ULLENSAKER KOMMUNE

Senior i Ullensaker

En oversikt over tilbud, tjenester og nyttig informasjon











Mer informasjon:
www.ullensaker.kommune.no
Telefon: 66 10 80 00

Laget av:
Seniorkontakten
Christina Pavels-Aass

Oppdatert 2026

Innhold

Kontaktinformasjon **4**
Mosjon og mestring i hverdagen **6**
Fysioterapi- og ergoterapitjenesten 6
Styrke- og balansegruppe 6
Hjelpemidler 7
Tverrfaglig kartleggingsteam (TKT) 7
Mestringsteam 7
Frisklivssentralen 7
Sterk og stødig 7
Aktiv hele livet 8
Gåturer med Aktiv i 100 8
Kultur og sosiale møteplasser **8**
Frivilligsentralen 8
Livsgledeprogrammet: Oversikt over kulturarrangement i Ullensaker 9
Aktivitetstilbud på bo- og aktivitetssentrene 9
Ullensaker Kirkelige Fellesråd 9
Ullensaker Muslimske Senter (UMS) 10
Trygghets- og mestringsteknologi **10**
Trygghetsalarm 10
Digital hjemmeoppfølging 10
Elektronisk medisindispenser 10
Teknologiske hjelpemidler og løsninger i hjemmet 11
Digital hjelp 11
Seniornett 11
Ullensaker bibliotek 11
Helse og omsorg **11**
Hvordan søke om tjenester 11
Pårørendes hus 11
Demensteam 12
Kreftkoordinator 12
Integrerte helsetjenester (IHT) 12
Matombringing 13
Praktisk bistand/ Hjemmehjelp 13
Hjemmesykepleie 13
Medisinsk korttids- og rehabiliteringsavdeling (MKR) 13

Avlastningsopphold/ Rullerende avlastning i institusjon 13
Rullerende korttidsopphold i institusjon 13
Dagsenter 14
Fritids- og støttekontakt 14
Psykisk helsehjelp 14
Rus og avhengighet 14
Omsorgsstønad 15
Bolig og botilbud 15
Startlån 15
Bostøtte 15
Seniorbolig 16
Omsorgsbolig 16
Langtidsopphold i institusjon 16
Transport 17
Bestillingstransport 17
Pasientreiser 17
TT-kort (Tilrettelagt transport) 17
Parkeringstillatelse for forflytningshemmede (HC-kort) 17
Oppfriskningskurs for bilførere over 65 år 17
Andre tjenester og nyttig informasjon 18
Ledsagerbevis 18
Tjenester i NAV 18
Økonomisk hjelp 18
Grunnstønad 18
Hjelpestønad 18
Tilskudd til rimelige hjelpemidler 18
Verge/ vergemål 18
Fremtidsfullmakt 19
Blå resept 19
Frikort 19
Kommunale råd, lag og foreninger 19
Priser på tjenester 22

Kontaktinformasjon

Seniorkontakten

Tjenesten er forebyggende og omfavner seniorer fra 65 år og oppover som ikke har omfattende helse- og omsorgstjenester fra før av. Pårørende er også hjertelig velkommen til å ta kontakt. Seniorkontakten kan gi råd og veiledning, komme på forebyggende hjemmebesøk, være en samtalepartner eller henvise videre til aktuell tjeneste eller andre tilbud i kommunen. Ta kontakt med Christina Pavels-Aass på:

Telefon: 477 99 719

E-post: senior@ullensaker.kommune.no

Akutte og livstruende situasjoner

Ambulanse	Politi	Brann
Tlf.: 113	112	110

Øvre Romerike brann og redning

Tilbyr hjemmebesøk for samtale om brannsikkerhet. Det er gratis, og de har taushetsplikt.

Telefon: 478 84 300

E-post: postmottak@orbrann.no

Fastlege

Alle innbyggere folkeregistrert i Norge har rett til fastlege. Du kan som hovedregel bytte fastlege inntil to ganger per kalenderår. Du kan også velge fastlege i en annen kommune enn der du bor. På helsenorge.no kan du både bytte og se hvilken fastlege du har.

Kommunal akutt døgnenhet (KAD)

KAD er et tilbud til innbyggere med behov for øyeblikkelig hjelp som følge av somatisk sykdom, psykisk helse eller rusproblemer. Det er fastlege, legevaktlege eller sykehuslege som henviser akutte pasienter til innleggelse på KAD. Det er 4 plasser på avdelingen.

Legevakt

Legevakten hjelper deg når det haster ved akutt sykdom og skade, utenom fastlegens åpningstid. Ring 116 117 for å bli koblet til nærmeste legevakt.

Helsenorge

Helsenorge.no er en samleportal for helsetjenester der du kan få oversikt over fastlege, frikort, europeisk helsetrygdekort, pasientreiser, vaksiner med mer.

Mental helse

Mental Helse er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseutfordringer, pårørende og andre interesserte. Hvis du trenger noen å snakke eller skrive med om det som er vanskelig, kan du ta kontakt på hjelpetelefonen 116 123 eller starte en chat på mentalhelse.no. Svartjenestene er gratis og anonyme.

Vold- og overgrepslinjen

En gratis og anonym hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner. Tjenesten driftes av Krisesentersekretariatet og Oslo Krisesenter. Telefon: 116 006. Gå inn på nettsiden volinjen.no, for å lese mer og starte chat.

Demenslinjen

Få råd fra fagfolk om demens på telefon: 23 12 00 40

Helsehus og bo- og aktivitetssentre

Helsehuset

- Ragnar Strømsveg 6, 2067 Jessheim

Gjestad bo- og aktivitetssentre

- Ringvegen 73, 2066 Jessheim
- Telefon: 66 10 80 00 (Telefon til kommunens sentralbord. Be om å bli satt over)
- Gjestad Kafé

Gystadmyr bo- og aktivitetssentre

- Kanalvegen 68, 2052 Jessheim
- Telefon: 66 10 85 00
- Gystadmyr Kafé

Kløfta bo- og aktivitetssentre

- Hellenvegen 10, 2040 Kløfta
- Telefon: 66 10 88 00
- Hellen Kafé

Ullensaker kommunes sentralbord

Telefon: 66 10 80 00 (Be om å bli satt over til aktuell saksbehandler eller tjeneste i kommunen).

E-post: postmottak@ullensaker.kommune.no

Ullensaker kommunes Rådhus og kulturhus

Furusethgata 12, 2050 Jessheim

Mosjon og mestring i hverdagen

Fysioterapi- og ergoterapitjenesten

Kontaktinfo:

Telefon: 94 83 94 51 (Tirsdag – fredag fra kl. 08:00 – 10:00)

Henvisningsskjema finnes på kommunens nettside under tjenesten.

Fysioterapi

Tjenesten består av både kommunalt ansatte og privatpraktiserende fysioterapeuter med avtale. Begge tjenestene har egenandel opp til frikort. Det er mulig å få pasienttransport til behandling.

Fysioterapitjenesten i kommunen tilbyr fysikalsk behandling til personer med sammensatte utfordringer etter sykdom og/ eller skade. Du kan få kommunal fysioterapi i våre behandlingslokaler, på institusjon eller hjemme hos deg. Behandlingen kan gis individuelt eller i gruppe. Kommunal fysioterapi er for deg som ikke kan benytte fysioterapi på institutt.

Privatpraktiserende fysioterapeuter gir primært behandling i deres egne lokaler, men kan gi tilbud om trening i eget hjem. De gir behandling både individuelt og i gruppe. De har også tilbud om trening i basseng. Oversikt over privatpraktiserende fysioterapeut finnes på kommunens hjemmeside. Bruk kommune-Kari og søk på fysioterapeut med kommunal avtale.

Ergoterapi

Ergoterapeutene legger til rette for gjennomføring av aktiviteter og daglige gjøremål til deg som har nedsatt funksjonsevne. Ergoterapeutene bidrar med formidling og tilpasning av hjelpemidler, og tilrettelegging av bolig for å mestre hverdagens aktiviteter på best mulig måte.

Styrke- og balansegruppe

Styrke- og balansegruppe er et tilbud til hjemmeboende eldre som på grunn av sykdom eller skade har behov for rehabilitering eller habilitering, for bedre å kunne mestre dagliglivets aktiviteter og gjøremål. Gruppetilbudet er tidsavgrenset og gis to ganger i uken i 6 uker på

helsehuset med fysioterapeut eller hjelpepleier. Henvisning sendes til fysio- og ergoterapitjenesten.

Hjelpemidler

Har du et midlertidig behov for hjelpemidler kan du få låne dette fra kommunens lokale hjelpemiddellager. Du kan selv ta kontakt i åpningstiden. Se på kommunens hjemmeside for nærmere info om hvilke hjelpemidler du kan låne. Har du varig behov for hjelpemidler kan det søkes om lån av hjelpemidler fra NAV hjelpemiddelsentral. Henvend deg til fysio- og ergoterapitjenesten for vurdering av behov og søknad.

Tverrfaglig kartleggingsteam (TKT)

TKT er en tjeneste som blant annet bistår i overgangen mellom sykehus og hjemmet. De kan også hjelpe deg hvis du står i en vanskelig hjemmesituasjon. De kartlegger boligen din, hjelpemidler og funksjon for å hjelpe deg med å mestre hverdagen din bedre.

Mestringsteam

Et lavterskeltilbud som passer for deg med et nylig funksjonsfall, som gjør at du ikke mestrer hverdagen din like godt som tidligere. Det blir tilbudt en tidsavgrenset rehabilitering på inntil 4 uker, hvor opptrening av daglige gjøremål skjer i eget hjem eller nærmiljø. Et tverrfaglig team, kalt mestringsteamet, hjelper deg å utarbeide mål på hva du syns er viktig å mestre i din hverdag. En fra teamet følger deg opp for at du skal kunne nå dine mål.

Frisklivssentralen

Hos frisklivssentralen kan du få hjelp og støtte til livsstilsendringer knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk. Det tilbys individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud, og har en varighet på 3 måneder. Man kan selv ta kontakt, eller helsepersonell og NAV kan henvise.

Telefon: 457 09 039

E-post: ullensaker.frisklivssentral@ullensaker.kommune.no

Sterk og stødig

Sterk og stødig er gruppetrening for seniorer med fokus på balanse og styrke. Dette er et fallforebyggende tilbud som gjennomføres på ulike velhus i kommunen. Treningen varer i en time og gjennomføres en gang i uken. Tilbudet er gratis og er en fin sosial møteplass. For mer informasjon om tilbudet eller ønske om å være frivillig, kan du ta kontakt på:

Telefon: 905 85 138.

Aktiv hele livet

Aktiv hele livet er et lavterskel-tilbud for voksne mennesker i Ullensaker. Det er et samarbeidsprosjekt mellom flere lag der det tilbys aktiviteter som er tilrettelagt seniorer:

Gåfotball, Svømmeaktivitet, Balansetrening, Styrketrening, Teppecurling, Sykkelgruppe, Ishockeytrening, Dametrimmen Borgen, Trimgruppe Kløfta, Aktiv i 100, Jessheim Taekwondo, Boccia.

Aktivitetene forutsetter medlemskontingent på kr. 300 per år til Borgen Idrettslag. Du kan være med på så mange aktiviteter du vil, unntatt svømmeaktivitet som koster kr. 300 per kurs som inkluderer 10 ganger.

For mer informasjon, spørsmål eller påmelding, kan du ta kontakt med Asgeir Sand på:

Telefon: 90 99 31 90

E-post: asgeirsand@icloud.com

Gåturer med Aktiv i 100

Ønsker du å gå turer sammen med andre seniorer i nærmiljøet og omegn, kan du bli med på arrangerte gåturer med Ullensaker turlag. Turene med Aktiv i 100 bidrar til økt livskvalitet ved å legge til rette for sosialt fellesskap, mosjon og gode naturopplevelser. Turene er enkle og tempoet tilpasses deltakerne. Erfarne turledere sørger for trygghet og god stemning underveis. Det er gratis å bli med og krever ikke medlemskap.

På sommerturene pakkes det med mat og drikke i sekken, som nytes på turen. Vinterturene avsluttes på Høvleri kafé med kaffe og/ eller vafler. Det vil ikke arrangeres turer i julen, påsken og i juli-måned.

Fast oppmøtested:

Hver onsdag kl. 11:00 med start fra Ullensaker Frivilligsentral; Sveavegen 36, 2050 Jessheim.

Kontaktinfo:

E-post: ullensakerturlag@dnt.no

Kultur og sosiale møteplasser

Frivilligsentralen

Frivilligsentralen er en lokalt forankret møteplass som formidler kontakt mellom mennesker i lokalmiljøet. I tillegg har de en rekke arrangementer. Oversikt over tilbud og aktiviteter finner du i «Huskelappen» som gis ut hver måned. Du finner den på Bo- og aktivitetssentrene, bibliotekene, servicetorget i kommunen, på frivilligsentralens facebook-side eller på kommunens hjemmeside. Frivilligsentralen har nå tre fysiske møteplasser:

- Jessheim Frivilligsentral og Høvleri kafé (Frivillighetens hus) – Sveavegen 36, 2050 Jessheim
- Kløfta Frivilligsentral (Kløftahallen) – Gamlevegen 35, 2040 Kløfta
- Nordkisa Frivilligsentral (gamle barnehagen) – Jahrenvegen, 2055 Nordkisa

Se kommunens hjemmeside under Ullensaker Frivilligsentral for åpningstider, eller ta kontakt på telefon eller e-post for mer informasjon:

Telefon: 902 96 332

E-post: Ullensaker.Frivillighetssentralen@ullensaker.kommune.no

Hvis du selv ønsker å bidra med noe, kan du ta kontakt med frivilligsentralen, Røde kors eller andre frivillige organisasjoner.

Livsgledeprogrammet: Oversikt over kulturarrangement i Ullensaker

Det skjer mye i Ullensaker kommune, også for seniorer! Den Kulturelle Spaserstokken, etablert som nasjonalt prosjekt, har mål om å gi alle eldre et bedre kulturtilbud. Det ønsker vi også her i Ullensaker kommune. Som en del av «Den Kulturelle Spaserstokken» i Ullensaker har enhet Kultur utarbeidet «Livsgledeprogrammet», en månedlig oversikt over noen av de kulturtilbud i vår kommune som også kan passe for seniorer. Du finner programmet i foajeen på Ullensaker kulturhus, eller på Kløfta og Jessheim bibliotek.

Se også: www.ullensaker.kommune.no/senior

Aktivitetstilbud på bo- og aktivitetssentrene

Enkelte dager i uken har bo- og aktivitetssentrene i kommunen et åpent aktivitetstilbud. Tilbudet krever ingen søknad, og det er bare å møte opp. Alle senterne har også egen kafé. Kafeene er en sosial møteplass der man får kjøpt smørbrød, vafler, kaker og varmmat. Kafeene har ulike åpningstider. For mer informasjon kan du ta kontakt med det aktuelle bo- og aktivitetssenteret eller sjekke hvert senter sin egen facebook-side. Mer informasjon er også å finne på kommunens hjemmesider.

Ullensaker Kirkelige Fellesråd

Menighetene i Ullensaker har et bredt tilbud for seniorer med hyggetreff, gudstjenester, arrangement med sang, foredrag med mer. Hvis du trenger noen å snakke med, har diakoner og prester tid til individuelle samtaler, enten det gjelder sorg, sykdom, relasjonsproblemer, veivalg, tro eller andre ting. Du trenger ingen henvisning og det er gratis. For kontakt og mer informasjon, ta kontakt med Halvor Lindberg på:

E-post: HL475@kirken.no

Telefon: 47 84 83 30

Nettside: www.kirken.no/nb-NO/fellesrad/Ullensaker_fellesraad

Ullensaker Muslimske Senter (UMS)

UMS er et frivillig trossamfunn som jobber med å legge til rette for religiøse og sosiale tilbud for muslimer i Ullensaker og omegn. For kontakt og mer informasjon:

E-post: post@umsenter.no

Nettside: www.umsenter.no

Trygghets- og mestringsteknologi

Trygghetsalarm

Du kan søke om trygghetsalarm dersom du har nedsatt helse, er kronisk syk eller har funksjonsnedsettelser, bor alene og føler deg utrygg. Alarmen er liten, og du kan bære den som et halskjede eller armbånd. Trykker du på alarmen vil den koble deg direkte til hjemmetjenesten i Ullensaker. Dersom du har behov for assistanse i hjemmet, vil hjemmesykepleien komme hjem til deg. Tjenesten er tilgjengelig hele døgnet. Trygghetsalarmen har en engangsavgift, samt en egenandel per måned som blir beregnet ut fra din inntekt. Prisen på trygghetsalarm reguleres årlig.

Alle brukere av trygghetsalarm vil få installert en elektronisk dørlås til bruk for hjemmesykepleien ved en eventuell utrykning. Der hvor det ikke er mulig med en e-lås, vil det monteres opp en nøkkelboks.

Du søker om trygghetsalarm på kommunens søknadsskjema for helse- og omsorgstjenester. Se under «Hvordan søke om tjenester».

Digital hjemmeoppfølging

Ved hjelp av teknologiske løsninger kan pasienter med KOLS og hjertesvikt følges opp hjemme av helsepersonell. Målet er at pasienten skal kunne håndtere sykdommen bedre for å få en tryggere hverdag. Tjenesten er et samarbeid mellom kommunen og sykehuset. Du kan selv ta kontakt på:

Telefon: 915 10 617.

Elektronisk medisindispenser

Med en elektronisk medisindispenser vil du få utdelt riktig dose medisin til rett tid. Maskinen varsler med lyd og lys når medisin skal tas.

Erfaring viser at de som tar i bruk tjenesten opplever en positiv endring. De opplever større frihet i hverdagen og økt mestringsfølelse, fordi de selv kan håndtere sin egen medisinering.

Personer som har vedtak om helsetjenester i hjemmet med bistand til legemiddelhåndtering, kan tilbys medisindispenser. Kommunens personale vil vurdere om medisindispenser er hensiktsmessig i de enkelte tilfellene.

Teknologiske hjelpemidler og løsninger i hjemmet

Det finnes flere smarte teknologiske hjelpemidler og løsninger en kan ta i bruk i hjemmet, for å gjøre hverdagen bedre og enklere. Her er oversikt og tips om noen: Tidsbrytere, Spyl og tørk toalett, Belysning med bevegelsessensor eller fjernkontroll, GPS-brikke til gjenstander, Robotstøvsuger og Smart-klokke. I tillegg er det komfyrvakt som er påbudt i alle nye boliger.

Digital hjelp

Seniornett

Seniornett er en frivillig organisasjon med formål å øke den digitale kompetansen til seniorene. I Ullensaker arrangeres det datakafé med kaffe og vaffel, den 1. tirsdagen i måneden på Frivillighetens hus fra kl. 13:30 – 14:30. Her kan seniorer få hjelp til bruk av PC, nettbrett og mobil. De øvrige tirsdagene vil det være aktuelle kurs og foredrag. Ta kontakt med Seniornett Ullensaker på:

E-post: ullensaker@seniornett.no

Ullensaker bibliotek

Bibliotekene på Jessheim og Kløfta tilbyr datahjelp. Det er bare å komme innom biblioteket, så kan du få individuell veiledning på PC, nettbrett eller mobiltelefon.

Åpningstider: Jessheim bibliotek: Onsdag kl. 12:00 – 14:00.

Kløfta bibliotek: Torsdag kl. 12:00 – 14:00.

Helse og omsorg

Hvordan søke om tjenester

Søknadsskjemaet for helse- og omsorgstjenester finner du på kommunens nettside: www.ullensaker.kommune.no

Du får det enkelt opp ved å spørre Kommune-Kari nederst i høyre hjørnet om «Søknadsskjema helse- og omsorgstjenester».

Trenger du hjelp, kan du ta kontakt med kommunen på telefon: 66 10 80 00

Pårørendes hus

Å være pårørende er sammensatt og kan innebære mye ansvar, vanskelige følelser og valg. Å leve som pårørende eller etterlatt, påvirker en både fysisk, psykisk og sosialt. Disse utfordringene kan det være nyttig å snakke med noen om. “Pårørendes hus” er et gratis og lett

tilgjengelig lavterskeltilbud til alle pårørende og etterlatte i kommunen, uavhengig av alder og hvem dere er pårørende til. For kontakt og mer informasjon:

Telefon: 40 43 93 12

E-post: parorende@ullensaker.kommune.no

Facebook-side: "Pårørendes hus i Ullensaker"

Kommunens nettside under fanen "Pårørende"

Demensteam

Har du eller noen du kjenner begynt å få dårligere hukommelse? Glemmer du kanskje oftere nylige hendelser eller avtaler enn det du gjorde før, kanskje det er blitt mer utfordrende å huske datoer og steder, eller problemer med å mestre dagligdagse rutiner? Da kan demensteamet i kommunen kontaktes for en uformell prat. Det tilbys både hjemmebesøk, samtaler, pårørendeskole og samtalegrupper for både personen og pårørende.

Telefon: 477 87 904

Kreftkoordinator

Kreftkoordinator er en sykepleier i kommunen med videre utdanning i kreftomsorg. En gir støtte, veileder og tilrettelegger for pasient og nærmeste pårørende i alle faser av kreftsykdommen. Kreftkoordinator samarbeider tverrfaglig med andre tjenester og faggrupper. En trenger ingen henvisning og kan ta direkte kontakt på:

Telefon: 99 08 41 07.

Integrerte helsetjenester (IHT)

Integrerte Helsetjenester til eldre med sammensatte behov og høyt forbruk av helsetjenester, er et tverrfaglig samarbeid mellom Akershus universitetssykehus (Ahus), kommuner og fastleger, som utgjør et team sammen med pasienten. Teamet består av en sykepleier (koordinator) fra kommunen, pasientens fastlege, sykepleier (koordinator) og lege fra Ahus. Teamet vil komme på et hjemmebesøk for å bli bedre kjent med pasienten og for å få en bedre forståelse for pasienten helse og hvordan den påvirker pasientens hverdag. Deretter vil det utarbeides en behandlingsplan med utgangspunkt i hva som er viktig for pasienten. Kriterier for å kunne få denne oppfølgingen er at pasienten er over 65 år og har flere kroniske sykdommer som krever oppfølging, kan se nytte av samarbeid og koordinering av helsetjenesten og bor i en av kommunene som tilbyr tjenesten.

Man kan henvises til IHT ved at fastlege eller annen behandler henviser til geriatrisk avdeling og Integrerte Helsetjenester på Ahus.

For kontakt og mer informasjon: IHT Ahus: 941 73 240, IHT kommunen: 41 70 92 25 / 90 15 68 85.

Nettside: www.kompetansebroen.no

Matombringing

Om du bor hjemme og opplever matlaging som utfordrende, kan du kjøpe ferdiglaget middagsmat fra kommunens sentralkjøkken. Maten blir levert på døren. Du velger selv hvor mange porsjoner per uke du vil ha. Maten varmer du opp selv i mikrobølgeovn. Du kan også få hjelp av hjemmetjenesten. Prisen på matombringing reguleres årlig. Tjenesten må søkes om.

Praktisk bistand/ Hjemmehjelp

Hvis du ikke lenger mestrer å utføre daglige gjøremål selv, slik som rengjøring, klesvask og innkjøp av dagligvarer, kan du søke om å få hjelp til dette. Tjenesten er forebyggende og har fokus på at du skal klare mest mulig selv. Du vil tilbys opplæring med tanke på bestilling av dagligvarer på nett. Tjenesten er betalingspliktig og regnes ut fra husstandens inntekt. Tjenesten må søkes om.

Hjemmesykepleie

Hjemmesykepleie gir nødvendig helsehjelp til mennesker som på grunn av sykdom, skade eller funksjonsnedsettelse har behov for nødvendig helsehjelp i kortere eller lengre perioder, for å gi mulighet til å bo lengst mulig hjemme. Alle som bor eller oppholder seg i kommunen har krav på nødvendig helsehjelp. Dette kan innebære nødvendig hjelp til medisinadministrering, personlig hygiene, ivareta egenomsorg, ernæring, sårbehandling og hverdagsmestring. Tjenesten er gratis og bemannet hele døgnet. Tjenesten må søkes om.

Medisinsk korttids- og rehabiliteringsavdeling (MKR)

Korttidsopphold gis til personer som trenger heldøgns pleie og tilsyn fra helsepersonell i en tidsbegrenset periode, som har kognitiv svikt, redusert fysisk eller psykisk helse, trenger tett medisinsk oppfølging og/ eller har stort bistandsbehov/ behov for opptrening etter sykdom eller skade – og treningen ikke forsvarlig kan foregå hjemme. Tjenesten må søkes om.

Avlastningsopphold/ Rullerende avlastning i institusjon

Avlastningsopphold er tilbud til pårørende med særlig tyngende omsorgsarbeid (demens). Opphold med spesifikke datoer er vanskelig å imøtekomme. Tjenesten må søkes om.

Rullerende korttidsopphold i institusjon

Rullerende korttidsopphold har som formål å vedlikeholde funksjonsnivået for at man kan fortsette å bo og fungere i egen bolig lengst og best mulig. Gis i hovedsak i intervall; 2 uker inne og 4 uker hjemme.

Sak opprettes på bakgrunn av egensøknad og/eller relevante legeopplysninger.

Dagsenter

Dagsenter er et tilbud for hjemmeboende eldre og uføre som har behov for et tilrettelagt tilbud med fokus på sosialt samvær, meningsfulle aktiviteter og ernæring. Aktivitetene kan blant annet være bingo, konserter, sangstunder, enkel trim og håndarbeid. Du vil få frokost og middag når du er på dagsenteret, og du kan få transport til og fra hvis du har behov for det.

Alle bo- og aktivitetssentrene har dagsenter. Det finnes også egne tilbud for hjemmeboende personer med demens ved Gjestad- og Kløfta bo- og aktivitetssenter.

Om du ønsker et tilbud på dagsenteret, er det behov for at du sender kommunen en egensøknad. Du betaler en egenandel for dagsenterplass og transport.

Fritids- og støttekontakt

Kan gis til personer som ikke klarer å ha et sosialt liv på egenhånd, og derfor ikke deltar på aktiviteter eller fritidstilbud uten ledsager. Støttekontakt skal brukes til fritidsaktiviteter og sosialt samvær, ikke til praktiske oppgaver. Kontakten kan besøke deg hjemme, gå tur, bli med deg på biblioteket, kafébesøk, kino eller andre sosiale aktiviteter. Søknad finner du på kommunens hjemmesider. Du kan også spørre chatboten Kari om "støttekontakt". Da vil du få mer informasjon, samt en link til søknadsskjemaet. Som hovedregel gis det ikke støttekontakt når man bor i bolig med bemanning/sykehjem.

Psykisk helsehjelp

Kommunen har flere tilbud til voksne som har psykiske plager eller lidelser. Hjelpetilbudene kan være kurs, grupper eller individuelle samtaler. Fastlege, spesialisthelsetjenesten eller annen psykiatrisk helsetjeneste kan henvise til kommunens tilbud for psykisk helsevern, eller ta kontakt selv via søknadsskjema for helse- og omsorgstjenester. Har du behov for akutt psykisk helsehjelp kan du ta kontakt med legevakten. Pårørende kan også ta kontakt på andres vegne.

Har du begynnende til lette plager kan du få hjelp av rask psykisk helsehjelp. Dette kan for eksempel være nedstemthet eller mild depresjon, angst, utfordringer med stressmestring eller kvernetanker. Rask psykisk helsehjelp er lavterskel og du kan ta kontakt uten henvisning.

Rus og avhengighet

Alle kan i løpet av livet få en avhengighet. Avhengighet trenger ikke bety rusmidler, men kan være så mangt. Avdeling for rus og avhengighet kan hjelpe deg både med utfordringer knyttet til alkohol, medikamenter, andre rusmidler, spillavhengighet, mat og følelser. Du kan få motivasjonssamtaler og eventuelt hjelp til å søke lenger behandling. Ta kontakt via søknadsskjema for helse- og omsorgstjenester.

Omsorgsstønad

Utmåling av omsorgsstønad skal gi en godtgjørelse til de som utfører omsorgsarbeidet og legge til rette for privat omsorgsarbeid. Det utmåles omsorgsstønad for det private omsorgsarbeid som regnes som **særlig** tyngende. Det gis ikke kompensasjon for omsorgsarbeidet time for time jf. rundskriv I-42/98 punkt 4. For at omsorgsarbeidet kan karakteriseres som særlig tyngende skal det svært mye til. I praksis betyr det at det må foreligge omfattende stell- og pleieoppgaver og hvor arbeidet oppleves som fysisk eller psykisk belastende og strekker seg over tid.

Omsorgsstønad fra kommunen er en tilleggsstønad til hjelpestønaden fra NAV som gis til omsorgsperson som yter særlig tyngende arbeid. Hjelpestønad fra NAV må derfor søkes av personen som er i behov for personlig bistand før din søknad om hjelpestønad fra kommunen kan behandles.

Info om hva som må leveres ved søknaden:

Kommunen er i behov av en døgnklokke og legeerklæring fra fastlegen din for å kunne håndtere din søknad. Døgnklokke er en nøyaktig oversikt over bistand du får fra din omsorgsperson, gjennom hele døgnet og hvor lang tid dette tar.

Bolig og botilbud

Startlån

Bor du i en uegnet bolig i forhold til funksjonsevne, kan du søke om startlån for å kjøpe en egnet bolig eller gjøre endringer og tilpasninger i boligen du eier fra før av. Dette for at du kan bli boende hjemme lenger. Tilpasning og utbedring av bolig kan for eksempel gjelde bad og kjøkken, fjerning av terskler, bygge rampe eller installering av heis. Tilpasning og utbedring av boligen skjer gjerne i samråd med ergoterapitjenesten.

Ordningen er behovsprøvd og for deg som ikke har egne økonomiske midler eller ikke kan få lån i ordinær bank. Du må ha evne til å betjene startlånet over tid og fortsatt ha nødvendige midler igjen til andre viktige utgifter. I noen tilfeller kan også kommunen innvilge tilskudd i kombinasjon med startlånet. Ta kontakt med kommunen eller les mer om ordningen på husbanken.no.

Hvis du eier bolig fra før av og har nedbetalt lånet ditt, tilbyr noen private banker det som heter seniorlån. Ta kontakt med din private bank for å høre om dette er noe de tilbyr.

Bostøtte

Bostøtte er en statlig økonomisk støtteordning for deg som har lav inntekt og høye boutgifter. Du kan lese mer og søke om ordningen på husbanken.no. Det er kommunen som behandler søknadene.

Seniorbolig

Ullensaker kommune har avtale med private aktører for utleie av leiligheter til innbyggere over 60 år. Leilighetene er lettstelte og tilrettelagt, med tilgang til fellesstue for sosial deltagelse. Kommunen disponerer 40 % av boligene. Du kan leie leilighet både gjennom kommunen eller privat. For å leie på den kommunale kvoten må du ha bodd i Ullensaker i minimum 2 år, og ha økonomiske- og/eller helseutfordringer. Dersom du ønsker å leie privat kan du ta direkte kontakt med den private utleieren. Kontaktinformasjon finner du nedenfor:

Leva Jessheim Park:

www.grunnsteinen.no/prosjekt/leva-jessheim-park/?

Telefon: +47 454 23 592

Epost: mr@grunnsteinen.no

Kløvertunet seniorboliger:

www.erlaeiendom.no

Telefon: +47 23 11 53 00

Epost: firmapost@erlaeiendom.no

Oversikt over ledige boliger blir lagt ut på Hybel.no og finn.no

Omsorgsbolig

Omsorgsbolig er en tilrettelagt bolig for deg som er avhengig av mye hjelp i hverdagen på grunn av sykdom, funksjonsnedsettelse eller andre helsemessige årsaker. Boligene har ingen bemanning, men du mottar punkttjenester som hjemmesykepleie og hjemmehjelp. For å få leie en omsorgsbolig må du ha bodd i Ullensaker i minimum to år, ha flere helse- og omsorgstjenester og boligen må være forsøkt tilrettelagt. Kommunen har et begrenset antall omsorgsboliger, og du kan derfor bli satt på venteliste i påvente av tildeling. Du kan søke om omsorgsbolig på samme skjema som de andre kommunale helse- og omsorgstjenestene.

Langtidsopphold i institusjon

Langtidsopphold er å anse som det mest pleieintensive tiltaket, og tildeles personer som er i behov av heldøgns tilsyn og pleie av helsepersonell. Tjenester i hjemmet må være vurdert og/ eller utprøvd. Vurdering for langtidsopphold gjøres først etter et kartleggingsopphold. Må søkes om på skjema for helse- og omsorgstjenester.

Transport

Bestillingstransport

Bestillingstransport tilbys via Ruter.no, gjerne for områder med begrenset kollektivtilbud. Transporten har faste avganger og kan hente og levere deg ved ønsket adresse, innenfor transportens kjøreområde.

Du kan bestille transport via Ruter på telefon 24 20 20 44 senest kl. 17:00 dagen før. Oppgi hvilket tidspunkt du ønsker å bli hentet og kjørt hjem. For reisen må du ha gyldig billett som du kan bestille gjennom Ruter. Se Ruter.no for mer informasjon. Du kan ikke bruke TT-kort for denne transporten.

Pasientreiser

Dersom du ikke kan benytte deg av offentlig transport kan du ha rett på å få rekvisisjon til reisen til og fra din behandler (lege, fysioterapeut og avdeling). Mer informasjon finner du på helsenorge.no eller spør din behandler.

TT-kort (Tilrettelagt transport)

Du kan søke om TT-kort dersom du ikke kan reise med kollektivtransport på grunn av varig funksjonsnedsettelse og sykdom. TT-kortet brukes til fritidsreiser med drosje. Du søker om TT-kort via Akershus fylkeskommune. Legeerklæring må vedlegges søknaden. Mer informasjon finner du på Akershus fylkeskommune sine nettsider; www.afk.no.

Parkeringstillatelse for forflytningshemmede (HC-kort)

Er en tillatelse som gjelder for parkeringsplasser skiltet for forflytningshemmede. Tillatelsen kan innvilges søkere, som i tillegg til en forflyttingshemming, kan dokumentere særlig behov for parkeringslettelse, som for eksempel ved arbeid/skole, bosted eller annen hyppig aktivitet. Søknadsskjema og mer informasjon finner du på kommunens hjemmesider.

Oppfriskningskurs for bilførere over 65 år

Statens vegvesen holder eget gratis oppfriskningskurs om bilkjøring til alle over 65 år. Kurset varer 3,5 – 4 timer over to dager. Deltakerne er selv med på å bestemme innholdet i kurset, og temaene blir diskutert i fellesskap. De temaene som ofte går igjen på kurset er vikeplikt, veioppmerking, lyskryss, lysbruk og rundkjøring. Det blir **ikke** gjennomført testing eller eksamen av noe slag, verken av kjøreferdigheter eller trafikkregler, og en risikerer **ikke** å miste førerkortet sitt.

Andre tjenester og nyttig informasjon

Ledsagerbevis

Har du funksjonshemning av en viss varighet og art kan du søke om ledsagerbevis. Et ledsagerbevis kan benyttes av den som følger deg til for eksempel kino, idrettsarrangement, teater, konsert, i svømmehall, eller reise kollektivt. Søknadsskjema finner du på kommunens hjemmesider. Personer som er i behov av ledsager ved aktiviteter kan få innvilget kortet som gir gratis adgang for ledsager. Du må selv betale for egen billett.

Tjenester i NAV

Økonomisk hjelp

Du kan ta kontakt med NAV på telefon: 55 55 33 39, for økonomi- og gjeldsveiledning, eller gå inn på www.nav.no for mer informasjon. Du kan også ringe NAV sitt hovednummer på tlf.: 55 55 33 33.

Grunnstønad

Grunnstønad er en pengestøtte til ekstrautgifter du har fått på grunn av en varig skade, sykdom eller funksjonsnedsettelse. Ekstrautgiftene må vare i 2-3 år eller mer. Grunnstønad dekker ikke utgifter til medisiner.

Hjelpestønad

Hjelpestønad er en pengestøtte til deg som trenger langvarig, privat pleie og tilsyn.

Kommunen kan kreve at du har søkt om hjelpestønad før de vurderer om du kan få omsorgsstønad fra kommunen.

Tilskudd til rimelige hjelpemidler

Hvis du trenger hjelpemiddel som ikke finnes hos NAV hjelpemiddelsentral, kan du søke om et økonomisk tilskudd til å kjøpe dette. Tilskuddet er på kr. 2 210 og skal dekke rimelige småhjelpemidler i hverdagen. Eksempel kan være ergonomiske kjøkkenredskaper, hjelpemidler for personlig stell og påkledning, samt håndtak på vegg i dusj-sone. Du kan søke på nytt hvert fjerde år. Du søker om tilskuddet på www.nav.no.

Verge/ vergemål

Det å få oppnevnt en verge innebærer at du kan få hjelp til å ivareta dine interesser innenfor økonomiske og personlige forhold. Du skal alltid inkluderes i handlinger og beslutninger som tas. Eksempler på oppgaver en verge kan ha er å håndtere post, betale regninger og hjelp til å søke om helsetjenester. Både du selv, nærmeste familie og lege kan be om opprettelse av vergemål.

Søknad om vergemål og samtykkeskjema sendes via altinn.no. Det er gjerne statsforvalteren som oppnevner en verge, men du kan også foreslå en selv. Se mer informasjon på:

www.vergemal.no

Fremtidsfullmakt

Fremtidsfullmakt er et alternativ til vergemål og er en privat avtale. Den lar deg selv bestemme hvem som skal ivareta dine økonomiske og personlige interesser hvis du på et tidspunkt ikke er i stand til å gjøre det selv. Fremtidsfullmakten må sendes og godkjennes av statsforvalteren og trer i kraft når du ikke lenger har helserettslig samtykkekompetanse. Det kan være en god ide å ta kontakt med advokat eller lokal bank for bistand.

Blå resept

Nødvendige legemidler og medisinsk utstyr kan bli skrevet ut på blå resept av lege dersom du har langvarig (minst 3 måneder) eller kronisk sykdom. Blå resept sørger for at du som pasient får dekket deler av utgiftene av staten. Egenandelen du betaler er med i opptjeningen av frikort for helsetjenester.

Frikort

Frikort for helsetjenester innvilges automatisk når det er betalt over et visst beløp i egenandeler. Frikortet gjør at du slipper å betale egenandeler resten av inneværende år.

Kommunale råd, lag og foreninger

For en komplett liste over lag og foreninger, gå inn på kommunens nettside www.ullensaker.kommune.no, og spør kommune-Kari nederst i høyre hjørne om lag og foreninger.

Eldrerådet i Ullensaker

Eldrerådet er kommunens rådgivende organ i alle saker som berører eldre. De behandler alle saker som vedrører levekårene, velferden og trivselen for eldre i kommunen, og skal uttale seg om kommunens årsbudsjett, økonomi-plan, kommuneplaner og sektorplaner.

Kontaktinfo til eldrerådet:

E-post: postmottak@ullensaker.kommune.no - Merk e-posten med «sak til eldrerådet».

Telefon: 66 10 80 00 - be om kontakt med sekretær for eldrerådet eller politisk sekretariat.

Eldrerådet behandler saker som gjelder tjenestetilbud for eldre, universell utforming, bolig, helse og omsorg og andre saker som påvirker eldre på systemnivå. Eldrerådet behandler ikke enkeltsaker og er ikke et klageorgan for vedtak.

Kommunalt råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne

Kommunalt råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne er et rådgivende organ for kommunen og skal bidra til å sikre en bred, åpen og tilgjengelig medvirkning i saker som gjelder personer med funksjonsnedsettelser.

Kontaktinfo:

E-post: postmottak@ullensaker.kommune.no – Merk e-post med «sak til kommunalt råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne».

Telefon: 66 10 80 00 – Nummer til sentralbordet i Ullensaker. Ring dette ved behov for bistand.

Kommunalt råd for flerkulturelle innbyggere

Rådet skal fremme interesser og synspunkter for den flerkulturelle befolkningen i kommunen. De skal behandle politiske saker og sikre at perspektivene til de flerkulturelle innbyggerne ivaretas i planarbeid og partnerskap. Fokus for rådet er blant annet likeverdige offentlige tjenester, integrering, opplæring og utdanning, kompetanse og nettverk. Ta kontakt på:

E-post: flerkultureltraad@ullensaker.kommune.no

Ullensaker Revmatikerforening

En lokal interesseorganisasjon for personer med revmatiske lidelser samt muskel- og skjelettplager. De tilbyr faste møteplasser og ukentlige treningstilbud.

Kontaktinfo:

Finn ditt lokallag på: www.revmatiker.no

E-post: ullensaker.ak@revmatiker.org

Leder: Rønaug Ruud	Likeperson: Ann-Jorun L. Johansen	Likeperson: Arild Larsen
Telefon: 416 77 923	Telefon: 90 68 08 42	Telefon: 41 23 22 93

Ullensaker Demensforening

Ullensaker Demensforening er en lokalforening og interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende. Foreningen arbeider for at personer med demens får muligheten til å leve et aktivt liv tilpasset den enkeltes fysiske og mentale helse.

Kontaktinfo:

www.ullensakerdemensforening.no

E-post: post@ullensakerdemensforening.no

Leder: Mona Thomsen | Likeperson: Inger Alstad
Telefon: 982 44 712 | Telefon: 911 03 529

Jessheim og Kløfta Seniorforening

Jessheim Seniorforening og Kløfta Seniorforening er begge en del av pensjonistforbundet som er landets største interesseorganisasjon for eldre og uføre. Foreningene har flere aktiviteter og arrangementer en kan bli med på, samt andre gode medlemsfordeler.

Kontaktinfo:

www.pensjonistforbundet.no

Jessheim Seniorforening	*Kløfta Seniorforening*
Anne Marit Vestengen	Lasse Jarl Andersen
Telefon: 991 55 503	Telefon: 913 26 228
E-post: annem70@online.no	E-post: kloftapensjonistforening@gmail.com

Ullensaker Røde Kors

Ullensaker mobiliserer frivillighet gjennom rednings- og beredskapsarbeid og omsorgsaktiviteter. Noen av deres aktiviteter er besøkstjenesten, besøksvenn med hund, onsdagskafé, lesevenn, flyktningguide og hjelpekorps.

Kontaktinfo:

www.rodekors.no/lokalforeninger/akershus/ullensaker/

Adresse: Gislevollvegen 19, 2067 Jessheim

E-post: post@ullensakerrodekors.no

Øvre Romerike Pensjonistuniversitet

Øvre Romerike pensjonistuniversitet er en fri og uavhengig forening med formål å være en møteplass og et forum for kunnskapsformidling og kulturell virksomhet for pensjonister og andre eldre over 60 år.

Kontaktinfo:

www.ørpu.no

Telefon: 993 52 090

Priser på tjenester

For utfyllende liste, se kommunens hjemmeside.

Gebyr	Enhet	Sats 2026
Dagsenter	Per dag	173
Dagsenter ved rehabiliteringsavdelingen	Per dag	203
Egenandel fysioterapi	Behandling hos fysioterapeut	149
Egenandel fysioterapi	Gruppebehandling 30 – 60 min, inntil 10 personer pr gruppe	0
Frisklivsentralen kurs, kursmateriell til bruk	Per kurs	628
Frisklivssentral 12 ukers oppfølging (unntatt barn og gravide)	Per kurs	492
Hjemmehjelp ved husstandsinntekt a: lavere enn 2G; maks betaling 1 time per måned per husstand	Per time - Statlig maksimalsats, fastsettes av Helse- og Omsorgsdepartementet	
Hjemmehjelp ved husstandsinntekt b: mellom 2G-3G; maks betaling 2,5 timer per måned per husstand	Per time	314
Hjemmehjelp ved husstandsinntekt c: mellom 3G-4G; maks betaling 5 timer per måned per husstand	Per time	314
Hjemmehjelp ved husstandsinntekt d: mellom 4G-5G; maks betaling 5 timer per måned per husstand	Per time	391
Hjemmehjelp ved husstandsinntekt e: høyere enn 5G; maks betaling 5 timer per måned per husstand	Per time	508
Korttidsopphold i institusjon/rehabiliteringsavdeling	Per døgn - Statlig maksimalsats, fastsettes av Helse- og Omsorgsdepartementet	

Korttidsopphold i institusjon/rehabiliteringsavdeling	Per dag - Statlig maksimalsats, fastsettes av Helse- og Omsorgsdepartementet	
Matombringing	Per porsjon	109
Transport t/r dagsenter ved personinntekt a: lavere enn 2G	Per måned	0
Transport t/r dagsenter ved personinntekt b: mellom 2G-4G	Per måned	215
Transport t/r dagsenter ved personinntekt c: høyere enn 4G	Per måned	431
Trygghetsalarm Installering	Per stk	1 310
Trygghetsalarm leie ved personinntekt lavere enn 2G	Per mnd	154
Trygghetsalarm leie ved personinntekt over 2G	Per mnd	448