

VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune



TEMA: Seniorfællesskaber

Fællesskaber i forskellige former skaber glæde

Læs side 12-15

RessourceCenter Vejle

- Meget mere end en
genbrugsplads

Med fodbolden i hjertet.

Allan Simonsen

- Fra Vejledreng til verdensstjerne

02/2023

Kort Nyt



Fødselsdagsfest på Plejecenter Lindegården

Fredag den 28. april var der stor fest på Plejecenter Lindegården. Demensplejecentret fyldte 50 år, og det blev fejret med manér.

Der er sket meget i de 50 år, der er gået, siden Plejecenter Lindegården slog dørene op den 28. april 1973. Der er kommet farve på billederne, og der er da også sket lidt med indretningen. I 2003 blevet plejecentret bygget om og udvidet, så det nu består af 46 lejligheder fordelt på tre leve-bo-miljøer.

Gennem alle årene har Lindegården dog haft et helt særligt fokus. Det er nemlig det ene af Vejle Kommunes to demensplejecentre, der med sine efterhånden mange års erfaringer på området nu har samlet alle kræfterne på Gl. Koldingvej i Vejle. Ud over plejecentret består Lindegården af et dagscenter, en sygeplejeklinik, og

det er også her, Vejle Kommunes demenskoordinatorer har til huse.

Men der er hverdag, og så er der fest, og i dag var Plejecenter Lindegården hoppet i det fineste festtøj. Klar til at blive fejret på sin runde dag sammen med beboerne, tidligere og nuværende medarbejdere, politikere fra Seniorudvalget og andre repræsentanter fra Vejle Kommune.

Pølsevognen gjorde stor lykke, og køen var til tider ret lang, men humøret var højt, og Plejecenter Lindegården kan nu tage hul på de næste 50 år med en god dags glade minder i rygsækken. 🇩🇰



Foto: Marlene Grøftehaug
Naboerne i Åkæret 3 har et helt særligt fællesskab, hvor mange initiativer opstår spontant ud fra en stor lyst til at være en del af hinandens liv.

Redaktionen sluttede den 20. april 2023.
Magasinet afleveres til FK Distribution med omdeling den 17.-18. maj 2023.

◀ Plejecenter Lindegården anno 1973.
Foto: Oskar Jensen, Vejle Stadsarkiv

Indhold

Hvad gør jeg, hvis jeg ikke modtager Velfærdsmagasinet?

Velfærdsmagasinet udkommer fire gange om året og omdeles i 2023 på følgende dage:

Velfærdsmagasin nr. 1 – 2023

omdeles 1. og 2. februar

Velfærdsmagasin nr. 2 – 2023

omdeles 17. og 18. maj

Velfærdsmagasin nr. 3 – 2023

omdeles 13. og 14. september

Velfærdsmagasin nr. 4 – 2023

omdeles 22. og 23. november

Hvis du ikke modtager magasinet, så kontakt FK Distribution, som er ansvarlig for omdeling af magasinet. Ring til FK Distributions Kvalitetsafdeling på telefon 70 10 40 00 (tast 2 for reklamationer), som vil behandle din reklamation. 🇩🇰

Kort nyt

Fødselsdagsfest på Plejecenter Lindegården	2
Sæt kryds i kalenderen	3
Har du besøgt Vejle Kommunes nye ressourcecenter?	4
Nyt om hjælpemidler	6
Har du brug for hjælp til at tage bussen?	8
10 tegn på demens	9
Tag stuen i brug: Træn din balance med fem øvelser ..	10
Tema: Seniorfællesskaber	
Vi kigger til hinanden	12
Fortæl om dit liv – og hør om andres	15
Spændende udstilling om Allan Simonsen	16
Vejle Stadsarkiv gemmer på historien	17
Brugerbestyrelser på plejecentrene	18
Kontakt til kommunen	19
Vejles Folkemøde	20

Sæt kryds i kalenderen



Ældredagen

Ældredagen bliver i år afholdt den 5. oktober fra kl. 14-17 i Bygningen, Ved Anlægget 14 B i Vejle. Arrangementet er gratis og for alle 60+ borgere i Vejle Kommune. Læs mere om arrangementet i næste nummer af Velfærdsmagasinet, hvor du også kan læse, hvordan du melder dig til.

Frivilligfesten

I år bliver Frivilligfesten afholdt fredag den 29. september fra kl. 15-19 i Bygningen, Ved Anlægget 14 B i Vejle i forbindelse med Frivillig Fredag. Hold øje med arrangementet i den lokale presse og på Vejle Kommunes hjemmeside. 🇩🇰

Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion:

Connie Axel, Ældrerådet, tlf. 20 83 50 90, Inge Nordheim, Ældrerådet, tlf. 30 73 00 71, Anders H. Andersen, Handicaprådet, tlf. 28 56 84 44. Vicki Lund, Velfærdsforvaltningen, ansvarshavende redaktør, tlf. 23 34 96 31, viclu@vejle.dk.

Ved udeblivelse af Velfærdsmagasinet, dødsfald m.m. kan du sende en mail til velfaerds@vejle.dk. Magasinet udkommer fire gange årligt – februar, maj, september og november. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Tornvigs. Tryk: Rosendahls A/S.



Af Vicki Lund

Har du besøgt Vejle Kommunes nye ressourcecenter?

Det har fået skyld for meget det nye ressourcecenter i Vejle Øst. Det er for stort, for smart, for bøvlet, for langt væk, og ja, der er da noget om snakken. For nok er Vejles nye genbrugsplads stor, men det er også ret flot og smart og ja til tider også lidt bøvlet. Men det er alt sammen i den grønne sags tjeneste, og det er så absolut et besøg værd – både med og uden affald.

Vejle Kommunes nye ressourcecenter er så meget mere end en genbrugsplads, som vi kender den. Genbrugspladsen er det grønne midtpunkt, der driver hele ressourcecentret, men det er dine og mine brugte materialer, der danner grundlaget. Og som får nyt liv, når vi sorterer dem korrekt – enten til direkte genbrug i Genbrugsrummet, til reparation og upcycling i Laboratoriet eller til genanvendelse, når det har været en tur igenem de store produktionshaller.

På RessourceCenter Vejle er du inviteret med på hele den bæredygtige rejse fra affald til ressourcer, og der er masser at se på. Du kan blandt andet gå på opdagelse i den flotte Udstilling, der lige nu har en spændende udstilling om plast på programmet. Eller på skattejagt i den store gratis genbrugsbutik, hvor du kvit og frit kan

tage det med hjem, som du kan bruge. Du kan også få et godt indblik i, hvad der sker med de materialer, du afleverer på genbrugspladsen, eller det affald, du lægger i dine beholdere derhjemme. Fra Læringsbroens ni platforme kan du nemlig komme helt tæt på det daglige arbejde i produktionen og se, hvad der egentlig sker med alt det affald, vi er verdensmestre i at producere i Danmark.

Videnscenter for den grønne omstilling

Den grønne Læringsbro spiller en helt særlig rolle i fortællingen om klima og bæredygtighed, bedre sortering og øget genanvendelse. Går du en tur på Læringsbroen på egen hånd, kommer du forbi ni platforme, hvor du kan få meget mere viden om de forskellige typer affald. Både fakta om hvad der sker med materialet, men også ►

► RessourceCenter Vejle blev indviet i slutningen af februar 2023. Samtidig lukkede den gamle genbrugsplads på Vestre Engvej. Foto: Poul Skræ

hvad det kan blive til, når det bliver sorteret, så det kan genanvendes og få nyt liv. Alt sammen godt kryddret med tørre tal, gode tips og sjove finurligheder.

Grupper og foreninger har mulighed for at booke en spændende rundtur med en dygtig formidler, der følger med jer rundt på hele ressourcecentret. Og får I mod på meget mere, kan I også deltage i de mange spændende workshops, der allerede nu er planlagt i Laboratoriet, både som gruppe eller bare dig, hvis du finder en workshop eller et foredrag, som du er særligt interesseret i.

Kontakt Ressourcer & Genbrug på 76 81 28 00 og book en spændende rundvisning.



Nu kan du sortere endnu mere – også derhjemme

Mad- og drikkekartonerne skal du nu også sortere fra til genanvendelse, og det er godt for miljøet. Når du lægger dem i beholderen til plast og metal, bliver de genanvendt i stedet for at blive sendt til forbrænding.

Mad- og drikkekartoner er for eksempel mælkekartoner, kartoner fra yoghurt og skyr, kartoner med flåede tomater, bønner, fløde og kokosmælk. Er du i tvivl, kan du altid tjekke sorteringsguiden på www.vejle.dk/sortering

Slidte tekstiler kan også få nyt liv

Nu har du også mulighed for at aflevere dine slidte, plettede og hullede tekstiler til genanvendelse. Det kan for eksempel være hullede håndklæder, plettede viskestykker, slidte gardiner og sengetøj eller tøj, der er ikke kan genbruges.

Affaldstekstiler kan afleveres gennem genbrugsordningen. Det eneste, du skal, er at melde dig til genbrugsordningen på www.vejle.dk/affald eller kontakte Ressourcer & Genbrug på 76 81 28 00



► Der er gratis adgang til Laboratoriet, og du kan frit bruge alle de forskellige værktøjer til at give andres eller egne brugte materialer en chance mere. Foto: Vicki Lund

Laboratoriet er udstyret med forskelligt værktøj, symaskiner og andet kreativt udstyr til at reparere og upcycle genbrugsting. Der er også et vaskeområde. Laboratoriet er for alle, så du eller din gruppe kan bare komme og tage rummet i brug. I kan også bruge Laboratoriet uden for RessourceCenter Vejles åbningstid, men så skal I huske at booke det på forhånd. Bookingsystemet er i skrivende stund under udarbejdelse, men hold øje med www.vejle.dk/laboratoriet, hvor det vil være tilgængeligt snarest muligt.

Det er altså ikke et krav, at traileren er fyldt med materialer, du ikke længere skal bruge. Du er også mere end velkommen på fremtidens genbrugsplads i RessourceCenter Vejle, hvis du bare er nysgerrig og har lyst til at få endnu mere viden om genbrug og genanvendelse, bæredygtighed og vejen til en grønnere fremtid. ■

► Den grønne læringsbro tager dig med helt tæt på rejsen fra affald til ressourcer. Foto: Poul Skræ



Nyt om: Hjælpemidler



▲ Du kan få bevilget tilskud til forbrugsgoder som f.eks. en eldrevet scooter.

Ved du

– At der ikke kan ydes støtte til et hjælpemiddel, som du selv har anskaffet, inden du har fået en bevilling?

– At du med en bevilling fra Vejle Kommune har frit leverandørvalg? Det betyder, at du frit kan vælge en anden leverandør end den, som Vejle Kommune har aftale med, eller et dyrere hjælpemiddel end det, du er bevilget. I begge tilfælde skal du selv betale differencen i forhold til den pris, Vejle Kommune kan skaffe hjælpemidlet til. Kontakt Myndighedsafdelingen på 76 81 80 81, hvis du ønsker at bruge fritvalgsordningen.

– At et bevilliget hjælpemiddel betragtes som et lån og derfor skal afleveres tilbage til Vejle Kommune, når du ikke længere bruger det – også selv om du selv har købt det i fritvalgsordningen?

I Velfærdsmagasinet sætter vi fokus på hjælpemidler – denne gang på hjælpemidler og forbrugsgoder.

Af Dorrit Engholm

Hjælpemidler og Forbrugsgoder

I Servicelovens § 112 og 113, som omhandler reglerne for bevilling af økonomiske støtte til hjælpemidler, er hjælpemidler opdelt i to kategorier: Hjælpemidler og Forbrugsgoder. Men hvad er egentlig forskellen på et forbrugsgode og et hjælpemiddel? Og er der forskel på, hvor meget man kan få i støtte i de to kategorier? Det vil vi kigge lidt nærmere på her.

For at være berettiget til at modtage hjælpemidler eller forbrugsgoder, skal du have en varigt nedsat funktions- evne, og hjælpemidlet skal enten

- i væsentlig grad lette den daglige tilværelse
- i væsentlig grad afhjælpe følgerne af den varige funktionsnedsættelse
- eller være nødvendigt for at kunne udføre et erhverv

I forhold til en eventuel bevilling gælder det for både hjælpemidler og forbrugsgoder, at din personlige økonomi ingen indflydelse har på, om du kan få, eller hvor meget du kan få i tilskud, og at et eventuelt tilskud er skattefrit.

Du skal altså opfylde de samme betingelser for at få bevilliget et forbrugsgode, som du skal for at få bevil- liget et hjælpemiddel, så lad os kigge på forskellen på et hjælpemiddel og et forbrugsgode.

Hvad er et hjælpemiddel?

Et hjælpemiddel er et produkt, der er fremstillet ude-

lukkende med det formål at afhjælpe en varig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. Der findes mere end 60.000 forskellige typer hjælpemidler, og de bliver of- test købt i specialbutikker.

Alle hjælpemidler bevilges efter servicelovens § 112 og skal ydes som det bedst egnede og billigste hjælpemid- del. Ønsker du et dyrere hjælpemiddel eller at købe hos en anden leverandør, har du muligheden for det via frit- valgsordningen, men så skal du selv betale den ekstra udgift. ▶

Handicaprådet

Formand: Peter Skov Jørgensen, tlf. 23 32 40 62

Sekretær: Eskild Meyer K. Christensen, tlf. 76 81 00 00, esmko@vejle.dk

Hjælpemidlerne er delt op i to typer: Genbrugshjælpe- midler og Kropsbårne hjælpemidler.

Genbrugshjælpemidler er en stor gruppe af mange for- skellige typer hjælpemidler. Det er blandt andet køre- stole, toilet- og badehjælpemidler, ganghjælpemidler (rollator osv.) syns- og hørehjælpemidler og små hjæl- pemidler til madlavning, påklædning og personlig hygi- ejne. Genbrugshjælpemidler udlånes og skal afleveres tilbage til Vejle Kommune, når du ikke skal bruge dem længere.

Kropsbårne hjælpemidler er en fælles betegnelse for en særlig type hjælpemidler, som sidder på kroppen el- ler anvendes tæt på kroppen. Det kan f.eks. være or- topædisk fodtøj/fodindlæg, arm-, ben- og brystprote- ser, parykker, kompressionsstrømper og korsetter. Det kan også være engangshjælpemidler som f.eks. bleer, katetre, stomiprodukter og diabeteshjælpemidler. Der kan være egenbetaling på nogle af de kropsbårne hjæl- pemidler som f.eks. på ortopædisk fodtøj. Kropsbårne hjælpemidler skal ikke leveres tilbage til Vejle Kom- mune.

Det vil sige, at hvis du bliver bevilget et hjælpemiddel, så er det gratis for dig at låne det af Vejle Kommune, og i forhold til kropsbårne hjælpemidler at få hjælpemidlet (med enkelte undtagelser pga. lovbestemte egenbeta- lingen).

Hvad er et forbrugsgode?

Et forbrugsgode er defineret som et produkt, der er massefremstillet, og som forhandles bredt med henblik på sædvanligt forbrug hos befolkningen i almindelig- hed. Det vil sige, at det ikke er særligt fremstillet til at afhjælpe et handicap, og det kan købes i helt almindeli- ge forretninger. Et forbrugsgode kan for eksempel være formstøbte ørepropper, forskellige typer af hvilestole



og arbejdsstole eller et el-køretøj.

Forbrugsgoder beviliges efter servicelovens § 113 og kan inddeles i fire typer:

- Forbrugsgoder, hvortil der kan ydes et tilskud på 50 % af købsprisen på et standardprodukt
- Forbrugsgoder, der i særlige tilfælde bevilges som et hjælpemiddel
- Forbrugsgoder under 500 kr., hvortil der ikke kan gives tilskud
- Forbrugsgoder, der indgår i sædvanligt indbo, og hvortil der ikke kan gives tilskud

Det vil sige, at hvis du får bevilliget et forbrugsgode, får du støtte til det, men du har som regel en delvis egen- betaling. F.eks. vil du have en egenbetaling på 7.500 kr. ved køb af et el-køretøj til 15.000 kr.

Hvilke forbrugsgoder kan man ikke få bevilget? Sædvanligt indbo

Sædvanligt indbo er forbrugsgodeprodukter, der findes i ethvert hjem, som måtte ønske det. Produkterne skal kunne købes i almindelige forretninger og fås i forskel- lige farver, størrelser og prisklasser. Det kan for ek- sempel være almindelige stole, borde, senge, telefoner og smartphones, tv, tablets og computere, vaskema- skine, tørretumbler, cykler/ladcykler både med og uden el osv.

Der vurderes hele tiden på, hvilke forbrugsgoder der indgår i sædvanligt indbo. Det kommer nemlig an på den almindelige samfundsudvikling. Det vil sige, at nogle produkter, som tidligere blev betragtet som et forbrugsgode, nu skal betragtes som sædvanligt indbo. De nyeste på listen af sædvanligt indbo er f.eks. ele- vationsseng, hæve-/sænkebord, støjrreducerende høre- telefoner, tyngdedyne med glaskugler, robotgulvasker og robotstøvsuger.

Der kan ikke ydes støtte til forbrugsgoder, som indgår i sædvanligt indbo. ●

◀ Forbrugsgoder som f.eks. en robotstøvsuger anses for sæd- vanligt indbo og den kan der ikke ydes støtte til.

Peter Skov Jørgensen, Muskelsvindfonden, tlf. 23 32 40 62. Jens Bork, Dansk Handicapforbund, tlf. 20 46 25 72.

Thomas Wetcher, Dansk Blinde Samfund, tlf. 28 70 25 22. Annette Christensen, Autismeforeningen, tlf. 20 73 05 01.

Vibeke Denert, LEV, tlf. 51 92 06 10. Karin B Nissen, SIND, tlf. 42 20 60 38. Anders H. Andersen, Lokalforeningen Ligeværd Vejle, tlf. 28 56 84 44. Jørgen Mikkelsen (V), tlf. 28 10 34 14. Svend Erik Nielsen (O), tlf. 40 29 08 10. Mette Ejby Pallesen (A), tlf. 20 36 01 69. Britta Bitsch (F), tlf. 51 41 94 43. Sri Sundarampillai, Velfærdsforvaltningen, tlf. 24 91 18 04.

Henrik Michael Kragh, Teknik & Miljø, tlf. 76 81 24 32. Anette Ravn Olsen, Børne- og Ungeforvaltningen, 23 88 58 06.



Har du brug for hjælp til at tage bussen?

Der er flere steder at få hjælp, hvis du ikke bruger computer eller smartphone og gerne vil bruge den kollektive trafik.

Af Louise Christine Rasmussen og Pia Gulddahl Møller
Foto: Rico Feldfoss

Du kan ringe til Sydtrafiks Kundecenter med alle spørgsmål om den kollektive trafik på 70 10 44 10. Telefonerne er åbne fra kl. 6.15-18.00 på hverdage, 9.15-17.00 lørdage og 10.15-17.00 på søn- og helligdage. De kan blandt andet svare på spørgsmål om afgang og priser og vejlede dig i, hvordan du får den billigste billet. Du kan også bede om at få tilsendt en printet køreplan.

Du har altid mulighed for at købe en enkeltbillet med kontanter hos buschaufføren. Hvis du skal køre lokalt i Vejle by, koster en billet 26 kr.

Personlig hjælp hos Teknik & Miljø i Vejle
Hvis du har brug for personlig betjening, kan du henvende dig til Borgerservice hos Teknik & Miljø i Vejle på Kirketorvet 22. Du kan også ringe til dem på 76 81 22 30.

Åbningstider

Mandag til onsdag 8.00-15.15
Torsdag 8.00-17.00
Fredag 8.00-14.15

Her kan du få hjælp til at bestille både rejsekort og pendlerkort. Rejsekortet er den billigste billet til bus, tog og metro i hele landet, og det fås også med pensionistrabat. Rejsekortet giver rabat, jo mere du rejser, og hvis du rejser uden for myldretiden.

Du kan bestille et rejsekort på Borgerservice hos Teknik & Miljø uden at have en mailadresse. Du får kortet tilsendt, og du kan betale efterfølgende med en faktura. Når du skal sætte flere penge ind på kortet, kan du gøre det ved Borgerservice hos Teknik & Miljø eller ved 7-eleven på Vejle Station.

Pendlerkort giver fri rejse på en specifik rute til en fast månedlig pris og kan derfor være en god mulighed, hvis du skal det samme sted hen hver dag.

Du kan bestille et Pendlerkort hos Borgerservice ved Teknik & Miljø.

Vejle 65+ kort

Vejle 65+ kortet giver fri rejse i hele Vejle Kommune i et år for kun 400 kr. Det kræver bare, at du er fyldt 64 år. Kortet skal bestilles og fornyes på Sydtrafiks hjemmeside, men du kan bestille det uden at angive en mailadresse, og du har mulighed for at betale med faktura. ►

◀ Du kan altid købe en enkeltbillet med kontanter ved buschaufføren. En enkeltbillet til kørsel i Vejle by koster 26 kr.

Flextur

Flextur kan bestilles af alle, og du kan blive kørt fra adresse til adresse, når du har behov for det. Det kan dog ikke bruges til at køre mellem adresser inde i Vejle by, og det kræver, at du selv kan komme ud til bilen. Du skal bestille din flextur senest to timer før afgang ved at ringe til 76 60 86 08. Telefonen er åben alle dage fra 8.00 til 18.00.

Du får oplyst prisen i telefonen, og turen betales til chaufføren enten kontant eller med betalingskort.

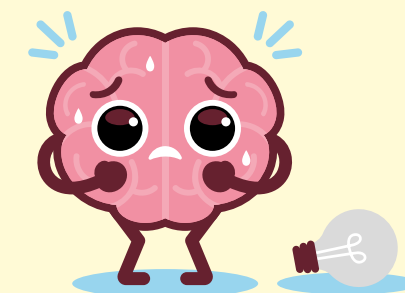
Hvis du ikke selv kan komme ud til bilen, så skal du visiteres til andre ordninger inden for flextrafikken af Vejle Kommune. Det kan være handicapkørsel eller kørsel til læge. For yderligere oplysninger kontakt Kørselskontoret på 76 81 21 00.

Sydtrafiks kundeambassadører

Sydtrafik har tre kundeambassadører, der kan komme ud f.eks. i en forening eller klub for at fortælle mere om mulighederne i den kollektive trafik. De kan fortælle om bus, flextrafik, rejsekort og pensionistrabatter, og de kan udstede Rejsekort. ►

10 tegn på demens

Hvis du eller dine pårørende oplever, at disse tegn optræder ofte eller bliver tydeligvis værre, er det en god idé at bestille tid hos lægen.



1. GLEMSOMHED

Det er normalt at have brug for huskesedler eller glemme en aftale for senere at komme i tanke om det. Det er ikke normalt at spørge om det samme flere gange eller glemme noget, man har lært for kort tid siden.

2. BESVÆR MED AT UDFØRE VELKENDTE OPGAVER

Det er normalt at skulle have hjælp til at indstille fjernsynet. Det er ikke normalt at have problemer med at følge en opskrift, man har brugt mange gange tidligere.

3. PROBLEMER MED AT FINDE ORD

Det er normalt ikke at kunne finde det rette ord ind imellem. Det er ikke normalt at gå i stå midt i en samtale uden at ane, hvordan man kommer videre eller at kalde tingene noget helt forkert (f.eks. at sige 'viserklokke' i stedet for 'ur').

4. FORVIRRING OM TID OG STED

Det er normalt at komme i tvivl om, hvilken ugedag det er. Det er ikke normalt ikke at vide, om det er forår eller efterår eller glemme, hvor man er, og hvordan man kommer hen.

5. SVIGTENDE DØMMEKRAFT

Det er normalt at træffe en dårlig beslutning af og til. Det er ikke normalt at tage sandaler på om vinteren eller gentagne gange lade sig overtale til at købe ting, man åbenlyst ikke har brug for eller råd til.

6. PROBLEMER MED AT TÆNKE ABSTRAKT

Det er normalt at have lidt svært ved at forstå en tale måde eller ordsprog som f.eks. „det er som at slå i en dyne“. Det er ikke normalt at tro, at musene bogstaveligt talt danser på bordet, når katten er ude.

7. VANSKELIGHEDER MED AT FINDE TING

Det er normalt at glemme, hvor man har lagt fjernbetjeningen. Det er ikke normalt at lægge brillerne i køleskabet eller anklage andre for at stjæle de ting, man ikke kan finde.

8. FORANDRINGER I HUMØR OG ADFÆRD

Det er normalt at have en dårlig dag eller blive irriteret, når ens vaner bliver brudt. Det er ikke normalt at tabe fatningen, blive mistænksom, bange, vred eller forvirret uden nogen oplagt grund.

9. ÆNDRINGER I PERSONLIGHED

Det er normalt at ændre holdning over tid og kunne sige undskyld, hvis man er gået over stregen. Det er ikke normalt at sige alt, hvad man tænker, uden at tage hensyn til andres følelser.

10. MANGEL PÅ INITIATIV

Det er normalt, at man nogle gange ikke orker arbejdet, familien og sociale forpligtelser. Det er ikke normalt ofte at trække sig fra fritidsaktiviteter, sociale sammenkomster eller sport, som man ellers plejer at gå op i.

Tag stuen i brug: Træn din balance med fem øvelser

Man behøver ikke være linedanser for at kunne balancere. Tværtimod kan du som ældre og måske rollatorbruger lave øvelser hjemme, som styrker din balance og mindsker risikoen for fald.

Tekst og fotos: Vicki Marlene Vestergård Larsen

Hver tredje ældre over 65 år falder én gang om året. Heldigvis kan du gøre noget for at undgå at blive en del af den statistik – nemlig hjemmetræning.

Balanceøvelser giver hurtige resultater. De hjælper dig til at undgå trippende gang, som øger din risiko for fald, imens du også træner dine muskler op.

Generelt er det vigtigt, at du går med lange skridt, også hvis du bruger rollator eller føler dig svag, fordi det bevæger kroppen naturligt.

Og det træner balancen. Ud over det kan du tage disse fem øvelser i brug:

Sørg først for, at sikkerheden er i orden. Du skal have bare fødder eller sko på, der sidder godt fast på foden, og så skal du stå ved et bord, et hjørne, en væg eller lignende, som du kan gribe fat i, hvis du mister balancen. ▶



1. Rejs-og-sæt-dig: sæt dig på en stol med hænderne på lårene. Rejs dig uden brug af armlæn og sæt dig igen. Du må gerne gøre det langsomt, både når du rejser og sætter dig, så det mærkes i lårmusklerne.



2. Sid med begge fødder i gulvet: sæt dig på en stol med begge fødder i gulvet. Nu løfter du forfoden, så kun hælene rører gulvet. Det træner dit skinneben og hjælper dig til at løfte fødderne, når du går – og dét hjælper mod fald.

Gå langsomt frem og gentag øvelserne det antal gange, du kan. Får du mod på at udfordre dig selv ekstra, kan du lukke øjnene og/eller dreje hovedet fra side til side.

Du får det bedste resultat ved at træne dagligt. Til gengæld vil du hurtigt mærke en forbedring, og får du virkelig mod på balancetræningen, kan du bygge langsomt op ved at gentage øvelserne eller spørge om råd til flere øvelser hos sundhedsvejlederne i Vejle Kommune.

Men det vigtigste er, at du bevæger dig og bruger hele kroppen naturligt. Bevægelse er nøglen til, at du fortsat kan leve et aktivt liv – uafhængig af hjælp.

Derfor handler det også om ikke at sidde stille for længe ad gangen. Bryd dagen op med en gåtur, hent et glas vand eller sæt kaffe over, gå ud til postkassen, dans en lille dans eller noget helt andet – alt dét kan hjælpe din krop og balance godt på vej.



3. Stå med afstand mellem fødderne: Stil dig på gulvet, hav afstand mellem dine fødder og find balancen. Herefter samler du fødderne forsigtigt og finder balancen.



4. Sæt fødderne i tandem: sæt den ene fod foran den anden, så hælen rører tåen. Find balancen, mens du står her.



5. Stå på et ben: løft forsigtigt din ene fod og stå der, så længe du kan. I takt med at du bliver bedre, kan du strække benet frem og tilbage eller skifte mellem de to ben.

Har du spørgsmål til balancen? Kontakt Sundhedsvejlederne

Du kan med fordel få kontrolleret din hørelse og dit syn og få gennemgået din medicin ved lægen, fordi de hver især kan påvirke din balance.

Har du derimod brug for en samtale om balance, forebyggelse af fald eller generel trivsel, så er du velkommen til at kontakte sundhedsvejlederne i Vejle Kommune.

Kontakt dem på telefon 76 81 80 96. 📞

Få flere gode – og helt gratis – tips
til træning hjemme i stuen på

👉 seniorform.dk

Ældrerådet

Formand: Morten Kristensen, tlf. 51 50 81 49

Sekretær: Morten Eriksen, Vejle Kommune, tlf. 76 81 81 18

Anna Marie Bjorholm Dahl, tlf. 21 19 74 39, Anny Gosvig, tlf. 60 61 65 23, Bent Illum Eskesen, tlf. 20 85 59 95, Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Dorte Rørbye, tlf. 22 36 94 48, Erik M. Andersen, tlf. 40 46 16 52, Inge Merete Kristiansen, tlf. 23 62 66 14, Inge Nordheim, tlf. 30 73 00 71, Petra Raundahl, tlf. 60 49 55 25, Tage Majgaard, tlf. 20 65 22 51

Tema: Seniorfællesskaber



Naboerne har altid deres døre åbne for hinanden til en kaffetår. Fællesskabet betyder meget – og der er plads til flere, når nye flytter ind.

– Vi kigger til hinanden og holder øje med, hvordan folk har det

Nabohyggen lever i højhusbyggeriet 'De Fem Søstre' midt i Vejle. Siden de første beboere flyttede ind, har seniorfællesskabet i Åkæret 3 været stærkt, og listen over aktiviteter lang. Alle er gode til at række ud, og initiativerne er ikke sat for meget i system, lyder opskriften på succes'en.

Tekst og fotos: Marlene Grøftehaug

En søndag i marts kom Majbritt Aagaard Nielsen hjem til noget af en overraskelse: Hun havde været på weekendophold med sine børn i anledning af sin 70-års fødselsdag, og nu troede hun, at hun skulle hjem og tilbringe aftenen i stilhed. Men uden for hendes lejlighed stod en flok af naboerne med hjemmelavet mad og blomster for at fejre hendes syv årtier.

– Det var da bare så lækkert. Sikke nogle skønne mennesker, jeg er omgivet af her, siger hun med et stort smil og peger på Jette Lund og Kirsten Hansen, som var to af initiativtagerne til overraskelsen.

Majbritt fortæller historien som et rammende eksempel på det fællesskab og den omsorg, naboerne i Åkæret 3 giver til hinanden i hverdagen. Det har hun mærket siden første dag i højhuset, der rummer 48 lejligheder.

– Vi kigger til hinanden og holder øje med, hvordan folk har det. Min nabo bor alene ligesom mig, så vi har lavet en aftale om, at vi lige skriver godmorgen til hinanden på en sms. Det skaber tryghed, siger Majbritt, mens naboerne omkring bordet med kaffe og hjemmebagte boller nikker enigt. Snakken går livligt og vittighederne flyver gennem rummet. Det er tydeligt, at her sidder en flok mennesker, der vil hinanden.

Gåture kickstartede fællesskabet

Højhuset på Åkæret 3 blev opført i 2016, og i løbet af december flyttede de første beboere ind i de nye lejligheder med udsigt over byen. Højhuset har en formel ▶

bestyrelse, som tager sig af større eller mindre beslutninger omkring fællesskabet. Men rundt om spirede en palette af uformelle initiativer – heriblandt en ugentlig gåtur, som Kirsten Hansen straks meldte sig på.

– Jeg gik med for at lære de andre at kende og blive en del af fællesskabet. Jeg fik snakket med mange lige fra begyndelsen, fortæller hun.

Siden er der arrangeret sommerfester og frokoster til jul og påske, som alle har stor opbakning blandt beboerne. Nogle mindre grupper har været på besøg i Jette og Poul Erik Lunds sommerhus i Juelsminde – og andre på kro-ophold. Og er der sygdom hos én, kan han eller hun være sikker på, at naboerne er ekstra opmærksomme. Jette Lund har eksempelvis flere gange været forbi nogle af naboerne med en omgang aftensmad.

– Det er jo ikke noget større arbejde lige at lave en ekstra portion mad, når vi selv skal have alligevel, som hun siger.

Alt er ikke organiseret

Kvinderne i højhuset er 'de mest forlystelsessyge', mener Poul Erik Lund – og det er sagt med et glimt i øjet. Og derfor er det nok også dem, der ses mest hen over en uge. Men mændene kan også være med socialt – en gruppe tog eksempelvis initiativ til bænkebiderguppen, som mødes hver onsdag formiddag ved bænken ved højhusets indgang.

– Vi udveksler ideer og fortæller hinanden om, hvad der sker i tårnet. En dag bagte vi boller og inviterede kvinderne med, siger Peter Mogensen, der flyttede ind i 2020 sammen med sin kone og føler sig utrolig varmt modtaget af beboerne. Han fremhæver, at mange af initiativerne er opstået spontant ud fra en lyst til at mødes på kryds og tværs. Ligesom de andre tror han ikke, at der ville være den samme energi, hvis der blev nedsat grupper, som på fast basis skulle sørge for det ene og andet.

– Alt er ikke organiseret, for så tager du initiativet fra folk, og det ville være synd, siger han.

En stor gave, at vi er løbet ind i hinanden

Kirsten Hansen og hendes mand havde boet i 50 år på en gård i Skærup, da de flyttede og blev en del af by-

ens liv midt i Vejle. Hun havde ikke forventet, at hun ville blive omgivet af et naboskab i verdensklasse – omvendt er hun meget lykkelig for, at det skete.

– Det er en stor gave, at vi er løbet ind i hinanden, og at vi har fået muligheden for at stifte mange nye bekendtskaber i vores alder, siger hun. Majbritt nikker. Hun mindes fødselsdagsoverraskelsen for nylig med stor varme – og hun peger på, at trygheden i højhuset betyder alverden for hende og udtrykker sin taknemlighed med ordene:

– Jeg tænker på det hver aften, når jeg går i seng. ■



▲ Gåtur på torsdag? Sedlen, som er sat op i elevatoren, er et eksempel på ét af de mange spontane initiativer, der konstant opstår i højhuset.

Sådan gøder du jorden for det gode nabofællesskab i din bebyggelse eller på din vej:

- Vær åben over for dine naboer – husk at spørge til deres liv, og hvordan de har det lige nu.
- Tilbyd din hjælp i det omfang, du kan.
- Vær aktiv i bestyrelse eller grundejerforening og husk, at de uformelle initiativer i hverdagen skaber stor værdi.

Frivilligrådet

Formand: Allan Hansen, tlf. 20 89 10 93,
Sekretær: Anne Birgitte Langkilde Hundahl, tlf. 24 90 67 92

Foreningernes Hus Vejle : Else Marie Schmidt. Frivilligcenter Egtved: Villy Nielsen. Frivilligcenter Jelling: Knud Dupont. Frivilligcenter Give: Knud Møller. Handicaporganisationer: Jens Bork, Danske Handicaporganisationer. Ældregrupper: Anne Margrethe Wallden, Ældre Sagen. Børn og Unge: Susanne Clausen, BROEN. Humanitære foreninger: Henning Wichmann, Røde Kors. Væresteder: Allan Hansen, Kirkens Korshær. Seniorudvalget: Azra Hasanbegovic (A). Velfærdsstaben: Signe Pedersen.

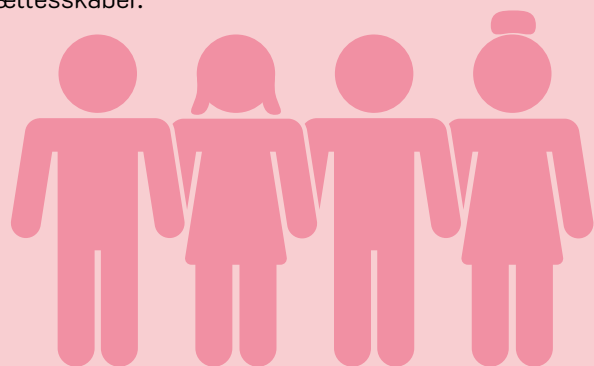
Tema: Seniorfællesskaber



▲ Naboskabet i Åkæret 3 i Vejle tæt: Her er Peter Mogensen, Poul Erik Lund og Henning Hougaard (bagest) – forrest ses fra venstre Kirsten Hansen, Majbritt Aagaard Nielsen og Jette Lund.

Hvad er et seniorbofællesskab?

Et seniorbofællesskab består typisk af en klynge selvstændige boliger og et fælleshus. Beboerne er ved etablering/indflytning med til at definere fællesskabet og de forpligtelser, der er forbundet med at være i seniorbofællesskabet. Boligerne etableres enten som ejer-, andels- eller lejeboliger. Man kan ikke visiteres til det af kommunen. Det anslås, at der findes ca. 10.000 eksisterende eller planlagte boliger i seniorbofællesskaber.



Hvad kan Vejle Kommune gøre for at fremme seniorbofællesskaber i kommunen?

Vejle Kommune må ikke opføre seniorbofællesskaber. Det kræver derfor en privat aktør, eller at flere borgere går sammen om at starte et fællesskab og rejse kapital. Vejle Kommune har ikke mulighed for at bestemme, at et privat byggeri af bofællesskaber skal være særligt tiltænkt seniorer. De bedste muligheder, kommunen har med afsæt i lovgivning og myndighed, er at påvirke, hvad der opføres på et bestemt areal ved hjælp af lokalplaner, der kan udlægge arealer til f.eks. rækkehuse, men kommunen kan ikke bestemme, at rækkehusene skal benyttes til f.eks. seniorbofællesskaber.

Vejle Kommune er altid behjælpelig med råd og vejledning, hvis man som privatperson vil starte et bofællesskab. Kontakt Teknik & Miljø på tlf. 76 81 22 30.

Kilde: Cowi, Bolius og Realdania

Fortæl om dit liv – og hør om andres

Savner du at møde nye mennesker og fortælle om dit liv i trygge rammer? Så er 'Fortæl for livet' hos Røde Kors i Vejle måske det helt rigtige tilbud til dig.

Af Marlene Grøftehaug
Foto: Henning Wichmann

"I gruppen rykkede vi tættere på hinanden. Vi grinede meget sammen, og vi kneb også en tåre".

Sådan siger en tidligere deltager om Røde Kors' initiativ 'Fortæl for livet', som nu kommer til Vejle. 'Fortæl for livet' er samtalegrupper, hvor deltagerne fortæller historier, som har haft betydning i deres eget liv – og lytter til andres.

- Når vi fortæller historier fra vores eget liv, kan vi opleve et glædeligt gensyn med vores fortid. Samtidig lærer deltagerne nye mennesker at kende og vil opdage, at deres egen historie har noget til fælles med de andres i gruppen, fortæller Helle List, som er frivillig aktivitetsleder i Røde Kors. Det er også hende, der kommer til at styre gruppen, så samtalerne ikke løber af sporet.

- Det er vigtigt, at alle får lov at sige det, de har på hjerte, og ikke bliver korrigeret af andres mening. Alle skal være trygge, så der er kun én, der må afbryde. Og det er mig, fortæller Helle List med et smil.

Eksempler på spørgsmål, der kan bringes op i samtalegrupperne:

- Hvordan var du som barn?
- Hvilke personer fra din fortid har haft størst betydning for din måde at se livet på?
- Fortæl hvilken ferie der har gjort størst indtryk på dig?

Nye fællesskaber

Helle List har tidligere været leder af sorggrupper hos Røde Kors, så hun har stor erfaring med at styre samtalegrupper. Hun håber, at de nye fortællegrupper kan skabe et trygt afsæt for, at deltagerne åbner sig for hinanden, og at der på sigt bliver skabt nye fællesskaber – det kan være en biografklub, en gågruppe eller noget helt tredje.

Hvis du sidder derude og er i tvivl, om samtalegruppen er noget for dig, har Helle List en opfordring:

- Prøv det! Du kan sagtens komme én gang og bagefter sige, at det ikke var noget for dig. Så er vi lige gode venner af den grund. 🍷

Der er både plads til mange gode minder og en dejlig kop kaffe, når samtalegruppen samles rundt om bordet.

Vil du være med?

Tilmelding:

Du kan tilmelde dig hos Helle List på telefon 20 67 50 47 – du er også velkommen til at ringe for en uforpligtende snak.

Mødested:

Røde Kors' lokaler på Damhaven 3 i Vejle.

Hvor ofte:

Vi mødes 10 gange á 1,5 time.

Starttidspunkt:

Når der er mindst tre deltagere i gruppen.



Af Pernille Schou

Spændende udstilling om fodboldspilleren Allan Simonsen på Vejle Stadsarkiv

Vejles absolut største fodboldikon, Vejledrengen og verdensstjernen, Allan Simonsen, er driblet ind på Vejle Stadsarkiv som omdrejningspunktet i udstillingen *Med fodbolden i hjertet. Allan Simonsen. Fra Vejledreng til verdensstjerne.*



▲ Billeder fra åbningen af udstillingen den 20. januar 2023 og fra udstillingsrummet. Fotograf: Rasmus Østergaard. Foto: Vejle Stadsarkiv.

Udstillingen er blevet til på baggrund af en række interviews med Allan Simonsen i forbindelse med hans 70-års fødselsdag den 15. december 2022. Baseret på Simonsens egne ord, med lån fra hans private billedsamling og med historien som ramme fører Vejle Stadsarkiv dig igennem fodboldmennesket Allan Simonsens liv: Fra barndommen i Vestbyen til tiden som stortalent i VB, gennembruddet på den internationale fodboldscene, den store klubkarriere med trofæer og personlig hæder, landsholdskarrieren, hans tilbagevenden til Vejle og tiden som træner for både klub- og landshold. Vejle Boldklubs Museum har venligst udlånt flotte fotografier og en perlerække af Allan Simonsens originale spillertrøjer til udstillingen.

Stadsarkivet fortæller i udstillingen historien om Vejles fodboldklubber og om det unikke fodboldmenneske, vi har fostret her i Danmark – og så oveni købet i Vejle.

Hovedpersonen fortalte selv ved udstillingens åbning "Det er lidt surrealistisk at stå her og kigge hele vejen rundt, fra da jeg startede som femårig, til jeg sluttede min karriere. Det er spændende at se igen. At gå over i historien her i Vejle og så i Stadsarkivet, det er jo bare fantastisk. Hvad skal jeg næsten sige mere til det? Det viser vist bare, at der er meget, der er muligt i tilværelsen, selv for en lille person som mig. Alt kan lade sig gøre, hvis man har den rette indstilling og selvfølgelig også nogle evner."

Udstillingen er gratis at besøge og er åben for publikum i stadsarkivets åbningstid, som er mandag til torsdag fra klokken 10 til 16, fredag fra klokken 10 til 12 og den første lørdag i måneden fra klokken 10 til 14. Kontakt gerne stadsarkivet før jeres besøg, hvis I er en gruppe, der ønsker en lille introduktion til udstillingen. ■

Vejle Stadsarkiv gemmer på historien for at kunne dele den med dig

Vejle Stadsarkiv har en kæmpe stor samling af dokumenter, billeder, aviser, film og lydoptagelser om Vejles historie. Der er over to millioner billeder i samlingen, aviser fra 1829 og frem, et væld af gamle film, og så mange papirarkivalier, at det fylder hele fem kilometer, hvis man stiller dem op på højkant i en række efter hinanden. Derudover rummer samlingen også rigtig mange digitale arkivalier.

Alt det materiale fortæller historien om Vejle. Om gader og stræder og den fysiske udvikling. Om de mænd og kvinder, der har boet i byen. Om de børn, der er vokset op og har gået i skole her. Om virksomheder, foreninger og kulturlivet. Om sognekommunerne og vores tids kommune. Om det helt private og det helt offentlige.



◀ Den unge Allan Simonsen giver eksempler på sit stærke hovedarbejde i 1971
Fotograf: Allan Simonsen.
Foto: Vejle Stadsarkiv.

Vejle Stadsarkiv gemmer på Vejles historie for at kunne dele den med dig. Så er du nysgerrig på steder, mennesker, klubber, skoler, virksomheder, din egen eller andres historie i Vejle, så ring, skriv til os eller besøg os på vores læsesal i den smukke gamle amtmandsbolig. Uanset om det er helt nyt for dig at bruge et arkiv, eller om du er garvet arkivbruger, så vil en af stadsarkivets arkivarer forsøge at hjælpe dig godt videre i din søgen efter svar.

Du kan læse meget mere om stadsarkivet og bruge dele af vores samlinger på www.vejlestadsarkiv.dk, og du kan søge og kigge på store dele af vores registrerede materiale på www.arkiv.dk (Tip: Når du er inde på www.arkiv.dk, så klik på "Udvidet søgning" og skriv dernæst "Vejle Stadsarkiv" i feltet "Arkiv". Så søger du kun i Vejle Stadsarkivs samling)

Du finder Vejle Stadsarkiv på Vedelsgade 17, 7100 Vejle. Der er åbent på læsesalen mandag til torsdag fra 10 til 16, fredag fra 10 til 12 og den første lørdag i måneden fra 10 til 14. Passer det dig bedre, kan du kontakte os på stadsarkivet@vejle.dk eller på 76 81 20 00.



En forventningsfuld flok fra Holmegården er klar til at tage hul på bestyrelsesarbejdet efter den stiftende generalforsamling.



Vi kan gøre en forskel

Harry Bentsen, der er formand for brugerbestyrelsen på Plejecenter Kløverhaven, er rigtig glad for, at så mange har valgt at gå positivt ind i bestyrelsesarbejdet, og han er ikke i tvivl om, at de kommer til at gøre en forskel for beboerne.

”Jeg er oprigtigt glad for den positive tilgang, der er i gruppen, og ikke mindst hvordan vi er blevet modtaget i huset. Vi har indtil nu brugt møderne på at samle trådene og til at organisere os. Rammerne for, hvad vi kan og må arbejde med, er defineret i samarbejde med Vejle Kommune. Vi er så langt nu, at vi er godt på vej med en plan for, hvad vi vil, og i hvilken rækkefølge vi vil arbejde med forskellige mål, heri også kommunikation ud til beboerne, pårørende og personalet.”

Harry Bentsen, Formand for brugerbestyrelsen på Plejecenter Kløverhaven.

I første omgang er fire plejecentre i gang med at afprøve brugerbestyrelser, og to mere er på vej. Et på Plejecenter Rosengården, der havde stiftende generalforsamling den 9. maj, og et på Vejle Kommunes nye plejecenter i Kong Gauers Gård, der efter planen åbner til efteråret.

Efter to år evaluerer Vejle Kommune forsøget og vurderer, om de øvrige plejecentre skal have brugerbestyrelser. 

Plejecentre med brugerbestyrelser:

Kastaniehaven, Kløverhaven
Holmegården, Heilskov

Hvem deltager i bestyrelsen?

- tre til fire beboere og visiterede brugere til dagcenter
- tre til fire pårørende
- én medarbejder
- leder af plejecenter
- én frivillig fra lokalområdet
- én repræsentant fra Ældrerådet

Brugerbestyrelser på plejecentrene samler trådene og sætter en fælles retning

Siden november 2022 har Vejle Kommune i et toårigt pilotprojekt haft brugerbestyrelser på fire af kommunens 17 plejecentre. Brugerbestyrelserne skal være med til at sikre inddragelse og indflydelse på de beslutninger, som betyder noget for beboernes hverdag.

Af Vicki Lund
Foto: Diane Amstrup

Ét af de konkrete tiltag, som politikerne i Vejle Kommune godkendte som del af budgetforliget 2022-2025 for at sikre et veldrevet ældreområde i fremtiden, var etableringen af brugerbestyrelser på fire af kommunens 17 plejecentre. De er kommet rigtig godt fra start, og resultaterne er indtil videre rigtig gode.

Brugerbestyrelserne er en slags udvidelse af de bruger- og pårørenderåd, som allerede er på nogle af kommunens plejecentre. Forskellen er, at der ud over beboere og pårørende også sidder faste repræsentanter fra Ældrerådet og lokale frivillige foreninger i brugerbestyrelserne sammen med centerlederen og en medarbejder. Både for at involvere lokalsamfundet mere og for at sikre kontinuiteten.

Mange gode erfaringer

Pilotprojektet på de fire plejecentre har allerede kastet mange gode erfaringer af sig. Både omkring samarbejdet med beboerne og deres pårørende, men også omkring beboernes hverdag.

”Vi kan rigtig god li’ at være tæt på beboerne og deres pårørende, og derfor er det gode samarbejde enormt vigtigt for os. Det er brugerbestyrelserne med til at styrke. De bidrager blandt andet med sparring til at forbedre beboernes og brugernes hverdag, og de er med til at skabe opmærksomhed og sikre kvaliteten, omsorgen og nærværet på vores plejecentre”.

Anne Mette Lund, velfærdsdirektør i Vejle Kommune.

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

Kontakt Myndighedsafdelingen, hvis du har et fysisk, psykisk eller socialt problem og har brug for hjælp fra Vejle Kommune.

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B, 7100 Vejle
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Åbningstider for telefoniske henvendelser

Tlf. 76 81 00 00, telefontid: kl. 8.30-11.00 for hjemme-hjælp, boliger, handicap og socialpsykiatri.

Tlf. 76 81 00 00, telefontid kl. 8.30-9.30 for personlig hjælper (BPA), personlige hjælpemidler, velfærdsteknologiguiderne, syns- og teknologiske hjælpemidler og handicapbiler.

Åbningstider ved personligt fremmøde

Mandag-onsdag: kl. 9.00-15.00

Torsdag: kl. 9.00-17.00, Fredag: kl. 9.00-14.00

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 80 81, telefontid kl. 8.30-11.00

Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

www.vejle.dk/hjaelpemidler

Kontakt Borgerservice

Kørekort..... 76 81 01 56
Pas..... 76 81 01 56
Helbredstillæg, personligt tillæg 76 81 01 74
Sygesikring..... 76 81 01 56
Digital Post 76 81 01 74
Skat (kun personlige henvendelser)
Øvrige områder 76 81 00 00
Husk at bestille tid, inden du møder op i Borgerservice i Skolegade 1, 7100 Vejle. Du kan bestille tid på www.vejle.dk, eller du kan ringe til os på ovenstående numre og få hjælp til at få en tid.

Mobil Borgerservice – køreplan

Børkop: tirsdag kl. 10.00-13.00, MarKant, Ågade 6

Egtved: onsdag kl. 9.00-12.00, Roberthus, Tybovej 2

Give: torsdag kl. 9.00-12.00, Huset, Rådhusbakken 9

Jelling: torsdag kl. 13.30-16.30, Byens Hus, Møllegade 10

Kontakt til Senior – Administration

Kontakt Senior – Administration, hvis du vil deltage i aktiviteter, har pårørende på et plejecenter eller får hjem-mehjælp og har valgt Vejle Kommune som leverandør.

Senior – Administration

Gulkrog 9, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 71 00

Mail: senioradm@vejle.dk

Demensenheden

Gl. Kolding Landevej 43, 7100 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

Kvikservice for hjælpemidler

Har du en varig funktionsnedsættelse, og har du brug for et hjælpemiddel, som kan lette din dagligdag? Så besøg kommunens Kvik-Service. Ring gerne i forvejen og tal med en sagsbehandler på telefon 76 81 80 81.

KVIK-Service, Niels Finsensvej 20, 7100 Vejle

Åbent hver torsdag kl. 13.00-17.00

Sundhedshus Vejle

Forebyggende hjemmebesøg

Telefon 76 81 80 96

Træffes mandag-torsdag kl. 8.30-10.00

Genoptræning efter sygehusophold

Telefon 76 81 83 00

Træffes mandag-fredag kl. 8.00-10.00

Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Sundhedskurser

Telefon 23 65 61 15

Træffes mandag-fredag kl. 8.30-9.30

Find en oversigt over kurser på www.vejle.dk/kurser

AKTIVSAMMEN

Find dit fællesskab på www.aktivsammen.vejle.dk

Du kan også kontakte en fællesskabskoordinator på telefon 51 84 10 36

Vejles Folkemøde

Kom og tag del i fællesskabet den 9. og 10. juni



Fredag den 9. juni og lørdag den 10. juni 2023 kan du blive en del af fællesskabet og samtalen, når alle kommunens borgere inviteres til Vejles Folkemøde.

Vi begynder med fælles morgenmad og fællessang, når folkemødet åbner klokken 10. I løbet af begge dage bliver der debatter, musik, yoga og meget mere. Ikke mindst kan du glæde dig til den store dialogmiddag fredag af-

ten klokken 18, hvor du helt gratis kan nyde et måltid - og måske kommer du i snak med nye, spændende mennesker ved bordet?

Se programmet på
www.vejlesfolkemoede.dk



Bliv del af et fællesskab

Vil du også være en del af et fællesskab? Klik ind på www.aktivsammen.vejle.dk, hvor der er over 500 aktiviteter i hele Vejle Kommune at vælge mellem.

Du kan også få hjælp af en fællesskabskoordinator på telefon 51 84 10 36 

AKTIV SAMMEN



VEJLE
KOMMUNE