



KRISTIANSAND
KOMMUNE

SENIOR I KRISTIANSAND



ANNONSEBILAG

INNHold

Kristiansand eldreråd	s.3
Eldresentre i Kristiansand	s. 4 - 5
Møteplasser	s. 6 - 7
Norsk pensjonistforbund og Eldreakademiet	s. 8 - 9
Frivillighetssentralene	s. 10-11
Trim	s. 12-15
Middagsmat til hjemmeboende eldre	s. 16-17
Omsorgstjenester	s. 18-21
Oversikt over sykehjem i Kristiansand	s. 22-23
Andre tjenester	s. 24-27
Ombudene	s. 28-29
Nyttige telefoner	s. 30

KOMMENTARER TIL INNHoldET? SAVNER DU NOE I BRoSjyREN?

Ta kontakt med eldresentertjenesten:

Dronningens gate 42, 4608 Kristiansand, tlf: 38 07 66 35



Fra venstre: Ivar Gravelseter, Inger Pedersen, Tor Mathisen, Grete Wathne, Ernst-Henry Eriksen, Randi Førde Roll-Lund, Per Henriksen

Med denne brosjyren ønsker eldrerådet å gi en liten oversikt over de rike mulighetene du har som pensjonist i Kristiansand.

Kristiansand eldreråd ble opprettet i 1987 for å ivareta de eldres levekår i kommunen. I 1992 ble eldrerådet et lovpålagt organ. Administrasjonen og politikerne i kommunen må legge frem for eldrerådet alle saker som vedrører eldre før politisk behandling.

For å få et godt eldreråd, trenger vi din hjelp.

Vi ønsker å bli hørt i saker som gjelder levekår for eldre i Kristiansand. Har du saker du ønsker å ta opp, ta kontakt med rådets medlemmer eller rådets sekretær Leif Emanuelsen:

tlf: 38 07 66 36/ 468 88 369

e-post: leif.emanuelsen@kristiansand.kommune.no

besøksadresse: Kongens senter,

Dronningens gate 42, 4608 Kristiansand
Rådet behandler ikke enkeltsaker.

For perioden 2007-2011 har eldrerådet følgende medlemmer:

Politisk oppnevnte:

Tor Mathisen (H) **tlf:** 38 08 68 33 (leder)

Inger Pedersen (Ap) **tlf:** 38 04 04 56

Randi Førde Roll-Lund (FRP)

tlf: 900 24 395 (nestleder)

Ernst-Henry Eriksen (PP) **tlf:** 38 02 49 04

Per Henriksen (KrF) **tlf:** 38 08 56 97

Medlemmer fra Norsk pensjonistforbund:

Grete Wathne **tlf:** 38 09 03 42

Ivar Gravelseter **tlf:** 38 01 29 80

Rådet følger nøye med i alle tiltak og saker som vedrører de eldre.

ELDRESENTRE I KRISTIANSAND



Eldresentrene har lang tradisjon i Kristiansand. De er både et treffsted for å dyrke interesser og et møtested for sosial omgang med andre seniorer. På eldresentrene arrangeres det kurs, foredrag, konserter, hobbyaktiviteter eller andre ting som opptar de eldre. Sentrene har også kafétilbud med middag, og mulighet for hårpleie og fotpleie.

HVOR FINNER DU ELDRESENTRENE?

Vågsbygd Eldresenter,

Camilla Colletts vei 2,

tlf.: 38 00 26 35/ 38 00 26 39

Kongens Senter,

Dronningens gate 42,

tlf.: 38 07 66 35

Berges Hus,

Eivind Jarls gate. 3,

tlf.: 38 14 30 96

Kløvertun Aktivitetssenter,

Vigeveien 22a,

tlf.: 38 09 72 71

Ta kontakt med et av eldresentrene og få en oversikt over de tilbudene som finnes, vi er sikker på at det er noe for enhver.

Ta også kontakt dersom du kan tenke deg å være instruktør på kurs i språk, data, trim, hobbyaktiviteter eller andre aktuelle ting.

ER DU DATAINTERESSERT ?

På Kongens Senter er det internettkafé, datakurs og Seniorenes dataklubb hvor du kan få brukt deg selv for å lære andre.



MØTEPLASSER



Det er flere ulike møteplasser i byen i tillegg til eldresentrene.

Mange har sin plass i en forening eller i et lag, men for enkelte eldre forsvinner en del av det sosiale nettverket med årene og en må etablere nye. I Kristiansand er det mange pensjonistforeninger. Noen er knyttet opp til arbeidsplasser, som for eksempel KVM-pensjonistforening, Falconbridge pensjonistforening og VAS Pensjonistforening. Andre har geografisk tilknytning, for eksempel Lund pensjonistforening og Vågsbygd pensjonistforening. Noen pensjonistforeninger springer ut fra livssynsorganisasjoner og enkelte er knyttet opp mot menigheter. Frivillighetsentralene driver også et utstrakt arbeid med treffpunkter for unge og eldre.

- Strømmetunet

Åpningstid: Tirsdager kl.11.00 – 13.30

arr. Frivillighetsentralen

Kvales Minne sykehjem

Åpningstid: Torsdager kl.11.00 -13.00

arr. Frivillighetsentralen

- I.K.Start har sitt treffsted på Sør Arena for "old boys and girls".

- Voiekontakt er et treffsted med både vaffer og kulturell føde.

Åpningstider: mandag formiddag kl. 11-13,
med aktuelle kåserier kl.12.00

Adresse: Skonnertveien 2, 4620 Kristiansand

- Fønix kino, har seniorkino (reduisert lydnivå)

Åpningstider: hver onsdag kl. 12.45

Adresse: Vestre Strandgt. 9, 4610 Kristiansand.

- Det er pensjonistbading i svømmehallen

Åpningstider: hver fredag kl.12. -13.30

Adresse: Tangen 10, 4610 Kristiansand.

- Kristiansand Folkebibliotek har åpen lesesal med aviser og tidsskrifter alle virkedager.

Åpningstider: mandag - torsdag kl.10.-19.00,
fredag kl.10.-17.00 og lørdag kl 10-15.00

Kortere åpningstider om sommeren.

Avis- og tidsskriftavdelingen åpner hver dag kl. 09.00, inngang Rådhusgata.

Adresse: Rådhusgt. 11, 4611 Kristiansand.

- "Boken kommer". Bøker bringes og hentes hjemme hos lånere som ikke kan komme til biblioteket. Kontakt oppsøkende bibliotekar Tove Christensen, tlf.: 38 12 49 25.

KRISTIANSAND KULTURRULLATOR.

Kristiansand KulturRullator er en flyttbar kulturformidler som ønsker å samle mennesker på tvers av generasjoner. Møtestedene er i hovedsak eldre-institusjoner. Sykehjem og eldresentrene har ukentlig konserter og tilstelninger av høy kvalitet. Til disse arrangementene inviterer KulturRullatoren alle i nærmiljøet som tilhørere. Kristiansand KulturRullator lager programmer som kan hentes på eldresentrene eller i institusjonene. Det kunngjøres i Fædrelandsvennen og legges ut på internettsiden www.kulturrullator.no.

NORSK PENSJONISTFORBUND OG ELDREKADEMIET



NORSK PENSJONISTFORBUND

Norsk Pensjonistforbund er en politisk nøytral interesseorganisasjon for pensjonisters sosiale, økonomiske og kulturelle interesser.

Dette er den eneste pensjonistorganisasjonen som har forhandlingsrett overfor sentrale myndigheter, når det gjelder regulering av grunnbeløpet i folketrygden. I tillegg forhandler organisasjonen andre saker i statsbudsjettet som omhandler eldre. Totalt er det 1100 pensjonistforeninger og ca. 150.000 pensjonister som er med i Norsk Pensjonistforbund. Pensjonistforbundet gir ut sitt eget medlemsblad, "Pensjonisten", seks ganger årlig. Flere opplysninger kan du finne på nettadressen: www.pensjonistforbundet.no.

Du kan også kontakte lederen av Kristiansand kommunale og Vest-Agder fylkeskommunale pensjonistforening:

Marit Dahlberg Skogen,
tlf: 38 02 61 50.

Leder Vest-Agder pensjonistforbund:
Grete Wathne.

ELDREKADEMIET

Eldreakademiet er et tilbud til alle som ønsker inspirasjon og har lyst til å lære mer om tanker og idéer i tiden. Det er et forum for menneskelig kontakt og utveksling av kunnskap og erfaring for å stimulere til en aktiv tilværelse og livslang læring. Eldreakademiet drives i samarbeid med Kongens Senter, hvor møtene holdes. Kontaktperson: Orla Anderssen. Du kan få mer informasjon og program på: Kongens Senter, Dronningens gate 42, tlf. 38 07 66 35.



FRIVILLIGHETSENTRALENE



ØNSKER DU Å GJØRE EN INNSATS FOR ET MEDMENNESKE SOM TRENGER DEG?

Bli frivillig! Frivillighetssentralen er en møteplass som er åpen for alle som har lyst til å delta med frivillig innsats i nærmiljøet.

Innholdet og aktivitetene utvikles av menneskene som er knyttet til sentralen. Du kan for eksempel melde deg som frivillig besøksvenn, turvenn eller lesevenn, og du velger selv hvor mye tid du ønsker å bruke. Eksempler på arrangementer i regi av frivillighetssentralene er seniordans, bingo, kulturkvelder med underholdning og turer.

Du kan også kontakte frivillighetssentralen dersom du trenger hjelp til noe, for eksempel noen som kan følge deg til legen, ta deg med ut på tur, lettere praktisk arbeid eller noen som besøker deg jevnlig.

Her finner du "din" frivillighetssentral:

- **Frivillighetssentralen i Randesund - Tveit,**

Strømmeveien 83,

tlf. 38 10 21 80 / 991 06 262

- **Frivillighetssentralen, Kristiansand Vest**

(Grim, Tinnheia og Hellemyr)

Møllevannsveien 61,

tlf. 38 02 71 99/ 930 87 924

- **Frivillighetssentralen i Vågsbygd,**

Kirsten Flagstads vei 32,

tlf. 38 07 58 19/ 464 29 156

- **Kirkens Bymisjon** driver også en frivillighetssentral, som har 130 frivillige medarbeidere knyttet til bymisjonens virksomhet.

Ta gjerne kontakt med Ragnhild Toreid, tlf. 975 70 121 dersom du ønsker informasjon, e-post adresse: ragnhild.toreid@skbk.no

eller Kirkens Bymisjon,

Gravane 6,

tlf. 38 12 01 70

LESEOMBUD

Dette er et tilbud til deg som er glad i å lese for andre. 25 leseombud leser jevnlig på institusjoner, barnehager og i serviceboliger. Vi har behov for enda flere som vil sette av litt tid til andre.

Bibliotekene er behjelpelig med å anbefale og låne ut litteratur. Leseombudene har månedlige samlinger. Du kan få mer informasjon på Kongens Senter, Dronningens gt. 42, tlf. 38 07 66 49.

GÅOMBUD

Som gåombud tar du med beboere på kommunens institusjoner ut på tur. Noen trenger selskap på en spasertur, mens andre trenger hjelp til å trilles i rullestol. Har du litt tid til overs er kanskje dette noe for deg?

Du kan få mer informasjon på Kongens Senter, Dronningens gt. 42, tlf. 38 07 66 49.

TRIM



TURLØYPER

Kristiansand kommune har mange kilometer med tilrettelagte løyper for gående og rullestolbrukere.

I bynære områder som Baneheia, Jegersberg, Kongsgård og på Odderøya er det gode løyper til dette formålet. Bruk disse mulighetene, det er enkelt, sosialt og en effektiv mosjonsform. Boka "Friluftsliv", (med eget kart) beskriver og viser turløyper som er tilrettelagt for rullestolbrukere. Denne er utgitt av Midt-Agder Friluftsråd (MAF) og kan kjøpes hos dem.

De selger også mange andre kart med turløyper i Kristiansand og nabokommunene.

Adresse: Tollbodgata 31,
tlf.: 38 07 51 73s

Andre steder å finne kart er:

Servicebutikken,

Tollbodgaten 22, 4610 Kristiansand

Kristiansand og Opplands Turistforening,
Kirkegata 15

eller hos byens bokhandlere.

Dersom du bruker internett, anbefales nettsiden
www.midt-agderfriluft.no.

Her finner du gode friluftskart.

HUNDREMETERSKOGEN PÅ KONGSGÅRD

Ved Vest-Agder Fylkesmuseum og Spesialsykehuset for rehabilitering på Kongsgård, er

det laget en ny tilrettelagt turløype på om lag 1 kilometer.

FOLKESTI PÅ ODDERØYA

Nasjonalforeningen for folkehelsen har i samarbeid med flere aktører laget en folkesti på Odderøya. Den er merket med skilt. Rullestolbrukere må være oppmerksom på at denne løypa er bratt, så du bør ha medhjelper eller elektrisk rullestol.

TRIMTILBUD I NÆRMILJØET

"En sunn sjel i et sunt legeme" - bevegelse og trim er viktig for de fleste av oss. Du bestemmer selv det nivået som passer best for deg og det finnes mange forskjellige tilbud å velge mellom.

"Opp av go'stolen"

Seniormosjon. Hyggelig og sosialt samvær.

Badmintonhallen

Åpningstider: onsdager kl. 10.30-13.00

Adresse: Kongsgård Alle 33 c,
4631 Kristiansand

Sukkevannhallen

Åpningstider: tirsdager kl. 10-12.30

Adresse: Dvergsnesveien 27,
4639 Kristiansand

Senior Sport

• Berges Hus eldrecenter, Eivind Jarls gate 3

Åpningstider: mandag og torsdag kl. 11-13.00

Adresse: Gimlehallen, Jegersbergveien 3

Stavgang - ta med stavene og kom i gang!

• Mandag:

Stavgang for seniorer og andre - sunn og sosial aktivitet som passer for alle.

Strømme Senter kl.10.30

Kontaktperson: Yngvild 97 61 97 83

• Mandag:

Stavgang for seniorer og andre - sunn og sosial aktivitet som passer for alle.

Hamresanden ved App.hotell kl.10.00

Kontaktperson: Wigdis 95 84 18 84

• Onsdag:

Stavgang for alle - sunn og sosial aktivitet som passer for alle.

Odderøya fra Idrettshallen kl.14

Kontaktperson: Mette 97 58 78 60

• Onsdag:

Stavgang for alle - sunn og sosial aktivitet som passer for alle.

Voie fra Voie kirke kl.18

Kontaktperson: Solveig 90 52 26 23

• Torsdag:

Stavgang for seniorer - sunn og sosial aktivitet som passer for alle.

Strømme Senter kl.10.30

Kontaktperson: Yngvild 97 61 97 83

Sittetrim/dans

• Berges Hus,

Åpningstider: mandager kl. 12.00.

Adresse: Eivind Jarls gate 3,

• Flekkerøy bo- og servicesenter,

Åpningstider: onsdager kl. 11.30

Adresse: Østerøya 10

• Strømmetunet

torsdager kl.15.00 -16.00

Adresse: Strømmeveien 75

Seniordans

• Randesund bydelshuse

torsdager kl.16.30-17.00 linedans

torsdager kl.17.00-19.00 seniordans

Vardåsveien 67



- Vågsbygd Eldresenter

Adresse: Camilla Collettsvei 2

- Bydelshuset

Adresse: Strømmeveien 75

- Kløvertun

Adresse: Vigevn. 22a

- Voie kirkes underetasje

Adresse: Steindalen 131

- Tinnheia senter

Adresse Tinnheivn. 20

- Kongens Senter, Dronningens gate 42,

Åpningstider: torsdagsdansen kl. 19-22.00

Trim til musikk

- Kongens Senter

Adresse: Dronningens gate 42,

Åpningstider: onsdager kl. 10.00.

- Tinnheia,

Adresse: Malmveien 11

Åpningstider: tirsdager kl. 10.30.

Turgåing – rusleturer

• Kristiansand og Opplands turistforening, KOT har egen seniorgruppe som går på tur på torsdager kl. 10.30-14.00. Oppmøtestedet varierer. Du får program hos KOT, Kirkegata 15, tlf. 38 02 52 63.

• Ruslegjengen i Vågsbygd går tur fra Vågsbygd Senter, Adresse: Kirsten Flaggstad vei 32 tirsdager kl. 10.30.

Mer informasjon på tlf. 38 01 18 92.

• Tinnheia-rusleturen starter på butikksenteret på Tinnheia senter

Adresse: Tinnheivn. 20 ,

Når: onsdager kl. 11.00.

Mer informasjon på tlf. 92 65 08 80.

• Landslaget for Hjerte- og Lungesyke (LHL) har grupper med hjertetraining/lungetraining i ulike deler av byen. Mer informasjon på tlf. 38 02 10 30. Ellers kan du jo også kontakte ditt lokale idrettslag for å høre om de har senioraktiviteter.

MIDDAGSMAT TIL HJEMMEBOENDE ELDRE



Bestilling av middagsretter er et tilbud til uføre og pensjonister som ikke klarer det daglige matstellet. Maten bestilles for en uke av gangen og leveres på døren. Det er ca. 30 middagsretter, supper og desserter å velge mellom. Dersom du har spesielle matbehov, produseres og leveres dietter. Maten leveres i engangsemballasje.

Kontakt kjøkkenservice for å gjøre avtale om fast levering av middagsretter. Adresse: Bråvannsløka 2, Vågsbygd. Tlf. 38 00 09 75, mandag-fredag kl. 08.30-14.00.

Kaféer med middagsservering:

Vågsbygd Eldresenter, Vågsbygdtnet, Camilla Collets vei 2, åpent alle dager kl. 08 -15.30.

Kongens Senter, Dronningens gate 42, åpent mandag til fredag kl. 08 -15.30.

Berges Hus, Valhalla Omsorgssenter, Marviksveien 20, åpent alle dager kl. 08 -15.30.



OMSORGSTJENESTER



DUVITO HJELPER DEG GJERNE

DuViTo er helse- og sosialsektorens senter for informasjon og samhandling. Der kan du søke råd og veiledning, få hjelp med ulike søknadsskjemaer, få ferdigbehandlet søknader om bostøtte og trygghetsalårmer og få hjelp til å henvende deg på riktig sted.

DuViTo har kontor i Kirkegaten 11-13, 4611 Kristiansand. Tlf. 38 07 95 00.

Dersom du har behov for omsorgstjenester fra kommunen, må du søke om dette. Alle søknader om omsorgstjenester behandles av EBT-boligtjenesten, som betyr "Enhet for behovsvurdering og tjenestetildeling".

Du kan få informasjon og søknadsskjema hos DuViTo, på eldresentrene eller på sonekontorene for hjemmetjenesten. Søknadsskjema finnes også på www.kristiansand.kommune.no

HJEMMEHJELP (PRAKTISK BISTAND)

De som er avhengig av praktisk eller personlig hjelp for å greie daglige gjøremål kan søke om hjemmehjelp (praktisk bistand).

Hjemmehjelpen hjelper deg med vanlig renhold som gulvvask, støvsuging, skifte av sengetøy og klesvask hver 14. dag. Du kan også få hjelp til personlig hygiene, bestilling av middag og bestilling av matvarer fra butikk som bringer disse hjem til deg. Du må betale egenandel for denne tjenesten. Søknader om hjemmehjelp behandles

av EBT-Boligtjenesten. Du kan få informasjon og søknadsskjema hos: **DuViTo**, Kirkegaten 11-13.

HJEMMESYKEPLEIE

Hjemmesykepleie gis til personer som trenger nødvendig helsehjelp hjemme hos seg selv, på grunn av sykdom eller funksjonshemming. Det kan være hjelp til å spise, personlig hygiene, sårbehandling og medisiner. Du kan også få hjelp av psykiatrisk sykepleier eller til opptrening og tilrettelegging av boligen din. Tjenesten er gratis. Søknader om hjemmesykepleie behandles av EBT-Boligtjenesten. Du kan få informasjon og søknadsskjema hos: **DuViTo**, Kirkegaten 11-13.

SERVICEBOLIGER

Det er over 1000 serviceleiligheter på ulike steder i byen. En servicebolig er en tilrettelagt bolig og husleien er avhengig av størrelse, standard og beliggenhet. Det er mulig å søke om bostøtte for å få dekket deler av husleien. De som bor i servicebolig kan søke om de samme omsorgstjenestene som hjemmeboende eldre. Søknader om servicebolig behandles av EBT-Boligtjenesten. Du kan få informasjon og søknadsskjema hos **DuViTo**, Kirkegaten 11-13.

OMSORGSTJENESTER



OMSORGSBOLIG

Det finnes også omsorgsboliger med mulighet for felles måltider, samvær og nærhet til personale. På omsorgsboliger er det bemanning hele døgnet og dette kan derfor sammenlignes med en sykehjemsplass. Søknader om omsorgsbolig behandles av EBT-Boligtjenesten.

Du kan få informasjon og søknadsskjema hos: DuViTo, Kirkegaten 11-13.

Hjemmesykepleien har sonekontorer med telefon- og kontortid:

**Ternevig sone (Voie/Møvik/ Flekkerøy),
Ærfuglveien 15,
tlf. 38 00 41 07**

**Midtre Vågsbygd sone, Camilla Collets vei 2,
tlf. 38 00 26 33**

**Kjerrheia sone, Camilla Collets vei 2,
tlf. 38 00 26 45**

**Strai sone (Torridal), Setesdalsveien 271,
tlf. 38 00 40 04**

**Tinnheia sone, Malmveien 11,
tlf. 38 11 39 10**

**Grim sone, Jegergt. 12,
tlf. 38 07 66 80**

**Mølleparken sone, Mølle vannsveien 61,
tlf. 38 10 33 00**

**Stener Heyerdahls sone, Kr.4des.gt.39,
tlf. 38 07 66 16**

**Posebyen sone, Kr.4des.gt.95,
tlf. 38 05 63 90**

**Kongens sone, Dronningens gt. 42,
tlf. 38 07 66 38**

**St.Olavsvei sone, St. Olavsvei 20,
tlf. 38 10 33 60**

**Steinkleiva sone, Marviksvn. 20,
tlf. 38 14 30 47**

**Kuholmen sone, Marviksvn. 20,
tlf. 38 14 30 49**

**Nedre Lund sone, Gimlevn. 26,
tlf. 38 10 33 50**

**Kongsgård sone, Vigevn. 22a,
tlf. 38 10 33 90**

**Søm sone (Randesund), Strømmeveien 75,
tlf. 38 07 59 60**

**Hånes sone, Søm svn. 18,
tlf. 38 07 97 80**

**Tveit sone, Topdalsveien 246,
tlf. 38 19 76 10**

SYKEHJEM

Langtidsopphold i sykehjem kan gis til personer som har omsorgsbehov, behov for medisinsk behandling eller er demente, og som krever tettere oppfølging av helsepersonell enn det som kan tilbys i et vanlig hjem. Personer som trenger opptrening etter sykdom/skade (rehabilitering), eller som er akutt syk eller døende kan få korttidsopphold på sykehjem. Pårørende med tunge omsorgsoppgaver for eldre, funksjonshemmede eller syke, kan søke om avlastningsopphold for å få nødvendig ferie og fritid. Det kan gis dagopphold på sykehjem til eldre som bor i eget hjem og trenger et dagopphold for å bryte en isolert tilværelse eller som en del av det totale helsetilbud i eget hjem. Søknad om varig sykehjemsplass, rehabilitering, avlastningsopphold eller dagopphold behandles av EBT-Boligtjenesten. Du kan få informasjon og søknadsskjema hos DuViTo, Kirkegaten 11-13.



Elvegata

omsorgssenter,
Elvegata 38,
4614 Kristiansand,
tlf.: 38 14 65 00



Grimtunet

Grim bokollektiv
for aldersdemente,
Jegergata 12,
4616 Kritiansand,
tlf.: 38 07 66 50



Kløvertun,

Vigeveien 22a,
4633 Kristiansand,
tlf.: 38 14 44 60,



Bispegra

omsorgssenter,
Bispegra 45,
4632 Kristiansand.
tlf.: 38 00 64 50



Kvaales Minne sykehjem,

Topdalsveien 246,
4658 Tveit,
tlf.: 38 19 76 00



Randesund
sykehjem,
Sømsveien 20,
4637 Kristiansand,
tlf.: 38 07 97 70



Strømme
sykehjem,
Strømmeveien 77,
4638 Kristiansand,
tlf.: 38 07 59 67



St. Josephs
sykehjem,
Kongensgate 15,
4610 Kristiansand,
tlf.: 38 10 76 70



Ternevig
sykehjem,
Ærfuglveien 15,
4623 Kristiansand,
tlf.: 38 00 41 00



Stener Heyerdahl
omsorgssenter,
Kristian IVs gate 39,
4612 Kristiansand,
tlf.: 38 07 66 00



Valhalla
omsorgssenter,
Marviksveien 20,
4631 Kristiansand,
tlf.: 38 14 30 40



**Straitunet bo-
og servicesenter,**
Setesdalsveien 277,
4618 Kristiansand,
tlf.: 38 00 40 00



Vågsbygdtunet,
Camilla
Collets vei 2,
4621 Kristiansand,
tlf. :38 00 26 80

ANDRE TJENESTER



UTLÅN AV KRYKKER

Krykker kan lånes mot et depositum på 100 kroner på følgende steder:

- Vågsbygd Eldresenter, Camilla Colletsvei 2.
- DuViTo, Kirkegata 11-13,
- Kongens Senter, Dronningens gate 42,
- Valhalla omsorgssenter, Marviksveien 20,

LEGEVAKTA

Legevakta er en kommunal helsetjeneste som skal ta seg av akutt sykdom, tilstand eller skade som ikke kan vente med behandling til neste dag. Legevakten henstiller om å ringe på forhånd. Telefonen betjenes av sykepleier.

Besøksadresse: Egsveien 102

Telefon: 38 07 69 00

TRANSPORTTJENESTE.

TT-kort er forkortelsen på - transporttjenesten for funksjonshemmede i Vest-Agder.

Transporttjenesten er en fylkeskommunal tjeneste som skal gi de som ikke kan komme ut eller inn av buss en alternativ reisemåte.

Tilbudet skal rett og slett bedre de bevegelseshemmedes mulighet for deltakelse i samfunnslivet.

Søknader i Kristiansand leveres til:

Kongens Senter, Dronningens gate 42,
4608 Kristiansand

Transportsentralen for bevegelseshemmede

Åpningstid kontor:

Mandag til fredag kl 07.30 - 15.00

TRYGGHETSALARM

Alle som er over 75 år kan få trygghetsalarm. Kontakt DuViTo, Kirkegata 11-13, for pris og mer informasjon. Dersom du er under 75 år må du søke EBT om trygghetsalarm. Trygghetsalarmene er koblet opp til hjemmesykepleiers mobiltelefon. Dersom du trykker på alarmer, kan du snakke med hjemmesykepleieren via alarmer, eller så ringer hjemmesykepleieren deg opp. Det er ofte i en nødsituasjon du trykker på alarmer. Dersom du ligger på gulvet eller lignende og ikke kan ta telefonen, vil det komme en hjemmesykepleier hjem til deg og hjelpe deg.

TEKNISKE HJELPEMIDLER - RULLATOR

Noen har behov for tekniske hjelpemidler for å kunne fungere i hjemmet sitt. Du kan låne hjelpemidler på Hjelpemiddelsentralen. Ta kontakt med enhet for rehabilitering, så kan du få hjelp av ergoterapeut til å søke om hjelpemidler. Enhet for rehabilitering holder til i Vigeveien 22 a, tlf. 38 14 44 60.

Trenger rullatoren din reparasjon?

Hver mandag mellom kl. 11-12.00 tar pensjonister på Kongens Senter imot rullatorer for reparasjon. Adresse: Dronningens gate 42.

ANDRE TJENESTER



BOSTØTTE

Bostøtte er en økonomisk støtteordning som administreres av Husbanken og kommunen. Du kan søke om bostøtte dersom du har lave inntekter og høye boutgifter. Du kan få informasjon og søknadsskjema hos DuViTo, Kirkegaten 11-13, som også behandler søknaden.

REHABILITERINGSREISER TIL IGALO

Siden 2002 har Kristiansand kommune gjennomført årlige rehabiliteringsreiser til Igalo for brukere av omsorgstjenesten og sykmeldte ansatte. Resultatene har vært gode både for pasienter og ansatte. Institutt Igalo (se bildet) ligger nær byen Herceg Novi i Montenegro ved Adriaterhavet. På instituttet gis det ulike behandlinger som manuell massasje, undervannsmassasje, gytjepakninger/gytjebad, elektroterapi, bassengtrening og gymnastikk. Ønsker du å bli med? Turene annonseres i god tid før søknadsfristen i Fædrelandsvennen. Du kan også sette deg opp på liste hos DuViTo, Kirkegata 11-13, så vil de sende deg papirer før neste tur.

LEDSAGERBEVIS

Trenger du følge når du deltar på kultur- og fritidsarrangementer? Alle som har en lidelse eller en funksjonshemming som gjør at de må ha hjelp til å være med på et arrangement, kan søke om ledsagerbevis. Dersom du har

ledsagerbevis, kan du ta med en ledsager gratis på en rekke kultur- og fritidsarrangementer. Du betaler inngangsbilletten, mens ledsageren slipper inn gratis. Ordningen gjelder for alle kultur- og fritidstiltak i regi av Kristiansand kommune, samt en rekke andre tilbud (teater, konserter, sportsarrangementer etc). Du bestemmer selv hvem som skal være din ledsager. Du kan få søknadsskjema og mer informasjon hos: DuViTo, Kirkegata 11-13 eller på kulturkontoret, som holder til i 2. etasje i Fævennenbygget på Torvet, med inngang i fra Kirkegaten, tlf. 38 07 51 50. Søknadsskjema og bilde sendes: Kristiansand kommune, Kultur- og fritidsetaten, Serviceboks 417, 4604 Kristiansand.

BUSSTILBUD/KOLLEKTIV TRANSPORT

Rutetider for all kollektiv transport i eller ut av Agder kan du få på telefon 177 eller på www.177-agder.no. Her finnes ruteplaner for togruter, ferjeruter, lokale bussruter i Agder og ekspressruter til og fra Agder.

VAKSINASJON

Vaksinasjonskontoret er et tilbud til alle som trenger rådgivning og vaksine før utenlandsreise. Vaksinasjonskontoret gir også influensvaksine til utsatte grupper deriblandt alle over 65 år. Åpningstider: Mandag til fredag 08.00 – 15.30. tlf: 38 07 57 07, Besøksadresse: Tollbodgata 14

OMBUDENE



PASIENTOMBUD: *Gunnhild Solberg*



BYOMBUD: *Kim Henrik Gronert*

BYOMBUD

Byombudet er et uavhengig kontrollorgan som arbeider for at det ikke skal bli gjort urett mot borgerne i den kommunale forvaltningen og at kommunens ansatte og andre som virker i kommunens tjeneste, ikke gjør feil eller forsømmer sine plikter overfor kommunens innbyggere. Byombudet kan hjelpe deg med informasjon, råd og veiledning dersom du :

- føler deg dårlig behandlet av den kommunale administrasjonen
- ikke får god nok informasjon
- ikke får skriftlig vedtak med begrunnelse
- ikke får innsyn i din egen sak eller journal
- ikke får svar innen rimelig tid
- trenger hjelp til å klage på et vedtak

Byombudet har kontor i
Tordenskjolds gate 65 (fylkeshuset),
tlf. 38 17 60 90,
e-post: byombudet@kristiansand.kommune.no

PASIENTOMBUDET

Pasientombudet arbeider for å ivareta pasientenes behov, interesser og rettssikkerhet og for å bedre kvaliteten i helsetjenesten. Hvis du har hatt opplevelser i helsevesenet som du ønsker å ta opp, kan du kontakte pasientombudet i Vest-Agder for å få hjelp og informasjon. Pasientombudet kan bistå med å formulere og videreformidle spørsmål eller klage til rette instans.

Pasientombudet i Vest-Agder,
Tordenskjolds gate 65 (fylkeshuset),
tlf. 38 17 69 20
e-post: vest-agder@pasientombudet.no



NYTTIGE TELEFONER

ELDRERÅDET

tlf.: 38 07 66 35

(se side 3)LDRESENTRER

Kongens senter

tlf.: 38 07 66 35

Berges hus

tlf.: 38 14 30 96

Vågsbygd eldresenter

tlf.: 38 00 26 35

NAV – HJELPEMIDDELSENTRAL VEST-AGDER

tlf.: 38 53 01 00

NORSK FOLKEHJELP

tlf.: 97 55 10 35

NORSK PENSJONISTFORENING – VEST-AGDER

tlf.: 38 02 61 50

KRISTIANSAND KOMMUNE

tlf.: 38 07 50 00

DuViTo

tlf.: 38 07 95 00

KRISTIANSAND RØDE KORS

tlf.: 38 10 73 80

KRISTIANSAND SANITETSFORENING

tlf.: 38 02 27 66

VAKSINASJONSKONTORET

tlf.: 38 07 57 07

LEGEVAKTA I KRISTIANSAND

tlf.: 38 07 69 00

FRIVILLIGHETSSENTRALENE

Kristiansand Vest (Grim, Tinnheia og Hellemyr)

tlf.: 38 02 71 99 /93 08 79 24

Randesund/Tveit

tlf.: 38 10 21 80/99 10 62 62

Vågsbygd

tlf.: 38 07 58 19/46 42 91 56

Kirkens bymisjon

tlf.: 38 12 01 70

BRANN

110

POLITI

112

LEGE

113