

INNEHÅLL

FÖRORD	7	3. DIGITALA TJÄNSTER	41
1. DIN PENSION	9	• Digitalt utanförskap	
• Pensionens olika delar		• Internetbank	
• Allmän pension		• Autogiro	
Inkomstpension		• E-faktura	
Tilläggspension		• Signera med BankID	
Premiepension		• Betala med Swish	
Garantipension		• Digital brevlåda	
• Tjänstepension		• Skatteverket	
• Privat pensionssparande		• Få hjälp med digitala tjänster	
• Här finns alla dina pensioner		4. BO TRYGGT	51
• Gör en prognos		• Så bor seniorer idag	
• Efterlevandepension		• Seniorboende för 55+	
• Änkepension		• Trygghetsboende ger mer	
• Förr förtidspension – nu sjukersättning		• Biståndsbedömt trygghetsboende	
• Sjukpenning		• Äldreboende med dygnet runt-service	
• Pension utomlands		• Parboende möjligt	
• Maxa din pension		• Korttidsboende för avlastning	
• Höjd pensionsålder		• Sök bostad eller köa här	
2. ARBETA SOM SENIOR	29	5. BOENDESTÖD OCH HINDER	59
• Fler seniorer arbetar		• Sök bostadstillägg	
• Så startar du egen firma		• Äldreförsörjningsstöd	
• Arbeta och ta ut pension		• Ekonomiskt bistånd före pensionen	
• Arbetspooler för seniorer		• Seniorlån på gott och ont	
• Så länge kan du jobba		• Flyttskatten ett hinder	
• Skatt efter 65 år			
• A-kassa och sjukersättning			
• Lagen om anställningsskydd			
• Åldersdiskriminering			

6. BO KVAR HEMMA 69

- Rot- och rutavdrag
- Hushållsnära tjänster
- Fixartjänst
- Hemtjänst
- Bostadsanpassning

7. VÅRD OCH OMSORG 77

- Vad kostar vården?
- Olika högkostnadsskydd
 - Öppenvård
 - Tandvård
 - Läkemedel
 - Fria vaccinationer
 - ibland
- Sjuk utomlands (EU-kort)
- Stöd för anhöriga
- Hemsjukvård
- Vård vid livets slutskede
- Geriatriska avdelningar
- Äldrevårdscentraler
- Personlig assistans
- Rehabilitering efter 65

8. HÄLSA OCH HJÄLPMEDEL 93

- Undvik att falla
- Säkra ditt hem
- Brandsäkert hemma
- Halka inte ute

- Hjälpmiddel i vardagen
- Smarta prylar att köpa
- Aldrig för sent börja träna
- Mediciner kan orsaka fall
- Matens betydelse
- Koll på läkemedel
- Färdtjänst

9. LAG OCH RÄTT 107

- Framtidsfullmakt
- God man
- Förvaltare
- Arv och testamente
- Skriv ett testamente
- Hantera bankkonton
- När någon dör
- Dödsbo
- Bouppteckning
- Begravning av närstående
- Planera din begravning
- Organdonation
- Gift eller sambo

10. FÖRSÄKRINGAR 125

- Livförsäkring
- Övriga försäkringar
- Hemförsäkring
- Tilläggsförsäkring
- Mötesförsäkring

11. ÖVERKLAGA

OCH ANMÄL.....133

- Överklaga hos förvaltningsrätten
- Klaga hos JO och JK
- Laglighetsprövning
- Klagomål på vården
- Anmälan om diskriminering
- Polisanmälan vid brott
- Överklaga kommunens beslut

12. SKYDD MOT BROTT.....139

- Bedrägerier mot äldre
- Spärra kort
- Säkra dina lösenord
- Skydd inne och ute
- Mota bort tjuven
- Lär mer om brott
- Brottsoffer
- Våldet går inte i pension
- Sök hjälp här

13. STÖD OCH HJÄLP.....147

- För dig som är senior
- För anhöriga
- Livsberättargrupper

- För psykisk hälsa
- Livscaféer
- SPF Seniorernas anhörignätverk
- Inte ensam
- Hjälp linjer

14. ÖVRIGT.....153

- Körkort måste förnyas
- Indragning av körkort
- Olika legitimationer
- Skaffa EU-kort inför resan
- Kontanter i banker

15. FÖRENINGAR

OCH TRÄFFPUNKTER.....157

- Gå med och påverka
- Träffpunkter
- Starta studiecirkel
- Hitta en vän på nätet

16. SENIORRABATTER.....163

- SJ och övrig kollektivtrafik
- Matkedjor, apotek, gym
- Rabatter på medlemssajter

17. KÄLLOR OCH LÄSTIPS....167