



# Pensionist

H Å N D B O G E N

FOR PENSIONISTER I ALLE ALDRE **2023**



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 Stationstorv 100  
2665 Vallensbæk Strand  
Telefon: 47 97 40 00

- hvor medarbejderne kan give dig yderligere oplysninger.

Forsidefoto: Vallensbæk Kommune.

Fotos: Jørgen Bresson, Ulrik Jantzen, Vallensbæk Kommune.

# 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 40 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

## Folke- og førtidspension ..... 9

|   |    |
|---|----|
| Folkepension .....                        | 9  |
| Førtidspension .....                      | 9  |
| Førtidspension, gamle regler.....         | 10 |
| Overgang til folkepension .....           | 10 |
| Efterlevelseshjælp.....                   | 10 |
| Tidlig pension.....                       | 10 |
| Delpension .....                          | 10 |
| Ældrecheck .....                          | 11 |
| Boligyldelse .....                        | 11 |
| Lån til betaling af ejendomsskatter ..... | 11 |

## Helbredstillæg og personlige tilskud ..... 13

|   |    |
|---|----|
| Digital selvbetjening .....                   | 13 |
| Kan du ikke bruge digital selvbetjening?..... | 13 |
| Helbredstillæg .....                          | 13 |
| Personlige tilskud .....                      | 14 |

## ATP og dyrtidsportioner ..... 16

|  |    |
|--|----|
| Arbejdsmarkedets Tillægspension – ATP..... | 16 |
| Dyrtidsportioner.....                      | 16 |

## Hjælpe midler, forbrugsgoder og boligændringer ..... 17

|  |    |
|--|----|
| Hjælpe midler .....  | 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.....                                     | 18 |
| Ledsagerordning .....  | 19 |

## Sundhedstilbud ..... 20

|   |    |
|---|----|
| Hjælp til rygestop .....                      | 20 |
| Diætvejledning.....                           | 20 |
| Afklarende telefonsamtale med en diætist..... | 21 |
| Alkoholrådgivning og -behandling.....         | 21 |
| Kronisk sygdom .....                          | 22 |
| Omsorgstandpleje .....                        | 22 |
| 75 års fødselsdag .....                       | 23 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Forebyggende hjemmebesøg ..... | 23 |
| Genoptræning .....             | 24 |
| Fællesskabskonsulent .....     | 24 |
| Rollatorbanden .....           | 25 |
| Grøn stue .....                | 25 |
| Fredagscaféen .....            | 25 |
| Scooterbanden .....            | 25 |
| Motion .....                   | 26 |

## **Service .....** **27**

|  |    |
|--|----|
| Seniorhuset Korsagergård .....                                 | 27 |
| Havehjælp og snerydning .....                                  | 28 |
| Vinduespudsning .....  | 28 |
| Hjemmehjælp .....  | 28 |
| Visitation til hjemmehjælp .....                               | 28 |
| Nødkaldeanlæg .....  | 29 |
| Madudbringning .....   | 29 |
| Hjemmesygepleje .....  | 29 |
| Demenskoordinator .....  | 29 |
| Sundhedshuset Nordmarken .....                                 | 29 |
| Motionslokale .....  | 30 |
| Aktivitetscenter i Rønnebækhus .....                           | 30 |
| Daghjemmet i Højstruphave .....                                | 30 |
| Ældreboliger, plejeboliger og midlertidige pladser .....       | 31 |
| Ansøgning om ældrebolig, plejebolig og midlertidig plads ..... | 31 |

## **Befordring .....** **33**

|   |    |
|---|----|
| Kørsel til læge og speciallæge .....          | 33 |
| Kørsel til anden behandling .....             | 33 |
| Movia Flexhandicap .....                      | 33 |
| Kørsel til hospital .....                     | 34 |
| Kørsel til lunge- eller røntgenklinik .....   | 34 |
| Pensionistrabat til offentlig transport ..... | 34 |
| Flextur .....                                 | 34 |

## **Vallensbæk Seniorråd .....** **35**

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Vallensbæk Seniorråd ..... | 35 |
|----------------------------|----|

## **Løst og fast .....** **36**

|  |    |
|--|----|
| Aktindsigt .....   | 36 |
| Supplerende arbejdsmarkedspension, frivillig indbetaling ..... | 36 |
| Begravelseshjælp .....   | 36 |
| Forsikring .....   | 36 |

|  |    |
|--|----|
| Højskole.....                                    | 37 |
| Fritidsundervisning .....                        | 37 |
| Indkøbsture.....                                 | 37 |
| Inflenzavaccination.....                         | 37 |
| Værdighedspolitik .....                          | 37 |
| Kørekort.....                                    | 37 |
| Pas .....  | 37 |
| Retshjælp og fri proces.....                     | 37 |
| Skat.....  | 39 |
| Tryghedsopkald .....                             | 39 |
| TV-licens .....                                  | 39 |
| Varmetilskud.....                                | 39 |
| E-Boks – mulighed for at give andre adgang ..... | 39 |
| Fremtidsfuldmagt.....                            | 39 |

**Stikordsregister ..... 40**



## 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](http://www.borger.dk)

### Telefontid

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Mandag – onsdag | 08.00 – 16.00 |
| Torsdag         | 08.00 – 17.00 |
| Fredag          | 08.00 – 15.00 |
| Lørdag – søndag | Lukket        |

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 Stationstov 100  
2665 Vallensbæk Strand  
Tlf: 47 97 40 00  
[cb@vallensbaek.dk](mailto: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 1. januar 1967 eller derefter.

## 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](http://www.borger.dk)

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

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

### Åbningstid for personlig betjening:

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| <b>Mandag-torsdag</b> | <b>11.00 – 19.00</b> |
| <b>Fredag</b>         | <b>12.00 – 17.00</b> |
| <b>Lørdag</b>         | <b>10.00 – 15.00</b> |

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](http://www.borger.dk)

### Telefontid

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Mandag – onsdag | 08.00 – 16.00 |
| Torsdag         | 08.00 – 17.00 |
| 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](http://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](http://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 oplysninger 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 bli-

ver 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 tilskud

## 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](http://www.borger.dk). Du kan få hjælp til selvbetjening i Vallensbæk Kultur- & Borgerhus. Husk at medbringe dine personlige oplysninger som skal bruges til den ydelse du ansøger om og dit MitID.

## 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 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 |

## 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](http://www.borger.dk/pension) se under tillæg til folke- og førtidspension, helbredstillæg. Har du ikke MitID, kan du henvende dig i Borgerservice.

## Personlige tilskud

Hvis du er folkepensionist eller modtager førtidspension efter de gamle regler før 2023, kan du søge tilskud til en række ting, kaldet personlige 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 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 Regionerne. 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 psykologbehandling, 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 prisaf tale 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.

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 – torsdag 08.00 – 16.00  
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

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 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 hjælpemiddel. Hjælpemidlet bliver givet som udlån. Du har mulighed for selv at vælge leverandør af hjælpemidlet mod egenbetaling. Dit konkrete behov for hjælpemidler bliver vurderet af en terapeut.

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

## Forbrugsgoder

Et forbrugsgode er varer, der er fremstillet til sædvanligt brug i befolkningen. F.eks. hvis du har forskellig størrelse sko (mindst to numre) kan du få støtte fordi du skal købe to par, for at få sko, der passer begge fødder.

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 vaskemaskine.

Du kan normalt ikke få støtte til hjælpemidler og/eller forbrugsgoder, der er anskaffet, inden bevillingen er givet.

Vallensbæk Kommune  
Center for Pleje og Omsorg  
Vallensbæk Stationstov 100  
2665 Vallensbæk Strand  
Mandag-fredag 08.30 – 10.30

Tekniske hjælpemidler      Tlf. 4797 4207  
tekniskehjaelpemidler@vallensbaek.dk

Kropsbårne hjælpemidler      Tlf. 4797 4208  
kropsbaarne@vallensbaek.dk

## 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

Tekniske hjælpemidler  
Tlf. 4797 4207  
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  
Voksen sociale 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  
Vallensbæk Stationstov 100  
2665 Vallensbæk Strand

Kropsbårne hjælpemidler  
Tlf: 47 97 42 08  
Mandag-fredag 08.30 – 10.30

## Støtte til køb af bil

Borgere 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 indtægtens størrelse. Man kan også søge fritagelse for beta-

ling 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.

**Vallensbæk Kommune**  
**Center for Pleje og Omsorg**  
**Vallensbæk Stationstov 100**  
**2665 Vallensbæk Strand**

**Hjælpe midler**  
**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 Stationstov 100  
2665 Vallensbæk Strand

Telefon: 47 97 41 30

På [www.vallensbaek.dk](http://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.

## Diætvejledning

I Vallensbæk Kommune kan du få gratis diætvejledning af kommunes diætister. Tilbuddet er til dig, som gerne vil ændre på din kost, ved kronisk eller nyopdaget sygdom.

### Diabetes type 2

Kom og få et vejledningsforløb hos diætisten omkring din kost. Små justeringer kan give målbare resultater ift. et lavere langtidsblodsuktermåling og hermed en bedring af din sygdom.

### Prædiabetes

Er du ved at udvikle diabetes, kan et forløb hos kommunens diætist hjælpe dig. Selv små justeringer i kosten kan have målbare resultater ift. en bedre blodsuktermåling og reducere din risiko for at udvikle diabetes.

### 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 erfarne diætister. Det kan være en god idé at blive tilknttet en diætist

tidligt i et kræftforløb.

### **Hjerte kar sygdom**

Har du en hjerte-kar-sygdom, anbefales en samtale hos diætisten med henblik på at finde frem til ændringer i din livsstil og kosten, der kan bedre din sundhed.

### **Forhøjet kolesterol**

Når lægen anbefaler diætbehandling, kan du modtage et forløb hos en af kommunens erfarne diætister, for at finde frem til kostændringer, der kan bedre din sundhed.

### **Forhøjet blodtryk**

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

### **KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom)**

Når du lever med KOL-sygdom kan den mad du spiser gøre en forskel for din krop. Du kan få vejledning om hensigtsmæssig mad 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 mad, proteindrikke og kliniske ernæringstilskud af de kliniske diætister.

Samtalerne kan foregå på rådhuset eller i eget hjem hvis du er for afkræftet til at møde op på rådhuset.

### **Plejhjem og Midlertidige pladser**

Beboere, pårørende og personale kan få diætistvejledning om diæter, mad ved tygge- eller synkebesvær, mad ved uønsket vægttab eller ved andre udfordringer.

### **Diætvejledning efter en hospitalsindlæggelse**

Efter en hospitalsindlæggelse kan man opleve tab af muskler, nedsat appetit, vægttab og maldede. Hvis du oplever en eller flere af disse symptomer kan en vejledning med en diætist være en god ide, da god ernæring forebygger infektioner og indlæggelser.

### **Tilmelding og sted**

Vejledning foregår på Vallensbæk rådhus eller, hvis du er svækket, i eget hjem. Der er mulighed for at have en pårørende med til samtalen. Diætisterne vil skræddersy et forløb på 1-5 individuelle samtaler.

Du skal have en henvisning fra egen læge eller hospitalet. Du kan ringe til diætisterne og få hjælp til en at få en henvisning.

Diætvejledningen tager altid udgangspunkt i lægens henvisning. Lægerne sender en digital henvisningen til diætisterne, som kontakter dig. Du vil som udgangspunkt blive indkaldt via eboks, men vi kan også kontakte dig telefonisk.

### **Afklarende telefonsamtale med en diætist**

Hvis du ønsker at afklare om et diætistforløb kan være relevant for dig, kan du bestille en onlinetid på Vallensbæk kommunes hjemmeside. Du bliver kontaktet af en diætist, som kan rådgive dig om mulighederne for at få diætistvejledning.

En telefonsamtale med en diætist 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.

**Book tid på kommunens hjemmeside (søg på *Vejledning ved diætist*) eller ring på tlf. 47 97 41 30**

### **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.

## 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 sygeplejerske, 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.

### Sygdomsforløbsprogrammer

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. Et forløbsprogram kan blandt andet bestå af:

- Holdundervisning
- Individuel vejledning
- Holdtræning eller individuel træning med en fysioterapeut og/eller en ergoterapeut
- 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.

**Forebyggelses- og pårørendevejleder**  
Tlf. 47 97 41 49, mobil 29 41 24 77  
eller [csf@vallensbaek.dk](mailto:csf@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 almindelige tandplejetilbud. Omsorgstandplejen varetages af den kommunale tandpleje i Vallensbæk Kommune.

Formålet med omsorgstandplejen er:

- at sikre 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.

Du kan få yderligere oplysninger hos Vallensbæk kommunale Tandpleje.



**Pilehaveskolens Tandklinik**  
 Horsbred 197  
 2625 Vallensbæk  
 Telefon: 43 64 81 20  
[www.tandplejen.vallensbaek.dk](http://www.tandplejen.vallensbaek.dk)  
[csf@vallensbaek.dk](mailto:csf@vallensbaek.dk)

**Mandag-fredag 08.00 – 15.00**

- 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.

## 75 års fødselsdag

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.

## Forebyggende hjemmebesøg

Et forebyggende hjemmebesøg er et tilbud, hvor en af forebyggelseskonsulenterne kommer på besøg hos dig. Samtaleemner i et forebyggende hjemmebesøg kan være:

- hvordan opleves hverdagen i forhold til muligheder og begrænsninger
- helbred og trivsel

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.

### **Hvem kan få 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 har et andet behov.
- Når du er fyldt 70 år og bor alene tilbydes du et forebyggende hjemmebesøg.
- Vi inviterer alle de borgere, der er fyldt 75 år i løbet af året til fødselsdagsfest, hvor kommunens tilbud præsenteres og du kan få et forebyggende hjemmebesøg.
- Når du fylder 80 år tilbydes du et forebyggende hjemmebesøg og når du fylder 82 år får du årligt tilbud om besøg.



Hvis du bor i plejebolig eller hvis du er visiteret til praktisk hjælp OG personlig pleje, skal du i stedet tage kontakt til dem hvis dine behov ændrer sig.

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

**Forebyggelseskonsulenterne i  
Center for Sundhed, Familie og Fritid**  
Tlf. 47 97 41 65 / 20 23 58 56 samt  
47 97 41 49 / 29 41 24 77

## Genoptræning

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

Genoptræningen foregår på Pilehavehus.

Du kan få yderligere information om genoptræning på [www.vallensbaek.dk](http://www.vallensbaek.dk).

Du er velkommen til at kontakte Genoptræningen:

**Genoptræningen  
Pilehavehus  
Løkketrogen 3-5  
2625 Vallensbæk**

Tlf 47 97 45 80

**Mandag – fredag kl. 08.00 – 10.00**  
[genoptraeningenvallensbaek@vallensbaek.dk](mailto:genoptraeningenvallensbaek@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 fællesskabskonsulent, der kan hjælpe dig med at finde de rette tilbud.

**Fællesskabskonsulenten**  
Tlf. 47 97 41 49, mobil 20 23 58 56  
eller [csf@vallensbaek.dk](mailto:csf@vallensbaek.dk)





## Rollatorbanden

Gåture og socialt samvær for dårligt gående. Turene er cirka 1 km og efterfølgende drikker vi kaffe sammen. Rollatorbanden holder til i Sundhedshuset Nordmarken. Vi mødes på Onsdag kl. 13.00.

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

Onsdag kl. 13.00

## Grøn stue

Gåture og socialt samvær. Grøn stue holder til på Rådhuset. Vi mødes tirsdag og torsdag kl. 11.00.

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

Tirsdag og torsdag kl. 11.00

## Fredagscaféen

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

Nordmarken. Kig forbi, der er ingen tilmelding. Fredagscaféen holder lukket i skolernes ferie.

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

Fredag: 10.00 – 12.00

## Scoterbanden

Kom og vær med, når Scooterbanden kører på tur. Mødested ved indgangen til Rønnebækhus. Herefter kører vi en rute på asfalterede veje, i et tempo hvor alle kan være med. Undervejs holdes der en kaffepause i et af kommunes skønne områder.

Vi starter med at køre i april og så køres der hele året, så længe vejret tillader det.

Kontakt: Asbjørn Larsen tlf.: 2112 6365

Mødested:  
Rønnebækhus  
Vallensbæk Stationstorv 6  
2665 Vallensbæk Strand

Tirsdag 13.00 – 15.00

## 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

Mandag og Onsdag kl. 09.00, kl. 10.00 og kl. 11.00  
Fredag kl. 08.00 og 09.00. Hvert hold varer ca. 45 minutter.

Tilmelding:  
mail [ccl@vallensbaek.dk](mailto:ccl@vallensbaek.dk),  
Tlf: 2941 9366 (onsdag kl. 18.00-18.30)

### 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:

- Krolf
- Stole gymnastik
- Gymnastik
- Yoga
- Balancehold
- Bordtennis
- Gå hold motion
- Billiard
- Musikarrangementer
- Cremefremstilling
- Slægtsforskning
- Madhold for mænd og kvinder
- Spis sammen arrangement
- Film
- Studiegruppe

### IT undervisning:

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

### I værkstedet arbejdes der bla. med:

- Glas
- Syning
- Maling
- Keramik
- Filtning
- Patchwork
- Strik
- Træværksted

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](http://www.korsagergaard.vallensbaek.dk)

Det er muligt at købe frokost til en rimelig pris i Seniorhuset.

Du skal være selvhjulpnen for at bruge Seniorhuset.

Der er elevator mellem etagerne, og der er handicapvenlige toiletter.

Buslinje 144 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](http://www.korsagergaard.vallensbaek.dk)  
[Seniorhuset@vallensbaek.dk](mailto:Seniorhuset@vallensbaek.dk)

**Åbningstider**  
 Tirsdag, Onsdag og torsdag fra  
 kl. 10.00 – 15.00

## 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.

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

**Mandag-fredag: 08.30 – 10.30**

## Vinduespudsning

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.

Varig hjemmehjælp kan være forudgået af et rehabiliterende forløb, hvor man sammen med en terapeut og hjemmeplejen samarbejder om at se på, om du kan træne og hjælpes til at klare opgaven selvstændigt.

### 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. Det 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**

## Nødkaldealæg

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 nødkaldealæg. Nødkaldealægget 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

Hvis du ikke selv kan lave din kolde eller varme mad, kan du søge om at få leveret varm eller kold mad dagligt.

Ønsker du at vide mere eller blive visiteret til at få leveret mad, skal du 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, via sygehusene eller hos 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: Kl. 07.30 – 08.00 og  
14.00 – 15.00**

## Demenskoordinator

Vallensbæk Kommune har to demenskoordinatorer, 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:

**Demenskoordinator. Tlf. 47 97 41 18**

## Sundhedshuset Nordmarken

Sundhedshuset Nordmarken rummer lægehus, motionslokale 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

### **Motionslokale**

I motionslokalet er der træningsmaskiner, hvor du kan træne på egen hånd. Du skal være selvhjulpent.

Motionsrummet har åbent alle dage kl. 07-20 også på helligdage. Borgere med 3 måneders træning har fortrinsret til maskinerne hver dag kl. 14-20.

### **3 måneders træning**

Du kan træne i tre måneder efter endt genoptræningsforløb, deltagelse i forløbsprogram eller rehabiliteringsforløb. Du får udleveret en personlig nøglebrik efter aftale.

For mere information kontakt din terapeut i genoptræningen eller Center for Sundhed, Familie og Fritid.

**Center for Sundhed, Familie & Fritid**  
Tlf. 47 97 41 30

### **60+ træning**

Du kan tilmelde dig 60+ træning i Seniorhuset Korsagergård tirsdag-torsdag kl. 10 – 15, hvor du vil få udleveret en personlig nøglebrik.

## **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 mennesker der lever med sygdommen demens. I daghjemmet hjælpes de til at vedligeholde deres psykiske, fysiske og sociale færdigheder

Herudover tilbydes nærvær og social accept i en lille gruppe med struktureret fællesskab, ligesom tilbuddet skal kunne fungere som aflastning for nære pårørende, der yder omsorg for mennesker der lever med demens symptomer.

**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 m<sup>2</sup>. 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 m<sup>2</sup>.

### **Cafeen i Pilehavehus**

I forbindelse med ældreboligerne er der en café, som er åben mandag – fredag og søndag kl. 11.30 – 13.30.

Alle pensionister i Vallensbæk Kommune har mulighed for at spise i cafeen.

**Maden skal bestilles på tlf. 47 97 49 38 mellem kl. 9.00 og 14.00 senest dagen før.**

### **Højstruphøve – Plejeboliger**

I Højstruphøve er der 36 plejeboliger på hver ca. 65 m<sup>2</sup> 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 12 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 8 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 plejebestand, 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 i Vallensbæk kan søge plejebolig eller ældre- handicapvenlig bolig i andre kommuner. Det kræver, at borgeren er visiteret til en sådan bolig i 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 og Voksen sociale  
indsatser  
Vallensbæk Stationstov 100  
2665 Vallensbæk Strand  
Tlf: 47 97 40 00  
cb@vallensbaek.dk

## Movia Flexhandicap

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

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

Vallensbæk Kommune  
Center for Pleje og Omsorg  
Hjælpe-midler  
Vallensbæk Stationstov 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 lunge- eller røntgenklinik

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

## Pensionistrabat til offentlig transport

Alle, der modtager førtidspension eller er fyldt 67 år, kan rejse med offentlig transport til nedsat pris alle dage hele året. Størrelsen af rabatten afhænger af, hvilke dage i ugen man rejser. Du kan få nærmere oplysning om dette hos DSB eller Movia.

Billetter til pensionister og førtidspensionister kan benyttes hele døgnet.

Billetter kan købes følgende steder:

- På DSB's og Metroens stationer (automater og betjent salg)
- På visse lokaltog stationer på Sjælland og Lolland (automater)
- På Lokaltogs betjente salg
- I DSB's app
- På dsb.dk

- På shop.Arriva.dk
- I Arriva Tog app

**DSB**

[www.dsb.dk](http://www.dsb.dk)

Tlf: 70 13 14 15

## 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.

Pr. 15. januar 2023 er priserne:

- 27 kr. inkl. 10 km kørsel.
- Ved kørsel til andre kommuner er prisen 41 kr. inkl. 10 km kørsel. Ekstra km koster 7 kr. pr. km. Du kan bestille flextur her:

**Du kan bestille flextur her:**

[movia.flextrafik.dk](http://movia.flextrafik.dk)

**Du kan også bestille flextur på**

**tlf: 70 26 27 27**



## Vallensbæk Seniorråd

Seniorrådet består af syv folkevalgte repræsentanter.

Alle der har fast bopæl i kommune og som er fyldt 60 år, har valget 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.

Seniorrådet afholder møde den 2. onsdag i hver måned fra kl. 10.00 – 12.00. Referat fra Seniorrå-

dets møder, kan læses på Kommunens hjemmeside.

Seniorrådet holder ferie i juli måned.

### Vallensbæk Seniorråd kan kontaktes her:

- [Vallensbaek.seniorraad@gmail.com](mailto:Vallensbaek.seniorraad@gmail.com)
- Tlf: 43 73 34 23 (Formand)

Henvendelse kan også ske til det enkelte medlem – kontaktoplysninger på de enkelte medlemmer findes på kommunens hjemmeside.



Vallensbæk Seniorråd.  
Fra venstre: John Riisgaard (næstformand) Niels Erik Tulstrup (formand), Berit Bredelund Nielsen, Gert Ehrhorn og Lone Brinchmann Jensen (kasserer), Lisa Rydendahl og Kirsten Søe Jørgensen.



## 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

Der kan søges om begravelseshjælp hos Udbetaling Danmark. Ansøgning skal ske ved digital selvbetjening. Begravelseshjælpens størrelse afhænger af afdødes familieforhold, formue og alder. Man kan højst få 12.100 kroner i begravelseshjælp. Det er udbetaling Danmark, der udbetaler begravelseshjælpen til ansøgerens Nemkonto.

Var afdøde medlem fra Sygeforsikring Danmark og tilmeldt gruppe 1 eller 2, kan de pårørende søge om tilskud til begravelsen på 1400 kr.

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:

F&P – Forskning og Pension  
Tlf. 41 91 91 91  
www.fogp.dk

## 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 95.800 kr.

## Indkøbsture

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

Du kan kontakte Seniorrådet for at høre hvornår næste tur er eller se det i Vallensbæk NU. Her kan du også se hvordan du tilmelder dig.

## Inflenzavaccination

Hvert år fra den 1. oktober – 15. januar kan personer over 65 år blive gratis influenza vaccineret. du kan blive vaccineret hos din egen læge eller hos andre, som arrangerer vaccination mod influenza.

## 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:

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

## 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 passet til ned-sat 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:

SKAT, tlf. 72 22 28 28  
Skat.dk

## 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

Licensen er gradvist blevet reduceret over en overgangsperiode på 3 år og er nu fuldt udfaset. I stedet er denne 100 procent finansieret over skatten gennem en reduktion af personfradraget.

Folkepensionister, der har en tillægsprocent på 100 og førtidspensionister, der har fået tilkendt pension før 2003, vil fortsat modtage mediecheck, der i 2023 udgør 1015 kr. før skat.

Den personlige tillægsprocent fremgår af årsbrevet, der udsendes af Udbetaling Danmark i december.

DR, Danmarks Radio, tlf. 35 20 30 40  
Dr.dk

## 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

---

75års fødselsdag; 23

## A

---

Advokater; 39

Aftenskole; 37

Aktindsigt; 36

Aktivitetscenter; 30

Alkoholrådgivning- og behandling; 22

Ansøgning om ældrebolig og plejebolig; 31

ATP; 16

## B

---

Befordring; 33

Begravelseshjælp; 36

Bil; 18

Boligstøtte; 7

Boligyldelse; 11

Boligændringer; 18

Briller; 14

## C

---

Caféen i Pilehavehus; 31

## D

---

Daghjem; 30

Delpension; 10

Demenskoordinator; 29

Diabetes; 20, 22

Digital selvbetjening; 13

Diætvejledning; 20, 22

Dyrtidsportioner; 16

## E

---

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

Efterlevelseshjælp; 10

Ejendomsskat; 11

## F

---

Flexhandicap; 33

Flextur; 34

Fodpleje; 14

Folkepension; 7, 9

Forbrugsgoder; 17

Forebyggende hjemmebesøg; 23

Forhøjet blodtryk; 21

Forhøjet kolesterol; 21

Formue; 10, 13

Forsikring; 36

Fredagscaféen; 25

Fritidsundervisning; 37

Fremtidsfuldmagt; 39

Fysioterapeutbehandling; 14

Førtidspension; 7, 9, 10

Fællesskabskonsulent - rådgivning; 24

## G

---

Genoptræning; 24

Grøn stue; 25

## H

---

Handicapkørsel; 33

Havehjælp; 28

Helbredstillæg; 13

Hjemmehjælp; 28

Hjemmesygepleje; 29



Hjertekarsygdom; 21, 22

Hjælpemidler; 17

Højskole; 37

Højstruphave; 31

Høreapparater; 14

## I

Indkøbsture; 37

Influenzavaccination; 36

## K

Kiropraktorbehandling; 14

KOL; 21, 22

Korsagergård; 27

Kronisk sygdom; 22

Kræft; 20, 22

Kørekort; 37

Kørsel til anden behandling; 33

Kørsel til hospital; 34

Kørsel til lungeklinik eller røntgenklinik; 34

Kørsel til læge og speciallæge; 33

## L

Ledsagerordning; 19

Lænderyg smerter; 22

Lån til betaling af ejendomsskatter; 11

## M

Madudbringning; 29

Medicin; 14

Merudgifter som følge af handicap; 18

Midlertidige pladser; 31

Motion; 26

Motionslokale; 30

Motionsvejledning; 26

Movia; 33

## N

Nødkaldeanlæg; 29

## O

Omsorgstandpleje; 22

Offentlig transport – rabat; 34

## P

Pas; 37

Pension; 7, 9

Pensionstrabat til offentlig transport; 34

Personlige tillæg; 13, 14

Personlig pleje; 28

Pilehavehus; 31

Plejeboliger; 31

Praktisk hjælp; 27

Prædiabetes; 20

Psykologbehandling; 14

Pårørendevejledning/- samtaler; 22

## R

Retshjælp of fri proces; 37

Rollatorbanden; 25

Rygestop; 20

Rønnebo; 31

Rønnebækhus; 31

## S

Scooterbanden; 25

Seniorgymnastik; 26

Seniorhuset Korsagergård; 27

Seniorråd; 35

Service; 27

SKAT; 39

Snerydning; 25

Støtte til køb af bil; 18

Støtte- og kontaktperson; 18  
Sundhedshuset Nordmarken; 29  
Sundhedstilbud; 20  
Supplerende arbejdsmarkedspension; 36  
Sygdomsforløbsprogrammer; 22

## T

---

Tandbehandling; 14  
Tandproteser; 14  
Tidlig pension; 10  
Tilskud; 13, 14, 15, 36, 37, 39  
Tryghedsopkald; 39  
Tv-licens; 39

## U

---

Udbetaling Danmark; 7  
Udvidet helbredstillæg; 15

## V

---

Varmetilskud; 39  
Vinduespudsning; 28  
Værdighedspolitik; 37

## Æ

---

Ældreboliger; 31  
Ældrecheck; 11





2023-003\_CFO\_Pensionisthåndbogen\_2023\_A4\_Tryk



**VALLENSBÆK**  
KOMMUNE



Vallensbæk Stationstov 100 • 2665 Vallensbæk Strand  
Tlf: 4797 4000 • [www.vallensbaek.dk](http://www.vallensbaek.dk)