

# PRO Liljeholmen

## Olika kostnadsfria tjänster du kan få hjälp med inom vår stadsdel

### 1. *FIXARTJÄNST för 75+*



För att förebygga fallolyckor kan du få hjälp med ex. vis:

- a. Vissa tunga lyft
- b. Sätta upp gardiner
- c. Byte av glödlampor
- d. Bära saker till källare/vind
- e. Klättra på stege eller liknande
- f. Kontrollera brandvarnare mm.

Kontaktperson: Mats Kölnäs, tel. 08-508 23 664  
[mats.kolnas@stockholm.se](mailto:mats.kolnas@stockholm.se)

Kostnadsfritt men du betalar materialet själv.

## 2. IT-STÖD 65+



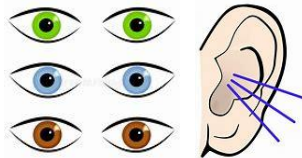
Här kan du få hjälp/lära dig ex.vis:

1. Hur fungerar din DATOR eller din TELEFON
2. Betala och göra bankärenden
3. Mail; kontakt med vänner och släkt
4. Söka nyheter och väder
5. Hitta tidtabeller
6. Fotografera
7. Hitta kartor mm

Kontaktperson: Ivan Öhlin, tel. 08-508 23 520

Telefontid: måndagar och torsdagar 8.30-10.00

## 3. SYN och HÖRSEL



- a. Telefonrådgivning och hembesök. T.ex. Service av hörapparat och förmedling av kontakter med hörselklinik och syncentral.
- b. Skötselråd och information om syn- och hörselhjälpmedel som du köpt själv eller fått förskrivet.
- c. Information om kurser, föreningar och vad kommunen och myndigheter kan ge för stöd.
- d. Utbildning och information till anhöriga/närstående
- e. Motiverande samtal för att hitta nya sätt som underlättar din vardag.

Kontaktperson: Leena Daneshmand, tel. 08-508 23 586

[leena.daneshmand@stockholm.se](mailto:leena.daneshmand@stockholm.se)