi och skicka till kommunens kontaktcenter.
- När handlingarna är inkomna får du ett brev med information om hur du går tillväga för att boka tid med en färdtjänsthandläggare. Färdtjänsthandläggaren skriver en utredning och skickar alla handlingar vidare till färdtjänsten i Region Stockholm.
- Svaret på din ansökan om färdtjänst får du i ett beslut från trafiknämnden.

Färdtjänst är en service från Region Stockholm. De fattar beslutet om du har rätt till färdtjänst. Dock skickas ansökan till kommunens kontaktcenter som utreder ditt behov.

Stöd och insatser via Region Stockholm

Regionen erbjuder vård och andra stödinsatser till dig som bor i Stockholm. Här nedan beskrivs en del av de insatser som finns. Du kan kontakta **1177 Vårdguiden** dygnet runt för att få vägledning kring vart just du ska vända dig. På Vårdguidens webbplats kan du hitta mycket information om hälsa, sjukdomar och besvär samt hur vården i Region Stockholm fungerar.

Vid akut nödsituation då det är fara för liv, egendom eller miljö, ring **112 SOS Alarm**.

Vårdcentral

Det finns fyra vårdcentraler i Nynäshamns kommun; **Capio Nynäshamn**, **Capio Ösmo** och **Capio Sorunda** samt **Meliva vårdcentral** i Nynäshamn, tidigare Sjöteleggrafens husläkarmottagning.

Rehabilitering och/eller hjälpmedel

Capio Rehab Nynäshamn och **Nynäs Rehab Center** erbjuder fysioterapi, arbetsterapi och dietistkontakt. Hos Nynäs Rehab Center finns även kiropraktor. Till dessa aktörer vänder du dig om du har behov av stöd och hjälpmedel för att kunna vara mer aktiv och delaktig i din vardag. Capio Rehab erbjuder även en fallförebyggande utbildning som heter "Aktiv livsstil genom hela livet".

Beroendemottagningen

Beroendemottagningen hjälper personer över 18 år som vill ha stöd att lämna ett liv i beroende av alkohol, droger, spel, läkemedel.

Neuroteamet Nynäs rehab består av fysioterapeut, arbetsterapeut, logoped och kurator. Insatser erbjuds till personer över 18 år som är ny- eller återinsjuknad i stroke, samt till personer med annan förvärvad hjärnskada eller neurologisk sjukdom som behöver fortsatt rehabilitering när de skrivs ut från sjukhus. Även du som anhörig kan få handledning. Remiss krävs.

Psykiatrisk mottagning

När du eller din närstående mår psykiskt dåligt vänder ni er i första hand till vårdcentralen som vid behov kan remittera till en specialistmottagning.

WeMind är en psykiatrisk mottagning i Nynäshamn. Du kommer i kontakt med dem via remiss eller genom egenanmälan via 1177.se eller per telefon under telefontid. Som anhörig är du välkommen att involveras i vården om patienten själv vill det.

Capio Kognitiv mottagning Handengeriatriken,

tidigare Minnesmottagningen, finns på Handens sjukhus. De tar emot dig över 65 år och utför utökade minnesutredningar efter remiss från din läkare. De ger råd och stöd till personer med nedsatt minnesförmåga eller demenssjukdom samt till deras anhöriga. Är du under 65 år remitteras du till **Kognitiv mottagning Huddinge** på Karolinska universitetssjukhuset.

Hörselmottagningar

Region Stockholm har vårdval för hörselvård vilket innebär att du själv kan välja bland hörselmottagningar som uppfyller regionens krav. Ingen remiss krävs. På mottagningen kan du göra hörselundersökning och prova ut hörapparater. Frikort gäller, och är du över 85 år är besöket kostnadsfritt. Avgift för utprovning av hörapparat tillkommer.

AudioNova Nynäshamn är en lokal, auktoriserad hörselmottagning. Du hittar fler hörselmottagningar via 1177 Vårdguiden eller via Hörsellinjen.

Syncentral

Syncentralen är en specialistverksamhet i Stockholm för personer med synnedsättning och blindhet. Du behöver en remiss av din ögonläkare för att få komma dit. Du hittar kontaktuppgifter via 1177 Vårdguiden.

Stroke- och hjärnskadevägledare

Du som har frågor kring rehabilitering efter en förvärvad hjärnskada kan vända dig till Stroke- och hjärnskadevägledaren. Du som lever med förvärvad hjärnskada, eller dina anhöriga, kan ta kontakt för individuell rådgivning och vägledning. Se kontaktuppgifter i slutet av häftet.

Bra att veta

Sjukresor

Sjukresor är resor till och från vård och behandling för dig som inte kan resa med kollektivtrafik. Den vårdgivaren du besöker beslutar om ditt behov av sjukresa och är också den som laddar resan på ditt sjukreskort.

Synpunkter på vården

Patientnämnden är en fristående och opartisk instans dit du eller dina anhöriga kan vända sig om ni upplever problem i samband med vård och behandling.

Inspektionen för vård och omsorg, IVO, kan du kontakta om du själv eller en närstående upplevt brister i patientsäkerheten i samband med vård- och behandling inom hälso- och sjukvård eller tandvård.



Stöd via andra aktörer

Det finns många olika aktörer som kan vara ett stöd till dig som behöver. Här presenteras ett urval och du hittar kontaktuppgifterna längst bak i häftet. Det finns många andra aktörer som du kan hitta via internet.

Afasiföreningen

På Afasicenter i Stockholm välkomnas alla med afasi och talsvårigheter för studie- och kamrat-cirklar, datorträning och social verksamhet. Här erbjuds även anhörigträffar, föreläsningar och informationsmaterial. Afasiföreningen har flera lokala föreningar i Stockholms län.

Al-Anon

Al-Anon har som syfte att hjälpa dig som anhörig eller vän till någon med alkoholproblem. Du kan ringa till deras servicetelefon om du behöver stöd. Al-Anon erbjuder grupper digitalt eller via fysiska möten i Stockholm.

Anhöriglinjen

Anhörigas Riksförbunds Anhöriglinje finns tillgänglig för dig som behöver råd och stöd i din roll som anhörig, har frågor om dina rättigheter eller vill prata med en medmänniska.

BOSSE - Råd, Stöd och Kunskapscenter

Bosse finns i Stockholm och vänder sig till dig som har rörelsehinder i kombination med andra funktionsnedsättningar som har behandlats av regionen. De kan ge personligt stöd till dig, dina anhöriga och erbjuder även gruppverksamhet.

Brottsofferjouren

Brottsofferjouren ger kostnadsfritt stöd till dig som blivit utsatta för brott. Det finns en lokal jour i Haninge/Nynäshamn.

Svensk demenscentrum är en informationsrik webbsida för dig som vill lära dig mer om demenssjukdomar. Här kan du ta del av forskning, litteratur och få tips om evenemang för personer med demenssjukdom.

Demensförbundet arbetar med att påverka vården och förbättra förhållanden för personer med demens och deras anhöriga.

Nynäshamns demensförening är en lokal grupp med regelbundna träffar var tredje vecka. Här du kan finna social gemenskap och få råd och stöd av personer i liknande situation.

DHR Nynäshamn-Haninge verkar för personer med nedsatt rörelseförmåga och arbetar för att samhället ska bli mer tillgängligt, välkomnade och inkluderande för alla. DHR står för delaktighet, handlingskraft och rörelsefrihet. Som medlem kan du delta i fritidsaktiviteter, kamratstöd och social gemenskap.

Din psykiska hälsa

På webbplatsen **Din psykiska hälsa** finns samlad kunskap om vad som påverkar ditt psykiska mående. Här kan du läsa om vad du kan göra för att må bättre och hur du kan stötta andra.

Föräldralinjen

Du kan ta kontakt med Föräldralinjen om du har ett barn, oavsett ålder, i din närhet vars situation oroar dig. Där svarar utbildade psykologer och/eller socionomer med lång yrkeserfarenhet.

Hörselskadades Riksförbund, HRF

HRF arbetar för att tillvarata hörselskadades intressen genom att upplysa, stödja och påverka. De erbjuder även en rådgivningstjänst via telefon.

Jourhavande medmänniska

Alla människor i Sverige med behov av att tala med någon under kvällar och nätter är välkomna att höra av sig.

Konsumenternas.se

Konsumenternas.se är en webbsida som ger dig oberoende och kostnadsfri vägledning gällande bank-, försäkrings- och pensionsfrågor.

Kvinnojouren

Kvinnojouren Pax ger stöd och rådgivning till dig som identifierar dig som kvinna och blivit utsatt för fysiskt, psykiskt, sexuellt, ekonomiskt eller hedersrelaterat våld.

Manscentrum Södertörn

Manscentrum erbjuder kostnadsfri rådgivning, stödsamtal och terapi till dig som upplever svårigheter i mansrollen, oro och/eller nedstämdhet. Vanliga problemställningar kan röra relationskonflikter, problem med ilska och våld, svartsjuka och kontrollerande beteenden.

Nationellt kompetenscentrum anhöriga, NKA

NKA driver ett långsiktigt, nationellt kompetenscentrum för anhörigstöd, huvudsakligen riktat till kommun, region och enskilda utförare. Du som anhörig kan ta del av information, utbildningar och aktuella projekt på deras webbplats.

Neuroförbundet

En intresseorganisation för människor som lever med neurologiska diagnoser eller symtom och deras anhöriga. De arbetar för personers rättigheter, möjligheter och allas rätt till ett värdigt liv. Som medlem kan du kontakta Diagnosstödet och få prata med någon som har kunskap genom egen erfarenhet. Det finns flera lokala föreningar, bland annat **Neuro Södertörn**.

Parkinsonförbundet

Verkar för att förbättra villkoren för personer med Parkinson eller med Parkinsonliknande symtom samt deras anhöriga. De erbjuder även en telefonlinje om du behöver någon att tala med.

Pensionärsorganisationer

Nynäshamn har fyra aktiva pensionärsföreningar.

- PRO Nynäshamn
- PRO Ösmo
- SPF Seniorerna Moringen
- SKPF pensionärerna avd. 119

De arbetar med frågor som rör äldre och arrangerar aktiviteter som till exempel resor, kurser och bedriver friskvård. Se respektive förenings webbplats för mer information.

Röda Korset

Röda Korset har lokal verksamhet i Nynäshamn bestående av en secondhandbutik och två aktivitetsgrupper. En grupp heter "Tala svenska" och den andra "Handarbete". All kontakt sker via secondhandbutiken.

Strokeförbundet

Strokeförbundet är en ideell organisation som arbetar för att sprida kunskap om stroke och verkar för bättre levnadsvillkor för dig som drabbats av stroke.

Strokeföreningen Södertörn organiserar medlemmar från Nynäshamn, Haninge, Tyresö och Haninge och erbjuder bland annat aktiviteter och självhjälpgrupper.

Stödlinjen

Stödlinjen erbjuder anonym och kostnadsfri rådgivning till dig som spelar om pengar samt till dig som anhörig. Rådgivningen är individanpassad och går att nå via telefon och chatt.

Svenska kyrkan

I Nynäshamns församling kan du få individuellt samtalsstöd och delta i olika gruppaktiviteter. Till exempel erbjuder de sopplunch på tisdagar. Det finns även andra trossamfund i kommunen.

Synskadades riksförbund, SRF

En ideell intresseorganisation för och med synskadade. De arbetar för synskadades rättigheter i samhället. SRF erbjuder bland annat en informations- och rådgivningstjänst som heter Synlinjen. Där kan man få svar på frågor som berör livet som synskadad, som hjälpmedel och rättigheter. SRF anordnar även träffar och olika aktiviteter. För mer information, kontakta SRF:s kansli.

Äldrelinjen

Drivs av organisationen MIND med utbildande volontärer som lyssnar och ger medmänskligt stöd till dig som känner dig ensam.

Självordslinjen ☎ 90 101

Öppet dygnet runt för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har närstående med sådana tankar. Linjen bemannas av specialistutbildade volontärer och kan nås via telefon och chatt.

Vid akut självmordsrisk bör du alltid ringa 112.

För dig som mist en närstående genom självmord erbjuder **SPES** (Suicidprevention och efterlevandestöd) stöd och hjälp till efterlevande, se kontaktuppgifter i slutet av häftet.

Stöd via svenska myndigheter



Stöd via Försäkringskassan

Närståendepenning finns att ansöka om då man avstår från arbete för att vårda en mycket sjuk anhörig. Sammanlagt kan man ansöka om högst 100 dagar för den person som vårdas. Är ni flera som hjälper till med att vårda samma person får ni dela på dagarna. Anmälan görs till Försäkringskassan. Till ansökan ska du bifoga ett särskilt läkarutlåtande för närståendepenning.

Mer information om stöd finns på Försäkringskassans webbplats.

Pensionsmyndigheten

Här beskrivs några olika typer av ekonomiskt stöd via pensionsmyndigheten. Du hittar mer information på Pensionsmyndighetens webbplats.

Bostadstillägg är ett tillägg till den allmänna pensionen som du ansöker om hos Pensionsmyndigheten. Du kan ansöka om du bor i Sverige, är över 65 år och tar ut hela din allmänna pension. Om du kan få bostadstillägg beror på din bostadskostnad, dina inkomster och tillgångar. När du ansöker om bostadstillägg prövas per automatik din rätt till äldre försörjningsstöd.

Äldreförsörjningsstöd är ett stöd för dig som har låg eller ingen pension, så att du kan få en skälig

Statens servicecenter

På Centralgatan 7A i centrala Nynäshamn hittar du Statens servicecenter. Här kan du få hjälp med ärenden, frågor och blanketter som rör Försäkringskassan, Pensionsmyndigheten, Skatteverket och Arbetsförmedlingen. Hit kan du även ta med dig post och lämna till ovan beskrivna myndigheter.

Kontoret är öppet på vardagar, utan bokning, klockan 10.00-16.00, lunchstängt mellan klockan 12.30-13.30.

levnadsnivå och betala för ditt boende.

Pensionsmyndigheten har digitala informationsmöten som du kan ansluta till. Ingen anmälan krävs. Se deras webbplats för mer information.

Änkepension är ett ekonomiskt stöd när en närstående dör och ska täcka en viss del av den inkomst som din make bidrog med. Du kan ha rätt till änkepension om du är kvinna och var gift den 31 december 1989 med din nu avlidne make. Vilka krav som ställs för att du ska få änkepension och hur den beräknas beror på vilket år du är född. Är du född 1958 eller senare och är yngre än 66 år får du i första hand omställningspension.

Information om företrädare

Det finns olika sätt att företräda sin närstående.

Anhörigbehörighet

Du som är närmast anhörig till en person som behöver hjälp att sköta sin ekonomi, får din behörighet direkt från lagen. Du behöver inte ansöka om behörigheten och du behöver ingen fullmakt från den du ska hjälpa. Däremot är det bra att kunna bevisa att du är närmast anhörig, till exempel via ett familjebevis från Skatteverket. Det ska vara uppenbart att din närstående inte klarar av sin ekonomi själv. Oförmågan ska bero på sjukdom, försvagat hälsotillstånd eller liknande. Oförmågan behöver inte vara bestående, utan du kan hjälpa till under en tillfällig period när det behövs. Din behörighet är begränsad till enklare ärenden som har anknytning till den dagliga livsföringen. Tänk på att det är den som är närmast anhörig som kan hjälpa till enligt en särskild turordning, inte vilken anhörig som helst. Läs mer på konsumenternas hemsida.

Generalfullmakt

En generalfullmakt gäller från den dag den skrivs. Det ska tydligt framgå vad fullmakten gäller. Det kan vara till exempel att förvalta och företräda ekonomiska intressen, ha kontakt med myndigheter, träffa avtal eller kvittera medel. Banken kan kräva att fullmakten skrivs på deras egna formulär.

Framtidsfullmakt

En framtidsfullmakt är en fullmakt där en person utses, att från och med en framtida tidpunkt, ska ta hand om ens personliga och/eller ekonomiska angelägenheter. En framtidsfullmakt börjar gälla om givaren av fullmakten blir beslutsoförmögen på grund av sjukdom, olycka eller liknande, och inte längre kan ta hand om sina angelägenheter.

God man eller förvaltare

Den som behöver hjälp med att bevaka sin rätt eller förvalta sin egendom kan få en god man eller förvaltare förordnad av tingsrätten. Du eller din närstående kan göra en ansökan hos Södertörns överförmyndarnämnd eller via biståndshandläggare på kommunen. En god man eller förvaltare har rätt att sköta mer

omfattande angelägenheter åt sin huvudman. Exakt vad som ska ingå i åtagandena bestäms i den process som utser dem. Den som har god man har kvar sin rättsliga handlingsförmåga och har full förfoganderätt över sina bankkonton. Den som har fått en förvaltare förordnad har ingen egen rättslig handlingsförmåga.

Mer information om fullmakter

Nationellt kompetenscentrum för anhöriga, NKA, har tillsammans med en jurist sammanställt vilka olika fullmakter som finns och vad de innebär.

Läs mer på anhoriga.se under rubriken "Rättigheter och skyldigheter".






Kontaktuppgifter


KOMMUNENS VERKSAMHETER

-  Telefonnummer
-  Telefon/öppettider
-  Mejladress
-  Webbadress
-  Besöksadress
-  Postadress
-  Instagram
-  Facebook


Kontaktcenter

-  08-520 680 00
-  kontaktcenter@nynashamn.se
-  nynashamn.se
-  Stadshusplatsen 1, Nynäshamn
-  Nynäshamns kommun, 149 81 Nynäshamn
-  facebook.com/nynashamnskommun
-  @nynashamnskommun

Anhöringsordnare



-  08-520 688 79
-  bestallaravdelningen@nynashamn.se

Behandlingsteamet (missbruk)



- HJÄLP MED MISSBRUK/ BEROENDE
-  ifo.vuxen@nynashamn.se

ANHÖRIGSTÖD MISSBRUK/BEROENDE

Göran Oreskog





-  08-520 688 74
-  goran.oreskog@nynashamn.se

Pawel Macieszonok





-  08-520 738 78
-  pawel.macieszonok@nynashamn.se

Bibliotek





NYNÄSHAMN BIBLIOTEK

-  08-520 683 10
-  biblioteket@nynashamn.se
-  bibliotek.nynashamn.se
-  Stadshusplatsen 3, Nynäshamn

SORUNDA BIBLIOTEK




-  08-531 970 38
-  sorunda.bibliotek@nynashamn.se
-  bibliotek.nynashamn.se/-/sorunda-bibliotek
-  Sunnerbyskolan, Carl Bondes väg 12

ÖSMO BIBLIOTEK




-  08-520 735 52
-  osmo.bibliotek@nynashamn.se
-  bibliotek.nynashamn.se/-/osmo-bibliotek
-  Ösmo centrum 4

Biståndshandläggare Socialförvaltningen

Äldre

-  08-520 698 00
-  måndag och onsdag 13-16
-  tisdag och torsdag 9-12

Bostadsanpassningshandläggare

-  08-520 680 38
-  måndag-torsdag 9-10
-  torsdag 16-17

Budget- och skuldrådgivning

- ☎ 08-520 682 98
- @ budgetochskuld@nynashamn.se

Energi & klimatrådgivning

- ☎ 08-29 11 29
- @ info@energiradgivningen.se
- 🌐 energiradgivningen.se

Fixaren

- Peter Andersson
- ☎ 08-520 739 11
 - 🕒 måndag-torsdag 6.30-16.00
fredag 6.30-13.00
 - @ peter.andersson@nynashamn.se

Färdtjänst och riksfärdtjänst

- ☎ 08-520 680 00

Träffpunkt Nynäshamn

- ☎ 08-520 680 29
- 📍 Rosengården, Fridhemsvägen 8, Nynäshamn

Uppsökande verksamhet 80 år

- ☎ 08-520 688 79
- ☎ 08-520 689 01
- @ bestallaravdelningen@nynashamn.se

Väld i nära relation

- Socialsekreterare, dagtid
- ☎ 08-520 680 93
- Telefontider 31 maj - 1 september:
- måndag-onsdag: 9.00-11.30 och 13.30-15.00
 - torsdag: 9.00-11.30 och 13.30-18.00
 - fredag: 9.00-11.30

- Våra telefontider 1 juni - 31 augusti:
- måndag-onsdag: 9.00-11.30 och 13.30-15.00
 - torsdag: 9.00-11.30 och 13.30-17.00
 - fredag: 9.00-11.30

Socialjouren, kvällstid

- ☎ 020-70 80 03

Vid akut situation, ring alltid 112

Äldre- och funktionshinderlots

- ☎ 08-520 689 01
- @ bestallaravdelningen@nynashamn.se

Ösmo simhall

- Reception
- ☎ 08-520 735 60
 - 📍 Ösmo Centrum
148 22 Ösmo

VERKSAMHETER I REGION STOCKHOLM

112 SOS ALARM

☎ 112

1177 Vårdguiden

☎ telefon och frågetjänst 1177

🌐 1177.se

Audionova Nynäshamn (tidigare Hörbart)

☎ 08-559 311 03

@ nynashamn@audionova.se

Nynäshamn beroendemottagning

☎ 08-123 470 50

📍 Idunvägen 1, Nynäshamn

Beroendeakuten

☎ 08-123 459 00

Capio Kognitiv mottagning Handengeriatriken

☎ 08-587 007 50

🕒 måndag, tisdag, torsdag 8.00-12.00

onsdag 10.00-12.00, måndag-fredag 13.00-14.30

Capio Rehab

☎ 08-120 664 70

🌐 capio.se

📍 Idunvägen 1, Nynäshamn

Nynäs Rehab center och Neuroteamet

☎ 08-121 304 00

@ kontakt@nynasrehabcenter.se

🕒 måndag-fredag 8-12 och 13.00-14.30

🌐 nynasrehabcenter.se

📍 Telivägen 8, Nynäshamn

Psykiatri WeMind, Nynäshamn

☎ 08-518 019 00

@ nynashamn.psykiatri@wemind.se

🌐 1177.se

Stroke och hjärnskadevägledare

☎ 08-123 596 67

🕒 måndag-fredag 08.00-16.00

Vårdcentraler

Vid akuta besvär, kontakta 1177 eller 112

Capio Nynäshamn

📍 Idunvägen 1, Nynäshamn

☎ växel 08-120 664 00

🕒 vardagar 8-17

☎ Fotsjukvård 08-120 664 60

☎ Äldremottagning 08-120 665 55

Capio Sorunda vårdcentral

📍 Spångbro torg 3, Sorunda

☎ 08-120 665 66

🕒 8.00-16.30 måndag-torsdag

Capio Ösmo

📍 Birkavägen 1, Ösmo

☎ 08-120 665 00

🕒 måndag-fredag 08.00-17.00

☎ Äldremottagning 08-120 665 77

🕒 helgfria vardagar 8.45-9.45

Meliva vårdcentral Nynäshamn

(tidigare husläkarmottagningen Telegrafan)

📍 Telivägen 8, 4 tr, Nynäshamn

☎ 08-520 607 00

🕒 helgfria vardagar 8-17

Patientnämnden

(anmälan görs enklast via 1177.se)

☎ 08-123 467 00

🕒 måndag-torsdag 9-12

@ registrator.pan@regionstockholm.se

🌐 patientnamndenstockholm.se

SVENSKA MYNDIGHETER

Försäkringskassan

- ☎ 0771-524 524
- 🌐 försakringskassan.se

Pensionsmyndigheten

- ☎ 0771-776 776
- 🌐 pensionsmyndigheten.se

Skatteverket

- ☎ 0771-567 567
- 🌐 skatteverket.se

Statens servicecenter

- 🌐 statenssc.se
- 📍 Centralgatan 7 A
149 40 Nynäshamn

BOSSE-Råd, Stöd och Kunskapscenter

- ☎ 08-544 88 660
- @ bosse@bosse-kunskapscenter.se
- 🌐 bosse-kunskapscenter.se

Brottsofferjouren

- ☎ 116 006

Lokal brottsofferjour Haninge/ Nynäshamn

- ☎ 08-777 85 00
- @ info@haninge.boj.se

Demensförbundet

- ☎ 010-175 50 56
- @ radgivning@demensforbundet.se
- 🕒 Personal finns tillgängliga måndag-fredag 10-20 och lördagar 10-12

Demensföreningen Nynäshamn

- Ordförande Barbro Ollén
- ☎ 073-344 96 58
- @ barbroollen@hotmail.com

DHR

- @ nynashamn-haninge@dhr.se
- 🌐 dhr.se/nynashamn-haninge

Din psykiska hälsa

- @ dinpsykiskahalsa.se

Föräldralinjen MIND

- ☎ 020-85 20 00
- 🕒 måndag-fredag 10-15, torsdag 19-21

Hörsellinjen, rådgivningstjänst

- ☎ 0771-888 000
- 🕒 vardagar 9-12
- 🌐 horsellinjen.se

ANDRA AKTÖRER

Afasiföreningen i Stockholms län

- ☎ 08-720 44 80
- 📍 Sabbatsbergsvägen 6, Stockholm
- 🌐 afasicenter.se
- @ afasi@afasicenter.se
- 🕒 öppet under terminerna 9.00-16.00

Al-Anon

- ☎ Servicetelefon
070-610 96 61
- 🕒 tisdagar 19-21, övrig tid telefonsvarare
- 🌐 al-anon.se

Anhörigas Riksförbund

- Anhöriglinjen
- ☎ 0200-23 95 00
- 🕒 måndag, tisdag, torsdag, fredag 10-15
onsdag och söndag 18-21

ANDRA AKTÖRER, forts.

Hörselskadades riksförbund

- ☎ 08-457 55 00 (växel)
- @ hrf@hrf.se
- 🌐 hrf.se

Jourhavande medmänniska

- ☎ 08-702 16 80
- 🕒 alla dagar 21-06
- 🌐 jourhavande-medmanniska.se/chatt
chatt, öppen 21-24 söndag, måndag och tisdag

Konsumenternas.se

- ☎ 0200-22 58 00
- 🕒 vardagar 9-12
- 🌐 konsumeternas.se

Kvinnojouren Pax

- ☎ 072-235 29 99
- @ info@kvinnojourenpax.org

Manscentrum Östra Södertörn

- 🌐 manscentrumsodertorn.se
- @ info@manscentrumsodertorn.se

NKA, Nationellt kompetenscentrum anhöriga

- ☎ 0480-41 80 20
- @ info@anhoriga.se
- 🌐 anhoriga.se

Neuroförbundet

- 🌐 neuro.se
- @ stockholm@neuro.se

Parkinsonförbundet

- 🌐 parkinsonforbundet.se
- 🌐 parkinsonstockholm.se
- ☎ Parkinsonlinjen 08-666 20 77

Pensionärsorganisationer

PRO NYNÄSHAMN

- ☎ 070-520 17 26
- @ nynashamn@pro.se
- 🌐 pro.se (sök Nynäshamn)
- 🕒 bemannad expedition i Folkets hus
onsdagar 13-15
- 📍 Stadshusplatsen 3, Nynäshamn

PRO ÖSMO

- ☎ ordförande 0793-34 84 91
- @ osmo@pro.se
- 🌐 pro.se (sök Ösmo)

SKPF PENSIONÄRERNA AVD. 119

- ☎ 079-323 08 88
- 🕒 måndag 10-12
- @ nynashamn.avd119@skpf.se
- 🌐 skpf.se/avdelningar/distrikt-stockholms-lan/nynashamn-avd-119/

SPF SENIORERNA MORINGEN

- ☎ ordförande 070-758 00 55
- @ info@spfmoringen.se
- 🌐 spfseniorerna.se/moringen

Röda korset i Nynäshamn

- Kontakt via second hand-butiken
- 📍 Telivägen 8, Nynäshamn
- 🕒 tisdag, onsdag, fredag och lördag 10-15
- ☎ 08-520 166 48
- ☎ Infoservice 0771-19 95 00

Självordslinjen MIND

- ☎ 90 101
- 🕒 dygnet runt
- 🌐 [chatt: mind.se/chatt](http://mind.se/chatt)

SPES, stödlinje för efterlevande

- ☎ 020-18 18 00
- 🕒 9-22, alla dagar
- 🌐 Chatt: spes.se/chatt
- 🕒 onsdag 18.30-20.00, söndag 18.30-20.00

Strokeförbundet

- ☎ 08-721 88 20
- 🌐 strokeforbundet.se

Strokeföreningen Södertörn

- ☎ 070-845 41 09 Olof Persson
- ☎ 070-290 20 85 Claus Trolle
- @ stroke.sodertorn@telia.com

Stödlinjen

- 🌐 stodlinjen.se
- ☎ 020-81 91 00
- 🕒 måndag 9-21, tisdag, onsdag, fredag 9-17, torsdag 11-21
- 🌐 stodlinjen.se/chatt

Svenska kyrkan

NYNÄSHAMN

- ☎ 08-520 102 13
- 🌐 svenskakyrkan.se/nynashamn

SORUNDA

- ☎ 08-530 400 17
- 🌐 svenskakyrkan.se/sorunda

ÖSMO/TORÖ

- ☎ 08-520 300 11
- 🌐 osmotoro.se

Synskadades riksförbund

- ☎ kansli 08-462 45 00
- 🕒 måndag-torsdag 9-16, fredag 9-15

- @ kansli@srfstockholmgotland.se
- Synlinjen
- ☎ 08-39 93 00
- @ synlinjen@srf.nu

Äldrelinjen MIND

- ☎ 020-22 22 33
- 🕒 måndag-fredag 8-19, lördag-söndag 10-16

Södertörns överförmyndarnämnd








- 🌐 overformyndaren.haninge.se
- @ overformyndaren@haninge.se
- ☎ 08-606 70 20
- 🕒 måndag, onsdag 13-15, fredag 9-11
- ✉ Södertörns överförmyndarnämnd,
136 81 Haninge

Anteckningar

A series of horizontal dotted lines for taking notes.





-  Besöksadress: Stadshusplatsen 1, 149 81 Nynäshamn
-  Postadress: Nynäshamns kommun, 149 81 Nynäshamn
-  [nynashamn.se](https://www.nynashamn.se)
-  kontaktcenter@nynashamn.se
-  08-520 680 00
-  Instagram: [nynashamnskommun](https://www.instagram.com/nynashamnskommun)
-  Facebook: [Nynäshamns kommun](https://www.facebook.com/Nynashamns-kommun)