

Pensionist

H Å N D B O G E N

FOR PENSIONISTER I ALLE ALDRE **2022**



VALLENSBÆK
KOMMUNE





Vallensbæk Kommune

KONTAKTOPLYSNINGER

Du er altid velkommen til at kontakte:

Vallensbæk Kommune

- Vallensbæk Kultur- & Borgerhus,
- Center for Beskæftigelse og Voksensociale indsatser
- Center for Pleje og Omsorg
- Center for Sundhed, Familie og Fritid

Vallensbæk Stationstov 100

2665 Vallensbæk Strand

Telefon: 47 97 47 00

- hvor medarbejderne kan give dig yderligere oplysninger.

Forsidefoto: Vallensbæk Kommune.

Tak for lån af fotos til: Jørgen Bresson.

Kære pensionist

i Vallensbæk Kommune

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus, Borgerservice, Center for Pleje og Omsorg og Center for Sundhed, Familie og Fritid har udarbejdet denne håndbog for at oplyse dig om dine muligheder og rettigheder, som pensionist i Vallensbæk Kommune.

Her kan du finde svar på en række spørgsmål, der har relation til, at du søger eller får udbetalt pension samt oplysninger om Vallensbæk Kommunes øvrige tilbud til pensionister.

Der er forsøgt at give så god og omfattende en orientering som muligt på disse få sider, men der kan naturligvis stadig være noget, som du ikke finder svar på – og i den forbindelse er du altid velkommen til at kontakte Vallensbæk Kommune på telefon 47 97 47 00.

Du vil kunne finde oplysninger om økonomi:

- Folke- og førtidspension
- Boligydelse
- Personlige tillæg

Der er oplysninger om:

- Kørsel
- Demens
- Seniorhuset Korsagergård
- Ældre- og plejeboliger
- Sundhedstilbud
- Hjælpemidler
- Genoptræning
- Diverse andre tilbud



Med venlig hilsen

Jytte Bendtsen

Formand for Social- og Sundhedsudvalget

Indholdsfortegnelse

Pension og boligstøtte 7

Hvad betyder det for dig?..... 7

Folke- og førtidspension 9

Folkepension 9

Førtidspension 9

Førtidspension, gamle regler..... 10

Overgang til folkepension 10

Efterlevelseshjælp..... 10

Tidlig pension..... 10

Delpension 10

Ældrecheck 10

Boligyldelse 11

Lån til betaling af ejendomsskatter 11

Helbredstillæg og personlige tillæg 13

Digital selvbetjening 13

Kan du ikke bruge digital selvbetjening?..... 13

Helbredstillæg 13

Personlige tillæg 14

Briller 14

Fodpleje..... 14

Fysioterapibehandlinger..... 14

Kiropraktorbehandlinger 14

Høreapparater 14

Medicin 14

Psykologbehandling 14

Tandbehandling / Tandproteser..... 14

Udvidet helbredstillæg..... 14

ATP og dyrtidsportioner 16

Arbejdsmarkedets Tillægspension – ATP..... 16

Dyrtidsportioner..... 16

Hjælpe midler, forbrugsgoder og boligændringer 17

Hjælpe midler – Rådgivning og vejledning..... 17

Forbrugsgoder 17

Boligændringer..... 18

Støtte- og kontaktperson til borgere med en sindslidelse 18

Merudgifter som følge af handicap 18

Støtte til køb af bil..... 19

Ledsagerordning	19
<hr/>	
Sundhedstilbud	20
Hjælp til rygestop	20
Diætvejledning hos kommunens diætister	20
Prædiabetes og diabetes type 2	20
Kræft	20
Hjerte-kar-sygdom	20
Forhøjet kolesterol	20
Forhøjet blodtryk	21
KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom)	21
Nedsat appetit eller uønsket vægttab	21
Plejehjem og Midlertidige pladser	21
Book en telefonsamtale med diætisten i din kommune	21
Alkoholrådgivning og -behandling	21
Sygdomsforløbsprogrammer	22
Kronisk sygdom	22
Forløbsprogrammerne kan blandt andet bestå af:	22
Pårørendevejleder / pårørendesamtaler	22
Omsorgstandpleje	22
Forebyggende hjemmebesøg	23
Tilbud om forebyggende hjemmebesøg	23
Genoptræning	24
Fællesskabskonsulent	24
Rollatorbanden/Grøn stue	24
Fredagscaféen	25
Motion	25
Seniorgymnastik	25
Vil du gerne dyrke motion og er dit BMI over 30?	25
<hr/>	
Service	26
Seniorhuset Korsagergård	26
Havehjælp og snerydning	27
Vinduespolering	27
Hjemmehjælp	27
Visitation til hjemmehjælp	27
Nødkaldeanlæg	28
Madudbringning	28
Hjemmesygepleje	28
Demenskoordinator	28
Sundhedshuset Nordmarken	29
Selvtræningscenter	29
Motionstræning i Sundhedshus Nordmarken	29
Aktivitetscenter i Rønnebækhus	29
Daghjemmet i Højstruphave	29

Rønnebækhus – Ældreboliger	30
Pilehavehus – Ældreboliger	30
Højstruphave – Plejeboliger	30
Rønnebo – Plejeboliger	30
Midlertidige pladser	30
Ansøgning om ældrebolig, plejebolig og midlertidig plads	30

Befordring **31**

Kørsel til læge og speciallæge / Kørsel til anden behandling	31
Netkort Movia	31
Handicapkørsel Movia	31
Kørsel til hospital	32
Kørsel til lungeklinik eller røntgenklinik	32
65-billet	32
Flextur	32

Vallensbæk Seniorråd **33**

Folkevalgte repræsentanter	33
Seniorrådets møder	33

Løst og fast **34**

Aktindsigt	34
Supplerende arbejdsmarkedspension, frivillig indbetaling	34
Begravelseshjælp	34
Forsikring	35
Højskole	35
Fritidsundervisning	35
Indkøbsture	35
Influenzavaccination	36
Værdighedspolitik	36
Kørekort	36
Pas	36
Retshjælp og fri proces	36
Skat	36
Tryghedsopkald	36
TV-licens	37
Varmetilskud	37
e-Boks – mulighed for at give andre adgang	37
Fremtidsfuldmagt	37

Stikordsregister **38**



Pension og boligstøtte

Udbetaling af folkepension, førtidspension og boligstøtte fra kommunerne bliver varetaget af Udbetaling Danmark:

Udbetaling Danmark
Kongens Vænge 8
3400 Hillerød
Tlf 70 12 80 61
www.borger.dk

Telefontid

Mandag - onsdag	08:00 - 16:00
Torsdag	08:00 - 18:00
Fredag	08:00 - 15:00
Lørdag - søndag	Lukket

Hvad betyder det for dig?

Din kommunikation med Udbetaling Danmark skal først og fremmest foregå digitalt. Du skal derfor søge om dine penge via selvbetjeningsløsninger. Har du spørgsmål til din sag, kan du skrive eller ringe til Udbetaling Danmark. Du kan ikke møde personligt op.

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus kan hjælpe dig med vejledning vedrørende pension og boligstøtte.

Vi vil kunne hjælpe dig med at bruge selvbetjeningsløsningerne.

Al sagsbehandling bliver foretaget af Udbetaling Danmark. Har du brug for særlig hjælp som personlige tillæg og helbredstillæg, bliver denne opgave dog fortsat varetaget af Social Service på rådhuset.

Hvis du har spørgsmål om personlige tillæg eller helbredstillæg, kan du rette henvendelse til Social Service på rådhuset:

Vallensbæk Kommune
Center for Beskæftigelse og
Voksen sociale indsatser
Vallensbæk Stationstorv 100
2665 Vallensbæk Strand
Tlf: 47 97 40 00
cb@vallensbaek.dk





Folke- og førtidspension

Der er flere forskellige former for pension. Alle mellem 18 år og folkepensionsalderen kan modtage førtidspension.

Folkepensionsalderen bliver reguleret i takt med udviklingen i levealderen.

Din folkepensionsalder afhænger af, hvornår du er født.

Den er:

- 65 år for borgere, født før januar 1954
- 65 ½ år for borgere, født i 1. halvår 1954
- 66 år for borgere, født i 2. halvår 1954
- 66 ½ år for borgere, født i 1. halvår 1955
- 67 år for borgere, født i perioden 1. juli 1955 til 31. december 1962
- 68 år for borgere født i perioden 1. januar 1963 til 31. december 1966
- 69 år for borgere født efter 1. januar 1967

Folkepension

Hvis du snart kommer i folkepensionsalderen, skal du huske at søge folkepension. Folkepensionen bliver ikke udbetalt automatisk. Du kan søge allerede et halvt år før, du når folkepensionsalderen.

Du kan søge yderligere informationer om folkepension på www.borger.dk

Hvis ikke du kan betjene dig digitalt, kan du kontakte Vallensbæk Kultur- & Borgerhus. Husk dit NemID.

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
Vallensbæk Stationstov 40
2665 Vallensbæk Strand
Telefon: 47 97 47 00

Åbningstid for personlig betjening:

Mandag-torsdag	11.00-19.00
Fredag	12.00-17.00
Lørdag	10.00-15.00

Folkepensionen bliver udbetalt første gang med virkning fra den 1. i måneden, efter du har nået pensionsalderen. Modtager du efterløn, bliver denne udbetalt til udgangen af den måned, hvor du når pensionsalderen.

Førtidspension

Førtidspension bliver kun bevilget til borgere, hvis arbejdsevne er nedsat i et sådant omfang, at de ikke kan opnå beskæftigelse på arbejdsmarkedet.

Førtidspension består af et beløb, der som udgangspunkt svarer til satsen for dagpenge.

Bemærk: Borgere, der er blevet førtidspensionister efter 1. januar 2003, er ikke omfattet af reglerne for boligydelse til pensionister, personlige tillæg, helbredstillæg og varmetilskud.

Førtidspension, gamle regler

Pensionister, der har fået tilkendt førtidspension inden 1. januar 2003, kan få udbetalt boligydelse, personlige tillæg og varmetilskud som hidtil, og der er fortsat mulighed for at søge om forhøjelse af førtidspensionen.

Overgang til folkepension

Førtidspension bliver erstattet af folkepension, når du når folkepensionsalderen. Det kan betyde en nedgang i din indtægt. Det er derfor en god idé, hvis du forbereder dig på situationen i god tid.

Efterlevelseshjælp

Den efterlevende ægtefælle eller samlever efter en pensionist har mulighed for at få udbetalt efterlevelseshjælp.

Efterlevelseshjælpen er afhængig af den efterlevendes indtægter og formue.

Du kan få nærmere oplysning om efterlevelseshjælpen i Udbetaling Danmark.

Udbetaling Danmark
Kongens Vænge 8
3400 Hillerød
Tlf 70 12 80 61
www.borger.dk

Telefontid

Mandag - onsdag	08:00 - 16:00
Torsdag	08:00 - 18:00
Fredag	08:00 - 15:00

Tidlig pension

Tidlig pension er for dig, der har været mange år på arbejdsmarkedet og vil trække dig tilbage før folkepensionsalderen.

Tidlig pension giver mulighed for, at mennesker med lange og hårde fysiske arbejdsliv kan trække sig tidligere tilbage fra arbejdsmarkedet.

Retten til tidlig pension er baseret på antallet af år du har været på arbejdsmarkedet.

Har man som 61-årig været 44 år på arbejdsmarkedet, får man ret til at trække sig tilbage tre år før folkepensionen, mens 42 og 43 år giver ret til, at man kan gå fra et eller to år før folkepensionen.

Du kan læse mere om reglerne for tidlig pension på borger.dk eller kontakte Udbetaling Danmark.

Delpension

Det er muligt at søge om delpension, hvis du er født før 1959 og bor og arbejder i Danmark.

Delpension er en økonomisk kompensation til dig, der ønsker at gå ned i tid uden at forlade arbejdsmarkedet helt.

Du kan få delpension, hvis du:

- - er født før 1959
- - bor og arbejder i Danmark
- - har nået delpensionsalderen

Delpensionsalderen afhænger af, hvornår du er født. Den er:

- 60½ år for borgere der er født 1. januar 1954 – 30. juni 1954
- 61 år for borgere der er født 1. juli 1954 – 31. december 1954
- 61½ år for borgere der er født 1. januar 1955 – 30. juni 1955
- 62 år for borgere der er født 1. juli 1955 – 31. december 1955

- 62½ år for borgere der er født 1 januar 1956 - 30. juni 1956
- 63 år for borgere der er født 1. juli 1956 - 31. december 1958

Du kan få nærmere oplysning om delpension på borger.dk eller ved at kontakte Udbetaling Danmark.

Ældrecheck

Ældrecheck – også kaldet supplerende pensionsydelse – bliver udbetalt til folkepensionister, der er særligt vanskeligt økonomisk stillet.

Ældrechecken bliver sædvanligvis udbetalt én gang om året i februar og kun til de folkepensionister, der opfyldte betingelserne for ældrechecken pr. 1. januar samme år.

Størrelsen af ældrechecken er afhængig af indtægter og likvid formue.

Ældrechecken påvirker ikke din folkepension eller din boligstøtte.

Du kan få nærmere oplysning om ældrechecken hos Udbetaling Danmark:

Boligyldelse

Pensionister kan søge boligydelse, uanset om de bor i lejebolig, andelsbolig eller ejerbolig. Det er

Udbetaling Danmark, der beregner og udbetaler boligydelsen.

Boligyldelse til lejere bliver udbetalt som tilskud. Boligyldelse til ejerboliger og til andelsboliger bliver kun udbetalt som lån. Man kan ikke modtage boligydelse, hvis man samtidig får "indefrosset" ejendomsskatterne.

Du kan få nærmere oplysning om boligydelse hos Udbetaling Danmark.

Lån til betaling af ejendomsskatter

Alle pensionister, efterlønsmodtagere og personer over 65 år med egen bolig kan søge om lån til betaling af ejendomsskatterne, men ikke til forbrugsafgifterne.

Man kan dog ikke samtidig modtage boligydelse til boligen. Du kan få nærmere oplysninger om lån til betaling af ejendomsskatter i Center for Økonomi og Indkøb på rådhuset:

Vallensbæk Kommune
Center for Økonomi og Indkøb
 Vallensbæk Stationstov 100
 2665 Vallensbæk Strand
 Telefon: 47 97 40 00

Åbnings- og telefontider
 Mandag-onsdag: 8.00-15.30
 Torsdag: 8.00-17.00
 Fredag: 8.00-13.30







Helbredstillæg og personlige tillæg

Digital selvbetjening

Når du skal søge om tilskud til tandlæge, fodpleje eller briller som pensionist, skal du gøre det digitalt via kommunens hjemmeside eller på www.borger.dk. Du kan få hjælp til selvbetjening i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus. Husk at medbringe dine personlige oplysninger – og eventuelt dit NemID – som skal bruges til den ydelse du ansøger om.

Kan du ikke bruge digital selvbetjening?

Alle borgere, skal som udgangspunkt bruge digital selvbetjening på de nævnte områder. Hvis du ikke kan bruge digital selvbetjening, kan kommunen i særlige tilfælde fritage dig.

Du skal søge om fritagelse i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus. Hvis du ikke kan møde op personligt, kan du ringe til Vallensbæk Kultur- & Borgerhus:

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
Vallensbæk Stationstorv 40
2665 Vallensbæk Strand
Telefon: 47 97 47 00

Åbningstid for personlig betjening:

Mandag-torsdag	11.00-19.00
Fredag	12.00-17.00
Lørdag	10.00-15.00

Helbredstillæg

Helbredstillæg (helbredskort) kan ydes til folkepensionister samt førtidspensionister, der har fået tilkendt pension før 1. januar 2003. Tillægget bliver ydet til helbedsbetingede udgifter, som sygesikringen i forvejen giver tilskud til.

Helbredskortet kan bruges til medicin, tandbehandling, fodbehandling, fysioterapi behandling, kiropraktorbehandling samt psykologbehandling.

Du skal opfylde to betingelser for at være berettiget til helbredstillæg: Tillægsprocenten skal være over 0, og din likvide formue må ikke overstige formuegrænsen. Størrelsen af tillægget er afhængig om du har indtægter ud over pensionen og af størrelsen af din likvide formue.

Tillægget kan højst udgøre 85 procent af udgiften. Likvid formue er: Kontanter, indestående på bankkonti, kursværdi af obligationer, aktier og andre værdipapirer samt pantebreve og indskud i investeringsforeninger.

Du kan søge helbredstillæg på www.borger.dk/pension se under tillæg til folke- og førtidspension, helbredstillæg. Har du ikke NemID, kan du henvende dig i Borgerservice.

Personlige tillæg

Du kan søge kommunen om personligt tillæg, hvis du er folkepensionist eller modtager førtidspension efter de gamle regler før 2003. Du skal være særligt vanskeligt stillet økonomisk for at kunne få personligt tillæg.

Kommunen foretager en konkret vurdering af dine samlede økonomiske forhold, når vi skal vurdere, om du kan få personligt tillæg. I vurderingen indgår din formue og indtægt i forhold til den udgift, som du ønsker dækket af det personlige tillæg. Kommunen kan anvende vejledende formuegrænser og rådighedsbeløb, når vi vurderer om du er i en økonomisk vanskelig situation.

Briller

Tilskud til stel og glas skal ansøges inden brillen bestilles, da denne bliver ydet efter en konkret vurdering. Størrelsen af tilskuddet afhænger af brillens type, glassenes styrke mv. du kan benytte den leverandør/optiker du vil, men tilskuddet udmåles efter prisaftale med Vallensbæk Optik samt svarende til dit helbredstillæg.

Fodpleje

Tilskud til fodpleje udgør svarende til dit helbredstillæg, hvor der i forvejen er ydet tilskud efter sygesikringen.

Pensionister der har opbrugt sine muligheder for at få tilskud efter sundhedsloven, kan ansøge om at få tilskud til ekstra behandlinger.

Dette kan gøres ved at ansøge om helbredstillæg til alm. fodbehandling. Tilskud til fodpleje skal ansøges 1 gang om året.

Fysioterapibehandlinger

Du kan få tilskud til fysioterapibehandlinger, svarende til dit helbredstillægsprocent, hvor der i forvejen er ydet tilskud efter sygesikringen (henvisning fra læge).

Kiropraktorbehandlinger

Du kan få tilskud til kiropraktor behandlinger, svarende til dit helbredstillægsprocent, hvor der i forvejen er ydet tilskud efter sygesikringen.

Høreapparater

Du kan få tilskud til høreapparater, svarende til dit helbredstillæg, hvor der i forvejen er ydet tilskud fra Regionen. Der kan maksimalt ydes tilskud hvert 4. år.

Medicin

Du kan få tilskud til medicinen, svarende til din helbredstillægsprocent, hvor der i forvejen er ydet tilskud efter sygesikringen.

Psykologbehandling

Du kan få tilskud til psykologbehandlinger, svarende til dit helbredstillægsprocent, hvor der i forvejen er ydet tilskud efter sygesikringen (henvisning fra læge).

Tandbehandling

Du kan få tilskud til den del af tandbehandlingen, svarende til dit helbredstillæg, hvor der i forvejen er ydet tilskud efter sygesikringen.

Øvrig behandling som for eksempel røntgen, bedøvelse, kroner og lignende bliver behandlet efter en konkret ansøgning.

Tandproteser

Tilskud til tandproteser skal ansøges inden behandlingen bestilles og udføres, da denne bliver ydet efter en konkret vurdering. Dit helbredstillæg bliver udregnet efter de gældende priser i Tandlægeforenings proteseoverenskomst.

Udvidet helbredstillæg

Med udvidet helbredstillæg kan du søge tilskud til tandproteser, briller og fodbehandling, som du ikke kan få tilskud til efter sundhedsloven. Du får tilskuddet som et engangsbeløb, og du skal søge om det, inden du bestiller eller får udført behandlingen.

Der er på visse ydelser indgået prisaftaler mellem kommunen og bestemte butikker eller behandlere, fx tandlæger, optikere eller fodbehandlere.

Du skal selv betale en eventuel prisforskel, hvis du vælger at få hjælp hos en anden end dem, din kommune har indgået prisafale med. Pensionister, der er i en særlig vanskelig situation, har desuden mulighed for at søge om personligt tillæg.

Har du spørgsmål om personlige tillæg, kan du kontakte Social Service.

Vallensbæk Kommune
Center for Beskæftigelse og
Voksensociale indsatser
Vallensbæk Stationstov 100
2665 Vallensbæk Strand
Tlf: 47 97 40 00
cb@vallensbaek.dk





ATP og dyrtidsportioner

Arbejdsmarkedets Tillægspension – ATP

ATP bliver udbetalt til lønmodtagere, der er berettiget til folkepension, og som har arbejdet mere end 10 timer om ugen. Størrelsen af ATP afhænger af, hvor længe man har været i ordningen.

Ved dødsfald bliver ATP som hovedregel udbetalt til den efterlevende ægtefælle med et engangsbeløb. For pensionister, der er fyldt 67 år inden juli 1992, gælder dog andre regler.

Du kan få nærmere oplysninger om ATP hos ATP Livslang Pension:

ATP Livslang Pension
Kongens Vænge 8
3400 Hillerød
Telefon: 70 12 80 00

Telefontid

Mandag - Onsdag 08:00 - 16:00

Torsdag 08:00 - 18:00

Fredag 08:00 - 15:30

Dyrtidsportioner

Lønmodtagernes Dyrtidsfond administrerer de dyrtidsportioner, der blev "indefrosset" i perioden september 1977 til august 1979. Lønmodtagere, der var i arbejde i den periode, kan få udbetalt det indefrosne beløb, når de skal have udbetalt pension, efterløn eller blot fylder 60 år.

Du kan få nærmere oplysninger om dyrtidsportionerne hos Lønmodtagernes Dyrtidsfond:

LD Medlemsservice

Kontakt LD Medlemsservice vedrørende din LD-opsparing, udbetaling, puljevalg mv.

LD Medlemsservice

Postbox 829

Lauritzens Plads 1

9100 Aalborg

Tlf. 70 13 13 77

ldmedlem@ldmedlem.dk

www.ld.dk



Hjælpemidler, forbrugsgoder og boligændringer

Hjælpemidler – Rådgivning og vejledning

Det er i Center for Pleje og Omsorg i Vallensbæk Kommune, du skal søge om hjælpemidler. Vallensbæk Kommune behandler din ansøgning og beslutter, hvilke hjælpemidler du kan få stillet til rådighed.

Du kan kontakte ergoterapeuterne og hjælpemiddelsagsbehandlerne på Rådhuset:

Vallensbæk Kommune
Center for Pleje og Omsorg
Hjælpemidler
Vallensbæk Stationstorv 100
2665 Vallensbæk Strand

Tekniske hjælpemidler 4797 4207
Kropsbårne hjælpemidler: 4797 4208

Mandag-fredag 08:30-10:30

Hjælpemidler

Du kan få bevilliget hjælpemidler og forbrugsgoder, hvis det i væsentlig grad letter din daglige tilværelse eller er en betingelse for, at du kan arbejde. For at få bevilliget hjælpemidler og forbrugsgoder er det en betingelse, at din funktionsevne er varigt nedsat. Det kan være på grund af invaliditet, eller fordi du er svækket af varig sygdom.

Du kan få hjælp til det bedst egnede og billigste hjælpemiddel.

Hjælpemidlet bliver givet som udlån. Du har mulighed for selv at vælge leverandør af hjælpemidlet mod egenbetaling.

Du kan høre nærmere om dette ved at kontakte hjælpemiddelafdelingen. Dit konkrete behov for hjælpemidler bliver vurderet af en ergoterapeut.

Mere personlige hjælpemidler som for eksempel inkontinenshjælpemidler, korsetter og ortopædisk fodtøj bevilges til dig personligt. Nogle personlige hjælpemidler skal du selv betale en andel af.

Forbrugsgoder

Du kan få hjælp til forbrugsgoder, hvis din funktionsevne er varigt nedsat og udgiften er på mere end 500 kr. Hjælpen svarer til 50% af prisen på et almindeligt standardprodukt.

Du kan ikke få hjælp til forbrugsgoder, der indgår i normalt indbo. Normalt indbo er eksempelvis kontorstole, almindelige hvilestole og vaskemaskiner. Du kan normalt ikke få støtte til hjælpemidler og/eller forbrugsgoder, der er anskaffet, inden bevillingen er givet.

Du kan få nærmere oplysninger om hjælpemidler

og forbrugsgoder hos sagsbehandlerne i hjælpemiddelafdelingen.

Vallensbæk Kommune
Center for Pleje og Omsorg
Vallensbæk Stationstov 100
2665 Vallensbæk Strand
Tlf:

Tekniske hjælpemidler 4797 4207
Kropsbårne hjælpemidler: 4797 4208
Telefontid Mandag-fredag 08:30-10:30

Boligændringer

Hvis du på grund af et handicap har behov for ændringer i din bolig, kan du søge om støtte hertil. Det kan for eksempel være ændringer af køkken, toiletforhold, fjernelse af dørtrin eller etablering af kørerampe, hvis du bruger kørestol. Du har mulighed for selv at vælge leverandør og materialer mod egenbetaling.

Hør nærmere om dette ved at kontakte de sagsbehandlende terapeuter, der gerne hjælper med vejledning om den bedste løsning, når du skal indrette din bolig.

Vallensbæk Kommune
Center for Pleje og Omsorg
Vallensbæk Stationstov 100
2665 Vallensbæk Strand
Tlf:

Tekniske hjælpemidler 4797 4207
Kropsbårne hjælpemidler: 4797 4208
Telefontid Mandag-fredag 08:30-10:30

Støtte- og kontaktperson til borgere med en sindslidelse

Støtte- og kontaktpersonen kan tilbyde hjælp til voksne, der har en sindslidelse, som giver en begrænsning i livsudfoldelsen, og som derfor er isolerede og ude af stand til – eller har svært ved – at bruge de etablerede tilbud i kommunen.

Støtte- og kontaktpersonen kan hjælpe med at bryde isolationen ved at opbygge og sikre kontakt ud fra den sindslidendes egne ønsker og behov.

Støtte- og kontaktpersonen vil også gennem kontakten, kunne støtte den enkelte til at blive i stand til at klare sig bedst muligt i hverdagen og dermed evt. gøre brug af de etablerede tilbud.

Henvendelse til støtte- og kontaktpersonen kan komme fra den sindslidende selv samt fra alle personer omkring den sindslidende.

Det kan være fra pårørende, privatpersoner, viceværter, sagsbehandlere, praktiserende læger, sygehuset og distriktspsykiatrien, hvis man mener, der er en sindslidende, der kan have gavn af en støtte- og kontaktperson.

Du kan få mere at vide om ordningen her:

Center for Beskæftigelse og Voksensociale
indsatser
Vallensbæk Stationstov 100
2665 Vallensbæk Strand
Tlf 47 97 40 00

Merudgifter som følge af handicap

Du kan søge om hjælp til dækning af nødvendige merudgifter i forbindelse med et handicap.

Du kan søge, hvis du er mellem 18 og 65 år. Du kan søge uanset, om du er under uddannelse, har arbejde, eller er på efterløn. Er du førtidspensionist efter de nye regler fra januar 2003, kan du også søge.

Du kan få nærmere oplysninger om dette i Vallensbæk Kommune, Borgerservice.

Vallensbæk Kommune
Center for Pleje og Omsorg
Hjælpe midler
Vallensbæk Stationstov 100
2665 Vallensbæk Strand
Tlf: 47 97 42 08

Mandag-fredag 08:30-10:30

Støtte til køb af bil

Pensionister med varig og væsentlig nedsat førlighed kan få støtte til køb af en bil, hvis den i væsentlig grad letter den daglige tilværelse.

Støtten bliver ydet i form af et rentefrit lån, hvoraf en del skal betales tilbage over 8 år. Den del af lånet, der skal betales, afhænger af indtægts størrelse. Man kan også søge fritagelse for betaling af vægtafgift, når de samme betingelser som ved støtte til køb af bil er opfyldt.

Derimod vil der ikke blive ydet tilskud til drift og vedligeholdelse af bilen.

Du kan få yderligere oplysninger i Hjælpe middelafdelingen i Vallensbæk Kommune:

Vallensbæk Kommune
Center for Pleje og Omsorg
Hjælpe midler
Vallensbæk Stationstov 100
2665 Vallensbæk Strand
Tlf: 47 97 42 08

Mandag-fredag 08:30-10:30

Ledsagerordning

Førtidspensionister kan få ledsagelse op til 15 timer om måneden til aktiviteter uden for hjemmet, hvis de ikke kan færdes alene på grund af betydelig og varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Du kan få nærmere oplysning om dette i Center for Beskæftigelse og Voksensociale indsatser:

Vallensbæk Kommune
Center for Beskæftigelse og Voksensociale indsatser

Vallensbæk Stationstov 100
2665 Vallensbæk Strand
Tlf 47 97 40 00





Sundhedstilbud

Center for Sundhed, Familie og Fritid har forskellige sundhedstilbud til kommunens ældre borgere.

Vil du tilmelde dig et tilbud eller vide mere, kan du kontakte Center for Sundhed, Familie og Fritid:

Vallensbæk Kommune
Center for Sundhed, Familie og Fritid
Vallensbæk Stationstorv 100
2665 Vallensbæk Strand

Telefon: 47 97 41 30

På www.vallensbaek.dk under "Sundhed og forebyggelse" kan du læse mere om tilbuddene.

Hjælp til rygestop

En god måde at holde op med at ryge – er at deltage på ét af vores rygestophold. Rygestopkurserne er gratis. Du har mulighed for at få tilskud til rygestopmedicin, hvis du ryger over 15 cigaretter om dagen.

I Vallensbæk der løbende rygestopkurser, hvor du sammen med andre kan kvitte snus, røg og damp.

Du skal ikke være holdt op med at ryge, når kurset starter. Sammen planlægger vi en rygestopdato, som ligger mellem 2. og 3. mødegang. Kommunens rygestopvejleder hjælper dig på vej med gode råd og vejledning.

Du kan få diætvejledning hos kommunens diætister, når du bor i Vallensbæk

Vallensbæk Kommune har flere gratis tilbud om diætvejledning til dig, der gerne vil ændre på din kost.

Prædiabetes og diabetes type 2

Kom og få et forløb med vejledning hos diætisten omkring din kost. Små justeringer kan give målbare resultater og bedring af din sygdom.

Kræft

Vallensbæk kommunes diætister står klar til at hjælpe dig med kosten, når du har fået konstateret kræft eller hvis du er midt i en behandling. Oplever du gener eller vægttab under og efter en kræftbehandling, anbefaler vi dig også at bestille en tid hos kommunens diætister

Hjerte-kar-sygdom

Har du været ramt af en hjertesygdom, anbefaler vi en samtale hos diætisten med henblik på at finde frem til ændringer i kosten, der kan forbedre din sundhed

Forhøjet kolesterol

Når lægen anbefaler diætbehandling, kan du deltage i et forløb hos en af kommunens erfarne

diætister, med henblik på at finde frem til ændringer, der kan forbedre din sundhed.

Forhøjet blodtryk

Når lægen anbefaler diætbehandling, anbefales et forløb hos en af kommunens erfarne diætister, med henblik på at finde frem til ændringer der kan bedre din sundhed.

KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom)

Når du lever med KOL-sygdom kan den kost du spiser gøre en forskel for din krop. Du kan få vejledning om hensigtsmæssig kost hvad enten du skal holde vægten, har et ønske om at tage på i vægt eller at opnå et vægttab.

Nedsat appetit eller uønsket vægttab

Vægttab kan svække kroppens immunforsvar og muskelstyrke. Sygdom og hospitalsindlæggelser kan føre til vægttab. Oplever du dette, så kan du få vejledning om nærende kost, proteindrikke og kliniske ernæringsstilskud hos de kliniske diætister.

Du kan få samtaler på rådhuset eller i eget hjem hvis du er for afkræftet til at møde op på rådhuset.

Plejhjem og Midlertidige pladser

Personale, pårørende og beboere kan få diætistvejledning omkring diæter, mad ved tygge- eller synkebesvær, mad ved uønsket vægttab eller ved andre udfordringer.

Tilmelding

Tilbuddet kræver en henvisning fra din læge eller hospitalslægen. Lægerne sender digitalt henvisningen til diætisterne, som kontakter dig. Du vil blive kontaktet over telefonen. Kan vi ikke få fat i dig, så modtager du en indkaldelse i din e-Boks. Du kan også vælge at ringe direkte til diætisterne og få hjælp til, hvordan du bliver henvist.

Book en telefonsamtale med diætisten i din kommune

Hvis du ønsker at tale med en diætist i din kommune, kan du bestille din tid online, når det passer dig. En telefonsamtale med diætisten er ikke en diætistvejledning, men en god måde at finde frem til, om et vejledningsforløb hos en diætist, er det du er motiveret for og kan visiteres til.

Har du små eller store spørgsmål til vores individuelle diætistforløb, så er du også velkommen til at booke en tid.

En telefonsamtale med en diætist er gratis og kan kun bookes af borgere bosiddende i Vallensbæk.

Diætisten vil benytte det nummer, som du opgir ved booking og ringer til dig på det bookedede tidspunkt.

Booking kan du lave på kommunens hjemmeside under "Vejledning ved diætist"

Alkoholrådgivning og -behandling

Der er flere muligheder for alkoholrådgivning og behandling i Vallensbæk Kommune. Tilbuddene henvender sig både til storforbrugere af alkohol og de der er afhængige af alkohol samt til pårørende.

Har du brug for hjælp og behandling, kan du kontakte Center for Beskæftigelse og Voksensociale indsatser på tlf 47 97 40 00.

Som pårørende kan du tale anonymt med en rådgiver, hvis du ønsker det. Du kan stille spørgsmål og få professionel hjælp i din situation, ligesom du kan blive klogere på, hvilke muligheder, du selv og din familie har, for at søge hjælp. Der findes særlige samtaleforløb, der er tilrettelagt specielt for pårørende til alkoholafhængige.

Sygdomsforløbsprogrammer

Kronisk sygdom

• Afklarende samtale:

Har du en eller flere kroniske sygdomme kan du få tilbudt en afklarende samtale med en sygeplejerske.

Formålet med samtalen er at afklare dine behov og motivation for deltagelse i et eller flere af vores sundhedstilbud.

I et samarbejde med en sundhedsfaglig medarbejder, udarbejder du en plan for det videre forløb. Formålet med samtalen er at afdække dine ressourcer og ønsker, og at finde det bedste sundheds- og forebyggelsestilbud, vi kan tilbyde dig.

Har du fået konstateret enten KOL, type 2-diabetes, kræft, hjertekarsygdom eller nyopståede lænde-/rygsmerter, har vi et specielt tilrettelagt forløbsprogram til dig. Et forløb starter altid med en afklarende samtale, hvor vi sammen udarbejder, en plan der passer til dine behov.

Forløbsprogrammerne kan blandt andet bestå af:

- Holdundervisning
- Individuel vejledning
- Holdtræning eller individuel træning ved fysioterapeut
- Diætvejledning
- Rygestopvejledning

Du skal have en henvisning fra din egen læge eller hospitalet, for at kunne modtage tilbuddet. Du kan også kontakte os og få hjælp til at indhente en henvisning.

Center for Sundhed, Familie og Fritid
Tlf: 47 97 41 30

Pårørendevejleder / pårørendesamtaler

Er du pårørende til en kronisk eller akut syg, kan du få hjælp og støtte hos pårørendevejlederen. Der er mulighed for individuelle forløb med samtaler, samt henvisning til relevante faggrupper i

kommunen eller patientforeninger. Det vil være muligt at søge om pasning af den syge, så du som pårørende kan komme ud til egne aktiviteter. Du skal ikke visiteres til samtaler med pårørendevejlederen. Du kan selv tage kontakt på telefon eller mail alle hverdage.

Kontakt forebyggelses- og pårørendevejleder
Christina Schubart på telefon 47 97 41 49 eller
på mobil 29 41 24 77
Mail: chssc@vallensbaek.dk

Omsorgstandpleje

Omsorgstandpleje er et tilbud om tandpleje til borgere i Vallensbæk Kommune, der på grund af kronisk nedsat førlighed eller vidtgående fysisk eller psykisk handicap, kun vanskeligt kan benytte det almindelige tandplejetilbud. Omsorgstandplejen varetages af den kommunale tandpleje i Vallensbæk Kommune.

Formålet med omsorgstandplejen er:

- at sikre dig en så god tyggefunktion som muligt
- at sikre dig smertefrihed
- at give mulighed for at opretholde selvværd og sociale kontakter.

Tilbuddet er gratis. Du skal visiteres til omsorgstandpleje af sygeplejerskerne i plejeboligerne eller de kommunale visitatorer.

Du kan få yderligere oplysninger hos Vallensbæk kommunale Tandpleje.

Pilehaveskolens Tandklinik
Horsbred 197
2625 Vallensbæk
Telefon: 43 64 81 20
www.tandplejen.vallensbaek.dk
Mail: csf@vallensbaek.dk

Mandag-fredag 08:00-15:00



Forebyggende hjemmebesøg

Vi inviterer alle de borgere, der er fyldt 75 år i løbet af året til fødselsdagsfest, hvor kommunens tilbud til seniorer præsenteres. Ud over fødselsdagsfesten, er det muligt at få et forebyggende hjemmebesøg hvor dine individuelle behov kan drøftes.

Samtaleemner i et forebyggende hjemmebesøg kan være:

- hvordan opleves hverdagen i forhold til muligheder og begrænsninger
- helbred og trivsel
- socialt netværk
- boligforhold
- livsstil – for eksempel kost, rygning, alkohol og motion
- aktiviteter i lokalområdet, både kommunale og private
- muligheder for at få hjælp, for eksempel hjælpemidler, træning samt økonomisk, praktisk og personlig hjælp.

Vi drøfter ofte meget andet end dit helbred. Forebyggelseskonsulenten kan ikke visitere til hjælpemidler, hjemmehjælp, rengøring mm., men kan hjælpe dig med at kontakte visitationen.

Tilbud om forebyggende hjemmebesøg

- Alle borgere, der er over 65 år, kan få tilbud om et forebyggende hjemmebesøg, hvis du er blevet enke/enkemand føler dig ensom, er kronisk syg eller du har et andet behov
- Når du er fyldt 70 år og bor alene tilbydes et forebyggende hjemmebesøg
- Vi inviterer alle de borgere, der er fyldt 75 år i løbet af året til fødselsdagsfest, hvor kommunens tilbud præsenteres
- Når du fylder 80 år tilbydes du et forebyggende hjemmebesøg og når du fylder 82 år får du et årligt tilbud om besøg

Alle der bor i plejebolig, eller er visiteret til både rengøring og personlig pleje fra Hjemmeplejen, tilbyder vi ikke forebyggende hjemmebesøg.

Vil du vide mere, er du velkommen til at kontakte forebyggelseskonsulenterne eller Center for Sundhed, Familie og Fritid.

Forebyggelseskonsulenterne

Tlf. 47 97 41 65 / 20 23 58 56 samt 47 97 41 49 / 29 41 24 77

Center for Sundhed, Familie og Fritid

Tlf: 47 97 41 30



Genoptræning

Du kan få tilbud om gratis genoptræning, f.eks. efter sygdom.

Genoptræningen foregår i træningscenteret på Pilehavehus.

Du kan få yderligere information om genoptræning på www.vallensbaek.dk.

Du er velkommen til at kontakte Træningscentret:

Genoptræningen
Pilehavehus
Løkketrogen 3-5
2625 Vallensbæk
Tlf 47 97 45 80

Mandag – fredag kl. 08:00-09:00
Mail genoptraeningen@vallensbaek.dk
www.vallensbaek.dk

Fællesskabskonsulent

Savner du indhold og fællesskab i din hverdag, har du lyst til at deltage i aktiviteter og har du brug for hjælp til at finde ud af hvilke aktiviteter der passer dig? Så har kommunen en fælles-

skabskonsulent, der kan hjælpe dig med at finde de rette tilbud.

Vil du høre mere så kontakt Fællesskabskonsulent Sif Olzak på tlf: 20 23 58 56 eller på mail: siols@vallensbaek.dk

Rollatorbanden/Grøn stue

Gåture og socialt samvær for dårligt gående. Turene er cirka 1 km og efterfølgende drikker vi kaffe sammen. Rollatorbanden holder til i Sundhedshuset Nordmarken og Grøn stue holder til på Rådhuset.

Sundhedshus Nordmarken
Tværbækvej 1
2625 Vallensbæk
Tlf. 47 97 41 30

Onsdage kl. 13:00

Vallensbæk Kommune
Rådhuset
Vallensbæk Stationstorv 100
2665 Vallensbæk Strand
Telefon: 47 97 41 30

Tirsdage og torsdage kl. 11:00



Fredagscaféen

Gratis fredagscafé for alle borgere. Socialt samvær, gratis kaffe og småkager i Sundhedshuset Nordmarken.

Sundhedshus Nordmarken
Tværbækvej 1
2625 Vallensbæk
Tlf. 47 97 41 30

Fredage: 10:00-12:00

Mandage og onsdage kl. 09.00, kl. 10.00 og kl. 11.00

Fredage kl. 08.00 og 09.00. Hvert hold varer ca. 45 minutter.

Ønske om tilmelding sker ved at skrive til CSF@vallensbaek.dk

Motion

Seniorgymnastik

Er du fyldt 60 år, og har du lyst til motion og hyggeligt samvær med andre? Så meld dig til Seniorgymnastik i Vallensbæk Idrætscenter.

Vallensbæk Kommune tilbyder seniorgymnastik for borgere, der bor i Vallensbæk, som er fyldt 60 år, er efterlønsmodtagere eller pensionister. Seniorgymnastikken foregår under kyndig ledelse af uddannede instruktører:

Vallensbæk Idrætscenter
Idræts Alle 2
2625 Vallensbæk
Tlf: 43 62 12 10

Vil du gerne dyrke motion og er dit BMI over 30?

Har du svært ved at finde rundt i de forskellige motionstilbud eller er du usikker på, hvilken type motion der passer til netop dig? Så kan en samtale med den kommunale motionsvejleder måske hjælpe dig.

I Vallensbæk er der mange tilbud om idræt og motion, og der er helt sikkert også et tilbud, der matcher dine ønsker og behov.

Sammen med vores motionsvejleder kan du finde den motionsform der passer til dig og få lagt en plan for, hvordan du kommer igang.

Du behøver ikke være i god fysisk form på forhånd, men du skal være motiveret for at komme igang. Samtalen varer cirka 20 minutter og foregår på Vallensbæk Rådhus.

Motionsvejleder, telefon: 29 31 89 63

Center for Sundhed, Familie og Fritid
Telefon: 47 97 41 30



Service

Seniorhuset Korsagergård

Seniorhuset Korsagergård er brugerstyret og for alle borgere i Vallensbæk Kommune, der er fyldt 60 år eller er førtidspensionister.

Seniorhuset Korsagergård er en ombygget gård, der ligger omgivet af en stor parklignende have med orangeri og en stor terrasse. Der er hyggelige stuer, køkken og forskellige værksteder.

Her har seniorer mulighed for at mødes og være sammen om spændende og meningsfulde aktiviteter, som alle tager udgangspunkt i brugernes ideer og interesser.

Brugerbestyrelsen, brugerne og personalet i Seniorhuset samarbejder om at sætte nye aktiviteter i gang. Alle seniorer er velkomne til at komme med forslag til nye aktiviteter og være med til at sætte dem i gang.

For tiden har du mulighed for at deltage i følgende aktiviteter:

- Krolf
- Stole gymnastik
- Gymnastik
- Yoga
- Balancehold
- Bordtennis
- Gå hold motion
- Billiard
- Musiktimen
- Musikarrangementer
- Cremefremstilling
- Slægtsforskning
- Fisketure fra kutter
- Madhold for mænd og kvinder
- Spis sammen arrangement

IT undervisning:

- Tekstbehandling
- Foto og billedbehandling
- E boks
- Digital post
- Facebook
- Netbank
- Opdateringer
- Virusbeskyttelse
- Mobil

I værkstedet arbejdes der bla. med:

- Taske fremstilling af genbrugsmaterialer
- Glas
- Syning
- Maling
- Kortfremstilling
- Keramik
- Smykker
- Filtning
- Patchwork
- Strik

Vi planlægger jævnligt ture ud af huset samt rejser. Du kan læse mere om aktiviteter og aktuelle arrangementer på Korsagergårds hjemmeside eller i nyhedsbrevet.

Seniorhuset udsender et nyhedsbrev hver fredag, hvor du kan få information om arrangementer, ture, rejser, aktiviteter mm. Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet, via hjemmesiden.

www.korsagergaard.vallensbaek.dk

Til frokost kan du spise brød og pålæg eller en salat til en rimelig pris.

Du skal være selvhjulpne for at bruge Seniorhuset. Der er elevator mellem etagerne, og der er

handicapvenlige toiletter. Buslinje 14 holder ved Korsagergård en gang i timen. Hvis du ikke kan benytte offentlig transport, tilbyder Vallensbæk Kommune, at du kan blive tilmeldt en handicapvenlig kørselsordning. Du skal betale for kørsel svarende til prisen for offentlig transport.

Tilmelding til kørsel, kan ske ved telefonisk henvendelse eller ved fremmøde.

Seniorhuset Korsagergård
 Vejlegårdsvej 121
 2625 Vallensbæk
 Tlf: 43 64 60 29
www.korsagergaard.vallensbaek.dk
Seniorhuset@vallensbaek.dk

Åbningstider
 Tirsdage, onsdage og
 torsdage fra kl. 10-15



Center for Pleje og Omsorg
 Vallensbæk Stationstov 100
 2665 Vallensbæk Strand
 Telefon: 47 97 41 06

Mandag-fredag: 08:30-10:30

Havehjælp og snerydning

Borgere i Vallensbæk Kommune kan efter en vurdering få tilbudt hjælp til klipning af hæk, græsslåning og snerydning. Vurderingen tager udgangspunkt i en samlet individuel vurdering af husstandens formåen.

Borgere, der opfylder betingelser for at modtage varig hjemmehjælp vil kunne komme med i ordningen. Borgere, der på grund af varig generel svækket helbred ikke selv kan udføre arbejdet vil også kunne komme med i ordningen.

Hvis der i husstanden er raske personer over 16 år, vil der som hovedregel ikke blive visiteret til haveordning.

Du kan få nærmere oplysning om ordningen hos visitatorerne i Vallensbæk Kommune.

Borgeren skal betale den fulde udgift for at få udført havearbejde og snerydning.

Beløbene vil blive opkrævet efterhånden som arbejdet bliver udført. Ordningen er gratis for pensionister med en personlig tillægsprocent på 100 og en likvid formue eller friværdi mindre end grænsen for personlige tillæg.

Vinduespolering

Pensionister, der har en personlig tillægsprocent på 100, kan få tilskud til at få pudset vinduer. Tilskuddet kan højst udgøre 100 kr. pr. gang.

Man kan få tilskud til vinduespolering en gang om måneden.

Hjemmehjælp

Du kan få praktisk hjælp/personlig pleje. Det kan f.eks. være hjælp til indkøb, tøjvask, rengøring og personlig hygiejne. Hjælpen tager udgangspunkt i "hjælp til selvhjælp".

Hjælp til selvhjælp betyder, at du skal udføre de aktiviteter, du selv kan og deltage i de øvrige aktiviteter efter evne, så dit funktionsniveau bliver vedligeholdt.

Visitation til hjemmehjælp

Hjælpen bliver tildelt af en visitator efter en individuel helhedsvurdering. Dette sker ved et visitationsbesøg i hjemmet. Her er du meget velkommen til at have en bisidder med.

Dette kan være en pårørende eller en god ven/veninde. Samtalen varer oftest 1-1½ time. Du vil efterfølgende få tilsendt en skriftlig afgørelse, på den tildelte hjælp, der beskriver hvad hjælpen omfatter.

Du har mulighed for i særlige tilfælde at bytte eller erstatte hjælpen fx til rengøring eller ledsagelse til en gåtur.

Modtagere af hjemmehjælp har mulighed for at vælge at modtage hjælpen fra private firmaer – den såkaldte fritvalgsordning. Visitatorerne udleverer information om dette i forbindelse med visitation til hjælp.

Der følges løbende op på den hjælp du bliver tilbudt, således at dit hjemmehjælpsniveau løbende tilpasses dine behov.

Vallensbæk Kommune
Center for Pleje og Omsorg
Vallensbæk Stationstov 100
2665 Vallensbæk Strand
Telefon: 47 97 41 06

Mandag-fredag: 08:30-10:30

Nødkaldeanlæg

Hvis du ofte falder og har svært ved at rejse dig igen, eller hvis du har en sygdom, der gør det nødvendigt at kunne tilkalde hjælp, kan du søge om et nødkaldeanlæg. Nødkaldeanlægget har direkte forbindelse til hjemmeplejen.

Du kan få nærmere oplysning hos visitationen

Vallensbæk Kommune
Center for Pleje og Omsorg
Vallensbæk Stationstov 100
2665 Vallensbæk Strand
Telefon: 47 97 41 06

Mandag-fredag: 08:30-10:30

Madudbringning

Alle pensionister i Vallensbæk Kommune kan få leveret varm eller kold mad dagligt.

Ønsker du at vide mere eller blive visiteret til at få leveret mad, skal du blot kontakte visitationen i Center for Pleje og Omsorg.

Vallensbæk Kommune
Center for Pleje og Omsorg
Vallensbæk Stationstov 100
2665 Vallensbæk Strand
Telefon: 47 97 41 06

Mandag-fredag: 08:30-10:30

Hjemmesygepleje

Alle, der opholder sig i Vallensbæk Kommune, kan få gratis hjemmesygepleje hele døgnet. Visitering til hjemmesygeplejen sker i hjemmeplejen og via sygehusene eller egen læge.

Hjemmesygeplejerskerne kommer i hjemmene til mange slags opgaver. De skifter forbindinger, hjælper med administration af medicin og giver råd, støtte og vejledning.

Vil du vide mere, er du velkommen til at kontakte hjemmesygeplejen:

Hjemmesygeplejen
Tlf. 43 73 78 08

Mandag-fredag: 07:30-08:00
Tillige: 14:00-15:00

Demenskoordinator

Vallensbæk Kommune har en demenskoordinator, der rådgiver borgere og pårørende om spørgsmål vedrørende demens. Hvis du har spørgsmål om demens, er du velkommen til at kontakte demenskoordinatoren for en uforpligtende samtale:

Tlf. 47 97 41 18

Sundhedshuset Nordmarken

Sundhedshuset Nordmarken rummer lægehus, selvtræningslokale og mulighed for, at foreninger kan booke et lokale til møder og arrangementer.

Sundhedshus Nordmarken
Tværbækvej 1
2625 Vallensbæk
Tlf. 47 97 41 30
csf@vallensbaek.dk

Selvtræningscenter

I sundhedshuset kan du træne, hvis du er henvist til selvtræning og er under 60 år.

I selvtræningslokalet er der forskellige fitness-maskiner og redskaber til rådighed. Træningen foregår på egen hånd.

Der er mulighed for selvtræning alle ugens dage fra kl. 07:00-20:00 – undtagen tirsdag hvor der er åbent fra kl. 07:00-16:00. Dette gælder også på helligdage.

Selvtræningen er særligt reserveret til selvtrænere:
Mandag: Kl. 16.00-19.00
Tirsdag: kl. 8.00-10.00
Torsdag og lørdag: Kl. 08.00-10.00 og 16.00-19.00

Du får adgang til selvtræningsrummet med en personlig nøglebrik. Du henvises som udgangspunkt til selvtræning i 3 måneder.

For mere information kontakt Center for Sundhed, Familie & Fritid tlf. 47 97 41 30

Motionstræning i Sundhedshus Nordmarken

Du kan også få adgang til selvtræningslokalet, som motionsaktivitet gennem Seniorhuset Korsagergård.

Træningstiderne for Motionstræning er:
Mandag: Kl. 7.00-16.00 og 19.00-20.00

Tirsdag: Kl. 7.00-8.00 og kl. 10.00-16.00
Onsdag, fredag og søndag: Kl. 7.00-20.00
Torsdag og lørdag: Kl. 7.00-8.00, 10.00-16.00 og 19.00-20.00

Du kan tilmelde dig motionstræning ved at henvende dig i Seniorhuset Korsagergård, Vejlegårdsvej 121, 2625 Vallensbæk. Du kan også kontakte Seniorhuset Korsagergård på tlf. 43 64 60 29 tirsdag-torsdag mellem kl. 10:00-15:00

Aktivitetscenter i Rønnebækhus

I Rønnebækhus findes et aktivitetscenter rettet mod borgere med behov for at blive støttet fysisk, psykisk eller socialt eller plejkrævende borgere, hvis ægtefælle har brug for aflastning nogle timer om dagen.

Det er typisk borgere, der af fysiske eller psykiske årsager ikke er i stand til at benytte tilbuddene i Seniorhuset på Korsagergård.

Du kan få nærmere oplysninger på aktivitetscentret i Rønnebækhus:
Tlf. 43 73 43 99

Daghjemmet i Højstruphave

I Højstruphave findes et daghjem for demente borgere, hvor formålet er, at borgere med demenssymptomer hjælpes til at vedligeholde psykiske, fysiske og sociale færdigheder.

Herudover skal borgeren opleve nærvær og social accept i en lille gruppe med struktureret fællesskab, ligesom tilbuddet skal kunne fungere som aflastning for nære pårørende, der yder omsorg til en borger med demenssymptomer.

Du kan få nærmere oplysninger om daghjemmet i Højstruphave på:
Tlf. 43 56 53 89



Ældreboliger, plejeboliger og midlertidige pladser

Rønnebækhus – Ældreboliger

I Rønnebækhus er der 92 ældreboliger på hver 43 m². I forbindelse med boligerne er der en café, som er åben for husets beboere og brugere.

Pilehavehus – Ældreboliger

I Pilehavehus er der 56 ældreboliger. Boligerne er hver på ca. 50 - 85 m². I forbindelse med boligerne er der en café, som er åben for alle borgere. Alle pensionister i Vallensbæk Kommune kan spise i cafeen. Maden skal bestilles på telefon 47 97 49 38 mellem kl. 9.00 og 14.00.

Højstruphøve – Plejeboliger

I Højstruphøve er der 36 plejeboliger på hver ca. 65 m² inkl. fællesarealer. Plejeboligerne er indrettet i tre afdelinger på hver 12 boliger med tilhørende fællesarealer, opholdsrum og køkken, hvor beboernes mad fremstilles.

Rønnebo – Plejeboliger

I Rønnebækhus er 10 af boligerne indrettet som en plejehjemslignende enhed for særligt svage beboere. Denne enhed hedder Rønnebo. I tilknytning til Rønnebo er der indrettet en fælles opholdsstue for beboerne og der er køkkenfaciliteter, hvor beboernes mad bliver fremstillet.

Midlertidige pladser

Rønnebækhus har 6 midlertidige pladser. Disse bliver anvendt blandt andet til færdigbehandlede

borgere, der bliver udskrevet fra sygehusene, men som stadig har behov for ekstra omsorg og pleje efter hospitalsopholdet, før de kan vende tilbage til egen bolig eller til en ledig plejebolig.

Ud over dette bliver de anvendt som alternativ til indlæggelse, som et kortvarigt ophold med intensiv pleje og omsorg, som vil kunne udsætte en plejehjemsindflytning og til borgere, med et stort plejebæhov, hvis pårørende i det daglige passer borgeren og har brug for aflastning.

Ansøgning om ældrebolig, plejebolig og midlertidig plads

Borgere, der på grund af handicap eller svigtende helbred har behov for en ældrebolig, plejebolig eller midlertidig plads, kan blive visiteret til en bolig eller et midlertidigt ophold.

Borgere fra andre kommuner, kan også blive visiteret til en ældre- eller plejebolig. Det kræver blot, at borgeren er visiteret til en sådan bolig i egen kommune, og at kommunen har sendt ansøgningen til Vallensbæk Kommune.

Du kan få mere at vide om visitation til ældreboliger, plejeboliger og midlertidige pladser i Center for Pleje og Omsorg.

Vallensbæk Kommune
Center for Pleje og Omsorg
Vallensbæk Stationstov 100
2665 Vallensbæk Strand
Telefon: 47 97 40 00

Mandag-fredag: 08:30-10:30



Befordring

Kørsel til læge og speciallæge

Pensionister, der er i sikringsgruppe 1, og som ikke kan benytte offentlige transportmidler, kan få refunderet udgiften til kørsel til og fra egen læge og nærmeste speciallæge – i deres egen praksis. Husk, at lægen skal stemple den ene taxikvittering.

Du kan henvende dig for yderligere oplysninger i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus:

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus
Vallensbæk Stationstov 40
2665 Vallensbæk Strand
Telefon: 47 97 47 00

Åbningstid for personlig betjening:

Mandag-torsdag	11.00-19.00
Fredag	12.00-17.00
Lørdag	10.00-15.00

Kørsel til anden behandling

Endvidere kan pensionister, der opfylder betingelserne for personligt tillæg, og som ikke kan benytte offentlige transportmidler, Flexhandicap og Flextur, ansøge om at få refunderet udgifter til kørsel til nærmeste fysioterapeut og lignende.

Du kan henvende dig for yderligere oplysninger i Social Service:

Vallensbæk Kommune
Center for Beskæftigelse
Vallensbæk Stationstov 100
2665 Vallensbæk Strand
Tlf: 47 97 40 00
cb@vallensbaek.dk

Netkort Movia

Pensionister kan købe rabatkort til busserne og S-togene i Hovedstadsregionen. Det er de tidligere København, Roskilde og Frederiksborg amter.

Du kan købe kortet i kioskerne på S-togs-stationerne.

Handicapkørsel Movia

Movia har en kørselsordning for fysisk handicappede personer, der ikke kan tage offentlige transportmidler, og som ikke har egen bil.

Ansøgningsskema hentes på Movias hjemmeside, udfyldes og sendes til Hjælpe-middelafdelingen i Vallensbæk Kommune:

Vallensbæk Kommune
Center for Pleje og Omsorg
Hjælpe midler
Vallensbæk Stationstorv 100
2665 Vallensbæk Strand

Tlf: 47 97 42 07
Mandag-fredag 08:30-10:30

Kørsel til hospital

Bestilling af kørsel til hospital, afdeling eller klinik tilknyttet hospital skal altid ske hos kørselskontoret på hospitalet. Bevilling af kørsel sker efter lægelig vurdering.

Kørsel til lungeklinik eller røntgenklinik

Pensionister skal henvende sig til disse klinikker, der herefter bestiller transporten.

65-billet

Alle, der modtager førtidspension eller er fyldt 65 år, kan rejse ud og hjem med DSB til nedsat pris alle dage hele året. Størrelsen af rabatten afhæ-

ger af, hvilke dage i ugen man rejser. Du kan få nærmere oplysning om dette på S-togs-stationerne.

Flextur

Flextur er et tilbud for alle. Du skal ikke visiteres af kommunen.

Flextur er et supplement til den almindelige kollektive trafik. Men fungerer ikke som en almindelig bustur. Du kan nemlig blive hentet derhjemme, i svømmehallen, i biografen eller hvor som helst. Og du kan naturligvis blive kørt hjem igen.

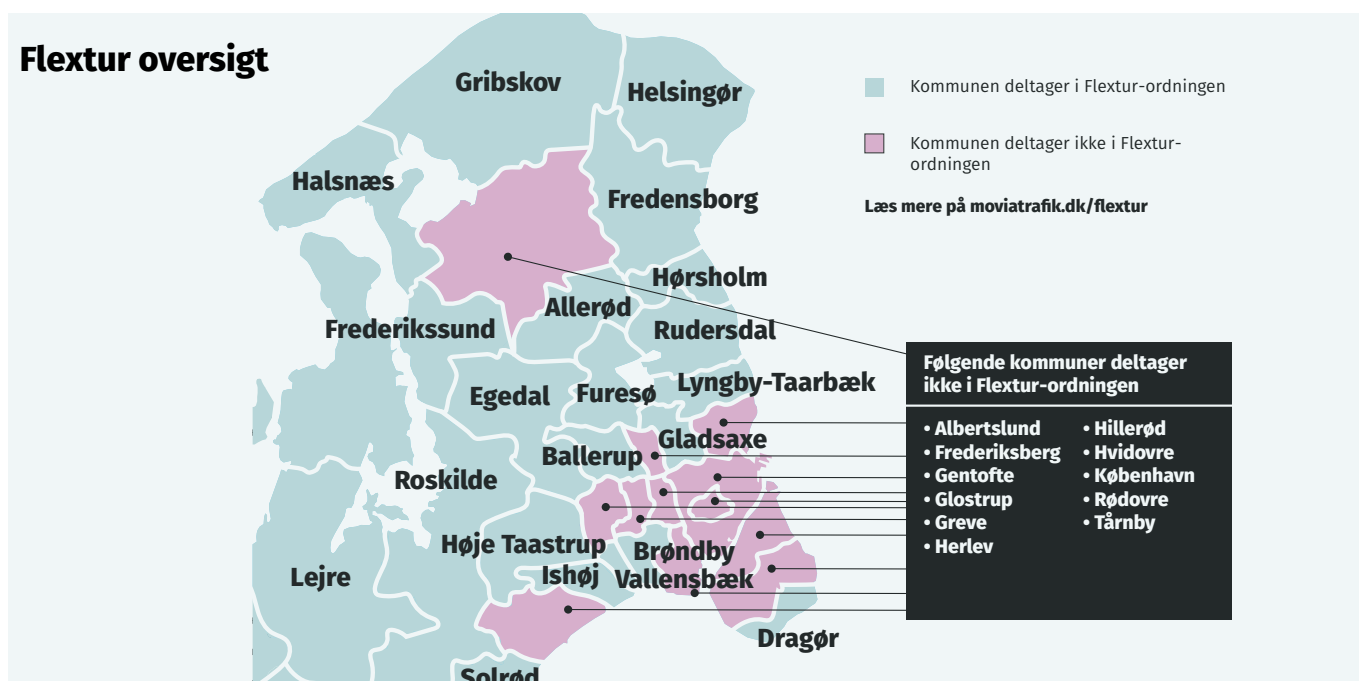
Du kan oprette dig som kunde online og selv bestille din tur, når det passer dig. Bestiller du din Flextur online, får du 10 pct. i rabat.

Prisen pr. tur er 24 kr. inkl. 10 km kørsel. Ekstra km koster 6 kr. pr. km. Ved kørsel til andre kommuner er prisen pr. tur 36 kroner inkl. 10 km kørsel. Ekstra km koster 6 kr. pr. km.

Du kan bestille flextur her:

movia.flextrafik.dk/

Du kan også bestille flextur på tlf: 70 26 27 27
(åbent man-fre kl. 7:00-18:00. Lør + søn og helligdage kl. 8:00-18:00).





Vallensbæk Seniorråd

Folkevalgte repræsentanter

Seniorrådet består af syv folkevalgte repræsentanter. Alle der har fast bopæl i kommune og som er fyldt 60 år, har valgt og er valgbare til Vallensbæk Seniorråd. Seniorrådet beskæftiger sig med alle forhold omkring ældre i Vallensbæk Kommune.

Seniorrådet rådgiver Kommunalbestyrelsen og fungerer som kontaktled mellem borgerne og Kommunalbestyrelsen ved tilrettelæggelse af Kommunalbestyrelsens ældrepolitik.

Seniorrådets møder

Seniorrådet afholder møde hver 2. onsdag i hver måned fra kl. 10:00-12:00

Vallensbæk Seniorråd kan kontaktes på mail: vallensbaek.seniorraad@gmail.com

Seniorrådet holder lukket i juli måned. Henvendelse kan også ske til det enkelte medlem.

Referat fra Seniorrådets møder, kan læses på Kommunens hjemmeside.



Vallensbæk Seniorråd.

Bagerst fra venstre: Gert Ehrhorn, Niels Erik Tulstrup (formand), John Stilling Riisgaard (næstformand), Leif Larsen.

Forrest fra venstre: Helle Glarø Mathiesen, Birgit Rønne Seiersen, Lisa Rydendahl (kasserer).



Løst og fast

Aktindsigt

Alle, der har en sag under behandling hos offentlige myndigheder, kan få indsigt i sagens akter. Ønsker du at få aktindsigt, skal du rette henvendelse til den instans, hvor din sag er behandlet. Hvis du ønsker at få at vide, hvad der står i kommunens registre om dig, skal du kontakte Vallensbæk Kommune.

Supplerende arbejdsmarkedspension, frivillig indbetaling

Førtidspensionister har mulighed for at tilmelde sig den Supplerende Arbejdsmarkedspension. Det er en pension, som du kan vælge at indbetale til, hvis du er førtidspensionist.

Formålet er, at du med en ekstra pension får mere at leve for, når du går på folkepension.

Du kan få nærmere oplysning om ordningen i Udbetaling Danmark:

Tlf. 70 12 80 00
www.borger.dk

Begravelseshjælp

Ved dødsfald kan sygesikringen give tilskud til begravelsen eller bisættelsen. Tilskuddet er afhængig af den afdødes og ægtefællens økonomiske forhold.

Du kan få nærmere oplysninger hos Udbetaling Danmark:

Tlf. 70 12 80 83
www.borger.dk

Forsikring

Nogle forsikringselskaber giver pensionister rabat på indboforsikringer. Du kan få nærmere oplysninger om dette hos dit forsikringselskab eller hos Forsikring & Pension:

Tlf. 41 91 91 91

Højskole

Pensionister med en personlig tillægsprocent på 100 og en likvid formue under formuegrænsen,

kan få tilskud til ophold på højskole med op til 100 kr. pr. dag i max. 14 dage samt transporttilskud.

Du kan få nærmere oplysning i Social Service:

Tlf. 47 97 40 00

Fritidsundervisning

Folke- og førtidspensionister kan få tilskud til undervisning på aftenskole. Du kan få tilskud til ét kursus hvert kalenderår. Tilskuddet kan højst udgøre 350 kr. og her er betingelsen, at din personlige tillægsprocent er 100 og at din likvide formue er under 84.300 kr.

Indkøbsture

Vallensbæk Seniorråd arrangerer indkøbsture for de pensionister, der ikke selv har mulighed for at komme rundt til de forskellige storcentre.

Du kan i Vallensbæk Nu se, hvornår og hvor den næste tur går hen, og hvordan du tilmelder dig turen.

Inflenzavaccination

Der arrangeres hvert år gratis vaccinationer for borgere over 65 år. Dette sker i løbet af efteråret.

Værdighedspolitik

Vallensbæk Kommune har udarbejdet en Værdighedspolitik for ældreområdet. Værdighedspolitikken beskriver de overordnede værdier for kommunens indsatser og prioriteringer for seniorer og ældre med behov for kommunal støtte.

Politikken har særligt fokus på områderne:

- Livskvalitet
- Selvbestemmelse
- Kvalitet, tværfaglighed og sammenhæng i plejen
- Mad og ernæring
- En værdig død
- Pårørende
- Ensomhed

Du kan finde værdighedspolitikken på kommunens hjemmeside:
www.vallensbaek.dk/om-kommunen/udviklingsstrategi/vaerdighedspolitik-for-aeldreomraadet





Kørekort

Hvis du er 70 år eller derover, og du skal have fornyet dit kørekort skal du som udgangspunkt ikke aflevere en lægeattest når du ansøger om fornyelse af dit kørekort, ligesom du som udgangspunkt får udstedt kørekort 15 år fra fornyelsesdatoen.

Tlf. 47 97 47 00

Pas

Når du er folkepensionist, får du paset til nedsat pris. Du kan få udstedt nyt pas i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus.

Retshjælp og fri proces

Har du brug for juridisk hjælp, men ikke råd til selv at betale, kan du kontakte advokater, der giver offentlig retshjælp.

Retten i Glostrup giver nærmere oplysning om, hvilke Advokater i området, der er tilknyttet ordningen:

Tlf. 43 23 14 00

Skat

Ved skattemæssige spørgsmål, forskudsændringer m.v. skal du altid rette henvendelse til SKAT:

Tlf. 72 22 28 28

Tryghedsopkald

Ældre Sagens lokalbestyrelse foretager tryghedsopkald dagligt mellem kl. 8 og 9 til de borgere, der tilmelder sig ordningen. Du kan få yderligere oplysninger om ordningen hos Ældre Sagen

Kontakt koordinator Lisbeth Schou på telefon 22 56 55 59 eller på telefon 43 77 07 17

TV-licens

Pensionister, der har en personlig tillægsprocent på 100, kan søge om at få nedsat licensen med halvdelen hos DR-Licens:

Tlf. 70 20 13 13



Varmetilskud

Man kan søge om varmetilskud, uanset om man bor til leje, eller om man bor i ejerbolig. Varmetilskuddet er afhængigt af indtægter ud over pensionen.

Du kan få nærmere oplysninger om varmetilskud hos Udbetaling Danmark:

Tlf. 70 12 80 61
www.borger.dk

e-Boks – mulighed for at give andre adgang

Du kan give en anden person adgang til din post i e-Boks. Dette kan især være praktisk, hvis der f.eks. er én i husstanden, som varetager betaling af regninger og lign.

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus kan vejlede dig i hvordan du giver andre adgang til din e-Boks, eller du kan læse mere på e-Boks hjemmeside:

brugersupport.e-boks.dk
 klik på 'Opsætning og konfiguration'

Fremtidsfuldmagt

En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, der kan sættes i kraft, hvis du ikke længere kan varetage dine personlige og/eller økonomiske forhold som følge af sygdom el.lign.

Du kan selv udpege en person til engang i fremtiden at tage over, hvis du på et tidspunkt mister evnen til selv at tage dig af dine personlige og økonomiske forhold.

Vallensbæk Kultur- & Borgerhus kan vejlede dig omkring fremtidsfuldmagter og du kan læse mere om fremtidsfuldmagt på:

www.borger.dk/samfund-og-rettigheder/fremtidsfuldmagt

Stikordsregister

0-9

65-billet; 32

A

Advokater; 36

Aftenskole; 35

Aktindsigt; 34

Aktivitetscenter; 29

Ansøgning om ældrebolig og plejebolig; 30

ATP; 16

B

Befordring; 31

Begravelseshjælp; 34

Boligyldelse; 11

Boligændringer; 18

Briller; 14

D

Daghjem; 29

Delpension; 10

Demenskoordinator; 28

Diabetes; 22

Diætvejledning; 22

Dyrtidsportioner; 16

E

e-Boks – mulighed for at give andre adgang; 37

Efterlevelseshjælp; 10

Ergoterapeuter; 17

F

Flextur; 32

Fodpleje; 14

Folkepension; 9

Forebyggende hjemmebesøg; 23

Formue; 10; 13

Forsikring; 35

Fritidsundervisning; 35

Fremtidsfuldmagt; 37

Førtidspension; 9

G

Genoptræning; 24

H

Handicapkørsel Movia; 31

Havehjælp; 27

Helbredstillæg; 13

Hjemmehjælp; 27

Hjemmesygepleje; 28

Hjertekarsygdom; 22

Hjælpemidler; 17

Højskole; 35

Højstruphave; 30

I

Indkøbsture; 35

Influenzavaccination; 36

K

Kiropraktorbehandlinger; 14

KOL; 21, 22

Korsagergård; 26

Kræft; 22

Kørekort; 36

Kørsel til anden behandling; 31
Kørsel til hospital; 32
Kørsel til lungeklinik eller røntgenklinik; 32
Kørsel til læge og speciallæge; 31

L

Ledsagerordning; 21
Lån til betaling af ejendomsskatter; 11

M

Madudbringning; 28
Medicin; 14
Midlertidige pladser; 30
Motion; 25
Movia; 31

N

Netkort Movia; 31

O

Omsorgstandpleje; 22

P

Pas; 36
Pension; 7
Personlige tillæg; 13
Personlig pleje; 27
Pilehavehus; 30
Plejeboliger; 30
Praktisk hjælp; 27

R

Retshjælp; 36
Rygestop; 20
Rønnebo; 30
Rønnebækhus; 30

S

Supplerende arbejdsmarkedspension; 34
Seniorhuset Korsagergård; 26
Service; 26
SKAT; 36
Snerydning; 27
Støtte til køb af bil; 19
Støtte- og kontaktperson; 18
Sundhedshuset Nordmarken; 29
Sundhedstilbud; 20
Sygdomsforløbsprogrammer; 22

T

Tidlig pension; 10
Tandbehandling; 14
Tandproteser; 14
Tillægsprocent; 27; 37
Tryghedsopkald; 36
Tv-licens; 37

U

Udbetaling Danmark; 7

V

Varmetilskud; 37
Vinduespolering; 27

Æ

Ældreboliger; 30
Seniorråd; 33



2022-001_CPO_Pensioniststjehåndbogen 2022_A4



VALLENSBÆK
KOMMUNE



Vallensbæk Stationstov 100 • 2665 Vallensbæk Strand
Tlf: 4797 4000 • www.vallensbaek.dk