



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?

Har du brug for vejledning omkring dine muligheder for at komme i arbejde, er du velkommen til at kontakte Sidse Fisker på telefon 30 63 03 88.

Der findes flere jobportaler, hvor du kan finde job, der tager hensyn til dine behov og ressourcer.

Jobcentret samarbejder bl.a. med Lev Job og jobbanken. De kan hjælpe dig med at finde det rette job. Det er gratis for dig at henvende dig.

levjob.dk/
job-banken.nu/da/forside
ballerup.dk/jobcenter-ballerup
dk.indeed.com/førtidspension-jobs
bessekompagniet.dk/job
dk.jooble.org/job-førtidspension

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.

På **socialkompas.dk** kan du få et overblik over hvilke fællesskaber og sociale tilbud der er i Ballerup Kommune.

Fortip

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

<https://socialkompas.dk/tilbud/10547>

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

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.

<https://socialkompas.dk/tilbud/15945>

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

<https://ballerup.dk/borger/sundhed-pleje/sundhedshuset>

Scan koden til borger.dk for samlet information og selvbetjeningsmuligheder om førtidspension



