

# Håndbog for pensionister - i alle aldre



HVIDOVRE  
KOMMUNE

## Aktiviteter

---

Aftenskole	6
Aktivitetstilbud til førtidspensionister	7
Aktivitetstilbud til sindslidende i egen bolig	7
Bibliotekets tilbud	8
Dagcentre og Daghjem	9
Frivilligt socialt arbejde	10
Motionstilbud	11
Pensionistforeninger – og udflugter	12

## Bolig og ophold

---

Aflastningsophold	14
Bofællesskaber for handicappede	14
Hospice	14
Plejebolig, beskyttede boliger	15
Ældre- og handicapboliger	15

## Personlig hjælp

---

Ansættelse af privathjælper til hjemmehjælp	16
Demenskoordinator	16
Hjerneskadekoordinator	16
Hjemmehjælp	17
Misbrugskonsulent	17
Hjælpebidler, forbrugsgoder og boligændringer	18
Ledsageordning	18
Madservice	19
Tilbud til sindslidende borgere i eget hjem	19
Specialundervisning for voksne	20

## Pleje og Sundhed

---

Genoptræning	20
Hjemmesygepleje	21
Sundhedscentret	21
Tandpleje	22
Vedligeholdende træning	22
Forebyggende hjemmebesøg	23

## Pension og Økonomi

---

Boligstøtte og lån	24
Folkepension	25
Folkepensionister - tillæg	26
Førtidspension	27
Førtidspensionister - enkeltydelser	27
Medicintilskud til uhelbredeligt syge	28
Skånejob	28

## Værd at vide - ABC

---

Aktindsigt	30
DSB Pensionistkort og DSB 65-billet	30
Efterlevelseshjælp	30
Handicapråd	30
Persondataloven	30
Ældreråd	30
Ældremobiliseringens Tryghedsnet	31

# FORORD

Vores samfund bliver mere og mere digitalt, og lovgivning og regler ændrer sig konstant.

I løbet af de kommende år vil mere og mere kommunikation mellem kommune og borger overgå til digitale former. Har du ikke allerede en NemID, vil du formentlig komme til at høre om den inden længe, da NemID er din personlige adgangsnøgle til det digitale offentlige Danmark.

Udviklingen går stærkt i disse dage. Alligevel har vi her i Hvidovre valgt endnu engang at udgive en trykt udgave af pensionisthåndbogen til kommunens folke- og førtidspensionister. Har du modtaget pensionisthåndbogen tidligere, vil du bemærke, at denne udgave er kortere. Den har også flere steder hjemmesidehenvisninger og mailadresser. Love og regler ændrer sig konstant, og derfor har vi denne gang prioriteret at få anvisninger med til, hvor man kan finde den nyeste viden på internettet.

Denne udgave af pensionisthåndbogen er tænkt som en håndsækning i overgangstiden mod det digitale samfund. Der er korte vejledninger fra de forskellige fagområder, men har du brug for mere oplysning, er der anvisninger til, hvor du på internettet kan finde mere viden, eller hvordan du kommer i kontakt med de relevante afdelinger.

Brug håndbogen som en form for opslagsværk til, hvor og hvordan du finder mere viden om det område, der har din interesse, og husk endelig, at der på Rådhuset altid er medarbejdere til rådighed med flere oplysninger, hvis du måtte ønske det, ligesom du altid kan få råd og vejledning til din vej ind i den digitale verden.

Med Venlig Hilsen

Helle M. Adelborg  
Formand for Social- og Sundhedsudvalget





## DIGITAL SEVBETJENING

**Gør dig selv en online-tjeneste:  
Sig farvel til køer, ventetoner og åbningstider  
og goddag til digital service.**

På [www.borger.dk](http://www.borger.dk) har du adgang til digital selvbetjening og digital post døgnet rundt – og nøglen er din nye NemID, som du også bruger til din netbank.

- 65 år? – beregn og søg pension på [www.borger.dk](http://www.borger.dk)
- Nyt tag over hovedet? – meld flytningen på [www.borger.dk](http://www.borger.dk)
- Skift læge på [www.borger.dk](http://www.borger.dk) – her kan du også bestille nyt sundhedskort
- Høj husleje? – søg om boligstøtte på [www.borger.dk](http://www.borger.dk)
- Skal I ud og rejse i EU? – bestil EU-sygesikringskort på [www.borger.dk](http://www.borger.dk)

### **Få en NemID**

Har du ikke en NemID kan du bestille en på [www.nemid.nu](http://www.nemid.nu) eller ved personlig henvendelse i et borgerservicecenter.

# borger.dk

### **Hvad er borger.dk?**

Borger.dk er din samlede indgang til det offentlige. En lang række offentlige myndigheder på tværs af stat, region og kommune indgår i et samarbejde om at levere indholdet til borger.dk. Ideen er, at du som borger altid skal kunne finde information eller selvbetjeningsløsninger på borger.dk, lige meget hvilken myndighed der står bag.

### **Hvad er NemID?**

NemID er dit personlige log-in på internettet, og det kan bruges alle steder til banker og offentlige hjemmesider. Uanset om du vil bruge din netbank, din kommunes online selvbetjening, hente din årsopgørelse fra SKAT, åbne din e-Boks eller ordne dine forsikringer, så vil måden, du logger ind på, være fuldstændig den samme. Du kan bruge NemID på andre computere. Du skal bare huske dit log-in og nøglekort, så kan du komme på fra andre computere. NemID erstatter den såkaldte digitale signatur.

## AFTENSKOLE

Har du lyst til en mere aktiv og lærerig hverdag, så har aftenskolerne måske et tilbud, der er noget for dig. Kurser og aktiviteter spænder lige fra gospelkor og syning til it og dans. Hvidovre Kommune yder tilskud, så pensionister kan få nedsat deltagerbetaling, når de går på aftenskole. Tilskuddet følger ikke den enkelte borger, men bliver tildelt den enkelte aftenskole. Kontakt derfor en af de nedenstående aftenskoler for at høre nærmere om de konkrete tilbud.

### **AOF**

Arbejdernes Oplysningsforbund  
Hvidovrevej 438, 2. sal, Hvidovre  
Tlf.: 3639 0000  
[www.aof-hvidovre.dk](http://www.aof-hvidovre.dk)

### **F.O./NETOP**

Netværk for oplysning  
Hvidovrevej 438 1. sal, Hvidovre  
Tlf.: 3678 8330  
[www.fo-hvidovre.dk](http://www.fo-hvidovre.dk)

### **F.O.F.**

Folkeligt Oplysningsforbund  
Hvidovrevej 438, 1. sal, Hvidovre  
Tlf.: 3649 0067  
[www.fof-hvidovre.dk](http://www.fof-hvidovre.dk)

### **VOF**

Vestegnens Oplysningsforbund  
Højnæsvej 63, Rødovre  
Tlf.: 3675 7522  
[www.vofhvidovre.dk](http://www.vofhvidovre.dk)

### **Hvidovrekoret**

Kløverprisvej 11, st. tv., Hvidovre  
Tlf.: 3678 7892

### **Gospelgruppen IKTHYS**

Kærlunden 60, Brøndby Strand  
Tlf.: 3649 2073

### **Oplev**

Eriksholmsvej 19, Vipperød  
Tlf.: 5918 2358

**Yderligere oplysninger:**  
Kultur- og Fritidsafdelingen  
Tlf.: 3639 3278  
[www.hvidovre.dk](http://www.hvidovre.dk)

# TILBUD FOR FØRTIDSPENSIONISTER OG SINDSLIDENDE

## Aktivitetstilbud for førtidspensionister

Klub Hvid er et klubtilbud til voksne psykisk udviklingshæmmede mellem 18-65 år, der bor i Hvidovre Kommune. Klubben har et motionshold, et band og en "kokkeskole". På klubaftenerne kan man spise mad sammen, spille pool og hygge sig.

Åbent tirsdag og torsdag kl. 18.00-22.00.

Yderligere oplysninger:

Klub Hvid

Aktivitetssentret, Hvidovregade 49.

Tlf. 3639 3980

[www.bofaellesskaberne.hvidovre.dk](http://www.bofaellesskaberne.hvidovre.dk)

## Aktivitetstilbud for sindslidende borgere

I Samleren mødes sindslidende borgere i alderen 18-65 år, der er bosiddende i Hvidovre Kommune. Samleren er et samværs- og aktivitetscenter med aktiviteter som fællesspisning, cykelture, digital foto og socialt samvær. For at være en del af Samleren skal man visiteres (godkendes).

Yderligere oplysning:

Samleren

Kettegård Allé 14

2650 Hvidovre

Tlf. 3648 0605

[www.socialpsykiatrien.hvidovre.dk](http://www.socialpsykiatrien.hvidovre.dk)

## BIBLIOTEKETS TILBUD

HvidovreBibliotekerne har en Bogtjeneste, der bringer bøger, lydbøger, tidsskrifter, musik og film ud til Hvidovreborgere, som på grund af sygdom, handicap eller alder ikke selv kan komme på biblioteket.

En servicemedarbejder fra kommunen henter og bringer bogkassen én gang om måneden på en fast ugedag – altid om formiddagen.

Du kan benytte Bogtjenesten, hvis du er ude af stand til at komme på et af de to

biblioteker. Bogtjenesten betjener også kommunens ældreinstitutioner.

Har du svært ved at læse din avis, kan du abonnere på Hvidovre Lydavis. Den indeholder stof fra de lokale aviser indlæst på kassettebånd og på CD. Du kan også finde lydavisen på bibliotekets hjemmeside.

Hvidovre Lydavis udkommer en gang om ugen og sendes direkte hjem til dig. Blinde, svagtseende, ordblinde og andre læsehandicappede kan få indlæst for-

skellige former for trykt materiale – for eksempel brugsanvisninger, dagsordener og referater.

Hvis du gerne vil benytte et af tilbudene fra biblioteket, kan du selv eller en pårørende ringe eller skrive. Kontakt bibliotekerne, hvis du gerne vil have nærmere information om tilbuddene.

### Yderligere oplysning:

Hvidovre Hovedbibliotek  
Hvidovrevej 280  
2650 Hvidovre  
Tlf: 3639 2000  
E-mail: hvbib@hvidovre.dk

Avedøre Bibliotek  
Hjulumagerporten 1  
2650 Hvidovre  
Tlf: 3634 3600  
E-mail: avbib@hvidovre.dk

Bogtjenesten og Lydavis  
Hvidovre Hovedbibliotek  
Hvidovrevej 280  
2650 Hvidovre  
Tlf. 3639 2022  
E-mail: bogtj@hvidovre.dk





### Dagcentret Karetmagerporten

Karetmagerporten er et tilbud til senhjerneskedede og epileptikere mellem 18-67 år. I dagcentret kan du deltage i forskellige aktiviteter som gåture, styrke- og balancehold, spil og film.

Har du behov for at blive kørt til og fra centret, kan du søge om det i dagcentret. Kontakt dagcenteret for at høre nærmere.

#### Yderlig oplysning:

Dagcentret Karetmagerporten  
Karetmagerporten 3A  
Tlf.: 3649 2538  
Mandag-fredag kl. 9.30-14.30.  
[www.dagcenteret.dk](http://www.dagcenteret.dk)

### Daghjem

Et daghjem er et dagtilbud for ældre, syge og handicappede. På daghjemmet kan man deltage i aktiviteter som gymnastik, udflugter og fodpleje, man kan få omsorg og pleje og et måltid mad. Der er mulighed for kørselsordning. For at komme på et daghjem, skal man udfylde et ansøgningskema. Kontakt Boligteamet.

Boligteamet

Tlf.: 3639 3822

[www.hvidovre.dk](http://www.hvidovre.dk) (Søg på daghjem i søgefeltet)

Aktivitetssentret er for selvhjulpne pensionister og efterlønsmodtagere, og er delvist styret af dem, der bruger det – blandt andet gennem Brugerrådet.

Centret har også en skærmet enhed for visiterede demente borgere. I centret kan du vælge mellem forskellige aktivitetshold inden for motion, kreativitet og kultur eller deltage i socialt samvær. Du har også mulighed for at være frivillig som holdleder eller hjælpe til i Caféen. Der er kontingentbetaling for holddeltagerne. For gangbesværede er der mulighed for kørsel.

#### Yderligere oplysning:

Aktivitetssentret  
Hvidovregade 49  
Tlf: 2296 7109  
Åbningstider:  
Mandag- torsdag kl. 8.30-16.00  
Fredag kl. 8.30-15.00  
Søndag kl. 13.00-16.00  
[www.aktivitetssentret.hvidovre.dk](http://www.aktivitetssentret.hvidovre.dk)

## FRIVILLIGT SOCIALT ARBEJDE

Hvidovre Kommune støtter udviklingen af det frivillige foreningsliv. Kommunen har nedsat et Frivillighedsråd og yder hvert år økonomisk støtte til projekter eller foreninger, der udfører frivilligt socialt arbejde.

Har du lyst til at blive en del af det frivillige foreningsliv, eller vil du gerne modtage frivillig hjælp, kan du kontakte et af de nedenstående steder.

### Frivillige på demensområdet

Ældresagens lokalkomité i Hvidovre har frivillige inden for demensområdet. Har du lyst til at blive frivillig kan du kontakte Ældresagens lokalkontor på tlf. 3647 8515 og høre mere om mulighederne.

### Ældre hjælper Ældre

Det Frivillige Ældrearbejde driver 'Ældre hjælper Ældre', som er frivilligt, ulønnet arbejde. Den anden og fjerde torsdag i måneden fra kl. 13.00 til 15.00 rådgiver kontoret om juridiske problemer, skat, arv og testamente, folkepension, boligydelse, hjælpemidler m.m. Der ydes også hjælp til mindre, praktiske opgaver i hjemmet, udfyldelse af menu-skemaer for dem, der modtager mad fra kommunen, og der arrangeres cafeeftermiddage med musik, dans og hygge på Risbjerggård samt forårsfester. Det Frivillige Ældrearbejde kan kontaktes på tlf. 3649 6966.

### Indkøbsture for pensionister

Det Frivillige Ældrearbejde arrangerer indkøbsture to gange om måneden for selvhjulpne pensionister i Hvidovre. På indkøbsturene får pensionister mulighed for at handle ind og få hjælp til tunge indkøb eller bank- og posthusbesøg. Det er muligt at medbringe egen rollator på bussen. Ønsker du at være frivillig på bussen eller høre mere om køreplan og opsamling, kan du kontakte projektleder Edith Lind på tlf. 3675 5781.

### Sygehusvennerne

Sygehusvennerne hjælper ældre i forbindelse med en hospitalsindlæggelse. Sygehusvennerne hjælper eksempelvis med at pakke taske, ledsagelse og sidder også gerne med ved samtaler med lægen om indlæggelsen. Sygehusvennerne hører under Ældresagen i Hvidovre. Ønsker du at høre nærmere, kan du kontakte koordinatorene Birte Jensen på tlf. 3648 0599 eller Maren Sommer på tlf. 3678 6904.

### Besøgsvennerne

Besøgsvennerne kommer gerne på besøg i hjemmene. En besøgsven har tid til at snakke, gå med i teatret, på museum eller på en spadseretur. Der er flere besøgstjenester i Hvidovre. Kontakt dem for at høre nærmere.

### Avedøre Sogns besøgstjeneste

Kontakt sognemedhjælperen på tlf. 3677 3617.

### Broholmkirkens besøgstjeneste

(International Baptist Church)  
Kontakt kirken på tlf. 3677 7675.

### Dansk Røde Kors

– besøgsvenner i Hvidovre  
Besøgsleder  
tlf. 5018 0617.

### Islams Ahmadiyya Menighed

#### (Nusrat Djahan Moskéen)

Besøgsansvarlig Imad Malik,  
tlf. 3114 5257,  
e-mail: besoeg.moskeen@gmail.com  
Eller henvendelse til moskéen,  
tlf. 3675 3502,  
e-mail: KhanZakaria@hotmail.com

### Risbjerg Sogns besøgstjeneste

Kontakt sognemedhjælperen på tlf. 3675 1584.

### Ældresagens lokalkomite Hvidovres besøgsvenner

Kontaktpersoner Inge Brandt,  
tlf. 3678 6103, eller  
Minna Udsen Knudsen, tlf. 3649 0190.

# MOTIONSTILBUD

## Motionstilbud

Hvidovre Kommune har to svømmehaller; Frihedens Idrætscenter og Avedøre Idrætscenter; et friluftsbad og et motionscenter. Er du pensionist, kan du få udstedt et årskort og benytte svømmehallerne gratis på bestemte tidspunkter. Første gang forevises gyldigt pensionsbevis, hvorefter man får udstedt et årskort. I motionscenteret er der nedsat betaling for pensionister. Kontakt det pågældende sted for at høre nærmere.

### Avedøre Idrætscenter

Trædrejerporten 1, 2650 Hvidovre, tlf. 3649 5141 - [www.aic.hvidovre.dk](http://www.aic.hvidovre.dk)

### Frihedens Idrætscenter

Hvidovrevej 446, 2650 Hvidovre, tlf. 3678 7977 - [www.fic.hvidovre.dk](http://www.fic.hvidovre.dk)

### Hvidovre Friluftsbad

Præstemosen 209b, 2650 Hvidovre, tlf. 3675 8680  
- [www.friluftsbadet.hvidovre.dk](http://www.friluftsbadet.hvidovre.dk)

### Hvidovre Motionscenter

Sollentuna alle 1-3, 2650 Hvidovre, tlf. 3649 1803  
- [www.motionscenter.hvidovre.dk](http://www.motionscenter.hvidovre.dk)

## Handicapsvømning og idræt

Hvidovre Svømmeklub tilbyder svømning for alle aldre og har også handicapsvømning på mindre hold. Kontakt svømmeklubben for at høre mere om holdene. Tirsdag kl. 12.00-19.00 og onsdag kl. 10.00-14.00 på tlf. 3678 1248 eller via mail på [kontor@hvsk.dk](mailto:kontor@hvsk.dk). [www.hvsk.dk](http://www.hvsk.dk)

### H.A.K. Handicap

En forening med forskellige tilbud – blandt andet Boccia, Styrkeløft og Svømning. Ring til formand Hanne Jæger på tlf. 6010 4155 for at høre nærmere - [www.hakhandicap.dk](http://www.hakhandicap.dk)

## Motionstilbud til seniorer

Hvidovres foreningsliv har motionstilbud specielt rettet mod seniorer. Tilbuddene sætter fokus på både gymnastik, motion og socialt samvær og har forskellige aktiviteter. Kontakt foreningen for at høre mere.

### Senioridræt i Hvidovre i Dansborghallen.

Kontakt Kurt Petersen på tlf. 2878 0477.

### Hvidovre Seniorsport i Avedøre

Idrætscenter. Kontakt Bodil Andresen på tlf. 2046 9478.

### Helseholdet for kvinder

Kontakt Grethe Berke på tlf. 3678 8425 eller Karen-Margrethe på tlf. 3649 3912

### Hvidovre Gymnastik af 1937

Oplysning om hold og tilmelding foregår via foreningens hjemmeside på [www.hvg37.dk](http://www.hvg37.dk)

## PENSIONISTFORENINGER I HVIDOVRE

I Hvidovre Kommune findes der pensionistforeninger, der er åbne for alle pensionister og efterlønsmodtagere i kommunen. I foreningerne kan du for eksempel gå til foredrag, seniordans, på virksomhedsbesøg eller dyrke kortspil, billard, skak og lignende. Socialt samvær er i fokus, og foreningslivet byder på en vifte af forskellige muligheder. Pensionistforeningerne fastsætter selv medlemskontingentet. Kontakt den enkelte forening for at høre nærmere om hvilke arrangementer og aktiviteter, der finder sted i foreningerne:

- Avedøre Venskabskreds, Avedøre Kirke, tlf. 3677 3617
- Aktive seniorer i Rosenhøj, tlf. 2333 9448
- Bredalsparkens og Grenhusenes Ældrecenter, tlf.: 3677 0713
- Frihedens Pensionistklub, tlf. 3678 6052
- Hvidovre Pensionistforening, tlf. 3678 0253
- Pensionistforeningen Keglerne, tlf. 3675 5656
- Pensionistforeningen Nordlyset, tlf. 3647 4954
- Værestedet, Rebæk Søpark, tlf. 3675 3206

Ældre Sagen har også en lokalafdeling i Hvidovre. Foreningen adskiller sig fra de traditionelle pensionistforeninger og klubber ved, at man kan blive medlem, når man er 18 år, og at foreningen arbejder for seniorers forhold både lokalt og landsdækkende.

Kontakt lokalafdelingens formand, Thomas Thomsen, på tlf. 4026 3934 for at høre nærmere. Besøg også hjemmesiden på [www.aeldresagen.dk/hvidovre](http://www.aeldresagen.dk/hvidovre).

### Pensionistudflugter

Hvidovre Kommune arrangerer årligt en sommerudflugt i samarbejde med Ældrerådet og Det Frivillige Ældrearbejde.

Alle hjemmeboende pensionister i Hvidovre Kommune kan deltage. Sommerudflugterne finder som regel sted i maj måned, og deltagerprisen fastsættes af Social- og Sundhedsudvalget.

Kontakt Ældre- og Handicapkonsulenten for at høre nærmere på tlf. 3639 3821.



Hvidovre har udgivet tre tur-foldere: En Natur-tur, som guider dig rundt i kommunens grønne områder, en Kultur-Tur, som guider dig gennem kunst, der er opstillet i parker, gader og stræder og en Gå-Turfolder med ti smukke og hyggelige gåture.

Natur-turen er på ca. 17 km og går blandt andet gennem Kystagerparken, Strandengen, Mågeparken, Vestvolden og Brøndbyskoven. Kultur-turen er på ca. 6 km og følger Hvidovrevej med afstikkere til blandt andet Avedøre.

Få folderne på biblioteket, i Borgerservice eller download dem på [www.oplevel.hvidovre.dk](http://www.oplevel.hvidovre.dk)

På [www.oplevel.hvidovre.dk](http://www.oplevel.hvidovre.dk) kan du få inspiration til andre ture og udflugter i Hvidovre.

På [www.historienshus.hvidovre.dk](http://www.historienshus.hvidovre.dk) kan du få endnu mere viden om Hvidovres historie - og den er spændende.

## AFLASTNINGSOPHOLD BOFÆLLESSKABER FOR HANDICAPPEDE

Et aflastningsophold er et midlertidigt døgnophold. Under opholdet modtager du samme tilbud som de øvrige beboere.

Tilbuddet retter sig mod ældre borgere, som i det daglige passes af pårørende eller slægtninge i hjemmet. Det kan desuden benyttes af hjemmehjælpsmodtagere, der har behov for udvidet pleje i en periode – eksempelvis på grund af sygdom. Endvidere benyttes pladserne til færdigbehandlede patienter fra hospitalerne, som har brug for så omfattende hjælp, at de ikke kan udskrives direkte til eget hjem.

Boligteamet visiterer til et ophold ud fra en individuel vurdering af behovet. Der er egenbetaling tilknyttet.

Du kan rekvirere et ansøgningsskema til aflastningsophold ved at kontakte Boligteamet på tlf. 3639 3822 eller på [www.hvidovre.dk](http://www.hvidovre.dk) (Søg på aflastningsophold i søgefeltet).

Hvidovre Kommune har fem bofællesskaber; fire til yngre personer, der er udviklingshæmmede og et til svært fysisk handicappede. Fælles for beboerne i bofællesskaberne er, at de har særlig behov for hjælp og støtte.

Kontakt din sagsbehandler i Handicapområdet, hvis du gerne vil søge om en plads i et bofællesskab. Din ansøgning vil herefter blive vurderet i forhold til dit behov for hjælp.

Når du er blevet godkendt til en boligtype, har du mulighed for frit at vælge, hvor du ønsker at blive skrevet op.

Du kan kontakte Handicapområdet for at få en liste over, hvor i kommunen de forskellige bofællesskabsboliger findes. Der er også mulighed for at blive skrevet op til en bolig i en anden kommune.

### Yderligere oplysninger:

Handicapområdet på tlf. 3639 3980.  
[www.bofaellesskaber.hvidovre.dk](http://www.bofaellesskaber.hvidovre.dk)

## HOSPICE

Borgere, som er alvorligt syge, og som ikke ønsker at tilbringe den sidste tid på hospital, plejehjem eller i eget hjem, har mulighed for at komme på hospice. Opholdet skal sikre borgerens livskvalitet i den sidste tid, ligesom det skal sikre hjælp til borgerens og de pårørendes fysiske, psykiske og sociale problemer.

Du, dine pårørende, din læge, hjemmeplejen eller hospitalet skal tage kontakt til det hospice, hvor du ønsker at opholde dig for at høre om mulighederne for at få en plads.

## **Plejeboliger**

Til plejeboligerne er der knyttet døgnpersonale. Boligerne er beregnet til borgere med et varigt plejebenhov, som ikke – eller kun vanskeligt – kan ydes i eget hjem, og hvor døgnovervågning er nødvendig.

## **Beskyttede boliger**

De beskyttede boliger har tilknyttet dagpersonale, og her er også mulighed for plejepersonale om natten. Boligerne har fælles faciliteter med de plejeboliger, der er på området. Beskyttede boliger er beregnet for borgere med lettere plejebenhov. Det vil sige, at borgeren skal være selvhjulpnen i flere daglige funktioner. Borgeren skal have et særligt behov for at kunne kalde hjælp med kort varsel døgnet rundt og have glæde af nærmiljø med fællesaktiviteter.

## **Ældre- og handicapboliger**

I de ældre- og handicapindrettede boliger yder hjemmeplejens personale den daglige hjælp. De ældre- og handicapindrettede boliger er beregnet til borgere med svært nedsat fysisk funktionsevne. Beboere skal dog selv kunne klare sig i hverdagen evt. med hjælp fra hjemmeplejen eller andre.

Pensionister, handicappede og andre med et særligt behov for en anden form for bolig kan få en af de ovenstående boliger, men man kan først ansøge, når der er et aktuelt behov. Du skal vurderes egnet til en bolig, hvad enten der er tale om plejebolig, beskyttet bolig eller ældre- og handicapbolig. Visitationen foregår via Hvidovre Kommunes Boligteam, hvortil du kan rette henvendelse, hvis du har yderligere spørgsmål.

Din ansøgning om anden bolig vurderes i forhold til kommunens samlede muligheder for at hjælpe dig i din nuværende bolig. Her tænkes f.eks. på hjælpemidler, boligændringer, hjælp fra hjemmeplejen samt daghjem m.m.

## **Frit valg**

Når du er blevet godkendt til en boligtype, har du mulighed for frit at vælge, hvor du ønsker at blive skrevet op. Du kan kontakte Boligteamet for at få mere information om de forskellige tilbud. Der er også mulighed for at blive visiteret til en bolig i en anden kommune - så skal du henvende dig til din bopælskommune.

## **Yderligere oplysninger:**

Boligteamet på tlf. 3639 3822

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

(Søg på boligteamet i søgefeltet).

E-mail: [saf-boligteam@hvidovre.dk](mailto:saf-boligteam@hvidovre.dk)

## PRIVATHJÆLP TIL HJEMMEHJÆLP

Du kan få ansat en privat hjælper, hvis du på grund af midlertidige eller varige problemer med helbredet ikke kan klare de daglige gøremål. Det er en forudsætning, at andre i husstanden ikke kan foretage opgaverne.

Hvis du er bevilget hjemmehjælp, kan du vælge at pege på en person, du ønsker skal ansættes af Hvidovre Kommune til at udføre opgaverne. Dette aftales nærmere ved et visitationsbesøg.

Hjælperen skal udføre de opgaver, du er visiteret (godkendt) til, og som ellers ville blive udført af en hjemmehjælper.

### Yderligere oplysninger:

Bestillerenheden på tlf. 3639 3830,  
eller e-mail [bestillerenhed@hvidovre.dk](mailto:bestillerenhed@hvidovre.dk).

### DEMENSKOORDINATOR

Hvidovre Kommune tilbyder individuel støtte, rådgivning og undervisning til personer, der møder demenssygdommen i deres hverdag og til deres pårørende.

Kommunens demenskoordinator leder en støtte- og samtalegruppe for ægtefæller til borgere med demens. Henvendelse skal ske til demenskoordinatoren.

#### Yderligere oplysninger:

Demenskoordinatoren  
tlf. 4132 0640  
Træffes bedst mellem 8.30-9.30.  
e-mail [loq@hvidovre.dk](mailto:loq@hvidovre.dk).

### HJERNESKADEKOORDINATOR

Hjerneskadekoordinatoren tilbyder individuel støtte, rådgivning og undervisning til mennesker med en medfødt og/eller erhvervet hjerneskode samt deres pårørende.

Kommunens hjerneskadekoordinator bidrager til en sammenhængende og helhedsorienteret indsats overfor borgeren. Deltagelse i pårørendegruppe tilbydes.

#### Yderligere oplysninger:

Hjerneskadekoordinatoren  
Tlf. 4174 8707.  
Træffes bedst mellem 8.30-9.30  
E-mail: [mwx@hvidovre.dk](mailto:mwx@hvidovre.dk)



## HJEMMEHJÆLP - VARIG ELLER MIDLERTIDIG

Hjemmehjælp er til dig, som på grund af midlertidige eller varige problemer med helbredet ikke kan klare de daglige gøremål. I forbindelse med hjælpen tilbydes hverdagstræning. Det er en forudsætning, at andre i husstanden ikke kan foretage opgaverne.

Dit behov for hjemmehjælp bliver vurderet af en visitator fra Bestillerenheden i samarbejde med dig. Hjælpen vil blive bevilget ud fra kommunens kvalitetsstandarder på området. Behovet for hjælp vurderes løbende, og du vil få besøg af en visitator en gang om året, når du modtager hjemmehjælp.

Hvis du i en kortere periode, eksempelvis under sygdom, ikke selv kan udføre de praktiske eller personlige opgaver i hjemmet, kan du søge om midlertidig hjemmehjælp. I forbindelse med hjælpen tilbydes hverdagstræning. Der kan være egenbetaling for midlertidig hjemmehjælp. Beløbet udregnes på baggrund af husstandens samlede indkomst.

Du kan få hjælp til personlig pleje f.eks. bad, af- og påklædning og toiletbesøg; og praktisk hjælp til f.eks. rengøring og tøjvask. Du kan også blive godkendt til indkøbsordningen, hvor du får varer leveret en gang ugentligt.

Du, din familie, din læge eller sygehuset kan kontakte visitationsteamet i Bestillerenheden for at aftale besøg i hjemmet. Bestillerenheden kontakter herefter dig for at lave aftale om et besøg.

### Frit valg

Der er frit valg i Hvidovre Kommune omkring hjemmehjælp. Det betyder, at du kan vælge, om du vil benytte den kommunale eller en af de private leverandører, som Hvidovre Kommune har indgået aftale med. Omfanget af hjælpen er det samme. Når du er visiteret til hjemmehjælp, udleverer Bestillerenheden en pjece med de leverandører, som Hvidovre Kommune har indgået aftale med, og du skal herefter vælge, hvem der skal udføre opgaverne.

### Yderligere oplysninger:

Bestillerenheden på tlf. 3639 3830, eller på e-mail [Bestillerenhed@hvidovre.dk](mailto:Bestillerenhed@hvidovre.dk).

## MISBRUGSKONSULENT

Misbrugskonsulenten tilbyder råd og vejledning til personer med alkohol- og stofproblemer. Kommunens misbrugskonsulent bidrager til en sammenhængende og helhedsorienteret indsats over for borgeren.

### Yderligere oplysninger

om Hvidovre kommunes tilbud om alkohol- og stofbehandling kan hentes på: [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

Misbrugskonsulenten kan træffes på tlf.3639 3852. Træffes bedst mellem kl. 13.00-14.00.

Hvis du har nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, kan du søge om støtte til hjælpemidler og forbrugsgoder, hvis de:

- i væsentlig grad kan afhjælpe de varige følger af din nedsatte funktionsevne
- i væsentlig grad kan lette din daglige tilværelse i hjemmet
- er nødvendige for, at du kan udøve et erhverv

Din funktionsnedsættelse skal være varig, og hjælpemidlet eller forbrugsgodet skal give dig en væsentlig lettelse i det daglige. Et hjælpemiddel kan for eksempel være en stok, ortopædiske fodindlæg, diabeteshjælpemidler, kørestol eller rollator.

Der kan ydes støtte til boligændringer, hvis du har en varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, og hvis indretningen er nødvendig for at gøre boligen bedre egnet som opholdssted for dig. En boligændring kan for eksempel være fjernelse af dørtrin, opsætning af rampe eller mere omfattende ændringer.

Du skal være opmærksom på, at hjælpemidler, forbrugsgoder og boligændringer skal være bevilget af kommunen inden anskaffelse/udførelse.

Ansøgningsskema findes på [www.hvidovre.dk](http://www.hvidovre.dk). Her kan du enten printe skemaet ud og sende det med posten, eller du kan logge dig ind med NemID eller digital signatur og sende skemaet digitalt.

Hvis du ikke har adgang til internettet kan du ringe til Hjælpe-middelafdelingen og bede om at få et ansøgningsskema tilsendt.

### Yderligere oplysninger

Hjælpe-middelafdelingen på tlf. 3639 3639.  
[www.hvidovre.dk](http://www.hvidovre.dk) (Søg på hjælpemidler i søgefeltet).

Hvis du er mellem 18 og 67 år, og ikke kan færdes alene på grund af en varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, kan du søge om at få bevilget en ledsager.

Ledsageordningen er et tilbud til dig, der har brug for ledsagelse til fritidsaktiviteter eksempelvis en tur i biografen eller en forlænget weekend inden- eller udenlands, hvis du har sparet timer sammen. Du kan få 15 timers ledsagelse om måneden til aktiviteter uden for hjemmet. Du skal selv afholde dine egne og ledsagerens udgifter til befordring med mere.

Du kan få en uddybende pjece og et ansøgningsskema ved at kontakte Handicapområdet. Du kan også udskrive et ansøgningsskema på kommunens hjemmeside. Ansøgningen skal sendes til Handicapområdet.

### Yderligere oplysninger:

Handicapområdet på tlf. 3639 3639.  
[www.hvidovre.dk](http://www.hvidovre.dk)  
(Søg på Ledsageordning i søgefeltet).

Borgere, der er visiteret til madservice via Bestillerenheden, kan modtage mad til hjemmet. Der er mulighed for levering af mad to gange om ugen. Maden leveres i kølebiler. Det forventes, at borgeren har en mikrobølgeovn, hvis hjemmeplejen skal varme maden.

Hvis man bliver visiteret til madservice, får man udleveret pjecer med navnene på de godkendte madleverandører, man kan vælge imellem.

### Yderligere oplysninger:

Bestillerenheden på tlf. 3639 3830 eller e-mail [bestillerenhed@hvidovre.dk](mailto:bestillerenhed@hvidovre.dk).

Bostøtten er et tilbud til sindslidende borgere i aldersgruppen 18-65 år i egen bolig med behov for hjælp, støtte og optræning af personlige og sociale kompetencer i hverdagslivet. Indsatsen udføres med henblik på at udvikle og/eller vedligeholde den sindslidendes personlige og sociale kompetencer, så han eller hun selvstændigt kan løse opgaver i egen bolig og få et hverdagsliv til at fungere.

Støtte- og kontaktpersonordningen er opsøgende i forhold til socialt udsatte og isolerede sindslidende borgere.

Ordningen er et frivilligt tilbud til borgere med sindslidelser. Den retter sig mod de dårligst fungerende sindslidende, og den fungerer som et supplement til de øvrige sociale tilbud til sindslidende.

### Yderligere oplysninger:

Socialpsykiatrien  
Kettegård Allé 14A, st., 2650 Hvidovre  
Tlf. 3648 8857  
[www.socialpsykiatrien.hvidovre.dk](http://www.socialpsykiatrien.hvidovre.dk)



## GENOPTRÆNING

Genoptræningen er et tilbud til borgere, der i eget hjem oplever et tiltagende funktions- og færdighedstab, og hvor en målrettet træningsindsats kan forhindre sygehusindlæggelse eller plejehjemsophold. Derudover gives der træning til borgere, der efter en hospitalsindlæggelse har behov for genoptræning og udskrives med en genoptræningsplan.

Formålet med genoptræningsforløb er:

- at øge graden af selvhjulpethed og dermed bedre den enkeltes livskvalitet
- at vurdere, hvilket kommunalt tilbud der bedst tilgodeser den enkeltes behov på længere sigt
- at forebygge plejehjemsophold og dermed fremme muligheden for at blive længst muligt i eget hjem
- at mindske sygeligheden og dermed forbygge sygehusindlæggelser.

Genoptræningen foregår på Genoptræningsstederne og i særlige tilfælde i eget hjem. Genoptræningen varetages af afdelingens ergoterapeuter eller fysioterapeuter. Varigheden af et genoptræningsforløb vurderes individuelt, ligesom kørsel til genoptræning vurderes individuelt.

Hvis du gerne vil søge om genoptræning, skal du henvende dig til din egen læge eller det lokale hjemmeplejekontor. Hospitalet henviser med en Genoptræningsplan efter udskrivelse fra hospital.

### Yderligere oplysninger:

Genoptræningsafdelingen

på tlf. 3639 3829.

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

(Søg på genoptræning i søgefeltet).

## SPECIALUNDERVISNING FOR VOKSNE

Hvidovre Kommune kan bevillige specialundervisning til dig, hvis du har fysiske eller psykiske handicap og er over den undervisningspligtige alder.

Undervisningen skal give dig mulighed for at kompensere for din funktionsnedsættelse gennem anvendelse af nye strategier til at omgå eller begrænse dine funktionsnedsættelser og særlige metoder eller hjælpemidler, der kan kompensere for problemerne.

Tilbuddet skal give dig nye muligheder for et mere aktivt liv samt for deltagelse i samfundslivet. Du må ikke mod-

tage tilsvarende specialundervisning i henhold til anden lovgivning.

Du eller dine pårørende kan kontakte Social- og Arbejdsmarkedsforvaltningen med henblik på visitation til specialundervisning. Du kan også henvende dig direkte til en bestemt institution, som kan tage kontakt til kommunen på dine vegne.

Social- og Arbejdsmarkedsforvaltningen,

tlf. 3639 3991

[www.hvidovre.dk /voksne/specialundervisning](http://www.hvidovre.dk/voksne/specialundervisning)

## HJEMMESYGEPLEJE

For at modtage hjælp fra hjemmesygeplejen, skal der foreligge en henvisning fra din læge eller et hospital.

Tildeling af sygeplejeydelser vurderes i samråd med din læge eller hospital.

Hjælpen kan enten ske som behandling i eget hjem eller på sygeplejeklinikken.

Visitationssygeplejersken kan kontaktes mandag til fredag i tidsrummet kl. 08.00-14.00 på tlf. 4185 0281.

Hjemmesygeplejen har ikke en akut-funktion udenfor den normale arbejdstid. Hvis der opstår akut behov udenfor normal arbejdstid henvises til lægevagt eller 112.

### Yderligere oplysninger

... om hjemmesygeplejen kan findes på [www.hjemmeplejen.hvidovre.dk](http://www.hjemmeplejen.hvidovre.dk)

## SUNDHEDSCENTRET

Sundhedscentret har en bred vifte af sundhedsfremmende tilbud blandt andet rygestop, sundhestjek og personlig vejledning om helbred og trivsel. Sundhedscentret holder diabetes-skole for borgere med type 2 diabetes, som er henvist af lægen, og udlåner lokaler til patientforeningerne. Mange borgere kigger forbi, hopper op på vægten og læser sidste nyt om sundhed. Du kan få information om mad, drikke, motion, alkohol og meget mere.

Alle – også pårørende og grupper – er velkomne til at kontakte Sundhedscenteret og lave en aftale. F.eks. om instruktion for at forhindre at kronisk sygdom videreudvikler sig, eller hvordan man kan komme videre i svære livssituationer.

Vær opmærksom på, at Sundhedscentret ikke erstatter et besøg hos din egen læge. I Sundhedscentret finder du også sygeplejeklinik (kun efter henvisning fra læge), hjemmeplejen distrikt midt og sundhedsplejen.

### Yderligere oplysninger:

Kontakt Sundhedsservice på tlf. 3639 3737 eller e-mail [Sundhedscentret@hvidovre.dk](mailto:Sundhedscentret@hvidovre.dk).

Mandag-onsdag fra kl. 9.00-14.30

Torsdag: 13.00-17.30

Fredag: 9.00-13.30



# SundhedsCentret

## TANDPLEJE

Tandplejen varetager konsulentfunktionen for pensionister og kontanthjælpsmodtagere. Ansøgninger om tandbehandling vurderes af tandlægefagligt kontaktudvalg, mens den økonomiske del vurderes af sektoren for Social Sikring og Service (kontanthjælpsmodtagere), Sektoren Pension og Omsorg (pensionister)

Henvisning til omsorgstandpleje sker via visitator som er sygeplejerske/gruppeleder eller afdelingsleder på ældrecenter/plejehjem. Det er tandplejens afgørelse, om tilbuddet kan bevilges.

Personer, der har så dårligt fysisk eller psykisk helbred, at de har vanskeligt ved at modtage tandpleje på en etableret tandklinik, kan få tilbud omsorgstandpleje.

Det betyder, at egenomsorgen skal være så begrænset, at der er behov for hjælp til personlig pleje. Det er desuden karakteristisk, at der ses nedsat evne til at klare egen daglig hjemmetandpleje.

Størstedelen af omsorgstandplejens personkreds bor i ældrebolig/plejehjem.

**Yderligere oplysninger:**

Tandplejens hjemmeside [www.tandplejen.hvidovre.dk](http://www.tandplejen.hvidovre.dk)  
Tandplejen  
Hvidovre Kommune  
Bødkerporten 6 B  
Tlf. 3634 7262

## VEDLIGEHOVDENDE TRÆNING

Hvidovre Kommune tilbyder vedligeholdende træning til borgere, som i en periode har svært ved selv at vedligeholde deres færdigheder, og som ikke har mulighed for selv at opsøge relevante aktiviteter samt borgere, der har været i et genoptræningsforløb og har behov for at vedligeholde de opnåede færdigheder.

Formålet med vedligeholdende træning er at:

- vedligeholde det nuværende funktionsniveau
- fastholde graden af selvhjulpethed hos ældre borgere og pensionister
- mindske sygeligheden
- virke plejehjemsforebyggende
- forebygge hospitalsindlæggelse.

Træningen består af holdtræning og selvtræning og varetages af ergoterapeuter og fysioterapeuter. Træningsforløbet vurderes individuelt og kan være op til 4 måneder.

Kørsel til vedligeholdende træning vurderes også individuelt.

Hvis du gerne vil søge om vedligeholdende træning, kan du henvende dig til din egen læge.

**Yderligere oplysninger:**

Genoptræningsafdelingen på tlf. 3639 3829.  
[www.hvidovre.dk](http://www.hvidovre.dk) (Søg på Genoptræning i søgefeltet).

## FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

Et forebyggende besøg er et tilbud, hvor du får mulighed for at spørge en sundhedsfaglig uddannet person om relevante muligheder og tilbud for socialt samvær samt aktivitetstilbud i Hvidovre.

Det år, du fylder 75 år, modtager du et brev med et tilbud om besøg. Du vil herefter modtage et brev årligt med tilbud om to besøg om året. Hvis du både modtager praktisk og personlig hjælp, er du ikke omfattet af tilbuddet.

Hvis du ønsker at aftale tid til et besøg, kan du kontakte Bestillerenheden. Du behøver ikke at henvende dig, hvis du ikke ønsker besøg. Du vil automatisk modtage tilbuddet per brev igen næste år.

### **Yderligere oplysninger**

Bestillerenheden på tlf. 3639 3830 eller e-mail [bestillerenhed@hvidovre.dk](mailto:bestillerenhed@hvidovre.dk)

## BOLIGSTØTTE OG LÅN

### **Boligstøtte**

... udbetales som en månedlig ydelse som hjælp til betaling af den løbende boligudgift.

Boligstøtten hedder boligydelse, når der i husstanden er en folkepensionist eller førtidspensionist, der er tilkendt pensionen før den 1. januar 2003. Til førtidspensionister tilkendt pensionen efter den 1. januar 2003 hedder det boligsikring.

Til lejeboliger udbetales boligstøtten som et skattefrit tilskud. Til andelsboliger og ejerboliger udbetales boligstøtten som lån.

Der kan ikke både modtages lån til betaling af ejendomsskatter og boligydelse.

### **Yderligere oplysninger:**

Kontakt Borgerservice på tlf. 3639 3040 eller søg yderligere information på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

**OBS!** Fra foråret 2013 flytter opgaven omkring boligstøtte til ATP. Derefter er det ATP, der skal kontaktes omkring boligstøtte.

### **Lån til ejendomsskatter**

For at kunne få et lån til ejendomsskatter skal boligejeren eller dennes ægtefælle være fyldt 65 år eller få udbetalt folkepension, førtidspension eller efterløn. Det kræver ligeledes, at der er friværddi i ejendommen, da lånet skal tinglyses på ejendommen.

### **Yderligere oplysninger:**

Kontakt Borgerservice på tlf. 3639 3040 eller søg yderligere information på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

### **Indskudslån**

Det er muligt at søge om indskudslån i forbindelse med indflytning i lejebolig i alment boligbyggeri.

Lånet bevilges kun, hvis husstandsindtægten ikke overstiger en fastsat grænse, og hvis der ikke er gæld på et tidligere indskudslån.

### **Yderligere oplysninger:**

Kontakt Borgerservice på tlf. 3639 3040 eller søg yderligere information på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).



# FOLKEPENSION

Alle danske statsborgere med fast bopæl her i landet kan søge om folkepension fra det 65. år.

Folkepensionen består af et grundbeløb og et pensionstillæg. Grundbeløbet kan reduceres med baggrund i din arbejdsindkomst. Renter og udbetalinger fra andre pensionsordninger tæller ikke med, når din indkomst opgøres.

Pensionstillægget bliver reguleret ud fra din egen og din eventuelle ægtefælles eller samlevers indkomst – f.eks. kapital- eller pensionsindkomst. Pensionstillægget kan helt bortfalde, hvis den samlede indkomst overstiger et vist beløb.

Folkepensionister har oplysningspligt vedrørende ændringer i deres personlige og økonomiske forhold, som kan have betydning for grundbeløb og tillæg.

Du skal være opmærksom på, at der er særlige regler for danske og udenlandske statsborgere, der har eller har haft længerevarende ophold i udlandet.

Hvis du er berettiget til folkepension men fortsætter med at arbejde, kan du søge om at få opsat pensionsudbetalingen. Dette betyder, at pensionen ikke bliver udbetalt, men at du på det tidspunkt, hvor du ønsker at få genoptaget pensionen, vil få udbetalt en højere folkepension. For at være berettiget til at få opsat pensionsudbetalingen, skal du have arbejdet mindst 1.500 timer i kalenderåret.

To til tre måneder før du bliver 65 år, vil du automatisk få tilsendt et ansøgningsskema. Ansøgningsskemaet vil være fortrykt med de indtægtsoplysninger, som kommunen kender til. Hvis disse oplysninger ikke passer, eller hvis der mangler nogle oplysninger, skal du udfylde skemaet med de manglende oplysninger.

**OBS!** Pr. 1.3.2013 overgår beregning og udbetaling af pension til Udbetaling Danmark

## FOLKEPENSIONISTER - TILLÆG

### Helbredstillæg

Afhængig af din formue og indtægtsforhold kan du være berettiget til helbredstillæg, hvis du er pensionist. Der eksisterer to forskellige slags helbredstillæg – henholdsvis et almindeligt og et udvidet helbredstillæg:

Almindeligt helbredstillæg ydes f.eks. til:

- Medicin
- Fysioterapi
- Kiropraktor
- Noget tandbehandling
- Noget fodpleje

Du skal være opmærksom på, at tillægget kun ydes, hvis sygesikringen også yder tilskud til medicinen/behandlingen. Er du berettiget til et almindeligt helbredstillæg, kan du få et helbredskort.

### Udvidet helbredstillæg

Udvidet helbredstillæg ydes til:

- Fodpleje
- Tandbehandling (f.eks. protesearbejde)
- Brillor uanset om sygesikringen yder tilskud eller ej.

Du skal søge om tillægget, før du går i gang med behandlingen.

Du har mulighed for at søge om tilskud fra kommunen, hvis du er pensionist og modtager en stor uventet udgift. Det er

et krav, at udgiften skal være rimelig og nødvendig. Når kommunen skal afgøre, hvorvidt du er berettiget til at modtage støtte, indebærer det en gennemgang af dine økonomiske forhold.

### Tilskud til varmeudgifter

Som pensionist kan du få tilskud til store varmeudgifter. Tilskuddet er uafhængigt af dine formueforhold. Varmetillæggets størrelse bestemmes ud fra:

- dit varmeforbrug
- du og din eventuelle samlevers indkomst

### Nedsat licensbetaling

Pensionister med en personlig tillægsprocent på 100 er berettiget til at få nedsat licensbetalingen. Den personlige tillægsprocent afhænger af din indtægt udover pensionen. Procentsatsen fremgår af din pensionsmeddelelse.

Hvis du ønsker at søge om et af de ovenstående tillæg, kan du rekvirere ansøgningsskemaer ved at kontakte Pensionsteamet. Du kan også udskrive et ansøgningsskema på kommunens hjemmeside. Ansøgningen skal sendes til Pensionsteamet. Du skal være opmærksom på, at du skal udfylde en erklæring om dine økonomiske forhold, når du ansøger om et tillæg.

### Yderligere oplysninger:

Personlig henvendelse til pension uden tidsbestilling:  
Pensionsafdelingen tager imod borgere i Borgerservice på Rådhuset.  
Pensionsafdelingen har åbent mandag til onsdag fra kl. 10.00-14.30 og fredag fra kl. 10.00-13.30

Tidsbestilling hos en sagsbehandler:  
Torsdag har pensionsafdelingen kun åbent efter aftalt tid med din sagsbehandler. Ring på nedenstående numre og bestil tid.

Ring til pensionsafdelingen:  
Du kan ringe til pensionsafdelingen alle dage. Telefonerne er åbne:  
Mandag til onsdag kl. 9.00-14.30  
Torsdag kl. 13.00-17.30  
Fredag kl. 9.00-13.30

Ring på:  
Tlf. 3639 3850 (spørgsmål om tillæg til fodpleje, tænder og brillor)  
Tlf. 3639 3880 (generelle spørgsmål til din pension)

**OBS!** Pr. 1.3.2013 overgår beregning og udbetaling af pension til Udbetaling Danmark

Førtidspension kan ydes til voksne mellem 18-65 år, der af fysiske, psykiske eller sociale grunde ikke kan arbejde og forsørge sig selv. For at få førtidspension skal alle muligheder for at forbedre ens arbejdsevne være afprøvet f.eks. gennem aktivering, revalidering eller behandling.

Du skal være opmærksom på, at der er særlige regler for danske og udenlandske statsborgere, der har eller har haft længerevarende ophold i udlandet.

Ønsker du at søge førtidspension, skal du rette henvendelse til Jobcenteret.

### Yderligere oplysninger:

Jobcenteret  
Rådhuset, Fløj B  
Hvidovrevej 278, 2650 Hvidovre  
Tlf. 3639 2200 og e-mail Jobcenter@hvidovre.dk.

### Førtidspensionister - Enkelttydelser

Du kan søge om enkelttydelser, hvis du får en stor enkeltstående udgift til f. eks: sygehusbehandling, forsørgelse eller i det hele taget en udgift, som er væsentlig for opretholdelse af din tilværelse. Dette vil indebære en gennemgang af dine økonomiske forhold.

Hvis du ønsker at ansøge om enkelttydelser, kan du rekvirere et ansøgningskema ved at kontakte Pensionsteamet. Du skal være opmærksom på, at du kun kan ansøge om enkelttydelser, hvis du har fået tilkendt førtidspension efter den 1. januar 2003.

### Yderligere oplysninger:

Personlig henvendelse til pension uden tidsbestilling:  
Pensionsafdelingen tager imod borgere i Borgerservice på Rådhuset.  
Pensionsafdelingen har åbent mandag til onsdag fra kl. 10.00-14.30 og fredag fra kl. 10.00-13.30.

Tidsbestilling hos en sagsbehandler:

Torsdag har pensionsafdelingen kun åbent efter aftalt tid med din sagsbehandler. Ring på nedenstående numre og bestil tid.

Ring til pensionsafdelingen:

Du kan ringe til pensionsafdelingen alle dage. Telefonerne er åbne:

Mandag til onsdag kl. 9.00-14.30

Torsdag kl. 13.00-17.30

Fredag kl. 9.00-13.30

Ring på:

Tlf. 3639 3850 (spørgsmål om tillæg til fodpleje, tænder og briller)

Tlf. 3639 3880 (generelle spørgsmål til din pension)

**OBS!** Pr. 1.3.2013 overgår beregning og udbetaling af pension til Udbetaling Danmark

## MEDICINTILSKUD

Medicintilskud til uhelbredeligt syge  
Uhelbredeligt syge kan få dækket udgifter til lægeordineret medicin, sygeplejeartikler og lignende, som ikke dækkes af anden lovgivning. Det er en forudsætning, at egenbetalingen af medicin ikke dækkes af sygeforsikringen Danmark.

Hvordan ydes tilskuddet?

- Receptpligtig medicin: Er der behov for receptpligtig medicin kan egen læge eller hospitalsafdelingen ansøge om bevilling hos Lægemedelstyrelsen. Bevillingen sendes til det apotek, du benytter.
- Håndkøbsmedicin/sygeplejeartikler: Hjemmesygeplejen udarbejder og godkender denne bevilling og sørger for at den bliver sendt til dit apotek.

### Yderligere oplysninger:

Kan fås ved henvendelse til visitations-sygeplejersken på tlf. 4185 0281.

## SKÅNEJOB

Skånejob gives til personer, der modtager førtidspension, og som ikke kan udføre et job på ordinære vilkår. Formålet med at bevilge skånejobs er, at førtidspensionister får mulighed for at udnytte deres resterende arbejdsevne.

Skånejob kan oprettes både hos private og offentlige arbejdsgivere. I et skånejob vil du få en løn svarende til minimum 1/3 af fagets mindsteløn. En arbejdsgiver, der har en person i skånejob vil få refunderet halvdelen af lønnen op til 1/6 af den mindste overenskomstmæssige timeløn på det aktuelle ansættelsesområde.

Hvis du vil høre mere om denne ordning, skal du kontakte en sagsbehandler i Pensionsteamet.

### Yderligere oplysninger:

Personlig henvendelse til pension uden tidsbestilling:

Pensionsafdelingen tager imod borgere i Borgerservice på Rådhuset.

Pensionsafdelingen har åbent mandag til onsdag fra kl. 10.00-14.30 og fredag fra kl. 10.00-13.30.

Tidsbestilling hos en sagsbehandler:

Torsdag har pensionsafdelingen kun åbent efter aftalt tid med din sagsbehandler. Ring på nedenstående numre og bestil tid.

Ring til pensionsafdelingen:

Du kan ringe til pensionsafdelingen alle dage. Telefonerne er åbne:

Mandag til onsdag kl. 9.00-14.30

Torsdag kl. 13.00-17.30

Fredag kl. 9.00-13.30

Ring på:

Tlf. 3639 3850 (spørgsmål om tillæg til fodpleje, tænder og briller)

Tlf. 3639 3880 (generelle spørgsmål til din pension)

**OBS!** Pr. 1.3.2013 overgår beregning og udbetaling af pension til Udbetaling Danmark



## A

### Aktindsigt

Alle, der har en sag til behandling hos offentlige myndigheder, kan få indsigt i sagen. Ønsker du aktindsigt i en sag, skal du kontakte din sagsbehandler. Vedkommende vil derefter sørge for, at alt relevant materiale udleveres. Sagsbehandleren kan også fortælle, hvad de kommunale registre indeholder.

## D

### DSB Pensionistkort til hovedstadsområdet

Du kan købe DSB pensionistkort til hovedstadsområdet, hvis du er pensionist eller under 65 år og modtager førtidspension. Kortet giver ret til kørsel med bus, tog og Metro i de zoner, kortet gælder til. Pensionistkort sælges kun med gyldighed i tre måneder. Medbring pasfoto og gyldig legitimation (sygesikring eller pensionsmeddelelse), første gang du skal opretter kortet. Kortet oprettes ved et af DSB's salgssteder. Læs mere på [www.dsb.dk](http://www.dsb.dk).

### DSB 65-billet

Er du fyldt 65 år, kan du rejse billigere med DSB. Er du ikke fyldt 65 år, men modtager førtidspension efter lov om dansk social pension, kan du også rejse på DSB 65-billet. Du skal have et DSB

Legitimationskort. DSB Legitimationskortet får du gratis på en DSB station, når du viser din pensionsmeddelelse og afleverer et pasfoto. Pensionsmeddelelsen må højst være et år gammel. Læs mere på [www.dsb.dk](http://www.dsb.dk).

## E

### Efterlevelshjælp

Personer med beskedne indtægter og formue har mulighed for hjælp, hvis ægtefællen eller samleveren afgår ved døden. Hjælpen kan dog ikke gives til pensionister, hvis de får efterlevelsespension efter pensionsloven. Ansøgning om hjælp, herunder lån, skal gives til kommunen senest seks måneder efter dødsfaldet. Hjælpen omfatter kun de par, der har boet sammen de seneste tre år.

## H

### Handicapråd

Handicaprådet består af 14 medlemmer; syv udpeget fra Kommunalbestyrelsen og syv udpeget fra Handicaporganisationerne. Udpegningen sker for en fireårig periode.

Handicaprådet repræsenterer borgere med handicap i alle aldersgrupper og har høringsret i handicappolitiske spørgsmål. Handicaprådet arbejder for at skabe de bedste vilkår i kommunen

for borgere med handicap. Du kan følge rådets arbejde på [www.handicaprådet.hvidovre.dk](http://www.handicaprådet.hvidovre.dk). Handicaprådet behandler ikke person-sager.

## P

### Persondataloven

Om behandling af personfølsomme oplysninger: I forbindelse med en række af kommunens aktiviteter for ældre behandles der personfølsomme oplysninger. Det kan for eksempel være oplysninger om helbred, private eller sociale forhold. Denne type oplysninger er omfattet af Persondataloven. Det betyder, at du bl.a. har ret til at få at vide, hvad der er registreret, hvad oplysningerne anvendes til, hvor de kommer fra, og hvem de evt. gives videre til.

Er du i tvivl om noget, eller har du spørgsmål, kan du rette henvendelse til den afdeling eller myndighed, der behandler din ansøgning.

## Æ

### Ældreråd

Ældrerådet består af syv medlemmer, valgt ved direkte valg, for en fireårig periode. Alle, der er fyldt 60 år og har fast bopæl i kommunen, har stemmeret

## DINE "HUSKERE"

og kan lade sig opstille til valget. Ældrerådet repræsenterer kommunens +60-årige og har høringsret i spørgsmål, der vedrører ældre. Ældrerådet har fire lokalråd som bagland. Ældrerådet udgiver bladet 'Ældrerådet Orienterer', og du kan følge rådets arbejde på [www.aeldreraadet.hvidovre.dk](http://www.aeldreraadet.hvidovre.dk).

Ældrerådet behandler ikke personsager.

### **Ældremobiliseringens Tryghedsnet**

Tilmeldte brugere skal dagligt inden kl. 10.00 aktivere Tryghedsnettet. Aktivering sker via ældremobiliseringens hjemmeside, hvor du klikker på 'Dagens Tryk'. Sker det ikke, sendes en sms til din mobiltelefon med en påmindelse. Reagerer du stadig ikke, sendes en sms-besked til egne valgte kontaktpersoners mobiltelefon. Der er gratis at deltage i Tryghedsnettet, dog koster det 2 kr. pr. meddelelse til dækning af sms – hvis alarmkæden sættes i gang. Tilmelding sker på Ældremobiliseringens hjemmeside: [www.aeldremobiliseringen.dk](http://www.aeldremobiliseringen.dk).

# Håndbog for pensionister - i alle aldre



HVIDOVRE  
KOMMUNE

Maj 2012  
Social- og Arbejdsmarkedsforvaltningen  
Layout: UK  
Tryk: KLS Grafisk Hus