



SANDEFJORD
KOMMUNE

SENIOR I SANDEFJORD

INFORMASJON OM AKTIVITETER, MULIGHETER OG TJENESTER



Versjon 2, per mai 2025

Innhold

Planlegge for egen alderdom	2
Kulturtilbud for seniorer	3
Sandefjordsbibliotekene – tilbud og tjenester	4
Frivillighet og frivilligsentraler	5
Aktivitetstilbud på seniorsentrene	6
Kaffe og Prat	6
Mat og måltidsfellesskap	7
Læring og mestring, likepersonstilbud og seniorveiviser	8
Samtaletilbud psykisk helse	9
Fysioterapi og ergoterapi	9
Fysisk aktivitet og treningsgrupper	10
Best Hjemme, hjemmerehabilitering	11
Validity – tidlig oppdagelse av skrøpelighet	11
Hjelpemidler i hverdagen	12
Trygghetsalarm	13
Brann – slik du forebygger du	14
EgenBeredskap	15
Digital opplæring	16
Transporttjenester	17
Økonomi – støtte, råd og veiledning	18
Senterleilighet	19
Fastlegeordningen	19
Helsetjenester i hjemmet og praktisk bistand	20
Vold mot eldre	21
Demenssykdom- tilbud til hjemmeboende	22
Bo- og behandlingssenter – ulike opphold	23
Pårørende – støtte, råd og veiledning	24
Slik søker du om helse- og omsorgstjenester	25
Telefonliste	26



PLANLEGGE FOR EGEN ALDERDOM

Vi lever lengre enn tidligere, og flere lever da også lengre med ulike plager og sykdomstilstander. Din egen innsats og bruk av forebyggende tilbud kan bidra til at du lever et godt liv i eget hjem så lenge som mulig. Denne brosjyren gir informasjon, inspirasjon og peker på muligheter for et godt seniorliv med fellesskap og aktiviteter.

Hva kan du selv gjøre?

Det er viktig å vurdere om boligen din er egnet for alderdommen. En tilpasset bolig fremmer egenmestring og livskvalitet, slik at du kan leve så uavhengig som mulig. Å være aktiv, spise riktig, være sosial og ha gode relasjoner er avgjørende for både psykisk og fysisk helse. Det er lurt å benytte tilbud som gir mulighet for aktivitet og sosial kontakt, som trenings- og aktivitetstilbud, kulturelle arrangementer, datagrupper eller frivillig arbeid.

Hva kan du forvente av kommunen?

Framover vil ikke kommunen ha ressurser til å tilby tjenester på samme måte som i dag. Derfor styrker vi tidlig innsats og forebyggende tilbud, slik at flere kan klare seg selv, og slik at de som trenger det får nødvendige helsetjenester. Kommunen ønsker et godt samarbeid med deg og dine pårørende for å sikre riktig og tilpasset oppfølging.



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 seniorsentrene, i Sandefjord kirke og på bo- og behandlingssentrene. I tillegg arrangerer DKV seniorkino på Hjertnes og Seniordagene i oktober. 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. 97 16 47 92).



Konserter og foredrag på seniorsenter

På seniorsentrene 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 minstepensjonister

Dersom du er aleneboende minstepensjonist og har folkeregistrert adresse i Sandefjord kommune, kan du få tildelt et aktivitetskort. I 2025 inneholder aktivitetskortet:

- Gavekort til kultur- og kinobilletter på Hjertnes kulturhus
- Billetter og turer i regi av Den kulturelle vandringsstaven
- Årskort til Vestfoldmuseene
- Gavekort ett kafèbesøk
- Fem besøk Bugårdsparken minigolf
- Medlemsavgift en kultur- eller idrettsaktivitet

Dersom du ønsker et aktivitetskort sender du en skriftlig søknad. Søknaden må inneholde navn, adresse, fødselsdag og år.

Søknaden sendes til e-post: post@sandefjord.kommune.no, eller til post: Sandefjord kommune, postboks 2025, 3202 Sandefjord.

Kontaktinformasjon publikumsmottaket i kommunen

Tlf: 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.

Kontaktinformasjon bibliotekene

Stokke bibliotek:

Besøksadresse: Nygaards allè 1

Tlf/e-post: 33 29 52 20,
stokkebib@sandefjord.kommune.no

Andebu bibliotek:

Besøksadresse: Andebu sentrum 26

Tlf/e-post: 33 43 81 28,
andebubib@sandefjord.kommune.no

Sandefjord bibliotek:

Besøksadresse: Sandefjordsveien 3

Tlf/e-post: 33 41 67 60,
bibliotek@sandefjord.kommune.no

Nettside: www.sandefjordbibliotekene.no

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.



Frivilligkoordinator

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

Frivilligsentralene

Frivilligsentralene er lokalt forankrede møteplasser, som knytter enkeltmennesker og organisasjoner sammen. Frivilligsentralene skal være åpne for alle som har lyst til å delta innen frivillig virksomhet og utvikles av menneskene som er tilknyttet sentralene.

Frivilligsentralene arrangerer en rekke aktiviteter, tilbud og tjenester, eksempelvis fritidsklubb, BUA utlånssentral, flyktningguide, transporttjeneste, aktivitetsvenn og datakafé.

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 Sandefjord 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
- Sandefjord frivilligsentral
Tlf: 96 09 51 81
- Stokke frivilligsentral
Tlf: 94 86 05 64
- Andebu frivilligsentral
Tlf: 46 93 36 22
- E-post frivilligrådet:
frivilligrad@sandefjord.kommune.no

AKTIVITETSTILBUD PÅ SENIORSENTRENE

På 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.

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.

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.

KAFFE OG PRAT

Du er hjertelig velkommen til å delta på «Kaffe og Prat» som arrangeres hver uke på ti ulike steder i hele kommunen. Her får du sosialt fellesskap, kaffe, en hyggelig prat, og ulikt innhold; blant annet foredrag. Ved flere av stedene er det mulig å delta på Sterk og Stødig, som er styrke- og balansetrening for seniorer.

Ta kontakt med Seniorveiviser, på tlf. 33 41 99 00, for mer informasjon om sted og tidspunkt, eller dersom du har andre spørsmål.

Kontaktinformasjon seniorsentre

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

Tlf. Bugårdsenteret: 33 41 58 00

Tlf. Engveiensenteret: 33 29 55 90

Tlf. Forsmannsenteret: 91 71 54 71

Tlf. Framnessenteret: 33 41 59 00

Tlf. Møylandsenteret: 91 59 75 45

Tlf. Parkensenteret: 33 41 84 14

Tlf. Ranviksenteret: 95 36 04 64

Tlf. Solvangsenteret: 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 seniorsentrenes 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. Tjenesten er behovsprøvd og du betaler for middagen. Søknadsskjema finner du på kommunens nettsider, og du kan også få det på papir.



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 og Stokke tilbyr handlehjelp. Frivilligsentralene setter også opp handlebuss fra flere av seniorsentrene jevnlig.
- Flere private tilbyr tjenesten handlehjelp; mot betaling.

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.

Kurstilbud

Takk, bare bra

Kurs i mestring av nedstemthet og depresjon, for seniorer. Ti samlinger a to timer.

Inspirasjonskurs hverdagsglede

Fem grep for å styrke livskvalitet. Seks samlinger a to timer.

Tankevirus

Kurs i mestring av «tankekjør».

Søvnveiledning

Dette er for deg som strever med innsovning, hyppige oppvåkninger eller for tidlig oppvåkning, og som opplever at dette går ut over livskvalitet og fungering på dagtid. Sammen legger vi en plan med ukentlig oppfølging i 6-9 uker.

Kontaktinformasjon Sandefjord medisinske senter

- Tlf: 33 41 99 00

SAMTALETILBUD PSYKISK HELSE

Påvirker ulike hendelser, eller situasjoner du har stått i over tid, livskvaliteten din? Da kan det være lurt å søke hjelp. Bookingsystem finnes på kommunens nettsider. Du kan også bruke søknadsskjema for helse- og omsorgstjenester.

FYSIOTERAPI OG ERGOTERAPI

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

Fysioterapi

Fysioterapeuter bidrar med:

- veiledning i bevegelse og funksjonstrening
- behandling i hjemmet for de som har utfordringer med å komme ut.



Fysioterapeuter med kommunalt driftstilskudd

Sandefjord kommune har avtale med flere fysikalske institutter. Fysioterapeutene har blant annet kompetanse innenfor nevrologi, ortopedi, kvinnehelse, lymfødem behandling, psykomotorisk fysioterapi og manuell terapi.

Ta kontakt med det enkelte institutt. Du betaler egenandel inntil du når egenandelstaket uansett kommunal eller fysioterapeut med driftstilskudd.

Ergoterapi

Ergoterapeuter bidrar med:

- tilrettelegging med hjelpemidler for å mestre dagliglivets gjøremål.
- tilrettelegging av bolig.
- råd og veiledning.

Kontaktinformasjon fysio- og ergoterapitjenesten

Tlf: 33 41 53 00 (08.30-12.00)

E-post:
post@sandefjord.kommune.no

FYSISK AKTIVITET OG TRENINGSGRUPPER

Du kan benytte deg av mange ulike tilbud om fysisk aktivitet. 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. Tilbudet finnes på flere seniorsenter og på Sandefjord medisinske senter.



Sterk og Stødig

Treningen ledes av frivillige, som er godkjente instruktører. 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. Det tilbys blant annet i sammenheng med «Kaffe og prat».

Det er behov for flere instruktører. Ta kontakt med frisklivssentralen dersom dette kan være noe for deg. Det kreves ingen forkunnskaper, du får god opplæring.

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 deg som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold, tobakk eller søvn. Veiledning og støtte individuelt, slik at du selv kan ta grep for å bedre egen helse.

Trening på seniorsentrene

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

Trening på treningssentre

Flere av byens treningssentre har tilbud tilpasset ulik funksjon og aldre. Ta kontakt med treningssentrene for mer informasjon.

Frivillige organisasjoner

Mange frivillige organisasjoner har tilbud om trening for medlemmer og for spesifikke grupper. Kontakt Lærings- og mestringssenteret for informasjon.

Kontaktinformasjon

Sandefjord medisinske senter

Tlf: 33 41 99 00

Sterk og Stødig

Tlf. Sandefjord og Stokke:
90 70 93 75

Tlf. Andebu: 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. 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 hjemmesykepleie

Ta kontakt via publikumsmottaket til kommunen.

Tlf: 33 41 60 00

E-post:
post@sandefjord.kommune.no

VITALITY – TIDLIG OPPDAGELSE AV SKRØPELIGHET

Vitality er et samarbeid mellom kommunen og Sykehuset i Vestfold. Tilbudet er for innbyggere over 65 år som har risiko for å utvikle skrøpelighet. Tilbudet består av systematisk og individuell kartlegging og veiledning, som skal bidra til at du får økt helsekompetanse og tar gode valg for egen helse.

Aktuelle deltagere kontaktes under opphold på sykehuset, ved besøk på legevakt, av fastlege eller Seniorveiviser.

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 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 (08.30-12.00)
- Besøksadresse:
Bugårdsgata 9c, 3208
Sandefjord (13.00-15.00)

Sandefjord legevakt, for krykker
Tlf: 33 48 20 30

Saksbehandlere startlån
Tlf: 33 41 61 01 (10.00 – 14.00)

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.
- Nøkkelskilt/elektronisk døråpner monteres i tillegg til alarmen.
- Du får tilbud om røykvarsler med direkteoverføring til 110 sammen med alarmen.
- Dørlåser 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 Helseforvaltningen

Tlf: 33 41 60 00

Besøksadresse: Sandefjordsveien 3
3202 Sandefjord

E-post:
post@sandefjord.kommune.no

BRANN – SLIK DU FOREBYGGER DU

Alle som mottar hjemmesykepleie, vil hvert år få tilbud om sikkerhetssjekk 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. Sjekk også alderen på røykvarslerne. Du kan finne produksjonsdato og utløpsdato på baksiden av røykvarsleren. En røykvarsler har en levetid på 8-10 år.

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 alarmsentralen

Brukere av trygghetsalarm får tilbud om montering av røykvarsler med viderekobling til alarmsentralen. 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? Bruk branntips.no eller ta 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

EGENBEREDSKAP

Det er mye hver og en av oss kan gjøre for å ta godt vare på oss selv og våre nærmeste i kriser. God egenberedskap er en investering i trygghet for deg og dine nærmeste. I tillegg bidrar du til at myndighetene kan prioritere dem som trenger mest hjelp.

Ved å være forberedt i en uke blir du bedre i stand til å håndtere alt fra små forstyrrelser i hverdagen til større kriser. I tillegg har du bedre tid til å planlegge veien videre om krisen skulle bli langvarig.

Dette bør du ha i ditt eget beredskapslager:

- Rent drikkevann lagret på kanner eller flasker
- Mat som tåler lagring i romtemperatur
- Grill, kokeapparat eller stormkjøkken
- Varme klær, pledd, dyner og soveposer
- Fyrstikker og stearinlys
- Ved hvis du har vedovn eller peis
- Gass- eller parafinovn som er beregnet for innendørs bruk er et alternativ til vedfyring
- Avtale om overnatting hvis du ikke har alternativ oppvarming
- Lommelykter eller hodelykter som går på batterier, sveiv eller solceller
- DAB-radio som går på batterier, sveiv eller solceller
- Legemidler og førstehjelpsutstyr
- Jodtabletter (gjelder barn og voksne under 40 år, gravide og ammende)
- Hygieneartikler som våtservietter, håndsprit, bleier, dopapir og menstruasjonsprodukter
- Batterier og ladet batteribank
- Litt kontanter og flere betalingskort
- Mat og vann til kjæledyr
- Liste på papir med viktige telefonnummer som for eksempel nødnummer, legevakt, veterinær, familie, venner og naboer



DIGITAL 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.



På datakafèene presenteres ulike temaer og det gis individuell opplæring.

Stokke frivilligsentral

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

Kontaktinformasjon: Tlf. 948 60 564, post@stokke.frivilligsentral.no

Andebu frivilligsentral

Datakafè, 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@andebu.frivilligsentral.no

Forsmannsenteret

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

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

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 pensjonistekole

Nestor pensjonistekole tilbyr datakurs, veiledning og individuell opplæring

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

Seniorappen

Sandefjord kommune har som mål å være en digital kommune. Kommunen har derfor utviklet seniorappen slik at du enkelt får tilgang til nyttig og skreddersydd informasjon direkte på din mobil, pc eller nettbrett.

Last ned innbyggerappen for å holde deg oppdatert på det som skjer i Sandefjord.



Vi anbefaler at du velger å godta varslinger fra appen. Da får du varsel fra de områdene du selv har valgt som interesser i appen. Innbyggerappen lastes ned der du vanligvis laster ned apper. Du kan få bistand på datakafèene.

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:

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

Fylkeskommunen (TT-kort)

- Tlf: 35 91 70 70

Frivilligsentralene

- Tlf. Frivilligsentralen Sandefjord: 96 09 51 81
- Tlf. Frivilligsentralen Stokke: 94 86 05 64
- Tlf. Frivilligsentralen i Andebu: 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.

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 løsning på dine gjeldsutfordringer. Nav har en egen økonomirådstelefon 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 boligutgifter. 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.

Kontaktinformasjon

Nav Sandefjord

Besøksadresse:

Søebergs gate 3, 3211 Sandefjord

Betjent fra 12.00-14.00. Pc, skriver og kopimaskin tilgjengelig fra 09.00-15.00

Tlf: 55 55 33 33

Tlf. pensjon: 55 55 33 34

Tlf. økonomiråd: 55 55 33 39

Startlån

Besøksadresse: Søebergs gate 3

Tlf: 33 41 61 01

Pensjonistforbundets økonomitelefon

Tlf: 22 42 73 00

SENTERLEILIGHET

Leilighet i seniorsenter er et tilbud til seniorer som trenger tilpasset bolig av helsemessige årsaker.

Du kan søke om senterleilighet hvis:

- Du har en uhensiktsmessig bosituasjon, trenger tilrettelagt bolig og ikke kan ivareta egne interesser på boligmarkedet.
- 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 egen hånd.
- En slik boform kan forhindre ytterligere funksjonssvikt.

Søknaden sendes til Helseforvaltningen. Det er stor etterspørsel etter senterleilighet. De med størst behov prioriteres.

Husleien i seniorsentrene varierer. I noen av seniorsentrene er det leiligheter med innskudd, i andre kreves det et depositum.



Kontaktinformasjon Helseforvaltningen

Tlf: 33 41 60 00

Besøksadresse: Sandefjordsveien 3
3202 Sandefjord

E-post:
post@sandefjord.kommune.no

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. Du har ikke rett til på komme inn til en annen lege. Hvis du ikke står på en fastlegeliste, må du kontakte daglegevakt/legevakten ved behov for **øyeblikkelig hjelp**.

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.

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
- Oppfølging av stomier og ulike urinkateter
- Dosering og administrering av medisiner, dersom du ikke mestrer å håndtere medisiner selv eller har mulighet til å bruke privat multidose
- 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 Helseforvaltningen som behandler søknad om praktisk bistand og helsetjenester i hjemmet. Du kan søke digitalt og på papir. Du får et skriftlig svar (et vedtak). Vedtaket inneholder en begrunnelse og informasjon om du har fått innvilget tjenesten, hva slags hjelp du får, eller om du har fått avslag. Hjelpet behovet ditt bestemmer omfanget av tjenesten.

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.

Kontaktinformasjon Helseforvaltningen

Tlf: 33 41 60 00

Besøksadresse:
Sandefjordsveien 3
3202 Sandefjord

E-post:
post@sandefjord.kommune.no

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 eldres 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

Sandefjord kommune er en TryggEst kommune. Det betyr at kommunen skal arbeide for å forhindre, avdekke og håndtere vold og overgrep mot voksne som i liten grad kan beskytte seg selv.

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. Du har også mulighet til å ringe TryggEst teamet i kommunen for å drøfte din bekymring. TryggEst teamet kan gi deg råd og veiledning og foreslå eventuelle tiltak.

Kontaktinformasjon

- Tlf. Politiet: 112 (ved akutt situasjon)
- Tlf. TryggEst teamet: 90 11 67 85, bemannet på hverdager, fra 09.00-14.00.
- Tlf. Overgrepsmottaket i Vestfold: 116 117 (kontaktes ved seksuelle overgrep)

DEMENSSYKDOM- TILBUD TIL HJEMMEBOENDE

Sandefjord kommune har flere tilbud spesielt rettet mot hjemmeboende personer med demenssykdom eller kognitiv svikt, og deres pårørende.

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, og kveldstilbud, 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.

Aktivitetsvenn

Personer med demens, som har behov for å gjøre noe de liker sammen med en annen person, kan få en aktivitetsvenn. En aktivitetsvenn er en frivillig som ønsker å bidra til bedre livskvalitet for personer med demens. Aktivitetsvenner får opplæring og oppfølging fra kommunen og behov kan meldes til Hukommelsesteamet.

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.

Demenskor

Demenskor er et samarbeid mellom kommunen, Sandefjord demensforening og frivillige. Ta kontakt med leder for dagaktivitet eller Hukommelsesteamet dersom dette er aktuelt for deg.

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

Kontaktinformasjon Helseforvaltningen

Tlf: 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 Helseforvaltningen, 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 Helseforvaltningen i kommunen.

Kontaktinformasjon Helseforvaltningen:

Tlf: 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 pårønderollen 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 Helseforvaltningen 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 å ha rett på tjenester må du bo eller oppholde deg i kommunen. I søknaden må du:

- 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 Helseforvaltningen 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 du har fått innvilget tjenester og hva du får hjelp til, eller om du har fått avslag. 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 Helseforvaltningen 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 Helseforvaltningen

Besøksadresse: Sandefjordsveien 3,
3202 Sandefjord

Postadresse: Postboks 2025, 3202
Sandefjord

Tlf: 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
Frisklivsentralen i Sandefjord	33 41 99 00
Frisklivsentralen i Stokke	90 70 93 75
Frisklivsentralen i Andebu	90 09 06 15
Fysio- og ergoterapitjenester	33 41 53 00
Hjelpemidler, Sandefjord medisinske senter	33 41 53 00
Legevakt	33 48 20 30
Lærings - og mestringssenteret	33 41 99 00
Møylandsenteret	91 59 75 45
Nav Sandefjord	55 55 33 33
Nestor pensjonistskole	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



