



Førtids- pensionist

- og hvad så nu?



Savner du indhold i hverdagen?

Ballerup Kommune byder på flere muligheder for aktiviteter, hvor du i trygge rammer og på dine vilkår, kan blive en del af et fællesskab. Med denne pjece kan du blive klog på dine muligheder for at arbejde eller blive frivillig. Du kan også læse om nogle af kommunens mange sundhedstilbud.

Vil du gerne arbejde?

Jobcentret samarbejder med Klapjob og Jobbanken. De kan hjælpe dig med at finde det rette job. Et job som passer dig og dine eventuelle skånehensyn. Det er gratis for dig at henvende dig.

Har du brug for vejledning omkring dine muligheder, er du velkommen til at kontakte jobcentret på telefon 25 22 81 09. Telefontiden er alle hverdage fra kl. 9.00-14.00.

klapjob.dk/
job-banken.nu/da/forside/
ballerup.dk/jobcenter-ballerup

Ønsker du at blive frivillig og hjælpe andre?

Der er rig mulighed for at være noget for andre ved at engagere dig som frivillig i en forening i Ballerup. Der er mange foreninger, som har brug for de timer, du gerne vil give.

Kommunen kan hjælpe med at finde foreninger, der passer til dine behov og ønsker.

Send en mail til densocialeindgang@balk.dk eller ring på telefon 44 77 21 00, hvis du vil have en aftale om en samtale om frivillighed. Telefontiden er alle hverdage fra kl. 9.00-12.00.

På frivilligjob.dk har du mulighed for at få et overblik over hvilke tilbud, der er i dit lokalområde.

Fortip.dk

Fortip er for førtidspensionister, som gerne vil møde andre til hygge og afslapning, komme på ture med andre, fejre højtider og meget mere.

bib.ballerup.dk – tryk på "posthuset".

Det nedlagte posthus på Banegårdspladsen er et samlingssted for alle borgere i Ballerup. Her inviteres alle til fællesskab og aktiviteter skabt af, for og med borgere.

Har du brug for hjælp til rygestop, kostvejledning, motion mv.?

if-aktivisterne.dk/

Foreningen tilbyder mange forskellige træningshold. Her kan du være sammen med andre. Foreningen er for dig, som ikke kan eller ønsker at benytte en almindelig idrætsforening

ballerup.dk/sundhedshuset

Sundhedshuset et tilbud til dig, som ønsker hjælp til fx sundhedsvejledning, kostvejledning, rygestop mv. Vi har et hav af tilbud i Ballerup Kommune – se mere på den viste adresse.

Mere information omkring det at være førtidspensionist

På denne side kan du altid holde dig opdateret på gældende lovgivning: borger.dk/pension-og-efterloen/Foertidspension-over-sigt/Foertidspension-nye-regler

Pjece med vejledning til enlige, der modtager folkepension eller førtidspension: star.dk/media/4032/enlig-eller-samlevende-pensionister-pdfpdf-3.pdf



Ballerup Kommune
Hold-an Vej 7
DK-2750 Ballerup
Tlf: 4477 2000
www.ballerup.dk