Kumla kommun

Välkommen

Till Aktivitetscenter Kvarngården

Aktivitetscenter är en mötesplats, en öppen verksamhet där det finns ett utbud av aktiviteter som du kan vara med i på dina villkor.

Varje månad görs ett schema över det utbud som erbjuds hos oss.

Aktiviteter på Aktivitetscenter Kvarngården

Aktiviteterna kan bedrivas av olika aktörer.

Föranmälan kan förekomma.

Exempel på aktiviteter som erbjuds:

- Tidningsläsning
- Sittgympa
- Stavgång
- Styrketräning, enklare redskap och med kroppen som motstånd
- Balansträning
- Musikunderhållning
- Stickcafé
- Högläsning
- Spel av olika slag

Kom gärna med förslag på aktiviteter!

På Aktivitetscenter finns också studiecirklar inom olika områden.

Kvarngårdens lunchservering

Här kan du köpa dagens lunch alla dagar i veckan.
Dagens lunch serveras alla dagar klockan 11.45-13.00.
Kostnad av 55 kronor. 10 stycken lunchkuponger, 530 kronor.

Beställning av specialkost eller grupper på fler än 5 personer:
Ring Kungsgårdens kök på telefon 019- 58 86 09,
senast klockan 9.00 samma dag.
Kontaktuppgifter till köket: 019-58 86 36 alt. kökschef 019- 58 86 25.

Webbsida till menyn: **http://www.kumla.se/mattilläldre**

Att ta sig till Aktivitetscenter Kvarngården

Du tar dig enkelt med buss 780, den stannar utanför entrén.
Du kan även åka landsbygdstrafikens bussar, 701, 702, 704 och 709 som stannar på resecentrum cirka 100 meter från Aktivitetscenter.

Du kan också använda din färdtjänst för att komma till oss.
Färdtjänst beställs på telefon 0771-92 00 00.

På Aktivitetscenter kan du få råd och stöd i olika frågor

Här finns också:

- Anhörigkonsulenter
- Hälsopedagoger
- Trygghetsvärd, Kumla Bostäder AB
- Kulturkonsulenter
- Väntjänsten

Anhörigkonsulenter

Tar du hand om någon som behöver hjälp? Det är oftast självklart att hjälpa en kär vän, ett sjukt barn, en gammal förälder, ett syskon eller annan närstående med fysisk eller psykisk funktionsnedsättning.

Som anhörig är du ovärderlig men ibland behöver du också få stöd och tid för dig själv.

De medborgare som vårdar eller stödjer en närstående och känner att de behöver stöd är välkomna att ta kontakt med kommunens anhörigkonsulenter. Exempel på det stöd som kan erbjudas är enskilda samtal, samtalsgrupper och tematräffar där du kan få möjlighet att träffa andra i liknande situation. Mål med anhörigstöd är att det ska vara tillgängligt, det ska skapa tilltro samt öka tryggheten både för den som är anhörig och deras närstående.

Det kostar inget att besöka oss, vi har tystnadsplikt och vi för ingen dokumentation över våra träffar.

Kontakt:

Marie Eneman 019-58 83 70 marie.eneman@kumla.se
Telefontid i anhörigfrågor: tisdag 8.00-9.00, svarar i övrigt i mån av tid.

Ingela Lindquist 019-58 83 69 ingela.lindquist@kumla.se
Telefontid i anhörigfrågor: måndag 8.00-9.00, svarar i övrigt i mån av tid.

Om vi inte svarar, lämna kontaktuppgifter så ringer vi upp!

Hälsopedagoger

Vår uppgift är att jobba med individer, grupper och organisation, stödja, informera och utbilda inom det hälsofrämjande och förebyggande arbete som kommunen erbjuder invånarna.

Hälsopedagogerna erbjuder aktiviteter som t.ex. olika typer av träning, individuella hälsosamtal, hälsocirklar, utbildning, information och kompetensstöd.

Kontakt:

Barbro Karlsson 019-58 89 40 barbro.karlsson@kumla.se
Telefontid: måndag och fredag 8.00-9.00, svarar i övrigt i mån av tid.

Elisabeth Bergqvist 019-58 89 42 elisabeth.bergqvist@kumla.se
Telefontid: måndag och fredag 8.00-9.00, svarar i övrigt i mån av tid.

Om vi inte svarar, lämna kontaktuppgifter så ringer vi upp!

Kumla Bostäder AB:s trygghetsboende

Kontakta trygghetsvärd:

Jessica Frisk **019-58 88 20** **jessica.frisk@kumlabostader.se**

Kulturkonsulenter

Kulturkonsulenterna arbetar för ökad gemenskap bland äldre personer och tillsammans med dem skapa mötesplatser för en meningsfull fritid. Man anordnar träffar med kulturaktiviteter som t.ex. underhållning och föreläsningar för pensionärer i bostadsområden, seniorboende och vårdboenden i kommunen. Det sker i samarbete med Föreningen Väntjänsten.

De jobbar dessutom med inflytandefrågor för äldre personer genom brukarråd och talesombud, samt fungerar som samordnare för fritidsaktiviteter för funktionsnedsatta.

Kontakt:

Lilian Edström 019-58 86 24 070-326 81 06
lilian.edstrom@kumla.se

Kristina Källman 019-58 86 90 070-558 31 64
kristina.kallman@kumla.se

Helena Larserö 019-58 86 22 070-558 81 25
helena.larsero@kumla.se

Kontakt, fritidsaktiviteter för funktionsnedsatta:

Jens Larsson 070-550 90 75

Föreningen Väntjänsten
- Pensionärernas Väntjänst i Kumla

Vi är till för dig som är pensionär och som har svårt att klara problem som kan dyka upp då och då.

Telefonjour, 019-58 89 27

Måndag - fredag kl. 10.00-11.45

Hit ringer du och talar med jourhavande pensionär som förhoppningsvis kan ombesörja att du får dina speciella önskemål lösta.

Vi har en lista på personer som är villiga att ställa upp och som även klarar enklare reparationer såsom:

- Lampbyten
- Proppbyten

Du kan få hjälp med:

- Myndighetskontakter
- Telefon
- Blanketter
- Besök

Du kan få sällskap till:

- Post
- Bank
- Affär
- Sjukhus
- Läkarmottagning

Eller bara få besök av någon som
kommer och pratar en stund.

Vill du engagera dig i Föreningen Väntjänsten?

Kontakta oss!

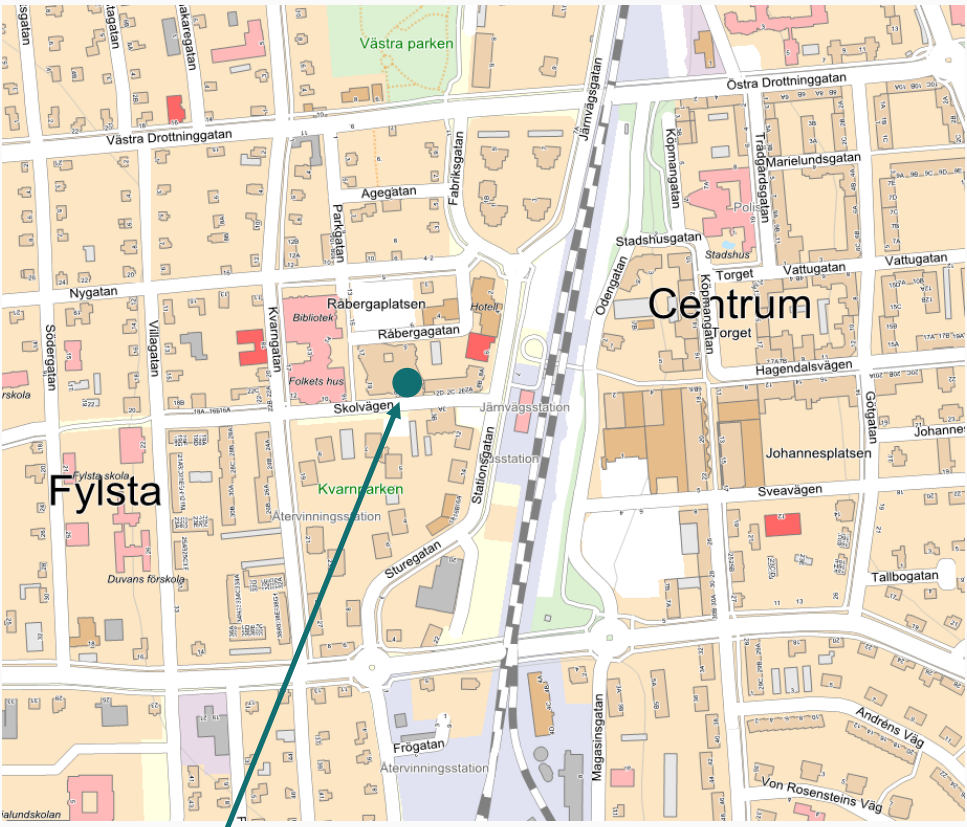
Lilian Edström, 019-58 86 24
070-326 81 06, lilian.edstrom@kumla.se

Kristina Källman, 019-58 86 90
070-558 31 64, kristina.kallman@kumla.se

Helena Larserö, 019-58 86 22
070-558 81 25, helena.larsero@kumla.se

Välkommen!

Besöksadress: Skolvägen 6
Postadress: Kumla kommun
kultur– och fritidsförvaltningen
692 80 Kumla



Hitta till oss!

019-58 80 00
servicecenter@kumla.se
www.kumla.se