

Til ældre flygtninge og indvandrere:

En kort orientering om dine muligheder og rettigheder

DANSK



Forord

Dansk flygtningehjælp og Ældre Sagen har udarbejdet denne informationspjece, som fortæller lidt om dine muligheder og rettigheder som ældre i Danmark. Her kan du finde nyttige informationer, og samtidig få lidt at vide om, hvilke aktiviteter Dansk Flygtningehjælp og Ældre Sagen tilbyder for ældre.

I pjecen kan du læse om:

- En aktiv hverdag
- Pension og økonomi
- Hjælp i hverdagen
- Ældreboliger

Pjecen kan ikke svare på alle dine spørgsmål, men vi håber at, når du har læst den, ved du mere om dine rettigheder og muligheder i Danmark.

Hvis du har spørgsmål udover denne pjece, kan du altid henvende dig i din kommune eller hos en af vores rådgivere.

Med venlig hilsen

Dansk Flygtningehjælp og Ældre Sagen



En aktiv hverdag

Som ældre har du stadig mulighed for at holde dig frisk og være i kontakt med andre. Dansk Flygtningehjælp og Ældre Sagen er begge organisationer med gode traditioner indenfor frivilligt arbejde med mange tilbud om aktiviteter for ældre.

Mange arbejder frivilligt, fordi de gerne vil være med til at gøre noget for andre uden at få penge for det.

"Der er meget mere, der samler os, end der adskiller os"

Eva Bovien, Frivillig i Ældre Sagen

Dansk Flygtningehjælp

Dansk Flygtningehjælp er en privat humanitær organisation, som blandt andet arbejder for at sikre en god integration af etniske minoriteter i Danmark. Både danske og etniske frivillige er med deres engagement og lyst med til at skabe en bedre integration af flygtninge i landet.

Her er nogle eksempler på, hvilke aktiviteter der foregår:

- Let sprogræning
- Fællespisning/madlavning
- Udflugter og ture
- It-værksteder
- Kvindeklubber
- Besøgsordninger
- Samvær

Hvis du vil høre nærmere om, hvad der foregår i dit lokalområde, kan du kontakte Dansk Flygtningehjælps lokale frivilligruppe. Du kan finde adresserne på frivilligrupperne på Dansk Flygtningehjælps hjemmeside: www.flygtning.dk.

“Mit sprog er blevet bedre,
og jeg slapper af i deres
selskab”

Faezha Boka

Aktiviteter for og med ældre flygtninge og indvandrere

Ældre Sagen og Dansk Flygtningehjælp tilbyder aktiviteter for og sammen med ældre flygtninge og indvandrere. Her får du mulighed for at møde ældre med samme eller forskellig etnisk baggrund og indgå i et socialt fællesskab.

Kontakt din lokale komite i Ældre Sagen eller din lokale frivilligruppe i Dansk Flygtningehjælp, hvis du vil vide mere om, hvad der sker i dit lokalområde.

Ældre Sagen

Ældre Sagen er en medlemsforening, der arbejder for, at alle ældre i Danmark har det godt, og at deres interesser bliver varetaget.

I Ældre Sagen er det frivillige arbejde organiseret i lokale komiteer, som tager sig af aktiviteterne ude i dit lokalområde.

Medlemsaktiviteter:

Det er forskelligt hvilke medlemsaktiviteter, der foregår i lokalområderne.

Det kunne fx være:

- Motionsaktiviteter (fx motionshold, petanque m.m.)
- Grupper hvor man laver håndarbejde
- It-værksteder
- Samvær

Aktiviteter der kan støtte dig i din hverdag:

I Ældre Sagen foregår der også aktiviteter, hvor du kan få støtte, hjælp og møde andre.

Alle disse aktiviteter er gratis, og du behøver ikke være medlem.

Det kunne fx være:

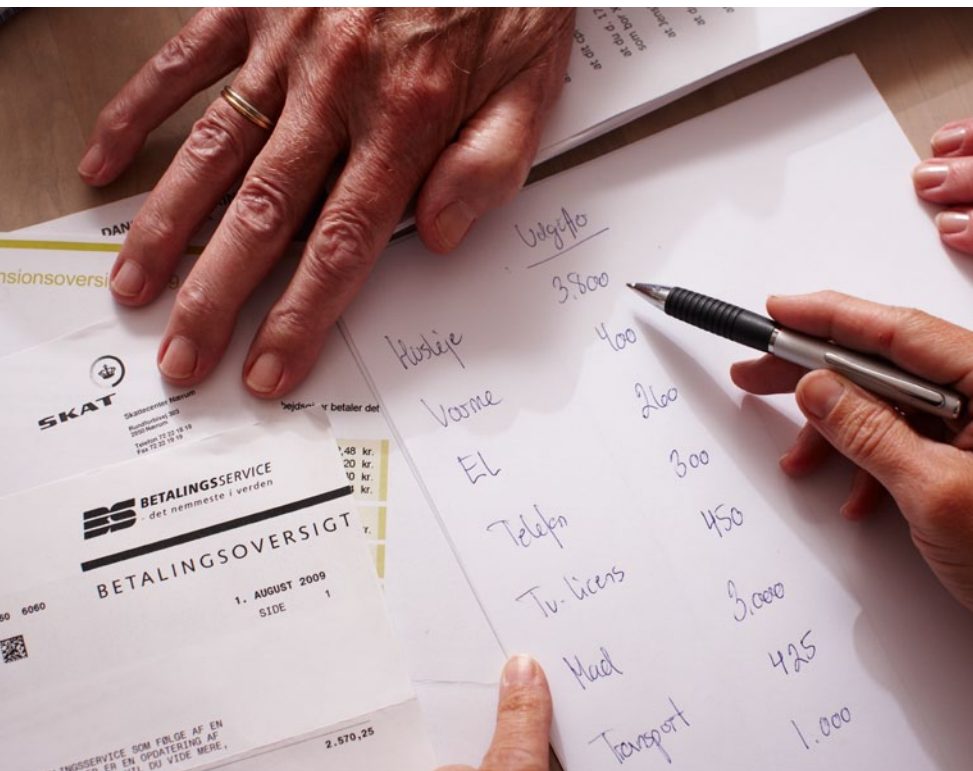
- Samvær med andre ældre
- En der følger dig til lægen, tandlægen og sygehuset
- En ven at gå tur med
- En der kommer og besøger dig
- Hjælper dig med at læse breve fra kommunen

Vil du vide mere om Ældre Sagens aktiviteter i dit lokalområde, skal du kontakte den lokale komite. Du kan finde adresser og telefonnumre på Ældre Sagens hjemmeside www.aeldresagen.dk eller i den lokale telefonbog.

"Til en ældre ville jeg sige:
Kom og vær sammen med os.
Hav det hyggeligt, få venner og lær"

Sajida Mohamed Said

På hjemmesiden www.finfo.dk kan du få en oversigt over hvilke etniske foreninger, der findes i dit lokalområde og kontakte dem for at høre nærmere om lokale frivillige aktiviteter.



Pension og økonomi

Folkepension

I Danmark kan du søge om folkepension, når du fylder 65 år. Du vil forinden modtage et ansøgningskema fra din kommune, som du skal huske at udfylde og aflevere til kommunen. Hvis du er førtidspensionist overgår du automatisk til folkepension.

Betingelser for at få folkepension

For at få folkepension skal du normalt være dansk statsborger, have fast bopæl her i Danmark og have boet i Danmark i mindst 3 år mellem det fyldte 15. år og det fyldte 65. år.

Hvis du er godkendt flygtning og ankommet før 2011 er du automatisk berettiget til den maksimale folkepension. Er du kommet efter 1. januar 2011 gælder der nye regler. Spørg i din kommune.

Er du ikke dansk statsborger, har du mulighed for at få dansk folkepension, hvis du kommer fra et land, som Danmark har en konventionsaftale med.

En konventionsaftale er en aftale om pensioner, som Danmark har indgået med en række lande. Det betyder, at udenlandske statsborgere som kommer fra et konventionsland, kan modtage dansk folkepension.

I 2010 har Danmark konventionsaftaler med Australien, Bosnien-Herzegovina, Canada, Chile, Israel, Kroatien, Makedonien, Marokko, New Zealand, Pakistan, Serbien, Montenegro, Tyrkiet, USA, og Schweiz.

Kommer du fra et andet land, som Danmark ikke har en konventionsaftale med, skal du have boet mindst 10 år i Danmark fra det fyldte 15 år, hvoraf de sidste 5 år skal være op til, at du fylder 65 år.

Hvis du er fra et EU-land, EØS-land eller Schweiz, skal du ikke være dansk statsborger for at få ret til dansk pension.

Optjening og bopæl

For at få den maksimale folkepension skal du have boet i Danmark i mindst 40 år mellem dit 15. år og dit 65 år. Der er således kun bopælskrav og ikke krav om, at du skal have arbejdet i Danmark.

Hvis du har boet i Danmark i mindre end 40 år får du en nedsat folkepension - en såkaldt brøkpension. Brøkpensionens størrelse afhænger af, hvor længe du har boet i Danmark. Hvis du fx har boet i Danmark i 12 år, vil du få en brøkpension på 12/40 dele af den maksimale folkepension på 40/40 dele.

For flygtning der er ankommet efter 1. januar 2011 kan der gælde andre regler. Kontakt din kommune.

Til udlandet med din folkepension

Hvis du tænker på at flytte til udlandet og gerne vil have din folkepension med, skal du være opmærksom på følgende:

1. Er du dansk statsborger og har boet mindst 10 år i Danmark efter det fyldte 15. år, kan du flytte til udlandet med din folkepension. Du mister dog dit pensionstillæg (se dog pkt. 3).
2. Hvis du ikke er dansk statsborger, skal du undersøge, om du kommer fra et land som Danmark har en konventionsaftale med. Gør du det, kan du tage dit grundbeløb med. Det betyder, at du mister dit pensionstillæg (se dog pkt. 3).
3. Flytter du derimod til et af de nordiske lande, til et EU/EØS-land eller til Liechtenstein eller Schweiz, kan du tage både dit grundbeløb og dit pensionstillæg med.

**Du skal kontakte Pensionsstyrelsen,
Landemærket 11, 1119 København K,
tlf. 33 95 50 00, hvis du vil vide mere
om flytning til udlandet med din pension**

Er du flygtning og gerne vil flytte til udlandet med din folkepension, skal du være opmærksom på, at din pension bliver omregnet på ny. Hvor meget du får afhænger af, hvor mange år du har boet i Danmark mellem dit 15. år og dit 65 år, før du fik din fol-

kepension. Det vil sige, at du ikke kan få den fulde folkepension med til udlandet, men derimod en nedsat folkepension - en brøkpension.

Da reglerne for flytning til udlandet med folkepension er komplicerede, skal du altid kontakte enten din kommune eller Pensionsstyrelsen for at høre nærmere.

Midlertidigt ophold i udlandet

Hvis du har et midlertidigt ophold af mere end to måneders varighed i et land udenfor EU/EØS, Schweiz, Grønland og Færøerne, har du pligt til at meddele dette til kommunen. Før afrejsen skal du oplyse kommunen om afrejsedato og forventet dato for hjemkomst, og umiddelbart efter hjemkomsten har du pligt til at fortælle kommunen, hvornår du kom hjem.

Der gælder særlige regler, hvis du er flygtning og rejser til dit hjemland, f.eks. på ferieophold eller besøg hos familie. Søg derfor rådgivning inden du rejser, da det kan have konsekvenser for din opholdstilladelse.

Helbredstillæg

Ikke alle kan få helbredstillæg. Du må kun have en lille indtægt og

lille formue udover folkepensionen. Du kan søge kommunen om helbredstillæg til medicin, behandling og undersøgelse hos tandlæge, fodterapeut, fysioterapeut, kiropraktor og psykolog. Tillægget ydes til de udgifter, der også gives tilskud til efter sundhedsloven. Du kan også søge om helbredstillæg til briller, tandprotese og fodpleje, selv om der ikke gives tilskud til udgifterne efter sundhedsloven.

Personlige tillæg

Hvis du får udbetalt en brøkpension og har svært ved at klare dig økonomisk, kan du søge kommunen om et personligt tillæg. Kommunen vil så lave en opgørelse over dine indtægter, udgifter og formueforhold.

Hvis kommunen vurderer, at du har behov for et personligt tillæg, kan det i nogle tilfælde ende med, at dine samlede udbetaling svarer til den fulde folkepension. Udbetaling af personlige tillæg kan være meget forskelligt fra kommune til kommune.

Personlige tillæg kan ikke kun udbetales som et supplement til din folkepension, men kan også udbetales som enkeltydelser efter ansøgning.

Hvis du er særlig vanskeligt stillet økonomisk, kan du også søge om et tillæg til dine varmeudgifter - et varmetillæg.

Du skal selv søge om både personlige tillæg og varmetillæg i din kommune.

Supplerende pensionsydelse

Ældrechecken udbetales automatisk en gang om året sammen med pensionen sidst i januar måned. For at kunne få ældrechecken må du kun have en lille indtægt og lille formue udover folkepensionen. Hvis du ikke har fået ældrechecken og mener, at du har ret til den, skal du henvende dig til pensionskontoret i din kommune.

Boligyldelse

Modtager du folkepension, kan du måske få hjælp til huslejen. Hjælpen hedder boligydelse.

Hvor meget, du kan få i boligydelse, afhænger af, hvor stor din husleje er, hvor stor din bolig er, hvor mange der bor i boligen og husstandens samlede indkomst. Formue over en vis størrelse har også betydning for, hvor meget du kan få i boligydelse.

Du skal selv søge om boligydelse i din kommune.



Hjælp i hverdagen

Har du svært ved at klare dig selv i hverdagen, men stadig gerne vil bo i dit eget hjem, er der hjælp at hente i kommunen.

Hjemmehjælp

Hvis du gerne vil blive boende i dit eget hjem, men har svært ved at klare nogle af de daglige opgaver selv, kan du søge om hjemmehjælp. Du kan få hjælp til bad og påklædning m.m. og hjælp til de praktiske opgaver i hjemmet - fx rengøring, tøjvask, indkøb og levering af middagsmad.

Hvis du har permanent behov for hjemmehjælp, er hjælpen gratis. Hvis du har et midlertidigt behov, skal du måske betale en del af hjælpen selv. Det afhænger af, hvor stor din indkomst er.

Du skal selv søge om hjemmehjælp i din kommune, som vurderer ud fra dine behov, hvor meget hjælp du kan få.

Træning

Hvis du i forbindelse med sygdom eller ulykke har fået nedsat din funktionsevne, er der mulighed for at få gratis genoptræning, så du kan genvinde den mistede funktionsevne helt eller mest muligt. Hvis du har været på hospitalet, er det afdelingens læge, som tager stilling til, om du kan få en genoptræningsplan, som giver dig ret til gratis genoptræning i kommunen eller på hospitalet efter udskrivningen. Hvis du ikke har været på hospitalet, er det kommunen, som skal tilbyde dig gratis genoptræning.

Kommunen skal også sørge for tilbud om hjælp til at vedligeholde dine færdigheder, hvis du har fået nedsat din funktionsevne.

Hjemmesygeplejerske

Hjemmesygeplejerske kan hjælpe dig med pleje, medicin, støtte og vejledning til både dig og din familie. Det er en læge, der vurderer, om du har brug for at få besøg af en hjemmesygeplejerske i dit hjem. Det kan være både din egen læge, en vagtlæge eller en sygehuslæge.

Det er gratis at få besøg af hjemmesygeplejersken.

Hjælpemidler og boligændringer

Kommunen yder støtte til hjælpemidler. Hjælpemidlet skal kunne lette din daglige tilværelse derhjemme, hvis du har varige fysiske problemer. Hjælpemidler kan være mange forskellige ting, fx støttestrømper, kørestol, badebænk, stokke og meget andet.

Du har også mulighed for at få hjælp til boligændring som fx fjernelse af dørtrin, opsætning af gelændere og håndtag, ændringer af toiletforhold m.m.

Hjælpemidler og boligændring er gratis.

Du skal henvende dig i din kommune, hvis du mener, du har brug for et hjælpemiddel eller ønsker boligændring.

Hjemmebesøg

Alle borgere i Danmark, som er fyldt 75 år, skal tilbydes forebyggende hjemmebesøg, som foretages af en medarbejder fra kommunen.

Formålet med besøgene er at tale med dig om din hverdag som ældre og orientere dig om, hvilke aktiviteter for ældre der foregår i kommunen eller i foreninger i dit lokalområde. Hjemmebesøget giver dig mulighed for at stille spørgsmål om fx hjemmehjælp, hjælpemidler, ældreboliger eller andre spørgsmål til livet som ældre i Danmark.

Din kommune sender dig et brev med tilbuddet om hjemmebesøg, når du er fyldt 75 år. Kommunen behøver ikke at tilbyde dig forebyggende hjemmebesøg, hvis du modtager både personlig og praktisk hjælp fra kommunen (hjemmehjælp).





Ældreboliger

Hvis du er svækket eller vanskeligt kan blive boende i din nuværende bolig, kan du søge om en selvstændig ældrebolig. Det kan være lejligheder i et boligkompleks med elevator eller små rækkehuse med en lille have. Du skal rette henvendelse til kommunen, som tager stilling til, om du kan blive godkendt/visiteret til en sådan bolig. Der skal betales indskud og husleje, og du kan søge om støtte til huslejen (boligyldelse).

Plejeboliger

Hvis du ikke kan klare dig selv i egen bolig og har brug for hjælp døgnet rundt, kan du søge om en plejebolig. Her er der personale døgnet rundt, som kan hjælpe dig. Du kan få hjælp til personlig pleje, praktisk hjælp og servering af mad.

Når du bor i en plejebolig beholder du din folkepension og skal selv betale husleje, el og varme som i en almindelig bolig. Mad og de ting, du ellers har brug for i din hverdag, skal du også selv betale for. Du skal derimod ikke betale for den hjælp og pleje, du får.

I en plejebolig har du din egen bolig med adgang til nogle fællesarealer.

Hvis din kommune har godkendt dig til en ældrebolig eller plejebolig, kan du flytte til en tilsvarende bolig i en anden kommune. Det forudsætter dog, at den kommune, du gerne vil flytte til, også godkender dig.

Tolkning

Hvornår kan du få en professionel tolk?

Reglerne for hvornår du kan få en tolk betalt af det offentligt afhænger af, hvor længe du har været i Danmark. Når du for eksempel henvender dig til kommunen, hos lægen, på hospitalet eller andre steder, er det dem, der vurderer om der skal være en tolk til stede under samtalen. De vurderer, om du har behov for tolk og om du skal betale for det.

Men det gælder for alle myndigheder, at de har pligt til at gøre sig selv forståelige overfor dig. De har også pligt til at sikre sig, at du har forstået budskabet. På samme måde har de pligt til at sikre sig, at de selv har forstået hvad du siger.

Derfor er det altid en god idé at undersøge, om du har mulighed for at få en professionel tolk stillet til rådighed.

Tilbage til hjemlandet?

Din kommune kan måske støtte dig økonomisk, hvis du ønsker at vende hjem - også selvom du ikke har mulighed for at medtage dansk pension. Der kan være tale om støtte til rejseudgifter, transport af ejendele, sygesikring, medicin og medicinske hjælpemidler. Herudover kan du få et støttebeløb til at genetablere dig i hjemlandet. Støtten til genetablering er på godt 100.000 kr., og pengene udbetales i 2 portioner, første del ved udrejsen og anden del efter 1 år i hjemlandet. Hvis du ikke har økonomiske midler til at forsørge dig selv efter hjemkomsten, er der endelig mulighed for at få udbetalt et fast månedligt beløb.

Hvis du vil vide mere om mulighederne for støtte, så kontakt Dansk Flygtningehjælp på telefon 33735000 eller læs på: www.flygtning.dk/atvendehjem.

Rådgivning

Det er altid en god idé at kontakte en rådgivning, hvis man er i tvivl om noget.

Fælles for Dansk Flygtninghjælp og Ældre Sagens rådgivninger er, at vi har god ekspertise indenfor henholdsvis ældreområdet og flygtninge/indvandrersområdet.

Det er gratis at henvende sig til rådgivningen, og vi arbejder uafhængigt af myndighederne. Du kan henvende dig anonymt til begge rådgivninger.

Dansk Flygtningehjælps rådgivninger for flygtninge og indvandrere

Du kan få rådgivning om forskellige sider af livet i Danmark - blandt andet i spørgsmål om afgørelser truffet efter udlændingeloven (familiesammenføring, permanent opholdstilladelse m.v.), integrationsloven, sociallovgivningen (økonomisk hjælp og anden støtte), dansk statsborgerskab, pension, familieret og andre juridiske afgørelser. Der ydes også rådgivning om psykosociale forhold: Familieproblemer, behandlingsmuligheder m.v.

Rådgivningen laver ikke konkret sagsbehandling, men tilbyder råd og vejledning. Rådgivningen er en åben, uafhængig og anonym rådgivning. Rådgivningen er gratis, og udføres af frivillige med professionel baggrund.

Dansk flygtningehjælp har rådgivninger flere steder i landet, i både store og mellemstore byer. Du kan finde adresser og åbningstider på www.flygtning.dk/danmark/tilbud-til-flygtninge.

Ældre Sagens medlemsrådgivning

Rådgivningen kan hjælpe dig med spørgsmål indenfor sociale og juridiske områder. Eksempelvis vedrørende din pension, bolig, pleje osv. Rådgivningen kan ikke hjælpe dig med konkret sagsbehandling, men tilbyder råd og vejledning.

Rådgivningen ydes af socialrådgivere og jurister.

Du kan kun rette telefonisk henvendelse til rådgivningen. Opkaldet er gratis, og rådgivning foregår på dansk.

Åbningstid: Mandag, tirsdag og onsdag fra kl. 10-14.
Torsdag kl. 14-18.

Ring på tlf. 80301527

Ældre Sagen udgiver hvert år bogen "Værd at vide" med oplysninger om sociale, juridiske og økonomiske forhold for ældre. Du kan få online adgang på www.aeldresagen.dk/medlemmer/raadgivning/vaerdatvide

**DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP**

Borgergade 10, Postboks 53
1002 København K
Tlf.: 33 73 50 00
drc@drc.dk
www.flygting.dk



Holmens Kanal 22
1060 København K
Tlf.: 33 92 93 00
sm@sm.dk
www.sm.dk

Ældre Sagen

Nørregade 49
1165 København K
Tlf.: 33 96 86 86
aeldresagen@aeldresagen.dk
www.aeldresagen.dk