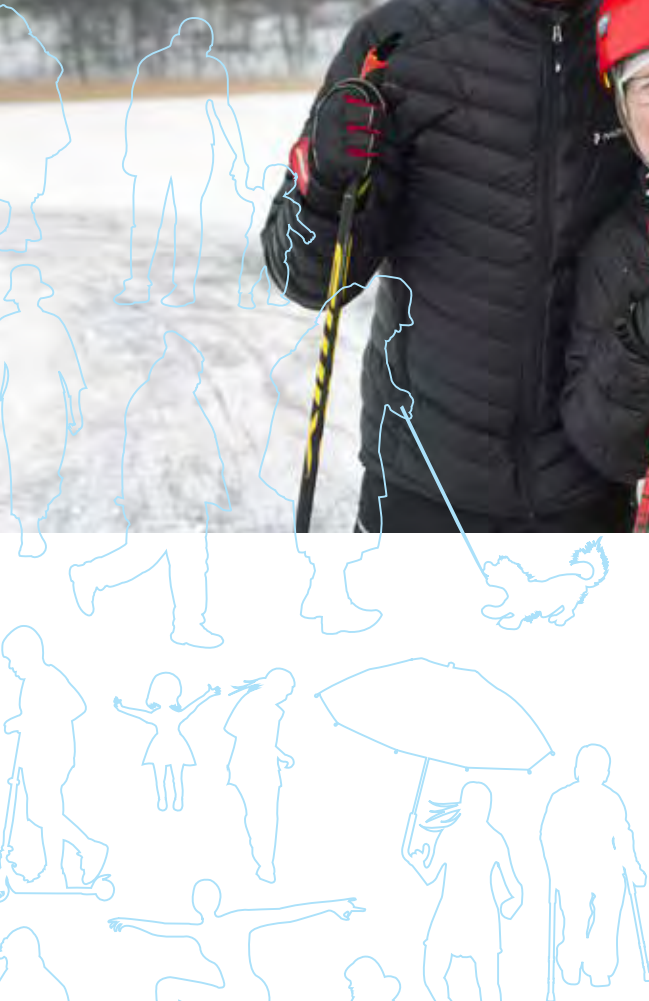


Seniorguide

information till dig som fyllt 65 år



VÄSTERÅS STAD

Ett gott liv

Västerås stad erbjuder kostnadsfri rådgivning till dig som fyllt 65 år, bor i egen bostad och inte har hemtjänst. Syftet är att du som är – eller snart blir – senior, ska få inspiration och kunskap till ett tryggt och gott liv. Till oss seniorguider kan du vända dig med frågor och funderingar om livet som senior i Västerås.

Bli seniorsmart

Det är lätt att skjuta tankar på framtiden framför sig, men det är viktigt att i tid börja förbereda sig på seniorlivet. Skaffa dig kunskap redan nu, så blir det enklare den dag du behöver den.

Vad kan vi erbjuda dig?

Vi seniorguider finns till för dig och vår hjälp är kostnadsfri.

Vi kan ge råd om:

- Vad kommun, landsting och övriga samhället erbjuder när det gäller stöd och service.
- Bostadsfrågor.
- Säkerhet (brandskydd, förebygga fallolyckor, brott mot äldre och så vidare).
- Friskvård, kost och motion.
- Smarta hjälpmedel som kan underlätta i din vardag.



Hur kan du nå oss?

Vi träffar dig på det sätt som passar dig bäst. Våra kontaktuppgifter hittar du på baksidan av foldern.

Hembesök

Vi kommer hem till dig när det passar. Då kan vi i lugn och ro prata om just dina behov och förutsättningar. Kontakta oss och boka en tid!

Vi kan även ordna med träff på annan plats vid behov.

Seniorgrupp

Vi erbjuder även deltagande i Seniorgrupp, där du i studie-cirkelform vid fyra tillfällen träffar andra seniorer för att samtala och utbyta erfarenheter på temat Ett gott liv. Anmäl dig direkt till oss.

Föreläsningar

Om du är med i en förening eller organisation där de här frågorna är intressanta, kommer vi gärna och föreläser. Det är kostnadsfritt och vi kan anpassa oss till gruppen.

Våra teman på föreläsningar är:

- Friskvård, kost och motion.
- Säkerhet (brandskydd, förebygga fallolyckor, brott mot äldre och så vidare).
- Samhällsservice – vad finns och hur fungerar den?

Seniorguide – kontakta oss!

Du når oss via Västerås stads Kontaktcenter på telefon 021-39 27 25.

E-post: seniorguide@vasteras.se

Postadress: Västerås stad, Seniorguide,
Nygårdsgatan 12, 722 19 Västerås

Du hittar mer information om seniorguider på
www.vasteras.se/seniorguide

Där kan du också anmäla om du vill prenumerera
på vårt digitala nyhetsbrev.



VÄSTERÅS STAD
Sociala nämndernas förvaltning

