



VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune

Tema: Sundhed for alle

Med den rigtige hjælp kan mange med sindslidelse få et langt og godt liv

Læs side 12

Højagercentret i Jelling

– fortæl dig ud af ensomhed

Gode råd om hjælpemidler

– hjælpemidler til demente

04 /2016



Skoleelever og ældre i Give slap i fællesskab sanserne løs.

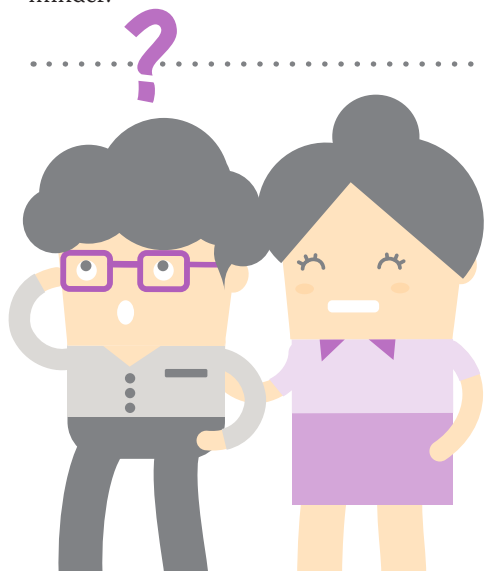
Slip sanserne løs

I Give har de et projekt, de kalder for „Lad det gro“. Det er et samarbejde på tværs af de kommunale institutioner, generationer, det offentlige og civilsamfundet. Hele uge 41 brugte institutionerne „sanserne“ som omdrejningspunkt for en masse aktiviteter. Ugen blev skudt i gang med presning af æbler, så der var lidt godt til smagsløgene. Der var også spil, sang og musik, og ugen blev afsluttet med børnehavernes årlige motionsdag, hvor ruten i år gik forbi Plejecenter Kastaniehaven. Her blev der dystet om, hvem der kunne løbe flest runder. Ugen var fyldt med masser af glade ansigter – og gode oplevelser og minder.



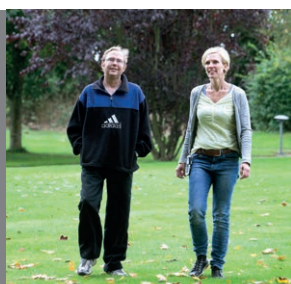
Sanserne blev brugt i Give

Børn fik stor viden med hjem



Børn lærer om huskesyge

I september mødtes 20 børn fra Hældagerskolen og børnehaven Troldebakken med otte beboere fra demensplejehjemmet Lindegården for at lave sjove efterårsaktiviteter sammen. De sluttede af med en stor høstfest. Beboerne var glade for samværet med børnene. For børn kan noget helt særligt i forhold til de demente. De er umiddelbare og glade. Og børnene får en masse med hjem – viden om æbler og most samtidig med at de bliver klogere på demens og det at bo på et plejecenter. Samarbejdet mellem Hældagerskolen og plejehjemmet har eksisteret et par år, men er nu forlænget og udvidet til også at være for børnehavebørn.



Forsidefoto: Nils Rosenvold

– Vi har skønne omgivelser på Tinghøj, er Jesper Møller Hansen og Britt Clausen meget enige om.

Redaktionen sluttede 30. oktober 2016.

Magasinet afleveres til postvæsenet 25. november, som efterfølgende har en uge til omdeling.

Feriekatalog til udviklingshæmmede

Hvor skal turen gå hen? Til skov, strand eller storby, til koncert eller dyrepark eller noget helt tredje? Med det tværkommunale projekt „Ønsketure“ udvikler Vejle Kommune sammen med tre andre kommuner og Udviklingshæmmede Landsforbund (ULF) ferieture for udviklingshæmmede. Deres arbejde har resulteret i et feriekatalog, som viser de aktiviteter, beboerne på otte bosteder i de fire kommuner kan tilmelde sig. Et fællestrek for målgruppen er, at de har brug for hjælp fra andre til at tage på ferie eller komme på ture. De kan nu melde sig til safaritour med overnatning i Ree Dyrepark, Københavner-tur med overnatning, event camp på Slettestrand, tøjetur, kirkekoncert, musical og meget mere. Og med ledsagere.

Kontakt May Pedersen, Feriekoordinator i ULF Ferie på telefon 21 22 27 98 for mere information.



Indhold

Ventilen

– nyt tilbud i Foreningernes Hus Vejle

Ventilen Vejle åbnede den 24. oktober. Ventilen er et mødested for stille og ensomme unge i alderen 15-25 år. Her kan man møde andre unge i samme situation og blive del af et fællesskab. De unge, som kommer i Ventilen, har forskellig baggrund – nogle arbejder eller er under uddannelse, mens andre er ledige eller sygemeldte. Fælles for dem er, at de kæmper med ensomhed i deres hverdag og har lyst til at gøre noget for at bryde det. Mødestedet drives af frivillige i alderen 18-30 år, som hjælper med at planlægge aktiviteter og sikrer, at der er gode og trygge rammer for at skabe fællesskab og nye venskaber.

Læs mere om foreningen på www.ventilen.dk/byer/vejle

Tusindfryd skifter navn til Papirfabrikken	side 4
Hjælpe midler til dig med demens eller en hjerneskade	side 6
Et godt og trygt ældreliv	side 8
Ruth Petersen er årets frivillige ildsjæl	side 9
Vær med i nyt mentor-fællesskab	side 10
Fortæl dig ud af ensomhed	side 11
Tema: Sundhed for alle	side 12
Borgere får støtte til et sundt og godt liv	side 12
Det er de små skridt der giver store sejre	side 13
Det smager faktisk godt!	side 15
Sundhedstilbud – „Sundhed for alle“	side 16
Arrangementer i Vejle og omegn	side 16
Datastuer på dagscentrene i Vejle Kommune	side 18
Forebyggende hjemmebesøgsordning	side 18
Trådløst internet på alle plejecentre og botilbud	side 18
Kontakt til kommunen	side 19
Fra os til jer – tilbud fra Vejle Stadsarkiv	side 20

Ventilen – en del af Foreningers Hus Vejle

Vissingsgade 31, (indgang fra gården), 7100 Vejle

Telefon: 70 20 83 08

E-mail: vejle@ventilen.dk

Åbningstider: Fra den 24. oktober er der åbent mandage kl 17-19.

Første gang du kommer i Ventilen, skal du komme kl. 16.30, så vi kan få en lille snak om dig og Ventilen.



Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion: Jørgen Rønnemoes, Ældrerådet, tlf. 75 83 25 85, Bodil Sørensen, Vejle, tlf. 23 95 54 24, Ældrerådet, Anders Hareskov Andersen, Handicaprådet og Frivilligrådet, tlf. 28 56 84 44, Kim Lassen, Borger-service, tlf. 76 81 00 25, Conni Damgaard, Velfærdsforvaltningen, ansvarshavende redaktør, tlf. 76 81 61 05, connd@vejle.dk. Ved udeblivelse af Velfærdsmagasinet, dødsfald m.m. kan du sende en mail til Kim Lassen, velfaerdsomag@vejle.dk, tlf. 76 81 00 25. Avisen udkommer fire gange årligt – februar, maj, september og november. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Vejle Kommune, Kommunikation. Tryk: Jørn Thomsen / Elbo A/S.



Nye tilbud og flere brugere

Tusindfryd skifter navn til Papirfabrikken

Tusindfryd i Vejle får udover nyt navn også ny indretning, nye tilbud og flere brugere. Ombygningen er i fuld gang.

Nyt navn er måske så meget sagt. For stedet får egentligt sit oprindelige navn tilbage. Lokalerne på Gulkrog 1-3, som i dag huser Tusindfryd, et aktivitetstilbud til borgere med udviklingshandicaps, og kommunens pædagogiske vejledere, tilhørte oprindeligt Charles Hindborgs Papirfabrik.

Bemandet reception

Lokalerne trænger til at blive renoveret og „shinet op“, men der er også et andet formål med navnskiftet og hele ombygningen, forklarer stedets leder, Jesper Wiese.

– En bedre støtte til husets brugere. Det er det primære mål. Og det vil de helt konkret opleve ved, at der fra 1. januar vil være en reception ved indgangen. Den bliver bemandet af en pædagog, som er klar til at hjælpe, primært dem, der i dag ikke får besøg af en pædagogisk vejleder. De kan nu komme i Papirfabrikken og få hjælp til

praktiske opgaver som at få læst et brev eller forberede et møde med sagsbehandleren eller banken. Opgaver som ligeså kan løses her som hjemme hos borgeren selv.

Der bliver også lavet grupperum, hvor brugerne kan deltage i gruppeforløb eller blive undervist. Hvis en har brug for hjælp til at få mere struktur i hverdagen, vil personalet undersøge om flere har samme problem. Hvis ja, kan de lave et fælles kursus. Det åbner også op for, at brugerne mødes på tværs og skaber gode relationer med hinanden.

Jesper Wiese fortæller, at de også vil arbejde på at udnytte brugerne kompetencer, så de kan hjælpe hinanden:

– Hvis en er god til at læse, kan han eller hun tilbyde sin hjælp til andre. Det handler i store træk om at gøre brugerne i stand 

Handicapråd

Formand: Peter Skov Jørgensen, Muskelsvindfonden, tlf. 23 32 40 62, næstformand: Gitte Frederiksen, (V), tlf. 24 42 86 96, sekretær: Nanja Søbakke Kreutz tlf. 76 81 15 52.

Af: Conni Damgaard

- ◀ *Det her med navneændring kan være en følsom sag for mange. De tre kortspillere John Lykke Andersen, Anna Pedersen og Bodil Madsen glæder sig til den nye indretning og de nye muligheder, men synes, at „Tusindfryd“ er et godt navn. Det bliver svært at vænne sig til et nyt navn, er de enige om.*

til at kunne mest muligt på eget hånd. For det giver livsglæde at kunne selv og bestemme selv. Derfor har husets brugere også løbende været med på råd og er kommet med forslag til husets fremtidige indretning og brug.

Nye brugere

I dag er de fleste brugere borgere med psykiske udviklingshandicaps. Fremover bliver huset også aktivitets- og mødested for borgere med erhvervede hjerneskader, ADHD og autisme.

Da stedet blev taget i brug i 1990'erne som et aktivitets- og samværsted for udviklingshæmmede, var de store centralin-situationer netop blevet nedlagt, og mange mennesker med udviklingshæmning boede i egne boliger. De manglede noget at lave, når de ikke var på arbejde eller i skole.

Det behov opfylder stedet stadig, forklarer Jesper Wiese, men der er kommet nye handicap-målgrupper til. De nye målgrupper er fx voksne med erhvervede hjerneskader, ADHD og autisme. De har samme behov for at kunne deltage i sociale aktiviteter.

– Navnet Tusindfryd er gennem årene blevet knyttet til de udviklingshæmmede borgere, der også har taget ejerskab til bygningen og aktiviteterne. Nu ønsker vi at give flere mulighed for at tage ejerskab til lokalerne og stedets sociale aktiviteter. Derfor har vi valgt at skifte navn for at tydeliggøre, at huset i højere grad skal være åben for flere forskellige målgrupper.

Navnevalg er altid vanskeligt, men historiebøgerne har hjulpet til at „genfinde“ navnet Papirfabrikken. Dette valg ligger i tråd med andre lokalitetsnavne som Spinderihallerne, Kedelbygningen, Slagteriet og lignende, fortæller Jesper Wiese.

I ombygningen er der også tænkt på, hvordan medarbejderne kan samarbejde bedre i fremtiden. De får bedre kontorfaciliteter, bl.a. særlige teamsrum, hvor de kan mødes på tværs og vidende med hinanden.



Charles Hindborgs Papirfabrik blev grundlagt i 1887 i Vestergade, men flyttede senere til Gulkrog. I 1990'erne flyttede den til industriområdet i Vinding. Derefter overtog Vejle Kommune papirfabrikkens lokaler på Gulkrog.

Den nuværende cafe får også en overhaling. Cafeen ligger i en gammel papirfabrik. Derfor er det næsten selvsagt, at indretningen skal have noget med papir at gøre. Cafeen skifter også navn. Fra Cafe Charlie til det mere „papiragtige“ Cafe Pap, Cafeen bliver bemandet af borgere i beskyttet beskæftigelse, og kunderne er Papirfabrikkens brugere.

Den endelige indretning er endnu ikke på plads, men navneskiftet bliver en realitet fra årsskiftet, og til den tid er ombygningen også færdig. Cafe Pap åbner allerede i slutningen af november 2016. ●

Papirfabrikken

Papirfabrikken er et aktivitetstilbud og værested (§ 104) til byens borgere med forskellige udviklingshandicaps, fx udviklingshæmning, erhvervet hjerneskade, ADHD eller lignende. De bor i egne boliger i Vejle Kommune, men modtager støtte fra Vejle Kommune, primært i form af socialpædagogisk støtte og vejledning (§ 85-støtte). De kommer i Papirfabrikken som en del af et aktivitets- og læringstilbud eller beskyttet beskæftigelse.

Dan Skjærning (S), tlf. 40 43 95 65, Martin Sikær (S), tlf. 24 41 51 59, Charlotte Faber Stech Mortensen (V), Dorte Andreasen, Velfærdsforvaltningen, tlf. 30 30 19 58, Henrik Krog, Teknik & Miljø, tlf. 76 81 21 29, Anni Lind Guldbrandt, tlf. 78 11 58 29, Børne- og Ungeforvaltningen, Lars Agergaard, Autistforeningen, tlf. 75 82 76 97, Kirsten Marie Sørensen, LEV, tlf. 75 73 58 09, Jens Bork, Dansk Handicap Forbund, tlf. 75 73 19 95, Ingrid Petersen, Muskelsvindfonden, tlf. 29 26 14 72, Thomas Wette, Dansk Blindesamfund, tlf. 28 70 25 22, Anders H. Andersen, Landsforeningen LigeVærd, tlf. 28 56 84 44.

Ved du,

at der findes mange hjælpemidler og velfærdsteknologier, som kan gøre din hverdag lettere? Nogle kan du købe på internettet eller i dagligvarebutikker. Andre kan du få gennem kommunen.

I Velfærdsmagasinet sætter vi fokus på hjælpemidler – denne gang på hjælpemidler til mennesker med demens eller en hjerneskade.

Vi kan ikke sige, hvilke produkter du kan få gennem kommunen. Det afhænger af en individuel vurdering af dit behov. Kontakt hjælpemiddelteamet på telefon 76 81 80 81.

Hjælpemidler til dig med demens eller en hjerneskade

Har du svært ved at huske, fx at tage din medicin eller dine aftaler? Måske bliver du i tvivl om, hvilken dag det er? Og er dine nærmeste bekymret for, om du kan finde hjem, når du er ude at handle – eller bange for, at du forlader dit hjem om natten? Bekymringerne kan være mange. Her er forslag til udvalgte produkter, der kan lette og skabe mere struktur og tryghed i din hverdag.

En kalender til aftaler

Hvis du har svært ved at huske dine aftaler, kan det være en god ide at bruge en kalender. Den kan både være i papirform eller ligge elektronisk på din telefon eller tablet. Eller også kan den være et hjælpemiddel, der mundtligt minder dig om dine aftaler.

Hold styr på tiden med en tidskalender

„Nat og Dag“ – kalenderen er en elektronisk og overskuelig tidskalender, som viser ugedag, dato og tidspunkt på dagen, fx om det er morgen, dag, aften eller nat. Mange med demens har stor gavn af denne kalender, hvis de vågner om natten og er urolige.



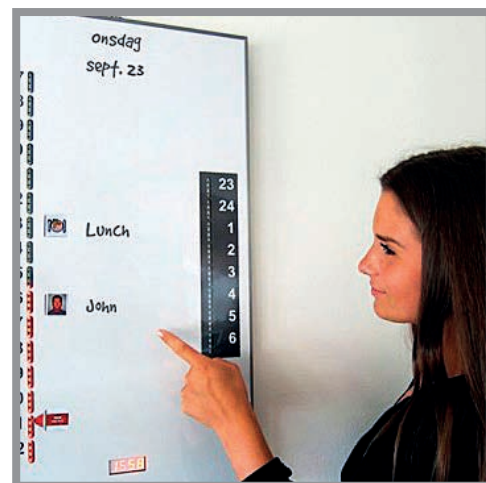
En lydalarm

En husk-o-fon er en lydalarm, og den bruges til mennesker med hukommelsesbesvær. Den fungerer ved at afspille en forudindtalt besked på bestemte tidspunkter i løbet af dagen eller ugen. Der kan i alt indtales 90 beskeder af max. 10 sekunders varighed. Før hver besked får du en lydalarm, så du er klar over, at der er en besked.



Planlægningstavle til væggen

„Memodayplanner“ er en magnetisk tavle til at vise dagens aktiviteter og gøremål. Tavlen viser tiden konkret, og hvor længe der er til næste gøremål. En lysende søjle, hvor en lysprik slukkes for hver kvarter, eller en lysprik, der bevæger sig nedad, når uret går, viser, hvornår på dagen det er. Samtidig er kalenderen let at tilpasse til dit behov og din personlige stil med tekst, billeder og symboler.



Find forsvundne personer

Personer, der ikke selv kan finde hjem, kan – hvis de selv ønsker det – blive fundet ved hjælp af sporing fra et GPS-signal – enten ved hjælp af en lille sporingssenhed, de har på sig eller via deres telefon. Der findes mange forskellige varianter. Her ser du et par eksempler:

Der er også flere produkter, som kan give besked, hvis en person forlader hjemmet. Det kan være en døralarm eller en sensor, der reagerer, hvis man går hen til den.



Diktafon med ur

Det er også muligt at anskaffe sig en diktafon med indbygget ur. Den kan huske op til ti beskeder og afspille dem for dig. I diktafotoren er indbygget et talende ur, som fortæller, at klokken er tyve minutter i tre, at det er torsdag nat den 29. november 2016 mv.



Kontakt

Kontakt hjælpemiddelteamet i Myndighedsafdelingen for råd og vejledning på telefon 76 81 80 81, hvis du har konkrete udfordringer i hverdagen. De kan også svare på spørgsmål til produkterne i denne artikel.

Et godt og trygt ældreliv

FN's Internationale Ældredag bliver hvert år markeret den 1. oktober for at sætte fokus på ældres vilkår. I den anledning havde Ældrerådet i Vejle Kommune inviteret kommunens seniorer til ældredag.

Og mange tog imod invitationen. Flere end 200 deltog i arrangementet, som i år fandt sted i Bygningen i Vejle den 12. oktober. De kom for at høre Erik Stagsted, næstformand i Danske Ældreråd, fortælle om det gode ældreliv og Hans Erik Pedersen, Vejles ældrerådsformand, fortælle, hvad rådet kan bruges til.

Afslutningsvis var Anne Kierketerp fra politiet på podiet for at fortælle om trick- og lommetyveri, men også for at aflive myter om, at det er farligt at gå på gaden, og at der overalt lurker tricktyve. Tricktyveri findes, men der er kun få anmeldelser om den type kriminalitet i Vejle Kommune. Antallet af anmeldte tricktyverier på gaden er faldet fra 29 i 2014 til foreløbig kun ti i år (kilde VAF 13/10). Så det er trods alt ret sikkert at gå på gaden i Vejle.



▲
Der var selvfølgelig også masser af musik og sang fra den danske højskolesangskat, kaffe og kage og hygge rundt ved bordene ved årets Ældredag i Bygningen.

Sådan undgår du tricktyveri – et par gode råd fra Anne Kierketerp

... i hjemmet

- Sørg for at have monteret dørspion og/eller sikkerhedskæde. Luk kun personer ind, du kender.
- Spørg om deres ærinde og sig nej til at lukke folk ind, hvis du er i tvivl om deres ærinde.
- Lad ikke værdigenstande ligge fremme. Hav ikke din pung liggende i en jakkelomme eller taske og lad aldrig værdigenstande eller tasker være fremme i entréen.
- Bliver du ringet op af nogen, som udgiver sig for at være i familie med dig og vil låne penge, er det en god idé at ringe til det pågældende familiemedlem og sikre dig, at det var dem, som ringede til dig i første omgang.
- Lav faste aftaler med for eksempel hjemmeplejen og håndværkere. Bed om legitimation og aftal eventuelt et kodeord.

... på gaden

- Sørg for, at andre ikke kan se din pinkode, når du betaler eller hæver penge.
- Undgå at have betalingskort og pung i din baglomme, håndtaske, indkøbsnet, på din rollator eller lignende. Hav

i stedet betalingskort og pung i en inderlomme eller en lille taske under din frakke.

- Hvis personer, du ikke kender, henvender sig til dig for at bede om hjælp eller vil give dig en gave, er det helt i orden at afvise dem.
- Læg aldrig din taske eller pung i en ulåst bil, mens du sætter dine indkøb i bilen. Lås bilen og luk bagagerummet, hvis du bliver kontaktet eller distraheret på parkeringspladsen.

Og hvis uheldet er ude...

- Sørg for at få spærret dine bank- og betalingskort ved at ringe til din bank.
- Notér, hvordan tyvene så ud, mens du kan huske det.
- Anmeld tricktyveriet til politiet så hurtigt som muligt. 

Ældrerådet

Formand: Hans Erik Pedersen, Vejle, tlf. 23 81 90 36
Sekretær: Birger Kruse, tlf. 76 81 60 30, birk@vejle.dk
Velfærdsforvaltningen

Ruth Petersen er årets frivillige ildsjæl

Årets frivillige ildsjæl blev fundet ved Frivillig Fredag-arrangementet i Bygningen. Ruth Petersen blev valgt blandt i alt seks nominerede. ►



Årets frivillige ildsjæl

Til frivilligfesten i Bygningen blev Ruth Petersen hædret for sin evne til at søsætte projekter for fattige og holde de hjemløse varme med hjemmestrik.

Seks kandidater bejlede til prisen som årets frivillig i Vejle, og det var ifølge udvalgmændene fra Voksen- og Seniorudvalget, Gitte Frederiksen og Holger Gorm Petersen, svært at vælge en vinder.

Alligevel blev det Ruth Petersen fra Give, som løb af med prisen. Og det gjorde hun, fordi hun er en rigtig ildsjæl: Hun er initiativtager til den sociale klub i Givskud, Klub 92, og indsamler dukker til børn og fattige familier i Rumænien. De hjemløse i varmestuen i Vejle nyder også godt af hendes strikkeevner.

– Vi synes, hun fortjener et ekstra skulderklap, forklarede Gitte Frederiksen, formand for Voksenudvalget.

I løbet af sommeren kunne vejlerne indstille ildsjæle på det frivillige og sociale område, og efter en udvælgelsesproces endte man ud med seks kandidater, som udover Ruth Petersen var:

- Vivi Pedersen fra Thyregod, som er en frivillig ildsjæl på ældreområdet.
- Palle E. Pedersen, som bruger al sin fritid på handicapidræt,

hvor han hjælper børn med handicaps, så de på lige fod med andre kan dyrke idræt.

– Bodil Klindt, som er en vigtig drivkraft bag etableringen af Røde Kors' to genbrugsbutikker på Flegmade, Vejle.

– Susanne Clausen, formand for Broen Vejle, som gennem en lang årrække har givet børn, der af økonomiske årsager har haft svært ved at deltage i foreningslivet, mulighed for at gå til sport eller spejder i form af kontingentbetaling eller støtte til fodboldstøvler.

– ægteparret Ida og Arne Aggerholm, som begge gør et stort arbejde, primært på ældreområdet i Jelling.

Ifølge Holger Gorm Petersen er frivilligprisen en god tradition. Det er en god måde at sige tak for indsatsen, mener han:

– De frivillige gør en kæmpe indsats. De gør en utrolig forskel i rigtig mange menneskers liv. De spreder livsglæde, giver mod på tilværelsen og afhjælper ensomhed og sygdom. Vi er meget privilegerede, at vi har så mange frivillige i Vejle Kommune, som alle gør en helt enestående indsats. Med denne fest vil vi politikere vise, at vi påskønner dem og deres arbejde. ●

Bodil Sørensen, Vejle, tlf. 23 95 54 24, Dorte Rørbye, Jelling, tlf. 22 36 94 48, Erik M. Andersen, Give, tlf. 40 46 16 52, Grete Jessen Hansen, Egtved, tlf. 20 73 56 17, Inge Nordheim, Vejle, tlf. 30 73 00 71, Jens Forman, Vejle, tlf. 31 45 55 76, Jørgen Rønnemoes, Vejle, tlf. 75 83 25 85, Marie Schouenborg, Give, tlf. 40 34 66 25, Povl Tiedemann, Børkop, tlf. 40 21 64 72, Svend Egon Christensen, Vejle, tlf. 29 71 59 75, Anny Gosvig, Grejs, tlf. 60 61 65 23, Iben Jespersen, tlf. 28 43 52 23

Vær med i nyt mentor-fællesskab

Frivilligt mentorprojekt skal danne nye fællesskaber og mindske ensomhed blandt mennesker, der er på vej ud af et misbrug eller tidligere har været i et misbrug. Du kan være med – enten ved at give din støtte eller få støtte fra andre.

Projektet bygger på peer-to-peer-støtte, som oversat betyder „bruger-til-bruger-støtte“, da begge får gevinst ved ordningen. Erfaringer viser, at mødet med en ligesindet gør en forskel, når det gælder om at opbygge netværk, komme ud af ensomhed og få det bedre. Det er baggrunden for det nye projekt, som Vejle Kommune og Psykiatrifonden har startet for at afprøve om peer-metoden kan hjælpe mennesker, der lige er kommet ud af et alkohol- eller stofmisbrug.

– Til projektet søger vi derfor frivillige mentorer, som tidligere har haft et misbrug og har lyst og overskud til at hjælpe en anden, og peers, der er kommet ud af et misbrug og har lyst til at få en mentor, fortæller Jytte Larsen, som er projektleder i Vejle Kommune.

Det gode makkerpar

Skal projektet lykkes, kræver det en god forventningsafstemning, så både mentor og peer er klar over, hvad det vil sige at være med i projektet:

– Vi taler derfor grundigt med begge for at sikre det bedste match. Vi tager udgangspunkt i både peer og mentors egne ønsker, og hvor der indbyrdes er kemi, fortæller Jytte Larsen.

Projektet lægger op til, at makkerparrene mødes en til to gange hver 14. dag i løbet af et halvt år. Parrene bestemmer selv, hvad de vil lave. De kan tage til fodbold eller dyrke sport sammen – eller bruge tiden på en gåtur eller en kop kaffe. Der vil være enkelte fællesarrangementer som en sommerudflugt, julefrokost, eller hvad der er stemning for.

Alle deltagere udfylder et anonymt spørgeskema før og efter for at se på, hvad de har fået ud af at deltage.

Få det godt af at hjælpe andre

Projektet bygger videre på en allerede afprøvet og succesfuld metode for peer-støtte, hvor mennesker i socialpsykiatrien i Vejle Kommune har fået støtte af en mentor til at få det bedre og blive inkluderet i lokalsamfundet. Resultaterne har

vist, at personlig erfaring er inspirerende og motiverende for dem, som ikke er nået så langt. Mentoren får det også bedre af at hjælpe et andet menneske. ●

Vil du have en mentor?

Hvad kræver det?

Du er over 18 år, bor i Vejle Kommune og har lyst til at være med i et fællesskab udenfor misbrugsmiljøet. Du skal være stoppet med misbruget, men må gerne være i substitutionsbehandling.

Vil du være mentor?

Hvad kræver det?

Du er over 18 år, bor i Vejle Kommune og har tidligere haft et misbrug, men er kommet på afstand af misbruget. Du har overskud og lyst til at være frivillig mentor i en periode på 6-9 måneder. Du skal have været ude af misbruget i minimum ét år. Du får undervisning i forskellige redskaber, du kan bruge i din mentorrolle, og du får sparring undervejs. Vi forventer, at du kan deltage i undervisning én gang om måneden i løbet af 7 måneder.

Hvad får du ud af at deltage?

Du får mulighed for at:

- Være sammen med en anden, der ved, hvad misbrug betyder, og I kan dele jeres erfaringer med hinanden
- Være med i et nyt spændende fællesskab
- Lære nyt – også om dig selv
- Deltage i fællesarrangementer i forbindelse med projektet
- Møde andre til en ugentlig cafédag
- Få nye venskaber og nyt netværk

Kom til informationsmøde

Der er informationsmøde for interesserede mentorer den 14. december kl. 15.00-17.00. Foreningernes Hus, Vissingsgade 31, 1. sal, lokale 4.

Kom og mød projektmedarbejderne og hør mere om projektet. Tilmelding er ikke nødvendig.

Har du lyst til at blive mentor eller peer – eller blot vide mere om projektet?

Så kontakt Jytte Larsen, projektleder i Vejle Kommune eller Marie Nybo, projektleder i psykiatrifonden.

Jytte Larsen

Mail: jytch@vejle.dk

Telefon: 20 26 45 77

Marie Nybo

Mail: mny@psykiatrifonden.dk

Telefon: 20 31 87 59

Fortæl dig ud af ensomhed

På Højagercentret i Jelling mødes en gruppe ældre hver uge og deler livsfortællinger. Det sker som en del af samtalekonceptet „Fortæl for livet“.

Af: Conni Damgaard

Når du lever et langt liv, vil du opleve at miste familiemedlemmer, og venskabskredsen svinder ind. Det kan skabe ensomhed. Sammen med „Ensomme Gamles Værn“ har to psykologer opfundet samtalegrupper for ældre. Konceptet hedder „Fortæl for Livet“, og her fortæller og lytter de ældre til historier fra hinandens liv.

Baggrunden er en tro på, at vores identitet er skabt og opretholdt socialt. Derfor er det også svært at opretholde en social identitet, når du bliver ældre og alene. Gennem historier i samtalegrupper kan ældre forbinde sig med hinanden. De kan også stifte bekendtskaber, der rækker ud over grupperne, så „Fortæl for Livet“ også kan afhjælpe ensomhed.

Trygge rammer

Højagercentret har tilsluttet sig konceptet og har det sidste års tid haft en fast samtalegruppe. Gruppen er for både beboere og borgere i eget hjem. Gruppen mødes en formiddag om ugen over 10 gange. Til gruppen hører to gruppeledere. De sørger for at komme i god tid og gøre mødelokalet rart at være i. Der brygges kaffe, og småkagerne sættes frem. De tager også personligt imod alle deltagerne med et håndtryk, så de føler sig velkomne. Så skænkes der kaffe, og der småsnakkes lidt, inden gruppelederne opsummerer, hvad gruppen talte om sidste gang.

– Det handler om at give dem deres ord tilbage. Det signalerer, at nogle har hørt, hvad den enkelte har fortalt. Samtidig bliver de ført ind i fortællingen igen, forklarer Asta Mols og Jette Dalengaard, gruppeledere i fortællegruppen på Højagercentret.

For at kunne tilbyde „Fortæl for livet“ skal gruppelederne først på kursus hos de to psykologer bag konceptet. Her bliver de klædt på med de nødvendige redskaber til at skabe de rigtige rammer og til at styre samtalerne og få deltagerne til at åbne op. Det sidste er ikke spor svært, fortæller Asta Mols og Jette Dalengaard og forklarer, hvordan møderne på Højagercentret foregår:

– De ældre taler på skift om betydningsfulde historier fra deres liv, ofte inspireret af hinandens fortællinger. Og der er mange emner at tage fat i. Der bliver talt om alt fra barndom,

skoletid, den første forelskelse til arbejdsliv og døden. Der er få, men simple regler. Vi lytter til hinanden. Og det handler ikke om at tale højest. Alles historier er værdifulde.

– Vi sørger så for at spørge aktivt ind til fortællingerne undervejs. Også for at løfte den enkelte, personlige historie op til en mere almen fortælling, som de andre i gruppen kan spejle sig i. Ofte kommer vi også ind på svære emner. Selvom man er oppe i alderen, har man også brug for at bearbejde de svære oplevelser i livet. Gennem en samtalegruppe kan de fortælle og bearbejde. Vi oplever, at de ældre har det godt med at få det sagt, selvom det er svært, siger Asta Mols, og Jette Dalengaard nikker.

Navnet og konceptet „Fortæl for Livet“ ejes af Ensomme Gamles Værn og er udviklet af psykologerne Andreas Nikolajsen og Morten Hedelund. ●

– Jeg oplever, at deltagerne oplever et nærvær i samtalerne, som de ikke oplever så ofte. Især fordi mange har mistet mange nære relationer i årenes løb – ægtefælle, nære venner og måske børn. I gruppesamtalerne deler deltagerne de fortællinger, som de tidligere delte med deres livsvidner. For flere er „Fortæl for livet“ det eneste af Højagercentrets mange tilbud, de ønsker at deltage i. Det vidner om et samvær af høj kvalitet, fortæller Anna Laurberg, centerleder på Højagercentret.

Asta Mols og Jette Dalengaard er frivillige gruppeledere på Højagercentret. De sørger for de rette rammer til deltagerne i „Fortæl for livet“, så de kan fortælle løs i trygge rammer. Og så støtter de op undervejs, så alle kommer til orde. ▼

Kontakt

Har du lyst til at vide mere om „Fortæl for livet“ eller deltage i en gruppe på Plejecenter Højager, så kontakt centerleder Anna Laurberg, telefon 76 81 69 25.



Borgere får støtte til et sundt og godt liv

Med den rigtige hjælp kan mange med sindslidelse eller et misbrug få et langt og godt liv. Og det gør de noget ved i Vejle Kommune, hvor sundhed er for alle...

I Vejle Kommune skal borgere med psykiske lidelser og misbrug have samme mulighed som alle andre for et langt, sundt og aktivt liv i et samspil med andre. Det har Vejles politikere vedtaget, og derfor er der sat flere initiativer i gang for at gøre noget ved det.

Undersøgelser viser, at borgere med psykiske lidelser dør 15-20 år tidligere og er mere syge end den øvrige befolkning. Noget af overdødeligheden skyldes selvmord, vold og ulykker – men væsentligt er det også, at symptomer på fysiske sygdomme ofte ikke opdages, og dermed får de ikke den nødvendige behandling. Overdødeligheden skyldes også, at borgere med psykiske lidelser lever mere usundt, ryger og drikker mere end gennemsnittet af borgere. Flere med en psykiatrisk lidelse er samtidig

svært overvægtige, ensomme og mere stressede end den øvrige befolkning. For borgere med et misbrug gælder, at de ofte er undervægtige og underernærede som følge af misbruget.

Det er muligt at ændre livsstil. Det viser undersøgelser. Men det kræver, at disse borgere får en målrettet hjælp. For de er generelt meget motiverede for at leve et sundt liv. Derfor er man i Vejle Kommune gået i gang med en styrket systematisk indsats med rehabilitering, sundhedsfremme og forebyggelse. Det sker i et tværgående samarbejde mellem Social & Psykiatri, Sundheds- og Forebyggelsesafdelingen og „Idræt for psykisk sårbare“.

Alle på kursus

– Medarbejdere og ledere får gennem uddannelse i sundhed og rehabilitering en mere dybtgående indsigt i, hvordan de kan gribe sundhedsfremme og forebyggelse an. Dermed kan de i endnu højere grad støtte borgerne til et godt og sundt liv i længere tid, fortæller Uffe Nymark Breum. Han er afdelingsleder i Sundheds- og Forebyggelsesafdelingen.

– Hvis der er struktur på og systematik i den måde, der arbejdes på, så ved vi, at det giver gode resultater. Og det gavner borgerne og deres mulighed for et længere og sundere liv. Oftest vælger en arbejdsplads at sende 1 eller 2 på kursus,

når der skal ske noget nyt. Vi har valgt, at alle medarbejdere, som har direkte kontakt med borgerne, skal på det samme kursusforløb. Også køkken- og rengøringspersonalet på institutionerne. Kun på den måde får vi dannet en stærk fælles kultur, hvor alle arbejder for, at borgerne oplever selvbestemmelse og kvalitet i de ydelser, de får – og mestrer eget liv ud fra egne behov og præmisser. At personalet får det samme kursusforløb giver både mere kvalitet, men også tryghed for både borgere og de involverede pårørende, siger han.

Borgere med psykiske lidelser og/eller misbrug er ikke en fast størrelse. Nogle kan passe et arbejde i flere eller færre timer, er frivillige i foreninger og klubber – men ikke alle. Men derimod har alle ressourcer. Dem skal vi bygge videre på og få til at vokse. Det har vi set under kurset, hvor vi har haft borgere til at fortælle om deres vej til at få det bedre. Det har været godt, siger Uffe Nymark Breum. ●

*Uffe Nymark Breum
Afdelingsleder*

i sundhedsfremme og forebyggelsesafdelingen



Frivilligrådet

Formand: Anita Fogh, FrivilligCenter Give,
tlf. 75 73 43 36 / 41 63 11 60.

Næstformand: Yasser Rady, Humanitære foreninger
Sekretær: Birger Kruse, Vejle Kommune tlf. 21 77 18 11.

Af: Anna Marie Bohsen

Foto: Nils Rosenvold



– Jeg arbejder i køkkenet, og derfor er mit samvær med beboerne meget praktisk orienteret, siger Martin Larsen her sammen med aktivitetsmedarbejder Britt Clausen.

Det er de små skridt der giver store sejre

– Det har givet stof til eftertanke at være på kursus i „Sund rehabilitering“, fordi vi får rykket ved vanerne, siger to medarbejdere på det socialpsykiatriske botilbud Tinghøj i Egtved.

Det er meget forskelligt, hvordan begrebet 'sundhed' bliver opfattet – og hvor meget, man kan lægge ind i begrebet. Svaret afhænger helt af, hvem man spørger... Og så viser det sig, at 'sund kost og motion' kun er en lille del af 'sundhed'.

– Når vi spørger beboerne om deres syn på, hvad sundhed er, så bliver der åbnet for helt nye perspektiver. For én er sundhed at stå lidt tidligere op om morgenen, nyde roen og freden i huset. Gå ud i haven, nyde naturen og være til stede i nuet, siger Britt Clausen. Hun er aktivitetsmedarbejder på Tinghøj i Egtved, som er et botilbud med døgnstøtte under Center Døgn i Vejle Kommune for voksne med psykiske lidelser og socialt udsatte.

Mad & indkøb

Martin Larsen er enig. Han er ernæringsassistent i et af køkkenene på Tinghøj – og pointerer, at han ikke er pædagog.

– Jeg er sammen med beboerne på en anden måde end pædagogerne, for her handler det om indkøb og madplan – og mad. Og som al andet personale her i huset, vil jeg gerne gøre det så

godt for beboerne som muligt, siger han. Sammen med Britt Clausen er han blandt de første 25 ansatte, der er uddannet 'sundhedsfacilitator' i socialpsykiatrien i Vejle Kommune. ►

Undersøgelser viser...

At mennesker med psykiske lidelser eller socialt udsatte dør tidligere end andre. Derfor har Vejle Kommune sat en kulturændring med „Sund rehabilitering“ i Social & Psykiatri i værk.

200 ledere og medarbejdere med direkte borger-kontakt i Center Døgn, Center Dag og Vejle Misbrugscenter uddannes i, hvordan man i det daglige arbejder med sund rehabilitering. Desuden har 25 medarbejdere i socialpsykiatrien været på et flere dages kursus i, hvordan de kan støtte og vejlede beboere i en sundere måde at leve på.

Foreningernes Hus Vejle: Anders Hareskov Andersen, Lisbeth Hansen, FrivilligCenter Egtved: Kent Jensen, Villy Nielsen, FrivilligCenter Jelling: Nis Bruun, Gudrun Møller, FrivilligCenter Børkop: Torben Madsen, Inge Hansen, FrivilligCenter Give: Anita Fogh, Karin Tingsager, Handicaporganisationer: Susanne Clausen, Patientforeninger: Birthe Bjerg, Ældregrupper: Erik Dam, Jørgen Rønnemoes, Børn og Unge: Lotte Dich Pedersen, Humanitære foreninger: Yasser Rady, Bjarne Sørensen.

De er enige om, at det er en god uddannelse, fordi den har vendt lidt op og ned på – og suppleret – den måde, de tænker på. Den skærper bevidstheden om at fokusere på bedre sundhed og at inddrage beboerne meget mere.

– Jeg synes, at vi generelt er gode til at lytte til beboerne, siger Britt Clausen – men vi kan blive endnu bedre ved at lytte mere og spørge mere ind til deres tanker og overvejelser. For det er også der, deres ressourcer kommer i spil. Sundhed er jo også at have det godt med sig selv og sine omgivelser, at have en familie og et netværk, og at have nogen at være sammen med.

Overraskelse

– Kurset har også været med til at sætte fokus på for forståelse – at vi somme tider tror, at vi ved, hvad borgeren kan eller har lyst til. Jeg er i hvert fald blevet meget mere opmærksom på ikke at foregribe noget – men vente til borgeren har overvejet og talt, siger hun.

I foråret blev der på køkkenfronten på Tinghøj lavet en omlægning, så hver afdeling selv står for indkøb og madlavning. Det betyder, at de beboere, der har lyst og magter det, er med til at købe ind og lægge madplan.

– Derfor var det også med en vis nervøsitet, at jeg i forbindelse med facilitatoruddannelsen skulle være „med“ på indkøb. Som noget helt nyt var jeg ikke den, der lagde varerne i kurven og styrede indkøbene. Det skulle beboerne, som jeg var med, fortæller Martin Larsen og trækker på smilebåndet. Til hans store overraskelse, så lagde de faktisk alle de fornuftige og sunde varer i indkøbskurven. Ikke noget med chips, slik og kager.

– Flere beboere kan sagtens inddrages i indkøb i et stille og roligt forløb, siger han.

Samler på sejrene

Britt Clausen siger, at „de små skridt giver store sejre“, og det betyder rigtig meget. Det kan være en beboer, som ganske langsomt får lyst til at rykke fra stuen og ud på terrassen i haven, mærke vejret og se de andre spille Kongespil eller petanque. En dag får han/hun måske selv lyst til at spille med og opleve at være med i et fællesskab. En anden får lyst til at bruge motionscyklen, løbebåndet eller romaskinen nogle minutter måske en gang om ugen.

– Det var en rigtig god aktivitetsdag, hvor der skete en masse, og vi havde det sjovt, er Britt Clausen og Jesper Møller Hansen enige om. ►

– Det er et fantastisk stort skridt for den enkelte og store sejre. Men vi samler på alle sejre – også de små, for de giver i den grad motivation til at ville endnu mere, siger hun og fortæller om en fælles aktivitetsdag en af de sidste dage i august. Den blev tilrettelagt sammen med Idræt for Psykisk Sårbare og Sukkertoppen, der lige som Tinghøj er en del af Center Døgn.

En god dag

– Vi var et par kolleger, der gik sammen, fordi jeg gerne ville have, at vores beboere her på Tinghøj fik et tilbud tæt på – og mulighed for at deltage i aktiviteter, som viser at idræt også kan være en sjov måde at være sammen på. Vi har jo flotte omgivelser med en meget stor have, og masser af plads. Vi inviterede beboerne fra Sukkertoppen og Sønderåen i Vejle og borgere, der bor ude i byen og som er tilknyttet Center Dag. Der var rigtig god opbakning – og det var dejligt at se så mange, som ellers mest opholder sig på værelset eller i afdelingen. Mange kom og kiggede på eller var med i aktiviteterne, der udfoldede sig. Der var Mega Yatzy, minigolf, Kongespil, petanque og bigminton – badminton med en stor fjerbold at vælge imellem, fortæller Britt Clausen.

Og så kunne deltagerne købe frokost med et sundt tilsnit som spinatvafler med laks, salater med mere, og det blev rigtig godt modtaget. Flere på Tinghøj har sagt, at de håber, det kan blive en årlig tilbagevendende dag. For den var god! ●

Som en del af „Sund rehabilitering“ er der kommet mange aktiviteter i gang, og andre er på vej. I dialogen mellem borger og medarbejder om sundhed udspringer mange ideer til aktiviteter for grupper og enkeltpersoner. Det kan være fællesspisning, hvor hver enkelt deltager kommer med lidt mad. Der er lange og korte gåture, mere motionsprægede traveture, mulighed for yoga. Det kan være aktiviteter sammen eller hver for sig på bostederne med mere.

Facilitator

En facilitator er en slags mødeleder, der hjælper en gruppe igennem en udvikling frem mod et mål. Facilitatoren kan også være en, som sætter en proces i gang uden at tage del i processen – men blot hjælpe med at styre mod målet. I det konkrete tilfælde: At hjælpe psykisk sårbare til en bedre hverdag og styrke deres muligheder for at tage hånd om eget liv og egen sundhed.



Det smager faktisk godt!

Det siger Jesper Møller Hansen, der bor på det socialpsykiatriske botilbud Tinghøj i Egtved, om den sunde mad.

– Det er helt fint at komme ud og spille krocket eller kongespil, når vejret er godt, siger Jesper Møller Hansen (40 år) og beboer på Tinghøj. Han var en af dem, der tog aktiv del i Aktivitetsdagen på Tinghøj i slutningen af august.

– Det var en god dag, hvor man både kunne være sammen med sine medbeboere, beboere fra de andre bosteder – og dem, der bor ude i byen. Der var et par stykker, som jeg kender fra andre gange, vi har været sammen, fortæller Jesper Møller Hansen. Han synes, det er meget sjovt at spille Kongespil, hvor man skal vælte modstanderens klodser. Det lykkes ikke altid lige godt – men så er det godt at kunne tage revanche. På aktivitetsdagen var der mange forskellige spil at vælge imellem. Og så kan man jo gå ind og tage en pause en gang imellem, hvis det bliver for meget med alle de mennesker, som var her, bemærker han.

– Det vil da være meget godt, hvis der bliver lavet sådan en

dag igen. Vejret var jo godt, siger han, der ikke bryder sig så meget om at komme udenfor, når det regner eller blæser. Så er det rarest at blive indenfor, siger han og synes, at personalet er blevet mere opmærksomme på beboerne og spørger mere ind til, hvordan de har det. At der også er kommet mere fokus på den sunde mad, er OK for Jesper.

– Det smager faktisk bedre, end jeg regnede med. Vi er med til at lægge menuplan, og der er mange forskellige retter at vælge imellem. Grønsagslasagne smager faktisk rigtig godt. I min afdeling er vi også med til at købe ind. Så jeg slæber gerne poserne ind fra bilen, når de kommer hjem.

– Og hvad angår personalet, så er det rart, at de går op i, hvordan vi har det. For det er jo ikke altid lige godt. Gode dage er, når der ikke er for meget alkohol. Jeg arbejder på at trappe ned og vil gerne have det ned på 0, siger han. ■

Sundhedstilbud – „Sundhed for alle“

Motion hvor alle kan være med

Idræt for psykisk sårbare (IFS) er et idrætstilbud i dagtimerne til dig, der har psykiske problemer. IFS er ikke en del af den etablerede behandlerverden, men derimod et fristed, hvor socialt samvær og motion forenes. Du behøver ikke at være i god form – alle kan være med. Pårørende, støttepersoner og andre interesserede er velkommen til at deltage. Du må gerne prøve det gratis et par gange, før du melder dig ind. IFS er et tilbud under Idræt i dagtimerne, som er en selvejende institution.

Læs mere på www.iidvejle.dk

Savner du at være sammen med andre?

Har du en sindslidelse? Eller er du psykisk sårbar? Parkhuset i Give, Dalhuset i Egtved og „Huset“ i Vejle er åbne væresteder, der tilbyder god stemning, socialt samvær og aktiviteter, fx ører-akupunktur (NADA) og løbegrupper. Værestederne og cafeen Huset er åben for alle. Du møder bare op. Det samme gælder Himmelblå, der er et værested for tidligere misbrugere.

Læs mere om Vejle Kommunes sundhedstilbud på www.vejle.dk/sundhed

Arrangementer i Vejle og omegn

Vintersolhverv er det tidspunkt på året, hvor dagene er kortest og nätterne længst, og hvor mørket synes at have magten over lyset – Jernalderlandsbyen i Vingsted

Mørket sænker sig, og årstiden kalder på hyggelige aktiviteter inden døre. VejleMuseerne byder på en vifte af arrangementer – som gratis juleomvisning på Kunstmuseet, vintersolhvervsfest i jernalderlandsbyen og meget mere.

Foredrag: Egtvedpigen

23. november kl. 19

Egtvedpigen var slet ikke født i Egtved, men hvor var hun så fra? Hør VejleMuseernes bronzealderarkæolog Louise Felding fortælle om Egtvedpigens rejser, og om handel, alliancer og

netværk i bronzealderen. Gratis. Tilmelding til Vejle Stadsarkiv på telefon 76 81 20 00 eller på e-mail: vba@vejle.dk. Kulturmuseet Spinderihallerne, Spinderigade 11, Vejle. ►



VejleMuseerne

OPLEVELSER I TIDEN



Kig forbi jernalderlandsbyen i Vingsted, hvor du bl.a. kan være med til at fodre får, geder og stude. ▲

Omvisning i samling og særudstilling

27. november kl. 14

Kom med museumsinspektør Marie Dufresne med rundt i Kunstmuseets efterårsudstilling, som hun selv har sammensat: Kampråb & Poesi. Den store udstilling af grafik viser værker af to af 1970'ernes kendte kunstnerkollektiver, danske Røde Mor og tyske Werkstatt Rixdorfer Drucke. Kom med tilbage til et årti med klassekamp, kvindekamp, slagord og oprør mod autoriteter.

Kunstmuseet, VejleMuseerne, Flegborg 16-18, Vejle
Pris: 50 kr. Køb billet på vejlemuseerne.dk eller på dagen.

Jagten på julen

24. november – 23. december

Museumsfolk elsker gamle dage, ikke mindst JUL i gamle dage! Derfor har de været i gemmerne og fundet en masse spændende juleting frem – lige fra malerier til mekaniske nisser. Desværre har museumsnissen været på spil. Han er en rigtig drillenisse, så han har gemt de fine gamle juleting rundt omkring på museerne. Hjælp museumsfolkene med at finde ud af, hvor tingene er gemt. Gratis.

Kunstmuseet, VejleMuseerne, Flegborg 16-18, Vejle
Kulturmuseet Spinderihallerne, Spinderigade 11, Vejle

Temaomvisning: Egtvedpigens dragt

3. december kl. 14

Arkæolog Louise Felding introducerer til den arkæologiske del af Kulturmuseet med særligt fokus på miniudstillingen „Egtvedpigens dragt gennem tiden“.

Pris: 50 kr. Køb billet på vejlemuseerne.dk eller på Kulturmuseet på dagen.

Kulturmuseet Spinderihallerne, Spinderigade 11, Vejle.

Morgenfodring i jernalderen

4. december kl. 10

Tag børn eller børnebørn med til en hyggelig formiddag i familietempo hos jernalderhøvdingen i jernalderlandsbyen i Vingsted. Store og små kan hjælpe hinanden med at fodre får, geder og stude, og imens fortæller høvdingen om livet i jernalderen.

Pris: voksne 50 kr., børn 0 kr. Ingen tilmelding.

Køb billet på vejlemuseerne.dk eller på dagen med kontanter. Jernaldermiljøet i Vingsted, Skyttevej 12.

Vintersolhverv i jernalderen

17. december kl. 15-18

Med udgangspunkt i oldtidens tro, kult og ritualer inviterer Jernalderlandsbyen i Vingsted til en stemningsfuld og højtidelig vintersolhvervsfest, hvor stormandens familie sammen med Vejle Musikskole samler folk fra nær og fjern til fest med fortællinger, sang og musik, lidt god mad og en stemningsfuld ceremoni ved søen.

Pris: Voksne 80 kr., børn 40 kr. Ingen tilmelding.

Køb billet på vejlemuseerne.dk eller på dagen med kontanter. Jernaldermiljøet i Vingsted, Skyttevej 12.

Omvisning: Kunstmuseet mod nye horisonter

Tirsdag 27. december kl. 14

Mætte af julesul og juleguf er vi snart parate til et nyt år og kan glæde os til nye spændende oplevelser og udfordringer. Mens vi venter på tøbrud og vintergækker, kan vi finde inspiration og livskraft i billedkunsten. Kom med på årets sidste tur bag om Kunstmuseet.

Pris: 50 kr. Tilmelding senest 26. december på vejlemuseerne.dk. Kunstmuseet, VejleMuseerne, Flegborg 16-18, Vejle ■

Datastuer på dagscentre i Vejle Kommune

Har du lyst til at lære mere om it? Så er der flere muligheder rundt omkring i kommunen. På mange af kommunens aktivitetscentre er der datastuer eller -cafeer, hvor primært frivillige underviser i it og brug af computere. De underviser bl.a. i brug af mus og tastatur, computerens vedligeholdelse til e-mail, bank, SKAT eller digital post.

Aktivitetscenter Gulkrog

Edb-undervisning ved Henning Hansen
Gulkrogcentret, Gulkrog 9, 7100 Vejle
Telefon 76 81 71 00

Egetoft Aktivitet og Træning

„Datastuen“ – en selvstændig forening
Kirkevej 23, 6040 Egtved
Mail: post@datastuenegtved.dk
www.datastuenegtved.dk

Dagcenter Holmegården

EDB- og tablet-undervisning
Holmen 22, 7100 Vejle
Telefon 76 81 67 03

Dagcenter Højager

Har en datastue, som køres af frivillige på Højagercentret
Ringvejen 1, 7300 Jelling.
Ole Nielsen, telefon 75 87 14 93

Dagcenter Kastaniehaven

Har en netcafé
Sdr. Ringvej 6, 7323 Give
Lene Lindsted, telefon 76 81 77 51/24 97 53 56

Aktivitetscenter Englystparken

Datacafeen Englystparken
Englystparken 1, 7080 Børkop
Ivan Bloch Sørensen, telefon 22 79 76 10
Mail: ibs@datacafe.dk, www.datacafe.dk



Nedenfor kan du se, hvilke muligheder som er tæt på dig og kontaktmuligheder.

Vigtig information

Forebyggende hjemmebesøg – vær opmærksom på ændringer

Er du mellem 76 og 79 år? Så skal du være opmærksom på, at du ikke længere automatisk modtager et årligt brev med tilbud om besøg. Det betyder, at du selv skal henvende dig til sundhedsvejlederen, hvis du ønsker en samtale. Gør endelig brug af det åbne tilbud – også selvom du har det godt. Det handler netop om, at du bevarer din gode trivsel. Mange oplever tryk i at kende sin sundhedsvejleder, hvis der senere sker ændringer i hverdagslivet og behov for råd og vejledning. Fra du er 65 år, har du mulighed for besøg i særlige tilfælde.

Læs mere på www.vejle.dk/hjemmebesog

Trådløst internet på alle plejecentre og botilbud

I de kommende år får alle plejecentre i kommunen installeret trådløst internet. Det er resultatet af det budgetforlig, politikerne indgik i september. Udover engangsbetøbet til anlæg er der fra næste år sat en million kroner årligt af til drift. Trådløst internet kommer ikke bare beboere og besøgende til gode, men også personalet. De velfærdsteknologiske løsninger på

plejecentrene bliver flere og flere, og fremover er personalet afhængigt af at kunne komme på internettet, uanset hvor de er på plejecentret. Socialområdets botilbud får også installeret trådløst internet.



Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

Kontakt Myndighedsafdelingen, hvis du har et fysisk, psykisk eller socialt problem og har brug for hjælp fra Vejle Kommune
Vestre Engvej 51B
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Åbningstider for telefoniske henvendelser
Tlf. 76 81 00 00, telefontid kl. 8.30-11.00

Åbningstider ved personligt fremmøde
Mandag-onsdag: kl. 10.00-15.00
Torsdag: kl. 10.00-15.00, Fredag: kl. 10.00-14.00

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte
Myndighedsafdelingen
Vestre Engvej 51B
Tlf.: 76 81 80 81
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Kvikservice for hjælpemidler

Har du en varig funktionsnedsættelse, og har du brug for et hjælpemiddel, som kan lette din dagligdag? Så besøg kommunens Kvikservice. Brug Kvikservice, når det handler om enkle problemer.

KVIK-Service
Hjælpemiddeldepotet, Niels Finsensvej 16B i Vejle
Åbent hver torsdag kl. 13.00-17.00

Sundhedshus Vejle

Sundhedskurser
Telefon 76 81 81 01
Træffes mandag-torsdag kl. 8-15, fredag kl. 8-14
Mail: sundhed@vejle.dk

Forebyggende hjemmebesøg
Telefon 76 81 80 96
Træffes mandag-torsdag kl. 8.30-10.00
Mail: hjemmebesog@vejle.dk

Genoptræning efter sygehusophold
Telefon 76 81 83 00
Træffes mandag-torsdag kl. 8.00-9.30 og 13.30-14.30
Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Kontakt Borgerservice

Kørekort	76 81 01 56
Pas	76 81 01 56
Helbrestillæg, personligt tillæg	76 81 01 74
Sygesikring	76 81 01 56
Digital Post	76 81 01 74
Skat	(kun personlige henvendelser)

Kontakt til områdekontoret

Kontakt områdekontoret, hvis du vil deltage i aktiviteter, har pårørende på et plejecenter eller får hjemmehjælp og har valgt Vejle Kommune som leverandør.

Område Nord, Sofievej 2-4 i Vejle
Tlf. 76 81 77 00, mail: omraadenord@vejle.dk
www.omraadenord.vejle.dk

Område Øst, Gulkrog 9 i Vejle
Tlf. 76 81 71 00, mail: omraadeost@vejle.dk
www.omraadeost.vejle.dk

Område Vest, Teglgårdsvej 15, 3. sal i Vejle,
Tlf. 76 81 79 00, mail: omraadevest@vejle.dk
www.omraadevest.vejle.dk

Demensenheden

Gl. Kolding Landevej 43 i Vejle
Tlf. 76 81 66 00, mail: demensenheden@vejle.dk

Frit valg af leverandør

Du kan finde alle godkendte leverandører til hjælp og pleje på www.vejle.dk/fritvalg

Slut med trykte køreplaner

– se køreplaner på sydtrafik.dk



Bussens trykte køreplaner udgik fra 26. juni. Det betyder, at stationer, butikker og busser ikke længere har køreplaner liggende. Plejer du at tjekke bustiderne i køreplanen, skal du finde nye veje: Du kan fx finde aktuelle køreplaner på sydtrafik.dk, planlægge din rejse på rejseplanen.dk eller bruge rejseplanen app. Har du brug for en køreplan på papir, kan du udskrive den fra sydtrafik.dk eller bestille et gratis print via online bestillingsformular på sydtrafik.dk eller ved at kontakte Sydtrafik på telefon 70 10 44 10. For nærmere information kontakt Sydtrafik på telefon 70 10 44 10 eller sydtrafik.dk

Fra os til jer – tilbud fra Vejle Stadsarkiv

Inden længe er 2016 gået, og et nyt år banker på døren. Hvis du mangler en gaveide i den gavemilde tid, er interesseret i Vejles lokalhistorie, eller bare har brug for en kalender til at holde styr på det år, som snart melder sin ankomst, er Lokalhistorisk Kalender 2017 et godt bud.

I 2017 kalenderen kan du i marts læse om St. Thomas Apotek, som den 1. august 1917 flyttede ind i Svane-Apotekets bygning, Nørretorv 1. Forud for det var der en del ballade relateret til Danmarks afståelse af Dansk Vestindien. Læs hele historien om, hvordan det hænger sammen.

I oktober er det muligt at komme med til torvehandel Ved Anlægget en efterårslørdag i 1964. Torvehandlen foregik før den tid på Kirketovet, men nu var det Ved Anlægget at indkøbene kunne finde sted.

Kalenderens citater vidner som altid om tidens aktuelle emner i dagspressen. April 1917 bød for eksempel på en besked fra den kommunale Badeanstalt i Vejle Social-Demokrat således bringe besked om at: „Paa Grund af de store Prisstigninger paa Vadsk m.m. er det vedtaget, at der fra 1. Maj skal betales 10 Øre pr. Haandklæde til alle Bade; dog kan de, der ønsker det, selv medbringe Haandklæde“.

Du kan også kaste dig over andre aktuelle udgivelser. Vejlebogen 2016 kan købes for 95 kr. Klassisk musik i Vejle kan du købe til 190 kr. Og Fiskeriets historie i Vejle Fjord til 250 kr. Vi

forhandler også bogen: Anders Sørensen Vedel og hans tid til 150 kr., så der er nok at blive klogere på.

Lige nu kan du desuden se vores udstilling om Vejle anno 1916. Udstillingen viser historiker Hugo Matthiessens fotos af bygninger og gader i den voksende købstad. Her 100 år efter tager Vejle sig noget anderledes ud, så kig ind og få et indblik i fortiden og sammenligne med nutiden.

Læs mere på www.vejlestantsarkiv.dk



Lokalhistorisk
Kalender 2017 kan købes
hos Vejle Stadsarkiv eller hos
byens boghandlere.
Pris: 125 kr.

Torvehandel Ved Anlægget, 1964. ►
Fotograf: Allan Simonsen.

