

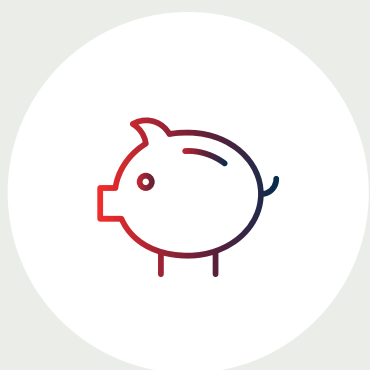
# Få hjælp hele livet!

Din pensionsordning i PensionDanmark er meget mere end en opsparing til alderdommen – den er en hjælp hele livet.

Din opsparing giver dig mulighed for at leve godt, når du stopper med at arbejde. Men den er meget mere end en opsparing!

Du har også forsikringer og en sundhedsordning, du kan bruge hele livet – fx hvis du bliver syg, får en skade eller ikke længere kan arbejde fuld tid.

Hvis du vil vide mere, kan du logge ind på [pension.dk](https://pension.dk). Her kan du se helt præcist se, hvad der er en del af din pensionsordning.



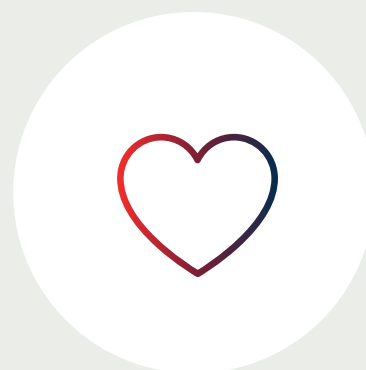
## OPSPARING

Pensionsopsparingen er din sikkerhed for en tryk økonomi i alderdommen.



## FORSIKRING

Forsikringerne hjælper dig, hvis du bliver syg og ikke længere kan arbejde, eller hvis du dør.



## SUNDHED

Sundhedsordningerne giver hurtig hjælp, hvis du bliver ramt af skader eller sygdom.



## Din opsparing

Din opsparing er penge, du får oven i din folkepension.

Pengene giver dig større frihed som pensionist.

### Sådan sparer du op



#### Aldersopsparing

#### Aldersopsparing

Med en aldersopsparing vælger du selv, om du vil have pengene udbetalt på én gang eller i mindre portioner. Og du skal ikke betale skat af de penge, du får udbetalt.

Aldersopsparingen har desuden den store fordel, at pengene fra den ikke påvirker din folkepension.



#### Ratepension

#### Ratepension

Med en ratepension får du et beløb hver måned i en periode. Du vælger selv, hvor lang tid du vil have ratepensionen udbetalt over. Det kan være en periode på mellem 10 og 30 år. Du betaler skat af de penge, du får udbetalt.



#### Livsvarig pension

#### Livsvarig pension

En livsvarig pension giver dig penge hver måned – så længe du lever. Du skal betale skat af det, du får udbetalt.

### Sådan bliver dine penge fordelt

Aldersopsparingen er en attraktiv opsparing, men der er grænser for, hvor meget du må sætte ind. Vi sørger for, at du indbetaler det, du må – og resten af dine penge fordeler vi ligeligt mellem din ratepension og din livsvarige pension.

Hvis du gerne vil have, at dine penge bliver fordelt på en anden måde, kan du selv ændre det på [pension.dk](https://pension.dk).

### Hvad får du, når du går på pension?

Hvis du gerne vil vide, hvad du nogenlunde får, når du går på pension – så log ind på [pension.dk](https://pension.dk) og regn på din pension.

Her får du et overblik over, hvad du får fra det offentlige, fra PensionDanmark og fra andre selskaber.





## Dine forsikringer

Du har forsikringer, der kan hjælpe dig og din familie, hvis der sker noget med dig.

### Forsikringerne er en del af din pensionsordning

Når du har en pensionsordning i PensionDanmark, har du også en række forsikringer. De kan hjælpe dig, hvis du får en alvorlig sygdom, kommer på førtidspension eller dør. Og du kan selv bestemme, hvor meget du vil have udbetalt.

På [pension.dk](https://pension.dk) kan du se, hvad du får – og her kan du ændre beløbet, hvis det skal være større eller mindre. Det er vigtigt, at du er forsikret med et beløb, der kan gøre en forskel for dig og din familie, hvis der sker dig noget.

### Dine forsikringer i PensionDanmark

#### Hvis du får en kritisk sygdom



Hvis du får en af de sygdomme, der er med i forsikringen, får du et skattefrit beløb fra PensionDanmark. De fleste får 100.000 kr. Forsikringen dækker fx kræft, en blodprop eller sklerose.

#### Kommer du i ressourceforløb?



Du har mulighed for at få halvdelen af dit engangsbeløb ved førtidspension udbetalt, hvis du kommer i ressourceforløb hos kommunen. Der er dog nogle krav, der skal være opfyldt. Læs mere på [pension.dk](https://pension.dk).

#### Hvis du kommer i fleksjob



Hvis du bliver ansat i et fleksjob, sørger vi for at sætte penge ind på din opsparing, så du stadig har fuld indbetaling til din pension.

#### Hvis du kommer på førtidspension



Kommer du på offentlig førtidspension, vil du typisk få et engangsbeløb på 100.000 kr. (skattefrit) og 4.500 kr. hver måned. Det giver dig bedre mulighed for at leve, som du plejer – også selv om din indkomst falder.

Vi sørger også for at sætte et beløb ind på din pensionsopsparing hver måned. Så vokser den stadig, selvom du er kommet på førtidspension.

#### Hvis du dør



Hvis du dør, inden du får udbetalt din pension, får dine efterladte de penge, du har sparet op. Har du ikke sparet så meget op, har du en forsikring, der sikrer dine efterladte et minimumsbeløb. Det er typisk på 500.000 kr.



# PensionDanmark Sundhedsordning

Få hurtig behandling, hvis du har fået en skade eller har andre problemer.

Vi hjælper, uanset om skaden er sket på dit arbejde eller i din fritid.



## Er du syg?

Har du været syg i lang tid, eller må du ofte melde dig syg, kan du ringe til vores sundhedsrådgivning. Måske kan vores erfarne sygeplejersker og socialrådgivere hjælpe dig videre og tilbage på arbejde. Du kan også få vejledning om de forskellige muligheder, du har i det offentlige sundhedssystem.

Ring til vores sundhedsrådgivning alle hverdage mellem 8-21 på **7012 1335**.



## Hurtig diagnose

Har du været hos lægen og er blevet henvist til undersøgelse, kan vi hjælpe dig. Vi bestiller tid hos den rigtige specialist for dig, så du hurtigt får hjælp til at finde ud af, hvad du fejler.

Ring til vores sygeplejersker alle hverdage mellem 8-21 på **7012 1335**.



## Få behandling

Har du problemer med led eller muskler – fx i ryg, knæ, albue eller håndled – kan du få behandling hos en:

- > Fysioterapeut
- > Kiropraktor
- > Zoneterapeut
- > Massør

Bestil tid på [pension.dk](http://pension.dk) eller i vores app. Du kan også ringe til os alle hverdage mellem 8-21 på **7010 0806**.



## Psykologhjælp

Har du psykiske problemer, kan du ringe og tale med en psykolog. Du kan også få en personlige samtale, hvis psykologen vurderer, at du har brug for det.

Ring til vores psykologer døgnet rundt på **7010 0806**.



## Har du et misbrug?

Du kan ringe til os og få rådgivning, hvis du har et misbrug af alkohol, medicin eller stoffer.

Ring til os døgnet rundt på **7010 0806**.

