



Tips og tricks til at optimere din pension



Akademiker
Pension

3 gode pensionsråd

- 1. Start din opsparing i god tid**
Den første krone, du sparer op, kan blive meget værd, den dag du går på pension. Det kalder vi rentes-rente-effekten.
- 2. Tjek din ansættelseskontrakt**
Du skal være opmærksom på, om pension er en del af din løn. Hvis ikke, så start en opsparing selv. Har du spørgsmål til din kontrakt, råder vi dig til at kontakte din faglige organisation.
- 3. Tilpas din pension løbende**
Det er en god idé at sørge for, at din pensionsordning matcher dit liv. Derfor bør du justere din pension, når du for eksempel bliver gift, får børn eller bliver skilt.

En del af et fællesskab



AkademikerPension **er ejet af dig og vores mere end 178.000 andre medlemmer.** Det har den fordel, at overskuddet ikke lander i lommerne på aktionærer. Det havner hos dig og de andre medlemmer.

Halvdelen af bestyrelsen er medlemsvalgt, så du har direkte indflydelse på, hvem der sætter kursen.

Du kan også selv blive en del af bestyrelsen ved at stille op til bestyrelsesvalg. Det foregår hvert andet år, hvor alle medlemmer har mulighed for at give deres stemme til kende. Alle medlemmer har også mulighed for at deltage og stemme til den årlige generalforsamling.

Afkast er vigtigt for en god pension



Det beløb, du indbetaler til din pensionsordning hver måned, bliver investeret af AkademikerPensions investeringsteam.

En af de væsentligste faktorer for at have penge nok på kontoen som pensionist er et godt afkast over mange år.

Så selv om du hver måned sætter en del af din løn ind på din pensionsopsparing, er det i højere grad afkastet fra dine investeringer, der sikrer, at du trygt kan gå på pension.

Frontløber på ansvarlighed

I AkademikerPension arbejder vi på at skabe **højt afkast på et ansvarligt grundlag**. Derfor arbejder vi dedikeret med aktivt ejerskab for at presse selskaber i en grønnere og mere ansvarlig retning. Det gavner både samfundet og medlemmernes langsigtede afkast.

Vi styrer eksempelvis uden om tobak, olie og gas, og vi har opnået mere end en halvering af vores CO₂-aftryk siden 2019.

Vi står fast på vores ambitiøse klimamål og er fortsat frontløber på ansvarlighed i pensionsbranchen.

Scan QR-koden og læs vores seneste
Rapport om Ansvarlige Investeringer



Din trivsel og sundhed

Vores sundhedstilbud er skræddersyet til det akademiske arbejdsliv, og vi hjælper dig med at forebygge både fysiske og psykiske gener.

Ansvarlig Sundhedsordning giver dig adgang til en bred vifte af behandlingstilbud hos blandt andet psykologer, fysioterapeuter og kiropraktorer, som alle er sikret fair og ordentlige vilkår.

Sundhedsrådgivningen er et individuelt forløb, hvor du får støtte til at genvinde din trivsel, forebygge stress og bevare din tilknytning til arbejdsmarkedet.

Du kan tilkøbe dækning til din partner og børn samt undersøgelse og behandling på privathospital. Læs mere på akademikerpension.dk/sundhed



Ansvarlig Sundhedsordning giver dig blandt andet adgang til:



Tryg Lægehotline



StressStop-linjen



Fysiske
behandlinger



Tryg Vejviser



Psykiske
behandlinger



Tryg Pårørende

Du har som udgangspunkt sundhedsordningen, hvis du indbetaler minimum 1.500 kroner om måneden til pension via din arbejdsgiver.

Du kan gøre brug af sundhedsordningen via din personlige side. Log ind med MitID på akademikerpension.dk/min-sundhed

Økonomisk tryghed hele livet

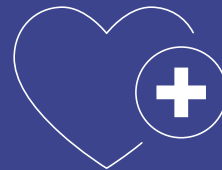
Din tryghedspakke hos os består **både af forsikringer og pensionsopsparring**. Forsikringerne dækker her og nu, hvis du for eksempel mister evnen til at arbejde. Opsparingen er til den dag, du lægger arbejdet på hylden.

Du bør løbende holde øje med, om din tryghedspakke passer til der, hvor du er i livet, så både du og dine nærmeste er sikret bedst muligt.

På de følgende sider kan du læse om sikkerhedsnettet for dig, der har vores nyeste tryghedspakke, **AlfaPension**.

OBS: Vores ældre pensionsordninger har andre forsikringsdækninger. Få overblik over dit sikkerhedsnet på akademikerpension.dk/mine-forsikringer

Forsikringer i
tryghedspakken
AlfaPension



Penge til dig, hvis du ikke kan arbejde

Hvis du mister din evne til at arbejde, har vi din ryg.

Du vil få en månedlig udbetaling på op til 90 procent af din løn, hvis din erhvervsevne er nedsat med mindst 50 procent inden for dit fag. Desuden overtager fællesskabet din indbetaling til pension.

Får du en kritisk sygdom, får du som standard en engangsudbetaling på 150.000 kroner. Du kan vælge at tilpasse din dækning, så du får op til 500.000 kroner.

Du kan vælge, at dine børn også skal have en årlig udbetaling, til de fylder 21 år.



Penge til din familie, hvis du dør tidligt

Din opsparing bliver udbetalt til dine nærmeste, hvis du dør, før du går på pension.

Du er sikret en skattefri engangsudbetaling på $3 \times$ årsløn før skat, og du kan vælge at dække dine børn, så de får en årlig udbetaling, til de fylder 21 år.

Du kan vælge at ændre din skattefri engangsudbetaling, så du får helt op til $8 \times$ årsløn før skat.

Scan QR-koden, hvis du vil vide mere om dit sikkerhedsnet i tryghedspakken, **AlfaPension**, og om dine tilpasningsmuligheder.



Pension – den største
opsparing i dit liv



Valgfri risikoprofil tilpasset din alder

I vores nyeste tryghedspakke, **AlfaPension**, tilpasser vi din investeringsprofil efter din alder. Så du har en større risiko som ung og automatisk nedtrapper din risiko i takt med, at du bliver ældre. Det kalder vi livscyklus.

Vælg Høj, Mellem eller Lav risikoprofil

Som standard har du Mellem risikoprofil på AlfaPension. Men du har frihed til at skifte til Lav eller Høj, hvis du ønsker det.

Grønt Boost

Desuden kan du vælge at øremærke 10 procent af din opsparing direkte til klimavenlige investeringer. De resterende 90 procent investeres efter vores Politik for ansvarlige investeringer.

Tre typer opsparing

Livsvarig pension. Du får faste månedlige udbetalinger, så længe du lever. Du betaler indkomstskat af udbetalingerne, men ikke arbejdsmarkedsbidrag.

Ratepension. Du får udbetalt et beløb over en periode, du selv vælger, mellem 10 og 30 år. Du betaler indkomstskat af udbetalingerne, men ikke arbejdsmarkedsbidrag.

Aldersopsparing. Du kan få udbetalt din aldersopsparing som et engangsbeløb eller i mindre dele. Du betaler ikke skat af denne udbetaling.

Når du nærmer dig pensionsalderen, kan du starte en delvis udbetaling af din pension, samtidig med at du arbejder på fuldtid eller deltid. Det hedder delpension.

Sparer du nok op?

Vi anbefaler, at dine pensionsudbetalinger svarer til **65-80 procent af din nuværende løn**. På den måde kan du opretholde din nuværende levestandard, når du går på pension, fordi nogle udgifter forsvinder, når du bliver pensionist.

Når du overvejer, om du sparer nok op, bør du kigge på din samlede formue. Du kan have anden opsparing som eksempelvis friværdi i boligen eller frie midler, du kan benytte, når du går på pension.

Tjek dit opsparingstal på din personlige side akademikerpension.dk/min-pension



Juster din tryghedspakke, når dit liv ændrer sig

Når der sker større ændringer i dit liv, anbefaler vi, at du tjekker din tryghedspakke for at sikre, at dine forsikringer matcher dine behov.

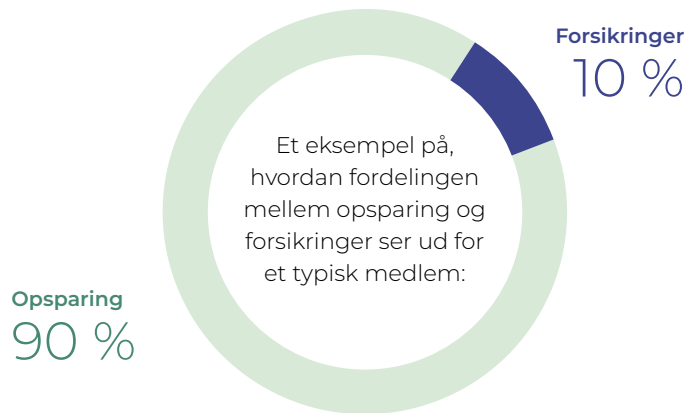
Små tilpasninger kan gøre en stor forskel

Du bør som minimum tjekke din tryghedspakke hvert tredje år. Der kan være **mange penge at tjene**, og små justeringer løbende i livet kan få stor betydning for dig og din familie.

Eksempler på situationer, hvor du bør være opmærksom



En del af din løn går til din tryghedspakke



Altså er den månedlige del af din løn med til at give dig og din familie økonomisk tryghed både før og efter din pensionering.

Gratis rådgivning

I AkademikerPension er rådgivning altid gratis, og vores dygtige rådgivere er tilgængelige både virtuelt, til et fysisk møde eller over telefonen.

Skriv til os på medlem@akademikerpension.dk

eller ring på

39 150 150

Tjek din personlige side

Log på akademikerpension.dk/min-pension, hvor du både kan få et overblik over din opsparing, forsikringer og sundhedstilbud samt justere på dine aftaler.



Tre stærke faglige organisationer står bag AkademikerPension



AkademikerPension

Smakkedalen 8

DK-2820 Gentofte

akademikerpension.dk

Tlf.: 39 150 150



AkademikerPension er en medlemsejet pensionskasse for mere end 178.000 akademikere. Vi arbejder for at skabe økonomisk tryghed for vores medlemmer på et ansvarligt grundlag.

Vi er skabt af akademikere til akademikere, og hos os får alle medlemmer de samme gode vilkår uanset alder og ansættelsesforhold.

Alt overskud går til medlemmerne. Vi har lave omkostninger og tilbyder gratis rådgivning.



Akademiker
Pension