



SANDEFJORD
KOMMUNE

SENIOR I SANDEFJORD

Informasjon om aktiviteter, muligheter og tjenester



INNHOOLD

TEMA	SIDETALL
BEST HJEMME, HJEMMEREHABILITERING	S 11
BIBLIOTEKENES TILBUD OG TJENESTER	S 3
BO- OG SERVICESENTRENEs AKTIVITETSTILBUD	S 5
BOLIG - SENTERLEILIGHET OG KOMMUNALE BOLIGER	S 18
BO-OG BEHANDLINGSSENTER, KORTTIDS- LANGTIDS, OG AVLASTNINGSOPPHOLD	S 23
BRANN - SLIK FOREBYGGER DU	S 14
DEMENSsYKDOM - TILBUD OG TJENESTER	S 22
DIGITALE VERKTØY - OPPLÆRING	S 15
FASTLEGEORDNINGEN	S 20
FRISKLIVsSENTRALEN	S 8
FRIVILLIGHET OG FRIVILLIGSENTRALER	S 4
FYSIOTERAPI OG ERGOTERAPI	S 9
FYSISK AKTIVITET - TRIM, TUR OG TRENING	S 10
HJELPEMIDLER I HVERDAGEN	S 12
HELSETJENESTER I HJEMMET (HJEMMESYKEPLEIE)	S 19
KULTURTILBUD FOR SENIORER	S 2
LÆRING OG MESTRING, LIKEPERSONSTILBUD OG SENIORVEIVISER	S 7
MAT OG MÅLTIDSFELLESsKAP	S 6
PRAKTISK BISTAND (HJEMMEHJELP)	S 19
PÅRØRENDE - STØTTE, RÅD OG VEILEDNING	S 24
SØKE OM HELSE- OG OMSORGSTJENESTER	S 25
TELEFONLISTE	S 26
TRANSPORTTJENESTER	S 16
TRYGGHETSALARM	S 13
VOLD MOT ELDRE - SØK HJELP	S 21
ØKONOMI - STØTTE, RÅD OG VEILEDNING	S 17

Kulturtilbud for seniorer

Sandefjord byr på en rekke kulturtilbud. Noen tilbud er spesielt tilpasset seniorer. Disse finner du mer informasjon om her.

Den kulturelle vandringsstaven

Den kulturelle vandringsstaven (DKV) arrangerer blant annet konserter og forestillinger på bo- og servicesentrene (seniorsentrene), i Sandefjord kirke og på sykehjem. I tillegg arrangerer DKV seniorkino på Hjertnes. Arrangementene er åpne for alle seniorer, og billettprisen er lav. Programmene finner du på sentrene og biblioteket.

Tanken bak Den kulturelle vandringsstaven (DKV) er at kultur gir gode opplevelser, stimulerer intellektet og følelseslivet, og øker motivasjonen for å delta i andre aktiviteter.

Kulturskole for seniorer

Kulturskolen i Sandefjord har to tilbud til seniorer: Kurs i visuell kunst og kor på dagtid. Koret legger vekt på sangglede og sosialt samvær. Du trenger ikke kunne noter. Kurset i visuell kunst krever ingen forkunnskap. Ta kontakt med kulturskolen for mer informasjon og påmelding (tlf. 92 85 42 92).



Konserter og foredrag på bo- og servicesentrene

På bo- og servicesentrene er det daglig aktiviteter og arrangementer for enhver smak. Konserter, foredrag, poesi og forestillinger er blant tilbudene du kan benytte deg av. Halvårsprogram får du blant annet på sentrene.

Aktivitetskort for aleneboende minstepensjonister

Dersom du er aleneboende minstepensjonist og har folkeregistrert adresse i Sandefjord kommune, kan du få tildelt et aktivitetskort. I 2023 inneholder aktivitetskortet:

- Gavekort til kultur og kino
- Caf ebes ok med kake og kaffe
- Bug rdsparke minigolf: Fem fribilletter

Dersom du ønsker et aktivitetskort sender du en skriftlig søknad. Søknaden må inneholde følgende opplysninger:

- Navn
- Adresse
- F dselsdag og -år

Søknaden sendes til e-post:

post@sandefjord.kommune.no, eller til post:
Sandefjord kommune, postboks 2025, 3202 Sandefjord

Kontaktinformasjon publikumsmottaket i kommunen

Telefon: 33 41 60 00

Besøksadresse: Sandefjordsveien 3,
3202 Sandefjord

E-post:
post@sandefjord.kommune.no

Sandefjordsbibliotekene – tilbud og tjenester

Sandefjord har åpne bibliotek i sentrum av Sandefjord, Stokke og Andebu. Du kan låne både fysiske og digitale bøker, aviser, tidsskrifter, musikk og filmer. Biblioteket tilbyr også bøker levert hjem, faste aktiviteter og arrangementer.

Faste arrangementer

Bokprat arrangeres på Stokke bibliotek. Her får du en levende fremstilling av både forfattere og ulike temaer fra bøker som velges ut.

Filosofisk salong arrangeres på Sandefjord bibliotek 3-4 ganger i halvåret. Du inviteres til en åpen, inkluderende og likeverdig samtale, som kan handle om temaer som samfunn, etikk, kunst, kultur og livssyn.

Litteraturhalvtimen arrangeres på Sandefjord bibliotek i høst- og vinterhalvåret. Her kan du høre en av bibliotekets ansatte anbefale en god bok.

Musikk & poesi arrangeres på Sandefjord bibliotek en kveld i måneden. Her er det åpen scene, og du kan synge, spille eller lese tekster, skrevet av deg selv eller andre.

Bok på døra

Har du problemer med å komme deg til biblioteket på grunn av alder, sykdom eller funksjonsnedsettelse? Sandefjord bibliotek og Stokke bibliotek tilbyr bøker, lydbøker eller film levert hjem.

Datahjelp på biblioteket

Trenger du hjelp med mobil, nettbrett eller pc? Eller ønsker du å lære mer? Elever fra Skagerak International School og bibliotekets ansatte hjelper deg til faste tider hver uke.

Advokathjelp

Den Norske Advokatforening tilbyr gratis advokathjelp en ettermiddag i måneden, på Sandefjord bibliotek. Kølapper hentes personlig på biblioteket samme dag.



Stokke bibliotek

Åpningstid:

mandag, onsdag, torsdag: kl.10.00-17.00

tirsdag kl.10.00-19.00

fredag og lørdag kl.10.00-15.00

Besøksadresse: Nygaards allè 1

E-post: stokkebib@sandefjord.kommune.no

Telefon: 33 29 52 20,

Andebu bibliotek

Åpningstid:

mandag, trsdag: kl.10.00-16.00

onsdag, fredag, lørdag: kl.10.00-14.00

torsdag: kl.13.00-19.00

Besøksadresse: Andebu sentrum 26

E-post: andebubib@sandefjord.kommune.no

Telefon: 33 43 81 28,

Sandefjord bibliotek

Åpningstid med betjening:

mandag, torsdag: kl.10.00-19.00

fredag: 10.00-16.00

lørdag: 10.00-15.00

Søndagsåpent: 1.oktober til 31. mars

Besøksadresse: Sandefjordsveien 3

E-post: bibliotek@sandefjord.kommune.no

Telefon: 33 41 67 60

Frivillighet og frivilligsentraler

Frivillig innsats skaper trivsel, tilhørighet og kan gi bedre helse. Sandefjord kommune har en sentral rolle i arbeidet med å stimulere det frivillige engasjementet lokalt. Et godt samarbeid mellom frivillighet og kommune er viktig for å skape levende lokalsamfunn. Det er flere større aktører innenfor frivillighet i Sandefjord. Her finner du informasjon om kommunale aktører.



Frivilligkoordinator

Sandefjord kommune har en overordnet frivilligkoordinator som kan kontaktes dersom du ønsker å vite mer om frivillighet eller vil bidra som frivillig.

Frivilligsentralene

Frivilligsentralen skal være en lokalt forankret møteplass, som knytter enkeltmennesker og organisasjoner sammen for å skape et godt frivilligmiljø og gode aktivitetstilbud.

Frivilligsentralen skal være åpen for alle som har lyst til å delta innen frivillig virksomhet.

Frivilligsentralene arrangerer en rekke aktiviteter, tilbud og tjenester, eksempelvis utlånsentral, ringevann for nyankomne flyktninger, transporttjeneste, aktivitetsvann og datakafe.

Frivilligrådet

Frivilligrådet er frivillige organisasjoners talerør inn mot kommunen. Rådet skal forsterke den lokale dialogen, og sikre gode rammevilkår for frivilligheten, slik at aktiviteten opprettholdes, vedlikeholdes og skaper et åpent og inkluderende samfunn.

Bli frivillig

Det du kan, er det vi trenger. I kommunen er det behov for frivillige innenfor mange ulike områder. Ta kontakt, så kan vi sammen finne ut hva du kan bidra med. Hvor mye tid du vil bruke, og hva du har lyst til å gjøre, bestemmer du selv.

Kontaktinformasjon frivillighet

- Overordnet frivilligkoordinator, tlf. 33 41 60 00
- Frivilligsentralen Sandefjord, tlf. 96 09 51 81
- Frivilligsentralen Stokke, tlf. 94 86 05 64
- Frivilligsentralen i Andebu, tlf. 46 93 36 22
- E-post frivilligrådet: frivilligrad@sandefjord.kommune.no

Bo- og servicesentrenes aktivitetstilbud

På bo- og servicesentrene (seniorsentrene) kan du delta i et mangfoldig og variert tilbud, du kan bistå som frivillig, eller du kan stikke innom for en prat og en matbit. Her er det aktiviteter både for deg som liker dans og sang, for deg som ønsker å trimme kropp eller hjerne, og for deg som foretrekker kulturelle innslag. Sentrene inviterer til generasjonsmøter, ber inn til fest, gir dataopplæring og mye mer. På flere av sentrene er det også fotterapeut og frisør.

Sentrene er for alle. Program finner du både på sentrene og på kommunens nettsider.

Fristende smaker i kafeteriaene

Seniorsentrene ligger godt spredd i hele kommunen og har mange hundre brukere, beboere og frivillige. I tillegg til aktiviteter, arrangementer, foredrag og kurs, har sentrene kafeteriaer som kan friste de fleste sanser. Hva med en to-retters middag til en god pris? Eller et deilig smørbrød, en god kopp kaffe og en søt avslutning?

Vil du gi litt av din tid?

Flere av senterdriftens mange tilbud avhenger av bistand fra engasjerte frivillige. Seniorsentrene har rundt 250 frivillige, men vil gjerne samarbeide med mange flere.

Med rundt 200 aktivitets- og måltidsgrupper, kafeteriaer og flere ukentlige arrangementer er det nok av oppgaver, for alle.

Sentrene ønsker blant annet frivillige til aktivitetsgrupper, til underholdning, til planlegging og gjennomføring av arrangementer, til servering og oppvask, og til levering av middag hjem til eldre. Noen frivillige bidrar flere ganger i uken, andre sporadisk.

Som takk for innsatsen belønnes du etter dugnadsprinsippet; med gavekort på måltider fra kafeteriaen. En gang i året blir du invitert til fest med andre frivillige, med servering og underholdning.

Ta kontakt dersom du har lyst til å gi litt av din tid, og utføre meningsfulle oppgaver i et godt miljø.



Kontaktinformasjon seniorsentre

Sentrene er bemannet dagtid hverdager. Flere av kafeteriaene er åpne helger og helligdager

Bugårdsenteret, tlf 33 41 58 00

Engveiensenteret, tlf 33 29 55 90

Forsmannsenteret, tlf 91 71 54 71

Framnessenteret, tlf 33 41 59 00

Møylandsenteret, tlf 91 59 75 45

Parkensenteret, tlf 33 41 84 14

Ranviksenteret, tlf 95 36 04 64

Solvangsenderet, tlf 90 85 34 25

Mat og måltidsfellesskap

Mat og måltider er en vesentlig del av hverdagen og viktig både for psykisk og fysisk helse, for trivsel og for funksjonsnivå. I kommunen er det ulike tilbud som du kan benytte deg av.

Måltidsfellesskap

I bo- og servicesentrenes kafeteriaer kan du blant annet nyte en to retters middag, påsmurte rundstykker, nystekte vafler og søte fristelser. Kafeteriaene er åpne alle hverdager, og flere er også åpne i helger og på helligdager. I flere av kafeteriaene kan du spise frokost og kveldsmat i fellesskap med andre. Alle seniorer og personer som mottar trygd er velkomne, og du kan gjerne ta med deg venner og familie.

Middag levert hjem

Levering av middag er definert som nødvendig helsehjelp. Dersom du ikke lenger greier å lage middag eller varme opp ferdigkjøpt middag, kan du søke kommunen om å få varm middag levert hjem. Maten leveres av hjemmesykepleien og blir laget på kjøkkenene til bo- og servicesentrene. Tjenesten er behovsprøvd og du betaler for middagen. Søknadsskjema finner du på kommunens nettsider, og du kan også få det på papir.



Dersom du får avslag på din søknad, kan du ta kontakt med ditt nærmeste senter og høre om det er mulig å få levert middag hjem via frivillige. Middag levert av frivillige er kun et tilbud på hverdagene, og det avhenger av kapasitet.

Handlehjelp og handlebuss

Det finnes flere tilbud som ikke er behovsprøvd.

- Flere matbutikker kan kjøre matvarer hjem til deg. Du må bestille matvarene digitalt.
- Frivilligsentralen i Andebu tilbyr handlehjelp. Frivilligsentralen i Sandefjord setter opp handlebuss en gang i uka. Bussen henter deg hjemme og kjører deg til butikken. Frivilligsentralene setter også opp handlebuss fra et par av bo- og servicesentrene jevnlig.
- Flere private tilbyr tjenesten handlehjelp; mot betaling.

Bestille digitalt

Dersom du ønsker å lære hvordan du bestiller de ulike tjenestene digitalt, kan du delta i en av Sandefjords mange datagrupper. Ta gjerne en tur innom åpent opplæringstilbud på bibliotekene, frivilligsentralene eller bo- og servicesentrene.

Læring og mestring, likepersonstilbud og seniorveiviser

Kommunen gir ulike tilbud til deg som opplever livsendring og har behov for informasjon og motivasjon. I tett samarbeid med bruker- og pårørendeorganisasjoner tilbys blant annet samtaler, kurs og likepersonstjeneste.

Likepersonstilbud

Ulike bruker- og pårørendeorganisasjoner har egne likepersoner som kan gi støtte, veiledning og peke på muligheter til å mestre en endret hverdag etter sykdom eller skade. Ta kontakt med Lærings- og mestringssenteret for mer informasjon.



Seniorveiviseren

Seniorveiviseren er et forebyggende samtaletilbud for seniorer; først og fremst for deg som *ikke* mottar kommunale helsetjenester.

Tilbudet er for deg som ønsker råd og veiledning for å ivareta egen helse ved overganger og endringer. Det tilbys også samtale eller hjemmebesøk til seniorer som har mistet ektefelle eller partner.

Hverdagsglede og livsstyrketrening

Lærings- og mestringssenteret tilbyr kurs som Livsstyrketrening (40 timers kurs) og Inspirasjonskurs hverdagsglede (12 timers kurs), i tillegg til å være medarrangør ved diabeteskurs og andre åpne temamøter. Ta kontakt for mer informasjon.

Samtaletilbud psykisk helse

Påvirker ulike hendelser, eller situasjoner du har stått i over tid, livskvaliteten din? Da kan det være lurt å søke hjelp. Ta kontakt med enhet for psykisk helse og rus.

Kontaktinformasjon Lærings- og mestringssenteret

- Tlf. 33 41 99 00

Kontaktinformasjon psykisk helse og rus

- Tlf. 90 29 28 20 (tlf.tid 09.00-14.00 for veiledning til å bestille time)

Frisklivssentralen

Frisklivssentralens tilbud er for deg som ønsker å endre levevaner og bedre helsen. Frisklivssentralen har ulike tilbud til barn, unge og voksne. Har du behov for å snakke med noen om hvordan du kan ta vare på egen helse, kan Frisklivssentralen være noe for deg.



Frisklivsresepten

Hovedtilbudet i Frisklivsresepten er gratis, og varer i 16 uker. Tilbudet består av:

- Individuelle helsesamtaler
- Veilednings- og mestringstilbud
- Treningstilbud på ulike nivåer

Kurs

Via Frisklivssentralen tilbys ulike kurs.

Inspirasjonskurs Hverdagsglede

Hverdagsglede er den psykiske helsas «fem om dagen»: Vær oppmerksom – Vær aktiv - Fortsett å lære – Knytt bånd -Gi

Livsstyrketrening

Kurs i Livsstyrketrening er et helsepedagogisk, helsefremmende og forebyggende tiltak i gruppe. Hensikten er å styrke den enkelte deltakers evne til å mestre helseutfordringer gjennom bevisstgjøring.

Søvnkurs

Søvnkurs er for deg som sliter med innsovning, hyppige oppvåkninger eller for tidlig oppvåkning, og som opplever at dette går ut over fungering på dagtid og livskvalitet. Kurset bedrer søvnen til de fleste av dem som gjennomfører.



Kontaktinformasjon Frisklivssentralen

- Frisklivssentralen i Sandefjord, tlf. 33 41 99 00
- Frisklivssentralen i Stokke, tlf. 90 70 93 75
- Sentralen i Andebu, tlf. 90 09 06 15

E-post:

friskliv@sandefjord.kommune.no

Fysioterapi og ergoterapi

Fysio- og ergoterapitjenestene er for personer som bor hjemme og har en akutt eller kronisk sykdom, skade eller funksjonsnedsettelse.

Du trenger ikke henvisning fra lege. Ta kontakt på telefon ved behov.

Det er egenandel for fysioterapi.



Fysioterapi

Fysioterapeuter bidrar med:

- veiledning i bevegelse og funksjonstrening, og behandling i hjemmet.
- gruppetrening.
- poliklinisk behandling.

Fysioterapeuter med kommunalt driftstilskudd

Sandefjord kommune har avtale med flere fysikalske institutter. Her betaler du en egenandel inntil du når egenandelstak for frikort.

Fysioterapeutene har blant annet kompetanse innenfor nevrologi, ortopedi, kvinnehelse, lymfødembehandling, psykomotorisk fysioterapi og manuell terapi.

Ergoterapi

Ergoterapeuter bidrar med:

- tilrettelegging med hjelpemidler for å mestre dagliglivets gjøremål.
- tilrettelegging av bolig.
- råd og veiledning.
- uttalelser ved søknad om trygdefinansierte tiltak og tilskudd til utbedring av bolig.

Har du nedsatt syn og/eller hørsel og behov for hjelpemidler? Kommunen har egne syns- og hørselskontakter som kan veilede og hjelpe deg. Første gang du søker, må du legge ved opplysninger fra øyelege eller øre-nese-hals-spesialist. Opplysningene må være av nyere dato.

Kontaktinformasjon fysio- og ergoterapitjenesten

Telefon: 33 41 53 00

E-post:
post@sandefjord.kommune.no

Fysisk aktivitet – trim, tur og trening

Du kan benytte deg av mange ulike tilbud om fysisk aktivitet og trening. Hva som passer for deg, avhenger i stor grad av hva du vil oppnå, og egne forutsetninger.

Balansegrupper

Dette er for deg som er redd for å falle. Du kan delta både med og uten ganghjelpemiddel. Treningen ledes av fysioterapeut, og tilbudet finnes på flere bo- og servicesentre og på Sandefjord medisinske senter.



Bassengtrening

Bassengtrening tilbys på Soletunet bo- og behandlingssenter og på Sandefjord medisinske senter. Treningen er for personer med redusert funksjon.

Det er egenandel for bassengtrening.

Sterk og Stødig

Treningen ledes av frivillige, som er godkjente instruktører. Det brukes kun forskningsbaserte øvelser. Sterk og Stødig passer for seniorer som opplever å være litt ustø, men som ikke er avhengige av ganghjelpemiddel innendørs. Treningen finner du på ulike steder i Andebu, Stokke og Sandefjord.

Trening under og etter kreftbehandling

Regelmessig fysisk aktivitet er en viktig del av rehabiliteringen etter kreftsykdom. I samarbeid med e2 Helse tilbyr Sandefjord kommune treningsgrupper på ulike nivå.

Treningsgrupper ved fysikalske institutter

På Sandefjords fysikalske institutter gis det tilbud om trening i gruppe for personer med artrose, hjerneslag, Parkinson, lungesykdom, samt mensendieckgruppe. Tilbudet gis av fysioterapeuter med kommunal avtale. Ta kontakt med den enkelte klinikk for mer informasjon.

Frisklivssentralen

Frisklivssentralens tilbud er for personer som ønsker å endre levevaner og bedre helsen. Mer om dette finner du under informasjon om Frisklivssentralen.

Trening på bo- og servicesentrene

Sentrene har varierte tilbud om fysisk aktivitet og trening på ulike nivå. I sentrenes halvårsprogram finner du en oversikt over tilbudene.

Frivillige organisasjoner

Mange frivillige organisasjoner har tilbud om trening for medlemmene eller for en spesifikk gruppe. Kontakt Lærings- og mestringssenteret for mer informasjon.

Kontaktinformasjon

Sandefjord medisinske senter

Tlf. 33 41 99 00

Sterk og Stødig

Sandefjord, tlf. 41 60 64 23

Stokke, tlf. 92 48 00 34

Andebu, tlf. 90 09 06 15

E-post:

post@sandefjord.kommune.no

Best Hjemme, hjemmerehabilitering

Best Hjemme er et tilbud om rehabilitering i hjemmet. Dette er for deg som har et sammensatt behov etter nylig oppstått skade eller sykdom. Tjenesten gis av et tverrfaglig team som består av ergoterapeut, fysioterapeut og sykepleier/helsefagarbeider. Erfaring viser at rehabilitering i hjemmet har god effekt.

Deltagelse i *Best Hjemme* vurderes av hver hjemmesykepleieavdeling. Du må ha et ønske om å oppnå best mulig funksjonsnivå basert på dine ressurser og behov. Målet er at du skal oppleve livskvalitet og mestring i hverdagen.



Hva kan du forvente av oss?

- Rehabiliteringen vil foregå i dine kjente omgivelser.
- Målrettet og tidsavgrenset innsats tilpasses dine behov og ønsker.
- Informasjon og veiledning.

Hva forventer vi av deg?

- Du er villig til å jobbe aktivt sammen med teamet for å nå dine mål.
- Du har et klart ønske om å mestre daglige aktiviteter.

Kontaktinformasjon

Ta kontakt med din hjemmesykepleieavdeling, via publikumsmottaket til kommunen.

Telefon: 33 41 60 00

E-post:
post@sandefjord.kommune.no

Hjelpemidler i hverdagen

Påvirker sykdom eller skade din mulighet til å mestre egen hverdag? Det finnes mange ulike hjelpemidler som kan gi hjelp og støtte.

Hjelpemidler du kan kjøpe selv

Enkle hjelpemidler som gripetang og strømpepåtrekker, kan du kjøpe på apotek og i ulike detaljvarebutikker.

Krykker kan kjøpes på legevakten.



Korttidsutlån

Hjelpemidler som toalettforhøyer, dusjkrakk, rullator og manuell rullestol, kan du låne av kommunen i inntil tre måneder. Tilbudet er gratis.

Alle små hjelpemidler må hentes og returneres til korttidslageret for hjelpemidler.

Varig behov for hjelpemidler

Har du behov for veiledning og bistand til å søke om langvarig lån av hjelpemidler for tilrettelegging? Kontakt kommunens korttidslager for hjelpemidler, og be om henvisning til ergoterapitjenesten.

Reparasjon

Du kan henvende deg til korttidslageret for å få hjelp til reparasjon av ditt hjelpemiddel. Det er fint hvis hjelpemiddelet er rengjort i forkant av reparasjonen.

Syn- og hørselshjelpemidler

Kommunens syns- og hørselskontakt kan hjelpe deg å søke om aktuelle hjelpemidler fra NAV. Første gang du søker, må du legge ved opplysninger fra øyelege eller øre-nese-hals-spesialist. Opplysningene må være av nyere dato (mindre enn 6 mnd).

Muligheter for tilskudd

Ønsker du råd om tilpasningstilskudd til utbedring av bolig? Kontakt saksbehandlere for startlån.

Kontaktinformasjon

Korttidslager for hjelpemidler

- Tlf. 33 41 53 00
- Besøksadresse:
Bugårdsgata 9c, 3208
Sandefjord

Sandefjord legevakt, for krykker
Tlf. 33 48 20 30

Saksbehandlere startlån

Tlf. 33 41 60 00

Syns- og hørselskontakt

Tlf. 476 28 155

Trygghetsalarm

Trygghetsalarm er for deg som har behov for ekstra trygghet i hverdagen, uavhengig av alder. Målet er å kunne bo hjemme lengst mulig.

Du må søke om å få trygghetsalarm. Dette er en servicetjeneste, og ikke en lovpålagt tjeneste. Det vil si at ingen har krav på, eller rett til, trygghetsalarm.



Hvem kan få trygghetsalarm

Søknaden vurderes ut ifra en individuell faglig vurdering av helse, funksjonsnivå og egenmestring. Det vurderes blant annet om du

- har stor fallfare og ikke klarer å komme deg opp igjen ved egen hjelp.
- har alvorlig kronisk sykdom med omfattende funksjonssvikt.
- har angstproblematikk.
- ikke klarer å benytte telefon for å varsle om behov for hjelp.

Pris

Det er inntektsbasert egenbetaling for trygghetsalarmer.

Praktisk informasjon

- Alarmen bør bæres/være tilgjengelig hele døgnet.
- Nøkkelboks/elektronisk dørlås monteres i tillegg til alarmen.
- Du får tilbud om røykvarsel med direkteoverføring til 110 sammen med alarmen.
- Dørleker og innvendige låser kan ikke være i bruk.
- Varslet fra alarmene går direkte til den pleieren i hjemmesykepleien som er nærmest deg. All aktivitet dokumenteres i din pasientjournal.
- Alarmen er mobil og fungerer også ute. Hjemmesykepleien har kun ansvar for å rykke ut innad i kommunen.

Kontaktinformasjon bolig- og tjenestekontoret:

Telefon: 33 41 60 00

Besøksadresse: Sandefjordsveien 3
3202 Sandefjord

E-post:
post@sandefjord.kommune.no

Brann – slik forebygger du

Alle som mottar hjemmesykepleie, vil hvert år få tilbud om *sikkerhetsjekk brann* i egen bolig. Sandefjord brann og redning samarbeider med helsetjenesten i kommunen.

Røykvarsler

1. desember er røykvarslerdagen.

Bruk dagen til å sjekke at boligens røykvarslere fungerer som de skal, og bytt batteri på de røykvarslerne som har behov for det.

Dersom du ikke klarer å bytte batteri selv, og heller ikke har pårørende som kan hjelpe deg, kan du kontakte Sandefjord brann og redning.



Kobling mot 110-sentralen

Brukere av trygghetsalarm får tilbud om montering av røykvarsler med kobling opp mot 110-sentralen. Ved røykutvikling vil Sandefjord brann og redning bli utkalt til adressen. Dette er inkludert i prisen du betaler for trygghetsalarm.

Bry deg

Ser du noe hos venner, bekjente eller i det offentlig rom som gjør deg bekymret for brannsikkerheten? Ta gjerne en telefon til Sandefjord brann og redning for å melde fra. Der får du svar på spørsmål, og fagfolk vil følge opp din bekymring innenfor sine rammer og regelverk.

Kontaktinformasjon Sandefjord brann og redning

- Tlf. 33 41 60 10
- E-post: post@sandefjord.kommune.no

Digitale verktøy - opplæring

Trenger du hjelp med nettbrettet, dataen eller smarttelefonen? Eller ønsker du å lære mer om ulike digitale muligheter? I Sandefjord er det mange gode opplæringstilbud som du kan benytte deg av. I denne oversikten finner du noen av dem. De fleste er gratis.



Stokke frivilligsentral

Dataklubb i regi av Stokke Seniornett (organisasjon som jobber for å styrke seniorennes digitale kompetanse).

Kontaktinformasjon: Tlf. 948 60 564, post@sandefjord.kommune.no.

Sandefjord frivilligsentral

Hjelp gis etter avtale.

Kontaktinformasjon: Tlf. 960 95 181, post@stokke.frivilligsentral.no

Andebu frivilligsentral

Dataklubb, mulighet for hjelp med mobil ved forespørsel, og ulike kurs; blant annet i fotobok og slektsgranskning. Tilbudene er i regi av Andebu Seniornett og frivilligsentralen.

Kontaktinformasjon: Tlf. 469 33 622, post@sandefjord.kommune.no

Forsmannsenteret

Datakafe i regi av Sandefjord Seniornett og datakurs i regi av Sandefjord pensjonistforbund.

Kontaktinformasjon: Tlf. 909 35 018, seniornett.sandefjord@gmail.com

Bugårdsenteret

Dataklubb i regi av frivillige.

Kontaktinformasjon til senter: Tlf. 33 41 58 03, bugardsenteret@sandefjord.kommune.no

Sandefjord bibliotek

Datahjelp gis av elever fra Skagerak International School og bibliotekets ansatte flere ganger i uka. Disse kan bistå med det meste og gir også opplæring. Ingen påmelding.

Kontaktinformasjon: Tlf 33 41 67 60, bibliotek@sandefjord.kommune.no

Nestor pensjonistskole

Nestor pensjonistskole tilbyr datakurs, veiledning og individuell opplæring

Kontaktinformasjon: Tlf. 33 33 55 00, post@nestorutvikling.no

Transporttjenester

Har du utfordringer med å komme deg til sosiale aktiviteter eller til butikken? Kjører du egen bil, men har behov for tilpasset parkering? Her får du informasjon om muligheter og tilbud.

Transport i regi av frivilligsentralene

Sandefjord frivilligsentral og Stokke frivilligsentral har en egen transporttjeneste for deg som har vansker med å komme deg til ulike sosiale aktiviteter. Sentralen i Andebu har også frivillige som kan bidra med kjøring. Ta kontakt direkte med frivilligsentralene for mer informasjon.



Transporttjenesten for funksjonshemmede

TT-ordningen (Transporttjenesten for funksjonshemmede) er et tilbud til personer som på grunn av sterk og varig funksjonsnedsettelse, fysisk og/eller psykisk, ikke kan benytte ordinær kollektivtransport. Transporttilbudet er ment for sosial aktivitet; det som kalles fritidsreiser.

Transportordningen er en frivillig fylkeskommunal oppgave, det er ingen lovfestet rett til slik transport. Du må søke om tjenesten, og søknad med legeattest sendes kommunen. For å bli godkjent som bruker, må du blant annet oppfylle følgende vilkår:

- Du må ha sterk funksjonsnedsettelse som er varig eller ha vart mer enn 3 år.
- Helsetilstanden din må dokumenteres med legeerklæring.
- Du kan ikke ha bosted på institusjon/boform med heldøgns omsorg og pleie.
- Du kan ikke ha trygdefinansiert bil.
- Du må være ute av stand til å kjøre bil.

Parkering for forflytningshemmede

Det er reservert parkering for forflytningshemmede i parkeringshus og på utvalgte steder. Du må søke kommunen om denne typen parkeringstillatelse.

Kontaktinformasjon

Sandefjord kommune,
publikumsmottaket:

- Telefon: 33 41 60 00
- post@sandefjord.kommune.no

Fylkeskommunen (TT-kort)

- Telefon: 35 91 70 70

Frivilligsentralene

- Frivilligsentralen Sandefjord, telefon: 96 09 51 81
- Frivilligsentralen Stokke, telefon: 94 86 05 64
- Frivilligsentralen i Andebu, telefon: 46 93 36 22

Økonomi – støtte, råd og veiledning

Ønsker du råd eller veiledning rundt egen økonomisk situasjon? Vil du vite mer om pensjon eller har behov for økonomisk støtte? Her finner du informasjon om ulike muligheter og tjenester.



Opplysning, råd og veiledning

NAV Sandefjord tilbyr tjenesten opplysning, råd og veiledning. Tjenesten er for alle, skal tilpasses den enkeltes behov, og utformes i samarbeid med deg som trenger dette for å bedre mestre egen livssituasjon.

NAV Sandefjord tilbyr økonomisk rådgivning. Du kan få hjelp til å sette opp oversikt over dine inntekter og utgifter, og råd om hvordan du kan få kontroll over økonomien. Du kan også få bistand til å finne løsninger på dine gjeldsutfordringer. NAV har en egen økonomirådstelefon (55 55 33 39) som er et lavterskeltilbud der det gis økonomisk råd og veiledning per telefon.

Økonomisk sosialhjelp

Har du lav inntekt og får uforutsette utgifter du ikke klarer å betale (for eksempel omfattende tannbehandling, depositum ved leie av bolig, o.l.), kan du søke om økonomisk sosialhjelp hos NAV Sandefjord.

Bostøtte

Bostøtte er en statlig støtteordning for deg som har lave inntekter og høye bostøtteutgifter. NAV Sandefjord kan gi råd om hvordan du kan søke om bostøtte.

Pensjon

NAV har eget telefonnummer du kan ringe hvis du har spørsmål om pensjon: Tlf. 55 55 33 34.

Økonomitelefon Pensjonistforbundet

Pensjonistforbundet tilbyr tjenesten Økonomitelefonen til alle pensjonister. Dette er et lavterskel rådgivningstilbud.

Tilpasningstilskudd

Tilpasningstilskudd er for deg som har behov for økonomisk støtte til å bygge om boligen du bor i, for å kunne fortsette å bo der. Eldre som har dokumenterte helseutfordringer og som ønsker å utføre forebyggende tilpasning, kan søke om tilpasningstilskudd.

Tilskuddet er behovsprøvd både når det gjelder selve tilpasningen og din økonomiske situasjon. Dersom du flytter fra boligen mindre enn 10 år etter at tilskuddet er gitt, må deler betales tilbake. Ta kontakt med saksbehandler for startlån i kommunen for mer informasjon.

Kontaktinformasjon

NAV Sandefjord

Besøksadresse: Thor Dahls gate 1-5, 3210 Sandefjord

Telefon: 55 55 33 33

Telefon pensjon: 55 55 33 34

Telefon økonomiråd: 55 55 33 39

Startlån

Telefon: 33 41 61 01

Pensjonistforbundets

økonomitelefon

Telefon: 22 42 73 00

Bolig – senterleilighet og kommunale boliger

Det finnes ulike tilbud og muligheter for deg som selv ikke finner en bolig på det private markedet.

Senterleilighet

Leilighet i bo- og servicesentrene er et tilbud til deg som er pensjonist eller ufør, og som trenger tilpasset bolig av helsemessige årsaker.



Du kan søke senterleilighet dersom

- du har en uhensiktsmessig bosituasjon og har behov for tilrettelagt bolig.
- du kan bo selvstendig til tross for funksjonssvikt, eventuelt med bistand fra hjemmetjenesten.
- du står i fare for å utvikle sosial isolasjon, og ikke mestrer å oppsøke sosiale arenaer på egenhånd.
- en slik boform kan utsette ytterligere funksjonssvikt.
- du ikke selv kan ivareta dine interesser på boligmarkedet.

Søknaden sendes til bolig- og tjenestekontoret. Det er stor etterspørsel etter senterleilighet. De med størst behov prioriteres.

Husleien i bo- og servicesentrene varierer. I noen av bo- og servicesentrene er det leiligheter med innskudd, i andre kreves det et depositum.

Kommunal utleiebolig

Kommunale boliger er en samlebetegnelse for boliger kommunen har tildelingsrett til. Tildelingsrett vil si at et utvalg fagpersoner bestemmer hvem som skal bo i boligene, ut ifra visse kriterier og behovsvurdering.

Du må søke dersom du har behov for en kommunal bolig. Før du søker må du prøve å skaffe deg en bolig selv, og du må dokumentere dette. Leien for en kommunal bolig er på nivå med leieprisen i privat marked.

Kontaktinformasjon bolig- og tjenestekontoret:

Telefon: 33 41 60 00

Besøksadresse: Sandefjordsveien 3
3202 Sandefjord

E-post:
post@sandefjord.kommune.no

Helsetjenester i hjemmet og praktisk bistand

Både helsetjenester i hjemmet (hjemmesykepleie) og praktisk bistand (hjemmehjelp) er tjenester du må søke om. Tjenestene er for deg som bor i egen bolig i Sandefjord kommune, og for deg som oppholder deg i kommunen.

Hjemmesykepleie (helsetjenester i hjemmet)

Helsetjenester i hjemmet er et tilbud til deg som har behov for:

- Nødvendig helsehjelp
- Opplæring eller hjelp til å mestre daglige aktiviteter
- Omsorg ved livets slutt



Innhold i tjenesten

Helsetjenester i hjemmet inneholder blant annet:

- Hverdagsmestring og hverdagsrehabilitering
- Velferdsteknologi
- Tilrettelegging og hjelp til egenomsorg
- Ernæringsoppfølging
- Sårbehandling, oppfølging av stomier og ulike urinkateter
- Dosering og administrering av medisiner
- Behov for oppfølging etter sykehusopphold

Det kreves ikke betaling for hjemmesykepleie.

Hjemmehjelp (praktisk bistand)

Praktisk bistand er for deg som er avhengig av hjelp til praktiske gjøremål som for eksempel:

- Rengjøring
- Sengetøyskift
- Klesvask

Hjemmehjelp (praktisk bistand) handler normalt ikke inn matvarer, men du kan få hjelp til å bestille matvarene. Du betaler selv for varetransporten. Du ordner selv med bank- og posttjenester og innkjøp av andre nødvendige varer, som for eksempel klær.

Det er inntektsbasert egenandel for praktisk bistand.

Søknad

Det er bolig- og tjenestekontoret som behandler søknad om praktisk bistand og helsetjenester i hjemmet. Du kan søke digitalt og på papir. Hvilke tjenester du får, og omfang av disse, avhenger av vurdert behov.

Kontaktinformasjon bolig- og tjenestekontoret:

Telefon: 33 41 60 00

Besøksadresse:
Sandefjordsveien 3
3202 Sandefjord

E-post:
post@sandefjord.kommune.no

Det er ulike avdelinger for hjemmesykepleie og praktisk bistand som har ansvar for å gi deg tjenestene. Kontaktinformasjon til disse står i vedtaket du får etter å ha søkt om tjenesten.

Fastlegeordningen

Alle innbyggere som er registrert i folkeregisteret, har fått tilbud om en fastlege. Ordningen er frivillig. Hvis du ikke ønsker en fastlege, må du selv finne en allmennlege å gå til. Du betaler da en høyere egenandel når du oppsøker lege.

Fastlegetelefonen

På Helsenorge (nettside) kan du:

- se hvilken fastlege du har
- bytte fastlege
- melde deg inn eller ut av ordningen

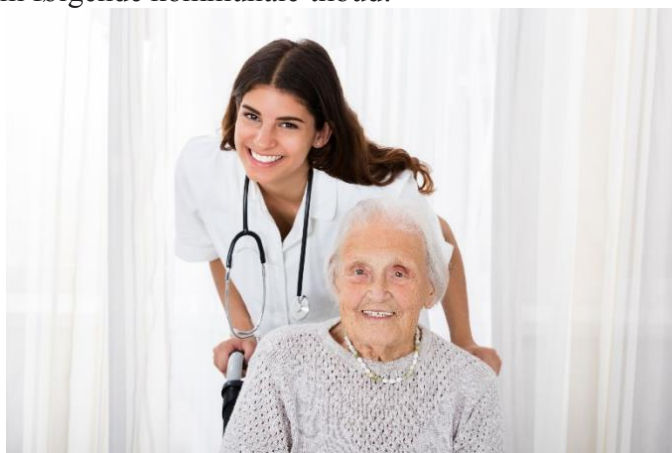
For mer informasjon kan du ringe Fastlegetelefonen **800 43 573**. Du må oppgi personnummeret ditt.

Informasjon om tilbud og tjenester

Fastlegen samarbeider med en rekke offentlige instanser, og viderefremmer informasjon om tilbud og tjenester.

Fastlegen kan blant annet gi deg informasjon om følgende kommunale tilbud:

- Slagomsorg
- Treningsgrupper
- Demensomsorg
- Ernæring
- Kreftomsorg
- Livsstyrketrening
- Psykisk helsehjelp voksne
- Seniorer, helsefremmende og forebyggende tilbud
- Øyeblikkelig hjelp døgnplasser (ØHD-senger)

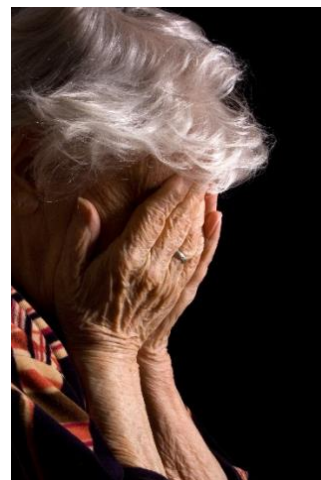


Vold mot eldre

Vold mot eldre er et alvorlig, men ofte usynlig, problem i samfunnet. Å være trygg er et grunnleggende behov for alle mennesker uansett alder. Vold i nære relasjoner skaper utrygghet, kan medføre ulike helseskader, og begrenser den enkeltes livsutfoldelse.

Ulike former og uttrykk

Vold og overgrep har ulike former og uttrykk; f.eks overgrep som medfører smerte, bruk av fysisk tvang, seksuelle overgrep eller bruk av medisiner mot den eldre vitende og vilje. Utskjelling, truende atferd, ydmykelse, isolering og trusler for å få penger eller eiendeler, er eksempler på psykisk vold.



Det er vanskelig å snakke om vold. Det kan også være vanskelig å forstå og erkjenne at en som står deg nær, utsetter deg for ulike former for vold. Den som utsettes for vold, føler ofte skam over det som har skjedd, og sier det ikke til noen. Volden skjer ofte i hjemmet og den eldre føler seg utrygg.

Fortell om det du blir utsatt for

Har du blitt utsatt for vold, eller lurer du på om du utsettes for vold? Snakk med noen du er trygg på; det kan være fastlegen din, hjemmetjenesten, legevakten eller andre som arbeider i kommunen.

Ved å ringe en landsdekkende kontakttelefon kan du få støtte, råd og veiledning. Du kan være anonym dersom du ønsker det. Her møter du personer som har kunnskap om, og forståelse for, hva overgrep og krenkelser mot eldre innebærer. Tilbudet er gratis.

Kontaktinformasjon

Ved akutt situasjon, ring politiet på tlf. 112

Nasjonal kontakttelefon

Tlf. 800 30 196 (telefontid hverdager, fra 09.00-15.00.)

Overgrepsmottaket i Vestfold

Tlf. 11 61 17 (kontaktes ved seksuelle overgrep)

Demenssykdom – tilbud og tjenester

Sandefjord kommune har flere tilbud spesielt rettet mot personer med demenssykdom eller kognitiv svikt, og deres pårørende. Du/dine pårørende må søke om tjenestene digitalt på kommunens nettsider, eller ved å ta kontakt med kommunen.

Hukommelsesteamet

Har du eller en av dine nærmeste behov for samtale, veiledning eller vurdering i forhold til demens? Hukommelsesteamet tilbyr

- hjemmebesøk for vurdering og samtale, kartlegging og utredning i samarbeid med fastlegen
- støttesamtale/veiledning for pårørende
- informasjon/undervisning om demens
- bistand til tilrettelegging i hjemmet



Dagaktivitet

Kommunen gir dagaktivitetstilbud, med tilrettelagte sosiale og fysiske aktiviteter. Tilbudet gis ulike steder i Sandefjord, Stokke og Andebu. Dagaktivitet er for personer som bor hjemme og har behov for aktivitet og kontakt med andre. I tillegg kan tiltaket ha avlastende effekt for pårørende.

For yngre personer med demenssykdom gis det et eget tilbud med fokus på fysisk aktivitet.

Det er egenandel per dag for dagaktivitetstilbud.

Bofellesskap

Sandefjord kommune har flere bofellesskap som er tilrettelagt for personer med demenssykdom. I tillegg er det tilrettelagte tilbud på bo- og behandlingssentrene.

På glemte stier (turgruppe)

I samarbeid med turistforeningen tilbys varierte turopplevelser til personer med demenssykdom. Du må ha med en ledsager. Ta kontakt med turistforeningen eller dagaktivitetstilbudet i kommunen for mer informasjon.

Demensvennlig samfunn

Sandefjord kommune samarbeider med Sandefjord demensforening om å øke samfunnets bevissthet rundt demensomsorg. Blant annet tilbys kurs til personer i offentlig og privat næring, skoler mm.

Hjelp for pårørende

Som pårørende til person med demenssykdom tilbys du råd og veiledning. I tillegg arrangeres det jevnlig pårørendekurs og ukentlig pårørendekafe.

Kontaktinformasjon bolig- og tjenestekontoret:

Telefon: 33 41 60 00

Besøksadresse: Sandefjordsveien 3
3202 Sandefjord

E-post:
post@sandefjord.kommune.no

Bo- og behandlingssenter – ulike opphold

I Sandefjord kommune er det fem bo- og behandlingssenter (tidligere kalt sykehjem):

- Nygård bo- og behandlingssenter
- Kamfjordhjemmet bo- og behandlingssenter
- Andebu bo- og behandlingssenter
- Soletunet bo- og behandlingssenter
- Mosserødhjemmet (privat sykehjem, kommunen disponerer plasser)



Bo- og behandlingssentrene gir ulike typer opphold; korttids-, avlastings-, og langtidsopphold. I tillegg har Sandefjord et medisinsk senter (Sandefjord medisinske senter) med korttids- og rehabiliteringsplasser.

Korttidsopphold

Det er korttidsplasser ved Sandefjord medisinske senter (SMS) og Kamfjordhjemmet. Korttidsopphold er for personer som har behov for medisinsk behandling, rehabilitering eller observasjon/kartlegging gjennom hele døgnet, og for personer som har behov for omsorg og lindrende behandling i livets siste fase.

Det er egenandel per døgn for korttidsopphold.

Avlastningsopphold

Hensikt med avlastningsopphold er blant annet å forebygge utmattelse hos nære pårørende som utfører særlig tyngende omsorgsoppgaver. Et avlastningsopphold er et tidsbegrenset opphold i institusjon for personen som er omsorgstrengende. Det er ingen egenbetaling for avlastningsopphold.

Langtidsopphold

Langtidsopphold er for personer som har behov for heldøgns helse- og omsorgstjenester i institusjon. Kommunen har plasser for ulike behov.

Søknad

Man må søke om opphold i bo- og behandlingssenter. Søknad behandles av bolig- og tjenestekontor, ut ifra en rekke kriterier. Digital søknad finner du på kommunens nettsider. Det er også mulig å søke på papir.

For mer informasjon om de ulike tilbudene, ta kontakt med bolig- og tjenestekontoret i kommunen.

Kontaktinformasjon bolig- og tjenestekontoret:

Telefon: 33 41 60 00

Besøksadresse: Sandefjordsveien 3
3202 Sandefjord

E-post:
post@sandefjord.kommune.no

Pårørende – støtte, råd og veiledning

Trenger du som er pårørende noen å prate med, litt påfyll, eller hjelp til å sortere tanker rundt det å være pårørende? Kommunen har ulike tilbud for alle pårørende. Du trenger ikke henvisning, ta kontakt for avtale.



Pårørendekafe

Det å møte andre som har erfaring med å være i pårørenderollen over lengre tid, kan være både nyttig, støttende og gi nytt mot. Ring Lærings- og mestringssenteret for informasjon om tid og sted for pårørendekafe drevet av likepersoner.

Samtaletilbud

«Den som står ved siden av, står også midt oppi». Samtaletilbud, i regi av Lærings- og mestringssenteret, er for deg som er i en utfordrende pårørendesituasjon. Fokuset er hvordan du kan ta vare på egen helse. Her kan du også få oversikt over tjenestetilbudet i kommunen. Ring gjerne for å avtale tid.

Pårørendeskole demens

Pårørendeskolen gjennomføres to ganger i året; høst i Sandefjord sentrum og vår i Andebu. Opplæringen baseres på opplæringspakke fra Nasjonalt senter for aldring og helse. Mer informasjon får du ved å kontakte Lærings- og mestringssenteret.

Kafe Møteplassen

Kafe Møteplassen er et tilbud til personer med demens, deres pårørende, støttekontakter, aktivitetsvenner og andre. Dette er et ukentlig tilbud i Røde Kors huset i Bugårdsgata 7. Tilbudet ledes av Nasjonalforeningen for folkehelsen, Sandefjord demensforening.

Veiledningsgruppe pårørende demens

Samtaletilbud i grupper for pårørende til personer med demenssykdom. Gruppene ledes av fagpersoner, og deltagelse kan bidra til økt egenmestring, erfaringsutveksling og kunnskap om demenssykdom.

Kontaktinformasjon Lærings- og mestringssenteret

Pårørendesamtaler og pårørendekurs
tlf. 33 41 99 00

Slik søker du om helse- og omsorgstjenester

I Sandefjord kommune er det bolig- og tjenestekontoret som behandler søknader om helse- og omsorgstjenester. Behov vurderes individuelt, med utgangspunkt i lover og forskrifter. For mer informasjon anbefales brosjyren «Veiledende tildelingskriterier for helse- og omsorgstjenester».

Hvordan søke?

Du kan søke både på papir og digitalt. Papirsøknad får du ved å henvende deg til publikumsmottaket i kommunen.

For at søknaden skal behandles må du:

- bo, eller oppholde deg, i kommunen.
- søke selv, eller ved hjelp av verge/pårørende etter fullmakt.
- samtykke til at kommunen kan innhente nødvendige helseopplysninger.
- beskrive egne utfordringer, ønsker, mål og hva som er viktig for deg.



Behandling av søknaden

For søknader som behandles av bolig- og tjenestekontoret kan du forvente:

- en individuell faglig vurdering av din søknad.
- utredning av ditt behov i samarbeid med deg som søker.
- vurderingsbesøk der det er aktuelt. Det avtales på forhånd.
- at alle opplysninger behandles konfidensielt.

Når søknaden er behandlet, sendes skriftlig svar (et vedtak) til deg som søker. Vedtaket begrunnes, og gir deg informasjon om hva du får bistand til. Avdelingen som skal gi deg tjenestene har ansvar for å starte opp og gjennomføre det som er bestemt.

Klageadgang

Du kan klage skriftlig på vedtaket. Det er bolig- og tjenestekontoret som behandler klagen. Dersom du ikke får medhold i klagen, sendes den til kommunalt klageorgan eller til Statsforvalteren i fylket for endelig avgjørelse.

Skjema for klage finner du på kommunens nettsider, eller du kan henvende deg til publikumsmottaket.

Kontaktinformasjon publikumsmottaket

Besøksadresse: Sandefjordsveien 3, 3202 Sandefjord

Postadresse: Postboks 2025, 3202 Sandefjord

Telefon: 33 41 60 00

Epost:
post@sandefjord.kommune.no

Telefonliste

Sandefjord kommune har et **publikumsmottak (tlf 33 41 60 00)**, som både tar imot fysiske henvendelser og henvendelser per telefon. Publikumsmottaket hjelper deg med å komme i kontakt med rett instans eller rolle/person. I oversikten under finner du i tillegg telefonnumrene som du kan ringe direkte, uten å først å kontakte publikumsmottaket. Et par av numrene går til instanser som ikke er kommunale.

Tjenestested	Telefonnummer
Andebu bibliotek	33 43 81 28
Andebu frivilligsentral	46 93 36 22
Bugårdsenteret	33 41 58 00
Engveiensenteret	33 29 55 90
Fastlegetelefonen	80 04 35 73
Forsmannsenteret	91 71 54 71
Framnessenteret	33 41 59 00
Frisklivscentralen i Sandefjord	33 41 99 00
Frisklivscentralen i Stokke	90 70 93 75
Fysio- og ergoterapitjenester	33 41 53 00
Hjelpemidler, Sandefjord medisinske senter	33 41 53 00
Legevakt	33 48 20 30
Lærings - og mestringscenteret	33 41 99 00
Møylandsenteret	91 59 75 45
NAV Sandefjord	55 55 33 33
Nestor pensjonisteskole	33 33 55 00
Parkensenteret	33 41 84 14
Ranviksenteret	95 36 04 64
Sandefjord bibliotek	33 41 67 60
Sandefjord brann og redning	33 41 60 10
Sandefjord frivilligsentral	96 09 51 81
Sandefjord medisinske senter	33 41 99 00
Seniorveiviser	33 41 99 00
Solvangsentret	90 85 34 25
Startlån og tilskudd	33 41 61 01
Stokke bibliotek	33 29 52 20
Stokke frivilligsentral	94 86 05 64
Økonomitelefon Pensjonistforbundet	22 42 73 00



Kontaktinformasjon Sandefjord kommune

Telefon: 33 41 60 00

E-post: post@sandefjord.kommune.no

Åpningstider publikumsmottaket/rådhuset:
Mandag-fredag 08.00 - 15.30

Besøksadresse: Rådhuset, Sandefjordsveien 3

