

Afasiföreningen i Örebro län	Handikapp	019 - 673 21 46
Bergslagens Demensförening	Handikapp	0580-126 37
Bergslagens Geologiska Sällskap (BGS)	Natur	023-371 18
Bergslagens kammarsymfoniker	Musik	070-2865729
Bångbro Folkets Hus	Kultur	072-3121382
Dammens Byalag	Kultur	0580-420 73
Högfors Byalag	Kultur	0580-220 23
Hörkens PRO-förening	Pensionärer	0240-661029
Kopparbergs Rock och Bluesförening	Musik	0580-71856
Kopparbergs Brukshundsklubb	Djur	0580-221 44
Kopparbergs idrottsklubb	Idrott	0580-125 45
Kopparbergs Kår (Frälsningsarmén)	Religiösa	0580-712 36
Kopparbergs PRO	Pensionärer	0580-220 87
Kopparbergs Rödakorskrets	Övrigt	073-9998932
Ljusnarbergs fiskevårdsområde	Djur	0580-410 30
Ljusnarbergs Diabetesförening (LDF)	Handikapp	0580-219 18
Ljusnarbergs Församling	Religiösa	0580-198 30
Ljusnarbergs kammarmusikförening	Musik	0580-713 64
Ljusnarbergs konstklubb	Kultur	0580-219 90
Ljusnarbergs Trädgårdsförening	Natur	0580-320 61
Motorklubben Kopparberg	Motor	0580-718 33
SPF Kopparberg	Pensionär	0580-718 16
Nya Kopparbergs Bergslags Hembygdsförening	Kultur	0580-715 19
OK Järnbärarna	Idrott	0580-711 60
Radioklubben Kopparberg	Media	0580-10 415
Ställdalens Byalag	Kultur	0580-200 60
Ställdalens Fotoklubb	Kultur	0580-200 34
Ställdalens Naturstudieklubb	Natur	0580-201 66
Ställdalens PRO	Pensionär	0580-204 58
Trollfiskan	Natur	0580-123 13
Yxsjöbergs Byförening	Kultur	0240-66 10 00



Bra telefonnummer  
att känna till i kommunen



Förebyggande hembesök  
Ljusnarbergs Kommun

## Kommunens verksamhet

### • **Hjälpmedel, bostadsanpassning och rehabilitering**

Arbetsterapeuten provar ut hjälpmedel för att underlätta vardagliga aktiviteter. Det kan t.ex. gälla vid personlig vård, vid förflyttning, i hushållet, för behandling och träning. Hjälpmedlen provas ut individuellt och är ett personligt lån. Hjälpmedlen ska återlämnas då behovet ej längre finns.

Arbetsterapeuten gör även bedömningar om behov av att få bostaden anpassad inomhus genom t.ex. breddning av dörrar, borttagning av trösklar, utomhus kan anpassning göras med till exempel ramper, räcken och ledstänger.

Arbetsterapeuten hjälper med träning så personen förbättrar eller bibehåller sina funktioner. Exempel på rehabiliterings-insatser är träning vid förflyttning, balans och rörlighet samt träning vid aktivitet. Om du vill få kontakt med en arbetsterapeut för att diskutera något av ovanstående ring kommunens växel 0580-805 00.

### • **Hjälp i hemmet**

Om du får svårt att klara ditt vardagliga liv har kommunen enligt socialtjänstlagen och hälso- och sjukvårdslagen ansvar för att du får den service och omvårdnad du behöver för att du ska kunna bo kvar hemma så länge som möjligt.

Du kan få hjälp med insatser som:

- personlig omvårdnad
- matdistribution
- sjukvårdsinsatser
- inköp
- städning
- tvätt och klädvård
- rehabilitering

Om du har frågor kring hemtjänst, matdistribution etc. är du välkommen att kontakta biståndshandläggare inom kommunens äldreomsorg för bedömning. Om du vill få kontakt med en biståndshandläggare för att diskutera något av ovanstående ring kommunens växel 0580-805 00.

### **Kontakten:**

I Kopparberg är det träff med allsång, kaffe och smörgås varje måndag och fredag kl.16.00. Lokal: I källaren Laxbrogården, hiss och handikapptolett finns.

I Ställdalen är det träff varannan torsdag jämn vecka kl.16.00.

Lokal vid Ställbergsvägen 16.

Ring: Ingvar Grönkvist 073-841 62 20 om du undrar något eller vill ha hjälp med transport.

### **Bergslagens Demensförening:**

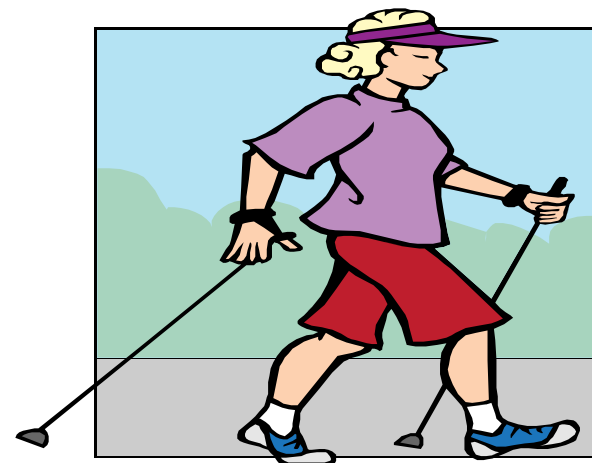
Här kan anhöriga till någon med demenssjukdom få råd och stöd.

Kontakta Barbro Jansson på telefon 0580-126 37

### **Motionspår:**

Finns i Kopparberg, på Gillersklack samt i Ställdalen (vid idrottsplatsen).

Kopparbergs IF har sin klubbstuga i Kopparberg öppen vissa kvällar.



## Föreningar och organisationer

### **Korpen:**

Olika aktiviteter under året. Följande är exempel vad som finns:

- Mjukgympa/Sittgympa på Treskillingen Tisdagar kl.10.00
- Vattengympa för seniorer Badhuset Klacken onsdagar kl.10.00
- Rygg-gympa på vårdcentralen onsdagar kl.18.00
- Styrketräning för seniorer på vårdcentralen torsdagar kl.17.00
- Bingo och tipspromenad Kopparberg söndagar kl.10-11.30 tills vidare

### **Röda Korset och Korpen:**

Rullstols- och rollatorpromenader

- Treskillingen torsdagar kl.13.30
- Solgården och Koppargården tisdagar kl.13.30

### **Kopparbergs PRO:**

Träffpunkt för alla: Träff varje tisdag kl.14.00 -16.00

### **Ställdalens PRO:**

Träffpunkt för alla. På måndagar kl. 14.00 serveras kaffe. Lokalen är vid Byalaget i centrum av Ställdalen. Om ni vill ha hjälp med transport, ring 0580-200 60 före kl.10.00

### **Hörkens PRO:**

- Söndagspromenader kl.10.00, ring för mera information
  - "Hörken förr" kl.14.00 varannan onsdag i Bygdegården
- Alla aktiviteter är i Bygdegården i Hörken.  
Ring telefonnummer: 0240-66 10 29 för mera information.

### **Svenska kyrkan:**

Måndagssamling varannan måndag jämn vecka kl.10.00. För mera information ring 0580-198 30.

**Kyrkans vängrupp:** Vill du ha hjälp, känner någon som skulle behöva oss eller är du intresserad av att hjälpa andra? Hör av dig till Annika Granberg Knauss på telefon: 0580-430 19.

### • **Trygghetslarm**

Vid en akut situation larmar du genom att trycka på den bärbara larmknappen du har runt hals eller arm. Vill du veta mer om trygghetslarm kontakta kommunens växel 0580-805 00 och fråga efter en biståndshandläggare.

### • **Dagverksamhet**

Att förbli aktiv och känna gemenskap är viktigt för ett hälsosamt och gott åldrande.

Dagverksamheter är till för dig som av olika skäl känner dig ensam och/eller inte har möjlighet att vara så aktiv som tidigare. Du har stora möjligheter att må bättre och öka din livskvalitet genom att delta i någon form av dagverksamhet. I vår kommun finns dagverksamheten indelad i tre inriktningar:

- Dagvård med social inriktning
- Dagvård med demensinriktning
- Dagrehabilitering

För kontakt ring kommunens växel 0580-805 00, fråga efter biståndshandläggare eller arbetsterapeut.

### • **Stödperson för anhöriga**

Om du vårdar en anhörig och behöver få råd och stöd, avlastning, samtala m.m. är du välkommen att ringa kommunens växel 0580-805 00 och fråga efter biståndshandläggare.

### • **Servicegruppen**

Du kan få hjälp med gräsklippning, snöskottning, sandning mm. Telefonnummer: 0580-805 72 mellan kl. 7.00 – 10.00

- **God man**

Ibland har en person svårt att sköta sin ekonomi och ta vara på sin rätt. Möjlighet finns då att få stöd av en god man.

Kommunens överförmyndare kan lämna närmare information och kan kontaktas genom kommunens växel 0580-805 00.

- **Färdtjänst**

Den som inte kan åka med de allmänna kommunikationerna kan ansöka om färdtjänst. Det är länstrafiken som ansvarar för färdtjänsten. Du kan ringa till färdtjänstenheten vid länstrafikenheten.

Telefonnummer: 019-602 39 00. [www.lanstrafiken.se](http://www.lanstrafiken.se)

Beställning av bil då man har fått färdtjänst görs på telefonnummer 0580-120 20.

- **Sjukresor**

Sjukresor för hela länet beställs senast kl.16.00 vardagen innan resdagen (gäller ej vid akuta resor)

Telefonnummer: 0771-92 00 00

## Fritid och kultur

### **Biblioteket i Kopparberg**

Här kan du låna böcker, talböcker, musik mm Ring biblioteket för öppettider. Telefonnummer: 0580-805 35

### **Badhuset vid Klacken**

Ring telefonnummer 0580-125 00 för att få veta öppettider.

## Landstinget i Örebro län

**Kopparbergs Vårdcentral:** Telefonnummer växel: 0580-887 00

Där finns också sjukgymnast som kan prova ut gånghjälpmedel och en sjukgymnast arbetar viss del av sin tjänst med hemrehabilitering. Telefonnummer sjukgymnast 0580-88725

**Lindesbergs lasarett:** Telefonnummer växel: 0581-850 00

### **Centrum för hjälpmedel Örebro:**

Centrum för hjälpmedel tillhandahåller personliga hjälpmedel till människor med rörelse-, kommunikations- och kognitions hinder. Telefonnummer: 019-602 42 00

### **Sjukvårdsrådgivning:**

**1177:** Hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård. Ring **1177** för sjukvårdsrådgivning eller besök [www.1177.se](http://www.1177.se)  
Öppet dygnet runt

**Landstingskatalogen:** Innehåller förutom telefonnummer till vårdgivare, också praktisk information om hur du t.ex. får bästa hjälpen vid sjukdom, om sjukresor och vilka rättigheter du har som patient. Ring 0581-851 98 om du vill ha ett exemplar av Landstingskatalogen.

### **Apoteket:**

För rådgivning, besök ditt lokala apotek eller kontakta Apoteket dygnet runt, alla dagar. Telefonnummer: 0771-450 450