

# GÅ I PENSION





## Vad är pension?

En person som har avslutat sin dagliga verksamhet på grund av ålder får pension.

Du kallas då pensionär.

Man får inte längre sjukersättning från Försäkringskassan.

I stället får man en summa pengar som kallas pension. Pensionen betalas ut av Pensionsmyndigheten.



## Vem får pension?

Du har möjlighet att gå i pension när du blivit 65 - 69 år.

Efter 69 år kan du inte ha daglig verksamhet längre.

Att gå i pension är en stor förändring. Den dagliga rutinen förändras. Många kan känna sig oroliga inför tiden som pensionär.

På daglig verksamhet är dagarna fyllda med aktiviteter och möten med människor. Som pensionär behöver du fylla dagarna med andra aktiviteter.



### **Skapa nya rutiner**

Tidigare gav daglig verksamhet och resan dit struktur på vardagarna.

Det är lika viktigt med struktur och rutiner när man inte längre har daglig verksamhet.

Tänk på att bygga upp en ny dagsrutin. Till exempel kan det vara hjälpsamt att äta frukost samma tid varje dag. Dagliga promenader eller annan fysisk aktivitet är bra.



## Planera för utflykter och aktiviteter

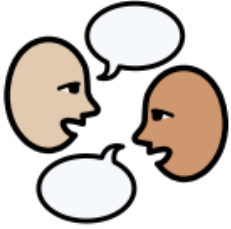
Det är viktigt att ha något att se fram emot.

Även en ny promenadrunda, en tur med stadsbussarna eller att hälsa på någon är en utflykt. En utflykt behöver inte betyda att man reser bort eller gör något som kostar pengar.



## Relationer

För en del personer så är jobbet den viktigaste sociala kontakten. När man går i pension behöver man hitta andra sociala kontakter och andra sätt att möta människor. Gruppaktiviteter i föreningar, träning eller kurser är några sätt.



## Vill du veta mer?

Prata med din personal eller samordnare  
eller biståndshandläggare.

### Pensionsmyndigheten

<https://www.pensionsmyndigheten.se/>



### Försäkringskassan

[https://www.forsakringskassan.se/privatper  
son/vuxen-med-funktionsnedsattning](https://www.forsakringskassan.se/privatperson/vuxen-med-funktionsnedsattning)



## Tips på aktiviteter i Uppsala

Skanna QR-kod med kameran på din mobil för att få en länk till hemsidan.

På hemsidan kan du läsa om öppettider och program.

### Aktiviteter +65

Fritidsaktiviteter för dig som bor på kommunens LSS-boende och är över 65 år gammal eller är utan sysselsättning.

Telefon: 018-726 03 51, 018-726 03 52

---

**Draget** är ett kafé som drivs av FUB. Hit kan du komma för att umgås.

Adress: Järnvägspromenaden 19

Skicka sms: 070-05 00 390

---



**Fyrisgården** har kreativa aktiviteter som att måla och dansa.

Adress: Svartbäcksgatan 58

Telefon: 018- 23 87 44

---



**Föreningen Verkstan** är en mötesplats. Här kan du umgås och delta i aktiviteter.

Adress: Alsikegatan 6

Telefon: 018- 12 44 90

---



**Kålan** ordnar träffar med fritidsaktiviteter för dig som är vuxen och har en funktionsnedsättning

Adress: Kålsängsgränd 10A

Telefon: 018-727 65 20

---



**Lusthuset** är ett upplevelsecentrum med flera sinnesrum inredda för att stimulera till aktivitet och avslappning. Kostnad 40 kr per besök och person. Personal behöver ha gått en introduktionsutbildning.

Adress: Storgården, Vattholmavägen 86, Gamla Uppsala

Telefon: 018-727 71 51

---



**LärVux** anpassad vuxenutbildning. Här kan du studera gratis bland annat svenska, engelska och konst.

Adress: Bolandsgatan 4

Telefon: 018-727 21 60

---



**Musikpub** med musik, dans och trevligt sällskap.

Adress: Österplan 1 (i Teater Blancas lokaler)

Telefon: 072-323 50 03

**Pepparn** är ett hus för kurser och aktiviteter.

Välkommen hit på kurs.

Adress: Årstagatan 14

Telefon: 018-727 50 60

**Tallkrogen** är en gård som har aktiviteter för dig med IF. Tallkrogen drivs av FUB och ligger utanför Uppsala.

Adress: Björklinge

Telefon: 018-37 03 02

**Toppenkören**

Adress: Tunabergskyrkan

Telefon: 018-430 37 72

**Träffpunkt Lindblomman** för dig med psykisk ohälsa. Vi har aktiviteter.

Adress: Sysslomansgatan 25b

Telefon: 018-726 36 95



**Träffpunkt Guldkanten** är en träffpunkt för personer över 65 år som tidigare haft beslut om daglig verksamhet enligt LSS. Ring för att boka plats.

Adress: Nyby servicehus, Leopoldsgatan 5

Telefon: 018-727 85 49

---



**Träffpunkt Tinget** för personer med psykisk ohälsa. Vi gör aktiviteter tillsammans.

Adress: Järnvägspromenaden 19

Telefon: 018-727 50 60

---



**Träffpunkt Vänkretsen** för dig med psykisk ohälsa. Vi har aktiviteter.

Adress: Vårdsätravägen 76 A

Telefon: 018-727 67 68

---



**Träffpunkt Ymer** för dig med psykisk ohälsa. Vi har aktiviteter som keramik, gym, musik och promenad.

Adress: Leopoldsgatan 5, Nyby servicehus

Telefon: 018-727 46 64

---

