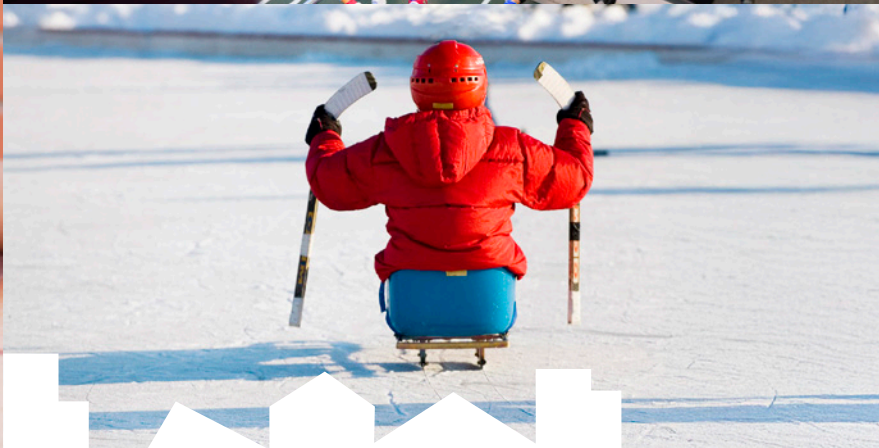




ÖSTERSUNDS
KOMMUN
STAAREN TJIELTE

OM KOMMUNENS STÖD OCH AKTIVITETER FÖR VUXNA I ÖSTERSUND

LÄTTLÄST BROSCHYR 2026



ÖSTER
SUND 

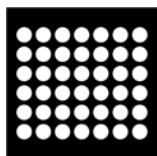
INNEHÅLL

INLEDNING	3
HAR DU EN SYNNEDSÄTTNING?	3
VERKSAMHETER OCH TJÄNSTER FÖR ALLA	4
Mötesplatser	4
Mobil mötesplats åker ut i kommunen	5
Fontänhus Jämtland Härjedalen	6
Tips på aktiviteter i Östersund	7
Bibliotek i Östersund	8
Digital hjälp	9
Fritidsbanken Östersund – Eejehtsbaanghke Staare	10
Stiftelse att söka pengar från	12
KOMMUNENS BROTTSFÖREBYGGANDE ARBETE	14
Brottsofferjouren	15
STÖDFUNKTIONER	16
Stöd för dig som är utsatt för hot och våld	16
Stöd vid missbruk eller spelberoende	18
Familjerådgivning	20
Stöd om du har någon nära som blivit dement	21
Konsumentvägledning	22
BEHÖVER DU PRATA MED NÅGON?	24
PÅVERKA VAD SOM HÄNDER I DIN KOMMUN	26
Rösta när det är politiska val	26
Ställ frågor till politiker i Östersunds kommun	28
Lämna medborgarförslag/Östersundsförslag	29
LÄMNA BERÖM ELLER KLAGOMÅL TILL KOMMUNEN	30
Lämna beröm, klagomål och tips	30
Anmäla "Enkelt avhjälpta hinder"	32
Har du fått information från kommunen som du inte förstår?	33
FRIVILLIGUPPDRAG INOM VÅRD OCH OMSORG	34

INLEDNING

Östersund strävar efter att vara "Ett Östersund för alla" där alla medborgare ska kunna leva ett aktivt och hälsosamt liv under hela livet.

I den här broschyren kan du läsa om det som finns i din kommun som är bra för alla att känna till.



Mer information

Den här broschyren skickas ut till alla vuxna som har någon LSS-insats.

Den innehåller en del av den information som finns på kommunens webbsidor.

Broschyren skickas ut för att göra det enklare att hitta det som kommunen erbjuder.



Kontakta Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du har frågor om innehållet i den här broschyren.

HAR DU EN SYNNEDSÄTTNING?



På kommunens hemsida finns en anpassad version om du på grund av synnedsättning har svårt att läsa den här broschyren:

Du hittar den anpassade versionen på www.ostersund.se/afcc.

Om du i stället vill ha broschyren i punktskriftversion kontaktar du kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00.



VERKSAMHETER OCH TJÄNSTER FÖR ALLA

Här berättar vi om saker i Östersunds kommun som alla som bor i Östersund kan ta del av.



Mötesplatser

Runt om i kommunen finns det mötesplatser dit alla är välkomna för att få sällskap, fika eller delta i olika aktiviteter.

Mötesplats Fagerbacken 28 D har specialiserat sig på aktiviteter som många medborgare med LSS-insats tycker om.

Det finns även flera andra mötesplatser i kommunen.

På mötesplatserna finns det personal när de är öppna.

Det kostar ingenting att besöka mötesplatserna.

Fika och vissa aktiviteter kostar pengar.

Mer information



Du hittar information om både Mötesplats Fagerbacken och de andra mötesplatserna på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök därefter på "mötesplatser".



Mobil mötesplats åker ut i kommunen

En gång i veckan
under maj till september
åker en mobil mötesplats
till olika ställen i Östersunds kommun.



Orter som fått besök är
Orrviken, Hara, Marieby, Fåker,
Tandsbyn, Häggenås och Brunflo landsbygd.

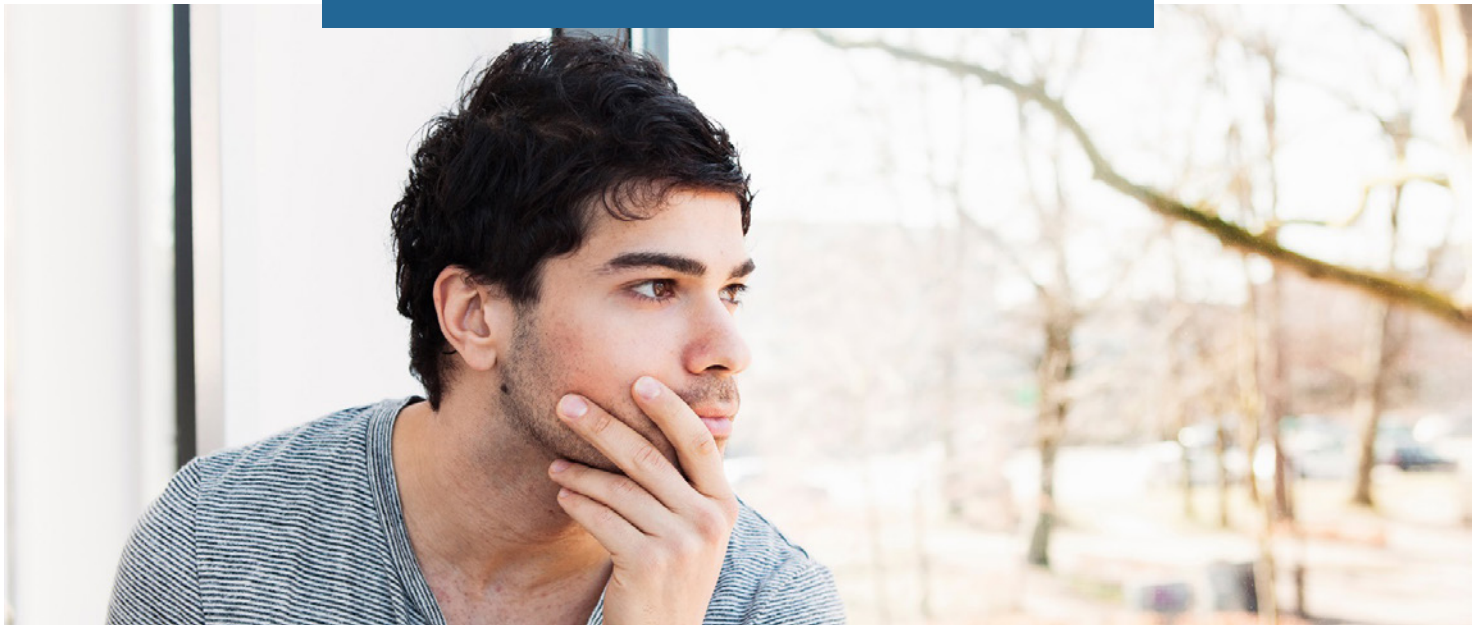
Alla är välkomna
att besöka den mobila mötesplatsen
när den är öppen.

Mer information



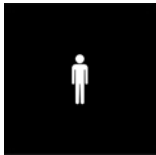
Du hittar information om den mobila mötesplatsens
öppettider och vilka orter den besöker 2026
på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök därefter på "mobil mötesplats".



Fontänhuset Jämtland Härjedalen

Det har öppnat ett Fontänhus
på Storgatan 34 i Östersund.



Föreningen Fontänhuset Jämtland Härjedalen
är för dig mellan 18 och 67 år
som har psykisk ohälsa,
och saknar något att göra på dagarna.
Hos oss kan du få stöd för att må bättre
och på sikt kunna komma ut i studier eller arbete.

Det kostar ingenting att komma till Fontänhuset.
Men du måste först bli medlem.

Fontänhuset är öppet vardagar kl. 8.30-15.30.
På Fontänhuset arbetar alla,
tillsammans med andra medlemmar,
och handledare.

Du väljer själv vad du vill göra
och hur ofta och länge du vill vara på Fontänhuset.

Mer information

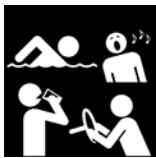


Du hittar information om Fontänhuset Jämtland Härjedalen
på deras facebookside "Fontänhus Jämtland Härjedalen".



Du kan även kontakta Fontänhuset Jämtland Härjedalen
på telefon 070-414 68 18 eller e-post info@fontanhusjh.se.





Tips på aktiviteter i Östersund

"Visit Östersund" har en särskild webbsida.
Den heter "Hälsofrämjande Östersund".

På "Hälsofrämjande Östersund" hittar du tips
på olika aktiviteter som du kan göra
både på egen hand och tillsammans med andra.

Oavsett om du letar efter en ny motionsslinga,
vill hitta en förening att vara med i
eller platser för lugn och ro,
så kommer du att upptäcka att i Östersund finns det massor att göra.

Mer information



Gå in på www.visitostersund.se/halsoframjande
och få inspiration till nya aktiviteter under rubrikerna
"Egna aktiviteter" och "Aktiviteter tillsammans med andra".



Bibliotek i Östersund

Östersunds kommun har fyra vanliga bibliotek:

- Östersunds bibliotek (i centrala Östersund)
- Torvalla bibliotek
- Kastalbiblioteket (i Brunflo)
- Lits bibliotek

På biblioteken kan du låna böcker, ljudböcker, musik och filmer. Det finns talböcker, om du har svårt att läsa text.

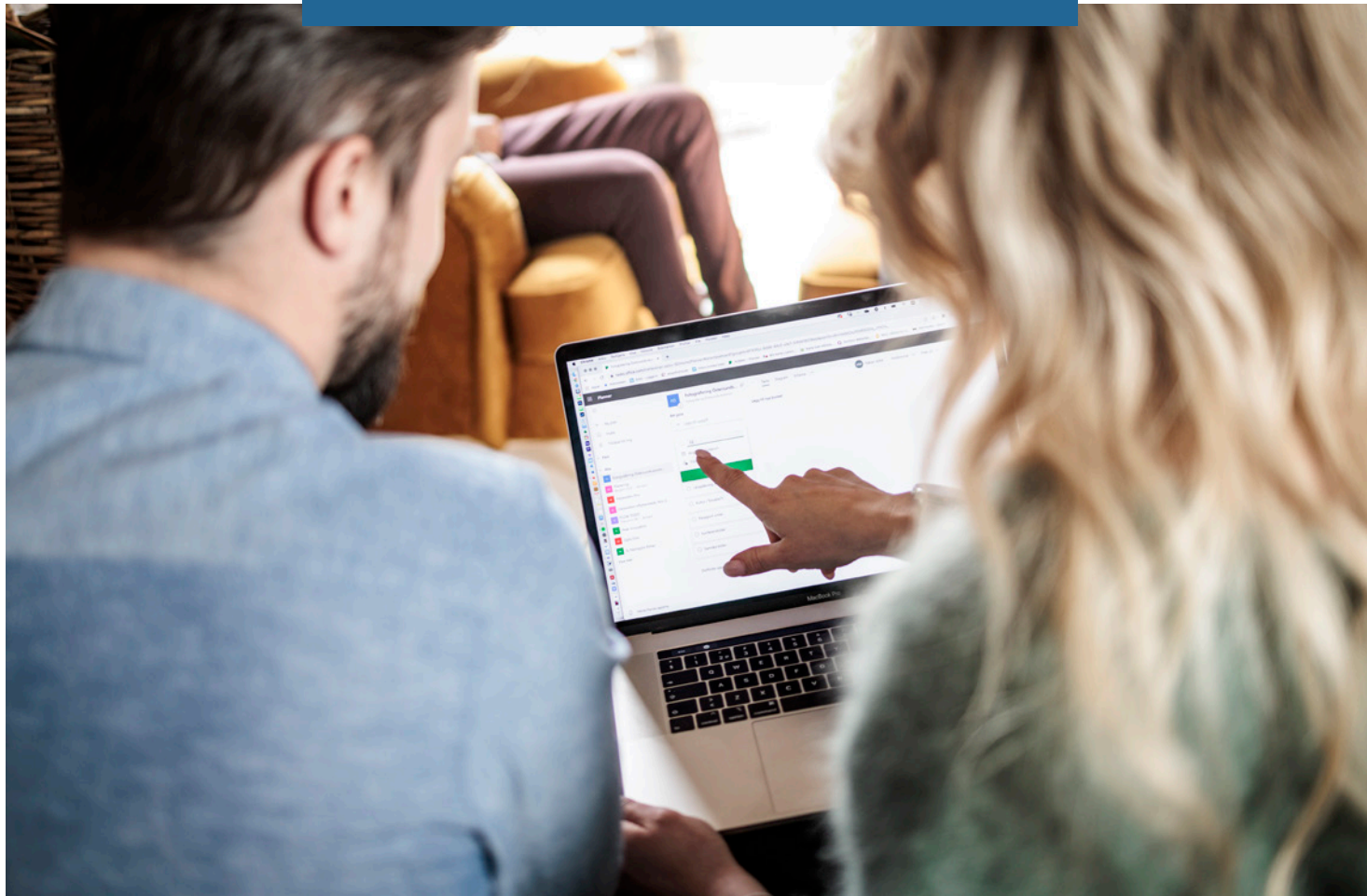
Det finns böcker med stor text, om du tycker att texten i vanliga böcker brukar vara för liten.

Det finns lättlästa böcker. De har korta meningar, enkla ord och många bilder.

På biblioteket kan du också använda Internet och läsa tidningar. De ordnar föreläsningar, författarbesök och många andra aktiviteter.

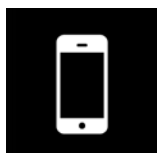
På alla bibliotek finns det en anslagstavla om vad som händer där.

Du kan även hitta information om alla aktiviteter på bibliotekets hemsida.



Digital hjälp

Östersunds bibliotek erbjuder några gånger per månad så kallad "digital hjälp" där du kan få hjälp med hur du använder din telefon, dator eller surfplatta.



Det krävs ingen föranmälan, utan är en drop-in-verksamhet.

Kontakta biblioteket för att få information om vilka datum det kommer att finnas digital hjälp på biblioteket under 2026.

Mer information



Kontakta huvudbiblioteket på telefon 063-14 30 50 eller övriga bibliotek via kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00.



På bibliotekets webbplats www.ostersundsbibliotek.se finns det också mycket information där du kan se vad som är på gång på biblioteken i Östersund.



Fritidsbanken Östersund – Eejehtsbaanghke Staare

Fritidsbanken fungerar som ett bibliotek.
Här kan du låna idrotts- och friluftsutrustning.

Det finns anpassade fritidshjälpmedel
för dig med funktionsnedsättning att låna.

Fritidsbankens idé kan sammanfattas i tre punkter:

- Alla får låna
- Allt är gratis
- All utrustning är återbrukad

Vad som finns på Fritidsbanken Östersund
kan du se på Fritidsbankens hemsida, www.fritidsbanken.se

Gå in på Fritidsbankens webbsida,
klicka på "Hitta din fritidsbank" och
välj Östersund.



När du lånar saker på Fritidsbanken Östersund får du säga ditt namn och telefonnummer. Du får därefter ett sms som bekräftelse om vad som är lånat och när det senast ska lämnas tillbaka. Den normala lånetiden är 14 dagar.

Mer information

Du är välkommen att besöka Fritidsbankens butik på Zätagränd 5.

Butiken är öppen följande tider:

- Måndag 10–18
- Tisdag 10–18
- Onsdag 10–16
- Torsdag 10–18
- Fredag 10–18



För ändringar i öppettider under året eller annan aktuell information, se Fritidsbanken Östersunds sida på Facebook: @fritidsbankenostersund.

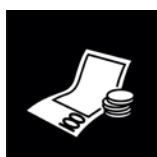


Du kan även kontakta verksamheten via e-post:

fritidsbanken@ostersund.se



eller på telefon 063-14 40 73 om du har frågor.



Stiftelse att söka pengar från

Det finns några stiftelser som Östersunds kommun förvaltar och som det går att söka bidrag från.

En sådan stiftelse är Sociala stiftelsen för allmänna hjälpbehov.

Om stiftelsen

Kanske räcker inte dina pengar.

Det kan bero på att du är sjuk eller har någon funktionsnedsättning.

Du kan söka pengar för att unna dig något extra som du annars inte har råd med.

Du kan till exempel söka bidrag för att ha råd att hälsa på släktingar.



Hur gör man för att söka bidrag?

Vem kan söka?

Du ska vara bosatt i Östersunds kommun för att kunna söka bidraget.

Ansökan och ansökningsperiod

Du ansöker om bidrag via blankett som finns på Östersunds kommuns hemsida.

Du kan ansöka om bidrag mellan den 1 september och den 15 oktober varje år.

Du behöver bifoga ett kontobevis när du skickar in ansökan.

Beslut och utdelning

Det är Social- och arbetsmarknadsnämnden som beslutar om vilka som får bidrag ur fonden.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du har frågor om hur du ska gå tillväga för att söka bidrag ur denna stiftelse.



Du hittar även mer information om stiftelsen samt ansökningsblankett på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök på "stiftelser och fonder".

KOMMUNENS BROTTSFÖREBYGGANDE ARBETE



Kommunen ska arbeta för att förebygga brott och öka tryggheten för sina medborgare. Det är en lag sedan 2023.



Vissa grupper i samhället utsätts oftare för våld och brott än andra. Det gäller till exempel personer med funktionsnedsättning.



Det kan vara ekonomiska brott
– att någon har lurat av dig pengar.

Det kan vara psykiskt våld
– att någon har sagt elaka saker.

Det kan vara fysiskt våld
– att någon har skadat dig.

Det kan vara sexuellt våld
– att någon utsatt dig för övergrepp.

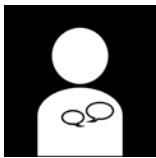
Om det händer ska du anmäla det till polisen.

Mer information



Du hittar information om hur du gör en polisanmälan på polisens hemsida www.polisen.se.

Gå in på hemsidan och sök på
”Polisanmälan – allt du behöver veta”.



Brottsofferjouren

Brottsofferjouren kan hjälpa den som blivit utsatt för brott.

Du behöver inte berätta vad du heter när du kontaktar Brottsofferjouren.

Det kostar ingenting.

Du behöver inte anmäla till polisen.



Brottsofferjouren hjälper dig genom att:

- du får prata med någon som lyssnar och förstår
- de berättar om polisanmälan, rättsprocess och ersättningsfrågor
- de ger stöd vid eventuell rättegång
- de ger hjälp i kontakt med myndigheter och försäkringsbolag

Mer information



Du hittar information om Brottsofferjouren på deras hemsida www.brottsofferjouren.se.



Du kan även kontakta Brottsofferjouren på telefon 116 006 eller kontakta Jämtlands lokala brottsofferjour på telefon 073-801 45 64.



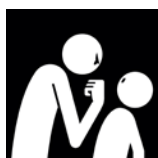
STÖDFUNKTIONER

Här berättar vi om några verksamheter som kan ge dig stöd på olika sätt.



Stöd för dig som är utsatt för hot och våld

Om du är utsatt för hot och våld av någon du känner kan du få stöd och hjälp.



Det kan vara någon du bor med som utsatt dig för hot och våld.

Det kan vara en anhörig.

Det kan vara en personal som du är beroende av.

Om du själv utsätter någon för våld kan du få stöd för att sluta.



Vad kan jag göra då?

Hit kan du vända dig för att få stöd och hjälp:



Vid en akut situation

Kontakta SOS Alarm på telefon 112 om du behöver akut hjälp av polis eller ambulans.



Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen är en nationell stödlinje till dig som utsatts för hot eller fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld.

Kvinnofridslinjen är öppen dygnet runt och du är anonym när du ringer.

Samtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen. Du når Kvinnofridslinjen på telefon 020-50 50 50.

Socialtjänsten Team våld i nära relation

Hos "Team våld i nära relation" kan den som utsätts för våld få stödsamtal, praktisk hjälp och möjlighet till skyddat boende

De kan också besluta om stöd som du kan få via Centrum mot våld. Du når dem vardagar klockan 08.00-17.00, på telefon 063-14 30 00 (kommunens Kundcenter).

Centrum mot våld i Jämtlands län

Centrum mot våld erbjuder bland annat stödsamtal, råd och stöd till våldsutsatta.

För kvinnor finns även en gruppverksamhet.

När du ringer till dem kan du vara anonym.

De har tystnadsplikt.

Du når dem vardagar klockan 08.00-17.00 på telefon 0200-120 145.

Mer information



Du hittar mer information om olika former av stöd som erbjuds vid våld i nära relationer på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök på "våld i nära relationer".



Stöd vid missbruk eller spelberoende

Är du orolig för att du eller någon du känner är på väg att bli beroende?

Beroende är man när man inte kan sluta göra något. Då kan du behöva hjälp att göra något åt det.



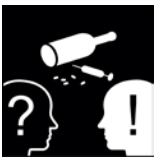
De flesta vet att användande av alkohol, droger eller spel om pengar innebär olika risker, men i början tänker nog ingen på att man kan bli beroende.

Men efter ett tag brukar problemen börja komma, och ju längre man håller på desto svårare blir det att styra sitt användande och att sluta.



Vad kan jag göra då?

På kommunens hemsida finns länkar till olika stödlinjer när det gäller både alkohol, tobak och spelproblem.



Om du vill ha stöd eller hjälp kring eget riskbruk/missbruk kan du kontakta kommunens Kundcenter som hjälper dig vidare.

Om du i stället oroar dig för någon i din omgivning på grund av alkohol, droger eller spel om pengar kan du göra en orosanmälan till kommunens Kundcenter.

Kundcenter vidarebefordrar då orosanmälan till socialsekreterare på Social- och arbetsmarknadsförvaltningen som undersöker det vidare.

Om du som anhörig eller vän till någon med missbruk själv vill ha stöd kan du kontakta kommunens Kundcenter.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för mer information.



Du hittar även information om olika former av stöd vid riskbruk på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök på "riskbruk".

Du kan även söka på ordet "anhörigstöd" på kommunens hemsida.



Familjerådgivning

Alla kan få problem i sina nära relationer.



Familjerådgivningen hjälper till att hitta nya möjligheter och lösningar på problem och konflikter i vuxna relationer.



Det kostar 200 kronor per samtal. Men – det finns möjlighet till nedsatt avgift eller att få samtal utan kostnad.

Mer information



Du kan nå Familjerådgivningen på telefon 063-14 46 00. Lämna uppgift om namn, telefonnummer och ärende på telefonsvararen så blir du uppringd.



Du hittar även information om Familjerådgivningen på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök på "familjerådgivning".



Stöd om du har någon nära som blivit dement

Demensteamet kan vara ett stöd för dig som är anhörig eller vän till någon som inte kommer ihåg som förr och som du vet har blivit sjuk i demens.

Demensteamet erbjuder anhörigstöd både i grupp och individuellt, gör hembesök och anordnar föreläsningar.

Mer information



Behöver du som anhörig till person med demenssjukdom någon att prata med

kan du kontakta demensteamets kurator Helena Söderlund på telefon 063-14 02 83 eller e-post helena.soderlund@ostersund.se.

Behöver du hjälp att nå och förstå din närstående i demenssjukdomen kan du kontakta demensteamets sjuksköterska Marie Salthammer

på telefon 063-14 46 45 eller e-post marie.salthammer@ostersund.se



Konsumentvägledning

Som konsument gör du många val varje dag.

Konsument är den som köper något.

Det kan vara en vara eller en tjänst.

Ibland kan det bli fel och då kan du kontakta konsumentvägledaren.



Konsumentvägledaren ger dig kostnadsfri rådgivning om:

- vilka rättigheter och regler som gäller för dig som är konsument
- om du är missnöjd med en vara eller tjänst
- om du vill ha råd inför köp av vara eller tjänst



Konsumentvägledaren avgör inte vem som ”har rätt eller fel”, utan hjälper dig som konsument utifrån lagstiftningen så att problemet kan få en lösning.

Konsumentvägledaren har tystnadsplikt.

Observera att Östersunds kommun inte har någon egen konsumentvägledare.

I stället kan du kontakta Konsumentverkets vägledare för stöd och råd.



Mer information



Kontakta konsumentvägledaren
på telefon 0771-525 525 eller
skicka din fråga till



info@hallakonsument.se.

Du kan även skicka brev till:

Konsumentverket/KO
Box 48
651 02 Karlstad



Du hittar även mer information
om konsumentköp
på kommunens hemsida
www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök på
”konsumentvägledning”.



BEHÖVER DU PRATA MED NÅGON?



Om du känner dig ensam
kan det vara skönt att prata med någon.

Vad kan jag göra då?

Det finns flera organisationer som du kan kontakta anonymt.

Jourhavande medmänniska

Jourhavande medmänniska är en ideell förening
som du kan kontakta på jourtelefon 08-702 16 80
eller chatta med på hemsidan: www.jourhavande-medmanniska.se

Föreningen tar emot samtal alla kvällar och nätter klockan 21–06.



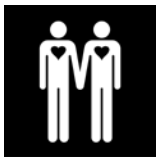
Jourhavande präst

Jourhavande präst är en del av Svenska kyrkan. Du kan kontakta jourhavande präst genom att ringa, skicka e-post eller chatta.

Jourhavande präst finns tillgänglig alla kvällar och nätter klockan 21–06.

Telefon: Ring 112 och fråga efter jourhavande präst.

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast



Regnbågslinjen

Regnbågslinjen är en samtalsjour för dig som definierar dig inom HBTQI-spektrumet eller om du är anhörig eller vän till någon som gör det.

Volontärerna som svarar är HBTQI-personer som är utvalda och utbildade för att möta dig där du befinner dig. Regnbågslinjen har öppet tisdagar och torsdagar klockan 18–21.

Telefon: 0770-55 00 10

Hemsida: www.kyrkanssos.se/hitta-hjalp/regnbagslinjen



Självmordslinjen

Självmordslinjen är till för dig som har tankar om att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar.

På Självmordlinjen arbetar frivilliga.

Självmordslinjen är öppen dygnet runt, varje dag. Ibland kan det vara svårt att komma fram då varje samtal kan ta lång tid.

Vid akut självmordsrisk bör du alltid ringa 112.

Telefon: 90101

Hemsida: www.mind.se/hitta-hjalp/sjalmordslinjen

Äldrelinjen för dig som är 65 år eller äldre

På Äldrelinjen arbetar frivilliga.

Ring telefon 020-22 22 33 om du behöver prata med någon om att bli gammal.

Äldrelinjen har öppet vardagar klockan 8–19 och helger klockan 10–16.

Hemsida: www.mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen

PÅVERKA VAD SOM HÄNDER I DIN KOMMUN

Du som vill kan påverka hur du har det i Östersund.
Det kan du göra på flera sätt.
Här beskriver vi hur du kan göra för att påverka.



Rösta när det är politiska val

Ett sätt att påverka är att rösta när det är val.

Vart fjärde år är det val.

Då väljer vi vilka partier som ska styra Sverige.

Vi väljer vilka som ska styra i Östersunds kommun.

Vi väljer vilka som ska styra i vår region Jämtland Härjedalen.

Östersunds kommun bestämmer till exempel om:

- Bostäder
- LSS-omsorg
- Äldrevård
- Färdtjänst (Östersund)
- Parker

Region Jämtland-Härjedalen bestämmer om:

- Sjukvård
- Bussar

Nästa val är år 2026.

Mer information



Du hittar mer information om hur val fungerar på
Valmyndighetens hemsida www.val.se

Gå in på hemsidan och klicka på Lättläst högst upp på sidan.





Ställ frågor till politiker i Östersunds kommun

Kommunfullmäktiges möten är öppna för allmänheten.

Du är välkommen att se och lyssna på mötena.

Det är i Österängs aula.

Du går in genom entrén vid Österängsparken.

Du får inte ta med väska eller dricka i lokalen.

Allmänhetens frågestund

Vid kommunfullmäktiges möten

kan du ställa egna frågor och få svar från politikerna.

Viktigt! Om du vill ställa en fråga
då måste du ha anmält det minst två dagar före mötet.
Du måste ha skickat in din fråga nedskrivnen.

Om du använder e-post skickar du din fråga till
kommunsekreterare@ostersund.se.

Du kan även skicka din fråga med vanligt post till:

Östersunds kommun

Kommunledningsförvaltningen

831 82 Östersund

Viktigt! Din fråga tas bara upp om du är på plats på mötet.

Mer information

Du hittar tider för Kommunfullmäktiges sammanträden på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök på "Följ kommunfullmäktiges sammanträden".

**Lämna medborgarförslag/Östersundsförslag**

Du som bor i Östersunds kommun kan lämna medborgarförslag till kommunen.

Den 1 januari 2026 byter medborgarförslag namn till Östersundsförslag.

Genom att lämna in ett förslag kan du låta politiker och anställda få nya idéer. Du kan föreslå hur något kan göras bättre. Du kan föreslå hur något kan göras på ett nytt sätt. Du kan föreslå något som saknas.

Du kan lämna Östersundsförslag på kommunens hemsida. Eller så kan du kontakta kommunens Kundcenter.

Du kan även rösta på andras förslag som kommit in till kommunen. Du behöver vara folkbokförd i Östersund. Du behöver ha bank-ID.

Mer information

Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill ha mer information eller hjälp att registrera ett Östersundsförslag hos kommunen.



Du hittar även information om Östersundsförslag samt länk till särskild e-tjänst på kommunens hemsida, www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök på "Östersundsförslag" eller "medborgarförslag".

LÄMNA BERÖM ELLER KLAGOMÅL TILL KOMMUNEN



Lämna beröm, klagomål och tips

Om du vill lämna beröm,
klagomål eller tips till någon verksamhet
– tala i första hand med den verksamhetens personal.



Du kan även lämna dina synpunkter
genom att kontakta kommunens Kundcenter,
fylla i en särskild blankett
eller registrera dem via kommunens e-tjänst
för synpunktshantering.

Det är viktigt att du berättar vilken verksamhet
du vill lämna synpunkter på.

Du väljer själv om du vill vara anonym.

Det är den ansvariga chefen
som undersöker vad synpunkten beror på
och vad som kan göras för att rätta till brister.

Även beröm uppmärksammas
och alla tips tas tacksamt emot.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00
om du vill lämna beröm eller klagomål om någon verksamhet.



Du kan även anmäla dina synpunkter via en e-tjänst eller blankett
på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök på "Beröm, klagomål och tips".

Du hittar länk till både blankett och e-tjänst i mitten av den sidan.





Anmäla "Enkelt avhjälptra hinder"

Det är viktigt att allmänna platser och lokaler är så tillgängliga som möjligt för att du som medborgare ska kunna delta i de aktiviteter du vill.

Allmänna platser och lokaler omfattar till exempel receptioner, butiker, restauranger och teatrar samt platser som gator, torg och parker.

Numera finns en lag som ställer krav på att enkelt avhjälptra hinder ska åtgärdas.

Enkelt avhjälptra hinder kan till exempel vara att åtgärda trappsteg, tunga dörrar, felaktigt utformade dörröppnare, höga trösklar eller dålig kontrastmarkering.

Om du upptäcker sådana hinder kan du anmäla det till kommunen.

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill anmäla ett enkelt avhjälptra hinder.

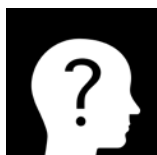
De kan koppla dig vidare till rätt handläggare.



Du kan även anmäla ett hinder via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se.

Gå in på hemsidan och sök på "Enkelt avhjälptra hinder".

Du hittar e-tjänsten i mitten av den sidan.



Har du fått information från kommunen som du inte förstår?

Alla invånare ska kunna läsa och förstå vad texter från Östersunds kommun handlar om. Om du får information som är otydlig eller svår att förstå vill vi att du berättar det för oss.

Det gäller all information där Östersunds kommun är avsändare och kan till exempel vara information som finns:

- på kommunens webbsidor
- i våra e-tjänster
- i mejl, brev eller fakturor som du fått från kommunen
- i broschyrer eller på affischer

Mer information



Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill rapportera att du fått otydlig information från kommunen.

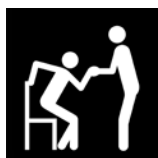


Du kan även rapportera otydlig information via en e-tjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se.

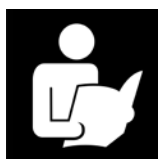
Gå in på hemsidan och sök på "svårbegriplig information".

Du hittar e-tjänsten i mitten av den sidan.

FRIVILLIGUPPDRAG INOM VÅRD OCH OMSORG



Frivilliguppdrag kan också kallas volontärarbete.
Det är arbete som man gör av egen fri vilja utan att få betalt.
Som frivillig i kommunens vård och omsorg
kan du hjälpa till på mötesplatser och särskilda boenden.



Du kan också själv komma med förslag på vad kan göra.
Kanske har du idéer om aktiviteter som du vill göra?
Det är du själv som bestämmer
hur mycket tid du vill arbeta som frivillig.

Exempel på frivilliguppdrag:

- Högläsning av tidningar och böcker
- Finnas till hands för en pratstund
- Leda allsång
- Spela något spel
- Leda en fysisk aktivitet

Mer information



Om du vill göra ett frivilliguppdrag kan du kontakta
samordnare Maria Naalisvaara på telefon 063-14 32 91
eller enhetschef för mötesplatserna Marie Eriksson
på telefon 063-14 34 36.





ÖSTERSUNDS KOMMUN

Telefon 063-14 30 00. www.ostersund.se



**ÖSTERSUNDS
KOMMUN**
STAAREN TJÆLTE