



VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune

Tema: Papirfabrikken

Det er her, de små fremskridt dyrkes
Læs side 12

Rehabilitering

– efter sygdom

Nyt fra Ældrerådet

– bedre trafikforhold til ældre i Vejle

01 /2019



Invitation til messe om velfærdsteknologi

Spinderihallerne 5. marts 2019

Messen er åben fra kl. 13.30-17.00

Bliv klogere på kommunens velfærdsteknologier og hjælpemidler

Se og hør om de velfærdsteknologier, vi arbejder med på handicap-, psykiatri-, senior- og sundhedsområdet for at give dig som borger en bedre hverdag. Messen er for alle, er gratis og består af en række stande, hvor medarbejdere fortæller om og deler sine erfaringer med teknologierne.

Standene er inddelt i

Velfærdsteknologi i dag: Strømpepåtagere, teknologi for borgere med demens, digitale sundhedskurser og virtuel bostøtte.

Fremtidens velfærdsteknologi: F.eks. gyngestolsterapi, app til struktur og overblik og teknologier til motion og samvær.

Tilmeld dig messen på mail: ransi@vejle.dk senest 1. marts. For mere information kontakt Randi Simonsen, tlf. 76 81 76 07.

Der er gratis parkeringspladser ved og tæt på Spinderihallerne. Bus nr. 5, 6, 16 og 211 holder desuden mindre end 500 meter fra Spinderihallerne.

Vi glæder os til at se dig.
Velfærdsforvaltningen, Vejle Kommune

Bliv frivillig it-vejleder

Nu har du mulighed for at blive rigtig godt klædt på til at gøre en indsats for at hjælpe andre med at forstå og begå sig i dagens digitale samfund. IT-gruppen Ældresagen Vejle-Jelling har sammen

med Vejle Kommune udviklet et undervisningskoncept for frivillige it-vejledere i kommunen. Undervisningen skal understøtte og styrke dette arbejde. Der er gratis at deltage, men kræver tilmelding senest 19. februar.

Læs mere og tilmeld dig på www.vejle.dk/it-vejleder eller kontakt Kristinna Andersen, telefon 76 81 17 13.

Kender du en, der har fået en hjerneskode?

Vejle Kommune har igen et pårørende kursus fem torsdage fra kl. 16-18 i Sundhedshus Vejle med start den 21. februar. Her kan pårørende få redskaber til at tackle hverdagen.

Læs mere om kurset på www.vejle.dk/hjerne-skade, tlf. 29 36 30 42 eller mail: henlk@vejle.dk. Tilmelding seneste torsdag 14. februar.



Parasportens Hovestad

I 2019 sætter Vejle Kommune ekstra fokus på parasporten – vi kalder det „Parasportens år“. Det bliver bl.a. muligt at opleve parasport på topplan ved et internationalt dressurstævne på stutieret Blue Hors ved Randbøldal til marts og ved EM i kørestolsrugby i DGI Huset Vejle til august.

Derudover kan du komme helt tæt på nogle af de danske top-paraatleter og dem, der brænder for parasporten, ved fire foredrag i løbet af året. I marts kan du opleve udviklingshæmmede fra Teater Nordhøj i Kolding, når de går på scenen i Xeneriet i Vejle, og til efteråret arbejdes der intenst på at kunne invitere indenfor til en restaurantoplevelse i total mørke efter konceptet „Dining in the Dark“.

Læs mere på www.vejle.dk/parasport

Har du set den nye plejehjemsoversigt?

Nu er det nemmere for ældre og pårørende at få overblik over alle plejehjem, plejecentre og friplejehjem målrettet ældre i Danmark. På hjemmesiden www.plejehjemsoversigten.dk kan du klikke ind på hvert enkelt plejehjem og få et overblik over bl.a. dets værdier, aktiviteter og faciliteter.

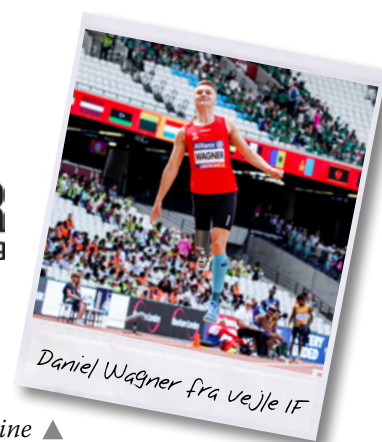
Hvem skal, hvis jeg ikke selv kan?

Hvem skal sælge mit hus, hvis jeg ikke selv er i stand til det, f.eks. pga. demens? Eller søge om pleje og betale mine regninger? Er dette vigtige spørgsmål, skal du overveje at få lavet en fremtidsfuldmagt. En fremtidsfuldmagt adskiller sig fra en almindelig fuldmagt ved først at træde i kraft, hvis du ikke selv er i stand til det. Du opretter fremtidsfuldmagten i en selvbe-



Gammelt legat – ny procedure

I næsten 100 år satte C.M Hess fabrikker sit præg på Vejle centrum. Virksomheden var især kendt for at lave kakkellovne i støbejern, men producerede også komfurer, badekar og døre i tusindvis, indtil



Daniel Wagner fortæller om sine oplevelser i parasport-eliteen ved et foredrag på Vejle Bibliotek.

Indhold

Jimmi er sprunget fra sofa til halvmaraton	side 4
Udsatte grønlændere får tilbudt støtte og en rollemodel	side 6
Johansine har fået selvværet tilbage	side 7
Gode råd om hjælpemidler	side 8
Nyt fra Ældrerådet	side 10
Gratis foredrag om hjernetræthed	side 11
Tema: Papirfabrikken	side 12
Det er her, de små fremskridt dyrkes	side 12
Her er altid nogen at snakke med	side 14
Man bliver glad af at synge sammen med andre	side 15
Styr på psyken i 20 meters højde	side 16
Det er nu rarest at kunne gå i bad selv	side 17
Kommune nyt	side 18
Kontakt til kommunen	side 19
Ny udstilling – Det var Sørensen' Vejle	side 20
Oplevelser i Vejle og omegn	side 20

tjeningsløsning på www.tinglysning.dk. Er du fritaget for digital post, kan du indgive og underskrive fremtidsfuldmagten på papir og personligt møde op hos Statsforvaltningen. Du kan få sendt papirerne ved at ringe til Statsforvaltningen på tlf. 72 56 70 00.

man drejede nøglen om i 1975. Selvom det efterhånden er længe siden, uddeles der stadig legater til „værdigt trængende“ tidligere medarbejdere ved C.M Hess fabrikker (eller deres ægtefæller). Det gælder dog kun for medarbejdere med mere end ti års ansættelse. Som noget nyt, skal man fra 2019 selv søge om at modtage et legat.

Læs mere om legatet og se, hvordan du søger på www.vejle.dk/hesslegat. Der er frist for ansøgning 15. marts.



Forsidefoto: For Holger Christiansen har klatringen bidt sig så meget fast, at han selv er ved at uddanne sit til instruktør, så han kan hjælpe andre: – De gode oplevelser, jeg har fået, vil jeg give videre til andre, siger han.

Redaktionen sluttede 17. januar, og dette magasin vil blive omdelt 12.-13. februar 2019. Vi laver til hvert magasin en unik liste over, hvem der skal modtage. Denne gang var der problemer med at lave listen, men vi håber, at alle har fået et magasin. Hvis din husstand har fået to magasiner, er det også en fejl, som vi beklager. Skriv til velfaerdsmag@vejle.dk, hvis du ikke har fået et magasin.

Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion: Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Ældrerådet, Bodil Sørensen, Vejle, tlf. 23 95 54 24, Ældrerådet, Anders Hareskov Andersen, Handicaprådet og Frivilligrådet, tlf. 28 56 84 44, Kim Lassen, Borgerservice, 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, velfaerdsmag@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: Rosendahls A/S.



MOTION og en ny livsstil

Jimmi er sprunget fra sofa til halvmaraton

Jimmi Olesen er blevet aktiv løber, og motionen er en gevinst for både helbred, humør og selvtillid.

– Før købte jeg en pizza eller varmede en færdigret i mikroovnen, når jeg var sulten. Og jeg spiste masser af slik og chips, mens jeg så tv på sofaen, fortæller Jimmi Olesen, som er 28 år, udviklingshæmmet og bor i et rækkehus i Brejning.

– Det gør jeg ikke længere. Heldigvis. I dag spiser jeg for det meste kylling og salat, som jeg selv laver. Det smager bedre og hjælper mig med at holde vægten.

Og resultaterne taler sit tydelige sprog. På sofabordet i stuen ligger før-og-nu-billeder af Jimmi Olesen, som har tabt 20 kilo på halvandet år. Men det var ikke sund kost, som i første omgang gjorde udslaget. Det var mere motion, nærmere bestemt løb.

– I foråret 2017 manglede mine kollegaer en løber til deres stafethold til Frøs-stafetten. De spurgte, om jeg ville deltage og løbe 4 kilometer. Jeg sagde ja, og så var der ingen vej tilbage. Det var

bare med at komme i gang med at træne, fortæller Jimmi Olesen og smiler.

Det samme gør Mette Christiansen, som er Jimmi Olesens pædagogiske vejleder og ansat i Center for Social Rehabilitering. Hun husker tydeligt den dag, han fortalte, at han havde tilmeldt sig motionsløbet. Hun havde selv flere gange forsøgt at få ham til at være mere aktiv, men forgæves.

– Så jeg var lige ved at få kaffen galt i halsen, men jeg blev også super glad, siger Mette Christiansen: – Og så gjaldt det bare om at finde ud af, hvordan jeg bedst kunne bakke ham op i at gennemføre løbet to måneder efter.

I starten løbetrænede de med hinanden. Senere meldte de sig begge ind i Gauerlund Løbeklub, så Jimmi Olesens mål om at løbe fik også Mette Christiansen i løbetøj. I starten kunne Jimmi Olesen kun løbe 100 meter, så måtte han gå, fordi han fik åndenød. Men snart blev formen dog bedre, og det var en stor dag, da han en onsdag aften i august 2017 ►

Siden Jimmi Olesen deltog i Frøs-stafetten i august 2017, har han deltaget i flere motionsløb. Her viser han diplomet fra et 5 kilometers løb i Bogense. Næste mål er et halvmaraton i 2019.

passerede målstregen på Vejle Stadion og fik diplom på, at han kunne løbe 5 kilometer.

– Yes! Det var en fed fornemmelse at gennemføre, siger Jimmi Olesen og tilføjer, at det i det hele taget er rart at løbe: – Jeg får masser af frisk luft.

Succesen til Frøs-stafetten gjorde, at Jimmi Olesen fik så meget blod på tanden, at han fortsatte med at løbe og besluttede sig for at løbe endnu længere. Samtidig opdagede han, at motionen også påvirkede hans vægt positivt. Kiloene raslede af. Og så fik han en ny ide.

På idrætshøjskole

Han ville gerne på idrætshøjskole. Som sagt så gjort. Fra januar 2018 til juni 2018 boede han på en højskole i Bogense, hvor han løb og dyrkede en masse motion. Det var også her, han begyndte at lære om de gode og sunde alternativer til pizzaer og junk. Han fik gode opskrifter på nemme, sunde retter, som han bruger den dag i dag. Oveni fik han en masse nye venner.

– Det var en god tid, siger Jimmi Olesen, som efter højskoleholdet havde tabt i alt 20 kilo. Hjemvendt fra højskolen fortsatte han den nye livsstil, og han meldte sig igen ind i løbeklubben i Gauerlund. Han løber nu med klubben en gang om ugen og to gange selv.

– Det er for at komme i form til et halvmaraton, siger han og kan ikke skjule stoltheden i stemmen. Han har ikke meldt sig til et endnu, men målsætningen er klar. Han vil gennemføre et halvmaraton i 2019.

Og hans pædagogiske vejleder er fuld af fortrøstning: – Men den iver og det engagement, han har lagt for dagen indtil videre, skal han nok komme over målstregen. Det er helt vildt, hvad der er sket med ham, siger Mette Christiansen.

Jimmi Olesen møder da også kun skulderklap og beundring fra venner og familie, som også har bemærket, at den nye livsstil ikke kun har været godt for kroppen, men også har styrket hans humør, og selvtilliden har fået et boost. Han kan



meget mere på egen hånd. Han tager selv til byen og køber tøj, og han deltager gerne i de sociale arrangementer i løbeklubben. Og han er blevet mere frisk og sover ikke længe i weekenden.

Så selvom springet fra sofa til løb har været stort – og også har betydet afsavn og disciplin – så er Jimmi Olesen ikke i tvivl. Han vil fortsætte med at løbe. ●

I Vejle er sundhed for alle

Vejle Kommune arbejder systematisk med rehabilitering, sundhed og forebyggelse – også kaldet „Sund Rehabilitering“. Alle medarbejdere i Center for Social Rehabilitering er f.eks. blevet uddannet i sundhed og rehabilitering for at få indsigt i, hvordan de kan gribe sundhedsfremme og forebyggelse an, så de bedst muligt kan støtte borgerne til et godt og sundt liv. Sundhed er derfor en fast del af borgernes handleplaner.

For Jimmi Olesens vedkommende var motion tidligere en del af hans handleplan. Det er ikke nødvendigt længere. I dag handler det i højere grad om, at han skal have den kost, som passer til den nye livsstil med masser af motion.



Frivilligrådet

Formand: Anders Hareskov Andersen, Foreningernes Hus Vejle, tlf. 28 59 84 44. Næstformænd: Knud Møller, Frivilligcenter Give, Susanne Clausen, Broen.

Foreningernes Hus Vejle: Anders Hareskov Andersen, Lisbeth Hansen. FrivilligCenter Egtved: Kent Jensen. FrivilligCenter Jelling: Nis Bruun. FrivilligCenter Børkop: Torben Madsen. FrivilligCenter Give: Knud Møller. Handicaporganisationer: Jens Bork, Patientforeninger: Mogens Vedel. Eldregupper: Anna Marie Jensen. Børn og Unge: Susanne Clausen, Broen. Humanitære foreninger: Bjarne Sørensen, Danske Bloddonorer. Væresteder: Jette Bast, Vejle Krisecenter. Voksenudvalget: Gitte Frederiksen (V). Seniorudvalget: Azra Hasanbegovic (A). Administrativt: Anne Kristensen.



Støtte og rollemodel

Udsatte grønlændere får tilbudt støtte og en rollemodel

Kultur og sprog står ofte i vejen for kommunens arbejde med udsatte grønlændere, men nu er disse barrierer ved at blive nedbrudt i et projekt, som styrker indsatsen for udsatte med grønlandsk baggrund.

Socialt udsatte grønlændere har ofte mange og komplekse problemer som f.eks. arbejdsløshed og misbrug, men sproglige og kulturelle barrierer gør, at det er svært for kommunen at hjælpe dem.

– De er svære at fastholde i en længerevarende indsats, selvom vi måske lykkes med at få kontakt til dem og sat noget i gang. Derfor har de ikke tidligere fået nok ud af vores tilbud, siger projektleder Trine Hansen.

Sidste år fik Vejle Kommune derfor 5,25 mio. kr. fra Socialstyrelsen til at styrke indsatsen over for denne gruppe. Pengene er bl.a. blevet brugt til at øge sam-

arbejdet med Det Grønlandske Hus i Odense, Kirkens Korshær og ansætte fagpersoner til at arbejde med CTI-metoden (Critical Time Intervention).

Frivillige med kendskab til Grønland

CTI-metoden går ud på at give støtte til målgruppen i en kritisk overgangsperiode, f.eks. hjælp til at kontakte jobcentret eller komme i behandling. Derudover får de tilknyttet en støttekontaktperson og en peer-støtte. En peer-støtte er en frivillig, ressourcestærk person med grønlandsk baggrund eller kendskab til Grønland, som hjælper den udsatte grønlænder med at deltage i og forstå kommunens tilbud.

– Som peer-støtte skal du kende den grønlandske kultur og de udfordringer, der er i at flytte fra Grønland til Danmark – og så må du meget gerne tale grønlandsk. Der ligger en vigtig kulturel indforståethed i et sprog, og modersmålet er en tryk base at tale ud fra, siger Trine Hansen. ►

◀ – Som peer-støtte skal du kende den grønlandske kultur og de udfordringer, der er i at flytte fra Grønland til Danmark – og så må du meget gerne tale grønlandsk. Der ligger en vigtig kulturel indforståethed i et sprog, og modersmålet er en tryk base at tale ud fra, siger projektleder Trine Hansen nederst til højre. De øvrige på billedet arbejder også i projektet.

60 skal hjælpes

Projektets mål er at hjælpe 60 udsatte med grønlandsk baggrund, dvs. at de får et bedre liv og kommer længere væk fra misbrug, hjemløshed og ledighed. Indtil videre er 24 del af projektet, og der er tilknyttet seks frivillige. Pr. 1. januar 2017 var der 427 borgere i Vejle Kommune, som er født i Grønland, hvoraf 330 er mellem 18 og 67 år. 90 borgere vurderes at være socialt udsatte med behov for ekstra hjælp.

– Derfor har det også være nemt at rekruttere deltagere til projektet. Og det viser også, at målgruppen vil noget andet og har lyst at forandre deres liv, siger projektlederen. ►

Vil du være rollemodel og støtte?

Det har været nemt at finde deltagere til projektet, men sværere at finde frivillige, så kan du svare ja til følgende:

- Har du kendskab til Grønland og den grønlandske kultur?
- Har du overvundet nogen udfordringer i livet?
- Kan dine succeser og erfaringer gavne andre?

Så mangler vi dig som „peer-støtte“ for udsatte grønlændere.

For mere information kontakt:

Lilian Steenberg, Det Grønlandske Hus
Tlf. 25 60 76 50, mail: lst@dgh-odense.dk

Johansine har fået selvværet tilbage

50-årige Johansine Petersen er blevet gladere og mere selvsikker og siger, at det skyldes kommunens nye tilbud til borgere med grønlandsk baggrund.

På torsdag skal Johansine Petersen mødes med sin peer-støtte for anden gang. Og hun glæder sig. De har aftalt at mødes i Den Grønlandske Cafe i Foreningernes Hus Vejle, og så skal de planlægge, hvordan de fremover vil bruge tiden sammen.

Johansine Petersen er en af de 24 personer med grønlandsk baggrund, som er blevet del af Vejle Kommunes projekt med udsatte grønlændere. I maj 2018 fortalte en medarbejder i Kirkens Korshær hende om tilbuddet, og hun besluttede sig for at takke ja, da hun havde brug for forandringer i sit liv. Og den beslutning har hun ikke fortrudt:

– Jeg har nogle udfordringer i mit liv, som jeg har haft svært ved selv at håndtere, f.eks. økonomi, kontakt til det offentlige, arbejdsløshed mv., men nu har jeg fået flere ressourcer, siger Johansine Petersen på grønlandsk til sin støttekontaktperson Malene Hansen, som oversætter til dansk.

Johansine Petersen kom i kontakt med Malene Hansen, som har en grønlandsk baggrund. Johansine taler kun meget lidt dansk, så derfor har hun haft stor gavn af, at Malene også taler grønlandsk.

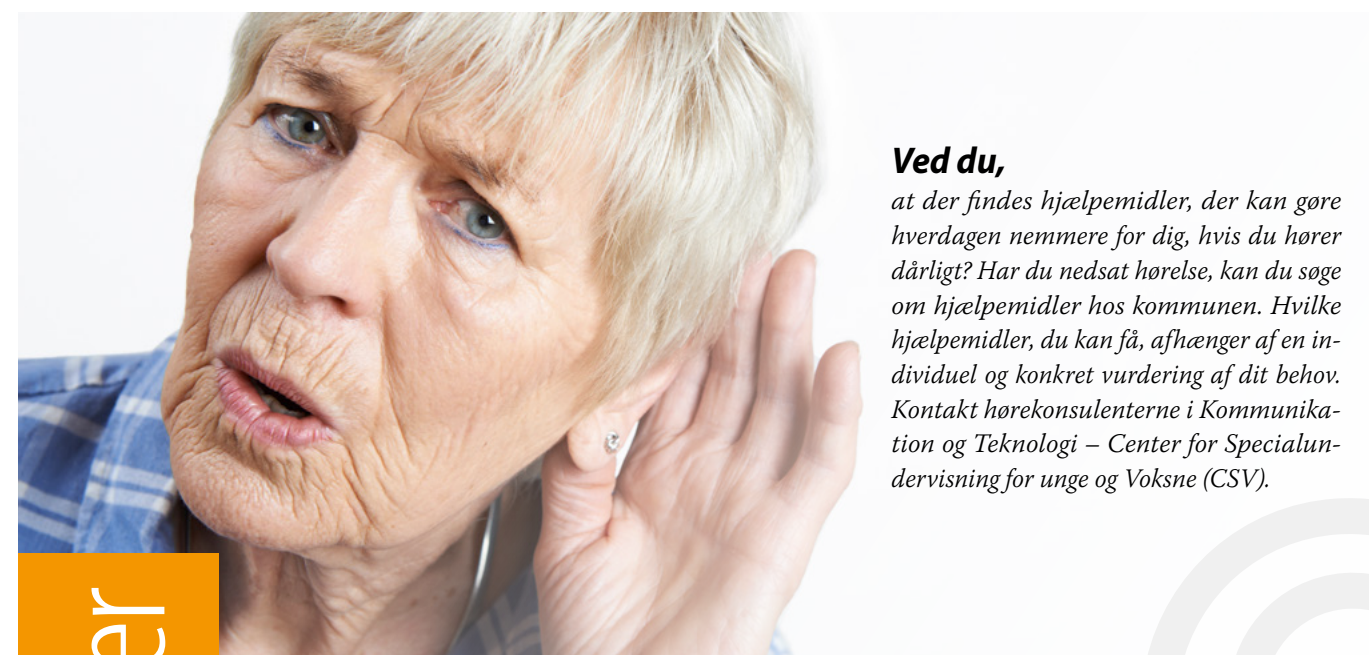
Malene Hansen bekræfter udviklingen: – Johansine er blevet bedre til at sige fra og sige sin mening. Hun er slet ikke så tilbageholden, som da jeg mødte hende første gang. Hun

har virkelig udviklet sig, og jeg er sikker på, at udviklingen fortsætter nu, hvor hun har mødt sin peer-støtte.

Malene Hansen har helt konkret vejledt hende, om de rettigheder hun har, f.eks. til at få en tolk med, når hun skal tale med myndigheder eller til lægen. Hun har også været med Johansine på Jobcentret, og i øjeblikket går Johansine og venter på, om det lykkes Jobcentret at finde en praktikplads til hende, gerne inden for hotelbranchen. I mellemtiden bruger hun tiden som frivillig i Den Grønlandske Cafe. Hun har også kontakten Røde Kors for at blive besøgsven for andre udsatte grønlændere. Og så drømmer hun om på sigt selv at blive peer-støtte i projektet. ►

Kontakt

For mere information om projektet kontakt Trine Hansen, projektleder og socialrådgiver, tlf. 20 36 99 84.



Ved du,

at der findes hjælpemidler, der kan gøre hverdagen nemmere for dig, hvis du hører dårligt? Har du nedsat hørelse, kan du søge om hjælpemidler hos kommunen. Hvilke hjælpemidler, du kan få, afhænger af en individuel og konkret vurdering af dit behov. Kontakt hørekonsulenterne i Kommunikation og Teknologi – Center for Specialundervisning for unge og Voksne (CSV).

Problemer med at høre?

Når din hørelse bliver dårligere, opfatter du mange lyde svagere, og du kan f.eks. have brug for et høreapparat eller andre hjælpemidler til at forstærke lyden. Men nedsat hørelse kan også give skelnetab. Skelnetab betyder, at du har vanskeligt ved at skelne ord, dvs. at du kan høre tale, men ikke forstå det. Du hører f.eks. et andet ord end det, der bliver sagt – „fandt” i stedet for „sandt”. I så fald vil et høreapparat ikke altid hjælpe dig 100 %.

Heldigvis er der hjælp at hente, både hvis du hører dårligt eller har svært ved at skelne ord. Vi har samlet information om hjælpemidler og nogle gode råd til dig her:

Brug for høreapparat?

Hvis du begynder at høre dårligt, skal du kontakte en ørelæge. Hvis lægen

efter en høreprøve vurderer, at du har nedsat hørelse, bliver du henvist til høreapparatbehandling. Du kan vælge at få høreapparater fra det offentlige, typisk et sygehus, eller få et tilskud til at købe dem hos en privat forhandler. Udliveringsstedet vil hjælpe dig med at søge tilskud hos Region Syddanmark.

Forskellige høreapparatstyper:

Bag øret høreapparater (BTE) ▼



I øret høreapparat (ITE) ▼



Kontakt

Hvis du har konkrete udfordringer med din hørelse eller spørgsmål til denne artikel, så kontakt Kommunikation og Teknologi (CSV), tlf. 76 81 55 60, mandag-torsdag fra kl. 8.30-9.30 eller læs mere på www.csv-vejle.dk

Handicapråd

Formand: Peter Skov Jørgensen, Dansk Handicap Forbund, tlf. 75 82 58 30 / 23 32 40 62.

Næstformand: Gitte Frederiksen (V), tlf. 24 42 86 95.

Sekretær: Nanja Søbakke Kreutz, tlf. 76 81 15 52.

Når du har fået dit høreapparat, og hvis du oplever problemer med at bruge eller vedligeholde det, kan du kontakte en hørevejleder. Vejlederen kan bl.a. hjælpe med at bestille batterier, betjene og vedligeholde dit høreapparat eller henvise til anden hjælp ved behov. Du træffer hørevejlederen efter aftale her:

- **Aktivitetscenter Højagercentret**, Ringvejen 1, 7300 Jelling, tirsdage (ulige uger) kl. 9.30-10.15
- **Aktivitetscenter Kastaniehaven**, Sdr. Ringvej 6, 7323 Give, tirsdage (ulige uger) kl. 10.45-11.30

- **Aktivitetscenter Gulkrog**, Gulkrog 9, 7100 Vejle, tirsdage (ulige uger) kl. 13.00-14.00
- **Aktivitetscenter Englystparken**, Englystparken 1, 7080 Børkop, tirsdag (lige uger) kl. 9.30-10.15
- **Aktivitetscenter Egetoft**, Kirkevej 23, 6040 Egtved, tirsdage (lige uger) kl. 11.00-11.50

Bestil tid på tlf. 76 81 55 60 senest dagen før. Telefонтid mandag-torsdag fra kl. 8.30-9.30.



Vibratorvækkeur med blinklampe.



Hals-teleslynge, som gør det nemmere at høre f.eks. radio, og tv.

Lyskaldeanlæg/lysalarmer, som med et pulserende lyssignal kan vise at dørklokken ringer, at telefonen ringer eller, at røgalarmerne er gået i gang.



Høretekniske hjælpemidler

Andre høretekniske hjælpemidler end høreapparater kan også kompensere for din nedsatte hørelse og hjælpe dig f.eks. med at forstå, hvad der bliver sagt i tv, i telefonen eller når det ringer på døren eller brandalarmerne går i gang.

Hvis du er interesseret i at få et høreteknisk hjælpemiddel, skal du bestille tid hos høreteamet hos Kommunikation og Teknologi (CSV). En hørekonsulent vurderer, om du har behov for hjælpemidler. Hvis du har, skriver hørekonsulenten en ansøgning, som behandles og afgøres i Myndighedsafdelingen i Vejle Kommune. Ud over hjælp til høretekniske hjælpemidler tilbyder høreteamet også udredning, rådgivning og vejledning i forbindelse med bl.a.: Høreapparatbehandling, høretekniske hjælpemidler, f.eks. teleslynge eller forstærkertelefon, kommunikation i sociale situationer, tinnitus og lydfølsomhed.

Råd – er et høreapparat ikke nok?

Hvis du kan høre, men lider af skelnetab, dvs. har svært

ved at skelne ord, er et høreapparat eller tekniske hjælpemidler ikke altid nok. Gode råd til kommunikation kan blive den vigtigste hjælp:

- Se direkte på dem, du taler med, og bed dem se dig i øjnene under samtalen.
- Sørg for gode lyseforhold, så du kan se mundbevægelser.
- Undgå baggrundstøj som tv, radio mv.
- Bed folk om at tale lidt langsommere og tydeligere i stedet for højere.
- Tal ikke i munden på hinanden.
- Bed om at få ord gentaget.
- Bed om at få emnet. Kontekst og baggrundsviden vil hjælpe dig til at forstå. 

Karl Erik Lund (O), tlf. 21 54 83 37, Azra Hasanbegovic (A), tlf. 60 13 03 08, Henning Dam (A), tlf. 21 69 98 61, Yelva Bjørn Jensen, Velfærdsforvaltningen, tlf. 29 26 37 11, Henrik Michael Kragh, Teknik & Miljø, tlf. 76 81 24 32, Anni Lind Guldbrandt, Børne- og Ungeforvaltningen, tlf. 78 11 58 29, Annette Christiansen, Autistforeningen, tlf. 20 73 05 01, Kirsten Marie Sørensen, LEV, tlf. 75 73 58 09, Jens Bork, Dansk Handicap Forbund, tlf. 75 73 19 95, Flemming Leer Jakobsen, SIND, tlf. 20 18 82 64, Thomas Wette, Dansk Blindesamfund, tlf. 28 70 25 22, Anders H. Andersen, Landsforeningen Ligeværd, tlf. 28 56 84 44.



Bedre trafikforhold for ældre i Vejle

Hans Erik Pedersen
Formand for Ældrerådet

I sidste halvår af 2018 har bedre trafik- og transportforhold for ældre og udsatte grupper fyldt meget på Ældrerådets møder.

Gode transportmuligheder for ældre er vigtige for at kunne deltage i sociale aktiviteter og kunne komme omkring. Vi har derfor de sidste par år benyttet enhver lejlighed til at fortælle de politikere, vi kom i nærheden af, hvor vigtigt det er for ældre at kunne komme omkring i kommunen – og for få penge.

Og det er nu lykkedes os at trænge igennem. Ved forhandlingerne om budgettet for 2019 besluttede byrådet, at fra 1. januar 2019 kan alle 65+ årige med bopæl i Vejle Kommune købe et buskort, så de for kun 400 kr. kan køre med alle busser inden for kommunegrænsen (læs mere om kortet på s. 18). Det glæder vi os meget over og håber, at mange vil tage imod tilbuddet.

Ordningen får forhåbentligt også en positiv betydning for passagertallet. Mange busser kører halvtomme rundt, og de senere år er flere ruter som konsekvens blevet nedlagt. Kan vi få flere til at tage bussen i stedet for bilen, får det forhåbentligt også en positiv effekt på trafiktrykket i Vejle midtby.

Noget, vi ikke er så glade for er, at politikerne pr. 1. januar 2019 har ændret Flextrafik-ordningen, så det ikke længere er muligt at bruge Flextrafik de steder i Vejle, hvor der kører bybusser. Da vi fik forslaget i høring, gjorde vi politikerne opmærksomme på, at det vil betyde, at de svageste ældre ikke har de samme muligheder som tidligere. Den-

ne gruppe har svært ved at bruge bybusser, da der kan være langt til nærmeste stoppested.

Et område, som Ældrerådet også har søgt indflydelse på, er sundhedsområdet. Alle regioner skal lave nye sundhedsaftaler for 2019-2023. Aftaler, der kommer til at gælde i Region Syddanmark, og som bliver indgået med regionens 22 kommuner. Ældrerådets sundhedsudvalg har udarbejdet forslag til, hvordan aftalen – set med vores og vores ældre medborgeres briller – bør se ud. Vi venter spændt på at se resultatet af vores arbejde i løbet af foråret.

Og ellers kan vi se tilbage på et halvår, hvor vi har været med til udforme en pårørendepolitik som udvidelse af værdighedspolitikken, deltaget i forskellige grupper og møder om bygning og indretning af det nye plejecenter i Børkop og lavet forslag til Seniorudvalget til visioner for boliger til ældre.

Nu siger kalenderen 2019, og vi glæder os til at beskæftige os med emner som det nære sundhedsvæsen og livet med demens set fra både den dementtramtes og de pårørendes side. ■

Med venlig hilsen

Formanden for Ældrerådet
Hans Erik Pedersen

Ældrerådet

Formand: Hans Erik Pedersen tlf. 41 81 55 00
Sekretær: Morten Eriksen, Vejle Kommune tlf. 76 81 81 18,
moeri@vejle.dk



Gratis foredrag om hjernetræthed

Hør Kenneth Kinastowskis levende foredrag om at få en hjerneskade, at finde gnisten igen og at tackle hjernetræthed. Det sker den 12. marts kl. 18.30 i Sundhedshus Vejle i Hjerneugen, hvor der også er andre aktiviteter. Foredraget er gratis og for alle.

Pludselig lå Kenneth Kinastowski på sygehuset og anede ikke, hvad der skete omkring ham. Han var 34 år, da han fik en hjernebetændelse, som resulterede i en hjerneskade. Det blev starten på en lang følelsesrække: Der var vreden over at blive ramt, frustrationerne over at andre tog beslutninger for ham, følelsen af at være uduelig, fordi han ikke kunne overskue noget og tage initiativ. Samtidig var han træt:

– Jeg kunne ikke tænke tre tanker uden at sove flere timer på det, siger Kenneth Kinastowski, der var mentor og boede sammen med sin kone og to børn, da han fik en hjerneskade.

I dag, otte år senere, får Kenneth førtidspension og arbejder bl.a. som frivillig kommunikationsmedarbejder hos Hjerneskadeforeningen. Der har været mange bump på vejen, før han accepterede hjerneskaden, fandt gnisten igen og tog hul på et nyt kapitel i hans liv. En af de vigtigste skridt på vejen har været at tackle skadens usynlige følgesvend: Hjernetræthed.

Lærte at tackle hjernetrætheden

Trætheden varierer, og det kan være svært for at forstå, at man den ene dag kan klare meget og den næste dag ingenting.

– Mange af os, der har haft en skade i hjernen, døjer med hjernetræthed, der kan være svær at forstå for andre. Men det er som et batteri, der ikke fungerer. Jeg har kun 60 procent energi på mit batteri, hvor andre starter på 100 procent. Hvis jeg ikke passer på, kan mit batteri pludselig være fuldstændig fladt for energi i flere dage, siger Kenneth Kinastowski og fortsætter:
– Struktur er vigtigt. Af bitter erfaring har jeg lært, at et ens-



artet liv med struktur og planlægning giver mere energi. Det er f.eks. vigtigt at overholde sovetider. Det betyder, at jeg indimellem kan slippe sovetiderne, når jeg er ude i festligt lag og fortsætte til natten bliver morgen. Man skal hele tiden holde en gulerod foran sig.

Man kan ikke kurere hjernetræthed, men man kan lære at leve med den og få mest muligt ud af sit „batteri“. Måske oven i købet forbedre det. I Hjerneugen kan du få inspiration til at komme videre med livet efter en hjerneskade, når Kenneth og andre foredragsholdere holder oplæg i Sundhedshus Vejle den 12. marts.

TEMADAG 2019

Arrangementer i Hjerneugen

Få tips og tricks til at komme videre efter en hjerneskade tirsdag den 12. marts i Sundhedshus Vejle. Her kan du høre en række gratis foredrag og blive klogere på, hvilke muligheder du har. På dagen kan du blandt møde Vejle Kommune, Idræt for alle, privatpraktiserende fysioterapeuter og forskellige foreninger.

Arrangementet er åbent for alle, hvad enten du er hjerneskaderamt, pårørende, fagperson eller blot nysgerrig. ■

Læs programmet på www.vejle.dk/hjerneuge

Anna Marie Bjorholm Dahl, tlf. 21 19 74 39, Anne Grethe Lund, tlf. 60 19 66 91, Bent Illum Eskesen, tlf. 20 85 59 95, Bodil Sørensen, mobil 23 95 54 24, Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Dorte Rørbye, mobil 22 36 94 48, Erik M. Andersen, mobil 40 46 16 52, Hans Erik Pedersen, mobil 23 81 90 36, Inge Merete Kristiansen, tlf. 23 62 66 14, Inge Nordheim, mobil 30 73 00 71, Marie Schouenborg, mobil 40 34 66 25, Povl Tiedemann, mobil 40 21 64 72, Svend Egon Christensen, mobil 29 71 59 75.



Tema: Papirfabrikken

Det er her, de små fremskridt dyrkes

– Og det er ofte dem, der giver de største glæder, siger Peter Saaby, afdelingsleder i Center for Social Rehabilitering i Papirfabrikken i Vejle.

Selvom Papirfabrikken på Gulkrog 3 i Vejle midtby har en bred vifte af tilbud om aktiviteter og samvær for voksne med forskellige handicap, så er det ikke diagnosen, der giver adgang til 'fabrikken'.

– Nej, for vi er ikke specielt interesseret i diagnoser. Vi ser på det hele menneske og hjælper, hvor der er brug for det, siger Peter Saaby. Han er afdelingsleder i Papirfabrikken, som er del Center for Social Rehabilitering (CSR).

Brugerne, hvoraf de fleste har egen bolig, vælger selv, hvilke tilbud de vil tage del i. Og de vælger på tværs af diagno-

ser, fordi de vælger det, der tiltaler dem mest. Du skal ikke visiteres for at komme i Papirfabrikken, men blot møde op. Det er stort set gratis, dog skal brugerne betale for mad og nogle af aktiviteterne.

Kan mere end de selv tror

Der er en cafe og mange forskellige aktiviteter og muligheder for at være sammen med andre i samme situation. Det har ofte den fordel, at man ikke behøver at forklare, hvordan man har det. For dem, man er sammen med, har det på samme måde.

Ud over det sociale samvær kan nogle af brugerne også visiteres til støtte og hjælp til praktiske opgaver som at få hverdagen til at fungere. Det sker via § 85, som betyder, at brugeren har en handleplan og en fast støtte-kontaktperson. ►

Af: Anna Marie Bohsen

◀ *Peter Saaby: – Vi hjælper folk til at træffe de bedst mulige beslutninger for deres liv.*

– Vi har en rehabiliterende tilgang til arbejdet i huset. Det betyder, at vi hjælper folk til at træffe de bedst mulige beslutninger for deres eget liv. Det er med til at give dem ansvaret for deres eget liv. Og det viser sig meget ofte, at de kan meget mere, end de umiddelbart selv tror. Mange skal blot hjælpes lidt på vej med lidt støtte. Og det er altid de små fremskridt, der skal dyrkes – for de giver ofte stor glæde – og lyst til at turde mere og tage mere ansvar for eget liv, siger Peter Saaby.

Noget for alle

Ud over tilbuddene i dagtimerne fra kl. 9 til 15 er der også aftenklubber for at nå flest mulige inden for målgrupperne. Aftenklubberne er alle åbne fra kl. 16 til 20. Mandag aften er der f.eks. møde i ASF Netværksgruppen. Det er primært for dem med diagnosen „Autisme spektrum forstyrrelse“. Et af de faste indslag er fællesspisning. I netværksgruppen planlægges aktiviteterne for en måned ad gangen, og det sker i et samarbejde mellem brugere og pædagoger.

Onsdagsklubben er primært for mennesker med hjerneska- de, som gerne vil møde andre i samme situation. Her er der mulighed for at købe mad, og der er aktiviteter som spil, foredrag, brug af computer med mere. Og så er der en „Tirsdagsklub“ og en „Torsdagsklub“. De er ikke rettet mod specielle målgrupper, men er åbne for alle brugere af Papirfabrikken.

Flittige brugere af naturen

For alle klubber gælder, at aktiviteterne spænder meget vidt fra bagedage, biografture, motion af mange forskellige slags, go- spelkor, fællesspisning, mange forskellige spil, øreakupunktur, arbejde med træ, glas, læder, skind, spille musik, bage pandekager over bål og meget mere. Det giver også brugerne mulighed for at hjælpe hinanden. For der er altid nogen, der er gode til noget – og så kan de hjælpe andre, viser erfaringerne.

Mange af aktiviteterne har noget med den omgivende natur at gøre, bl.a. klatring i træer, vinterbadning – men også korte og lange gåture.

– Vi bruger naturen meget mere end tidligere. Det vil også sige, at vi er meget mere i fysisk bevægelse og kommer ud og får masser af frisk luft. Det har mange fordele. Det kan ofte være nemmere at tale om lidt svære emner, når man er ude at gå i stedet for at sidde over for hinanden. Når man går, får man måske også talt med flere i gruppen, siger Peter Saaby.

Brugerne er med til at bestemme, hvilke aktiviteter der skal være. Hver mandag er der fællesmøde, og her kan både drøftes aktuelle emner, og der kan lægges planer for aktiviteter i den nære fremtid. ●

Foto: Nils Rosenvold

Ud over samværs- og aktivitetstilbuddene på Papirfabrikken driver Vejle Kommunes Center for Social Rehabilitering lignende tilbud i Vesterbrograde 13 i Vejle. Det retter sig mod psykisk sårbare, mens Himmelblå på Langelinje er for tidligere misbrugere. I Give er der Parkhuset og i Egtved Dalhuset og Egetoft. Vejlsensere er velkomne både i Give og Egtved, mens brugere herfra er velkomne i Papirfabrikken.



Papirfabrikken

Tilbuddene i Papirfabrikken er baseret på to paragraffer i Serviceloven

§ 85: Byrådet skal tilbyde hjælp, omsorg eller støtte samt optræning og hjælp til udvikling af færdigheder til personer, der har behov for det på grund af betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller sociale problemer. Det er en hjælp, man skal visiteres til.

§ 104: Byrådet skal tilbyde aktivitets- og samværstilbud til personer med betydelig nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller med særlige sociale problemer til opretholdelse eller forbedring af personlige færdigheder eller livsvilkår.

Papirfabrikkens pædagogiske personale er delt op i 2 grupper. Den ene gruppe løser § 85-opgaver, mens den anden tager sig af aktivitets- og samværstilbuddene under § 104. De brugere, der også er visiteret til § 85-hjælp, møder på den måde forskellige pædagoger i løbet af dagen og ugen.



Her er altid nogen at snakke med

– Det er lidt forskelligt, hvor ofte jeg kommer. Som regel 1, 2 eller 3 gange om ugen. Nogle dage er det om dagen, andre gange om aftenen. Det kommer an på aktiviteterne, siger Aline Johansen, om sit brug af tilbuddene i Papirfabrikken. Hun er 28 år og bor i egen lejlighed i Vejle. Hun kommer primært for hyggens skyld, fordi der altid er nogle at snakke med. Det kan godt blive en smule trist at gå derhjemme, når man ikke har arbejde.

– I to et halvt år var jeg i køkkenet på Meta Mariehjemmet i Gadbjerg, og det var jeg glad for. Det kunne jeg godt lide. Men i 2013 flyttede jeg til Vejle. Jeg har

været i praktik i Kvickly, men har endnu ikke fået job, selvom jeg gerne vil have et arbejde. ▶



Af: Anna Marie Bohsen

◀ – Se, jeg er med til at sy læder til nøgleringe. For jeg kan godt li' at lave noget med hænderne, siger Aline Johansen...

– Her i Papirfabrikken er der mange forskellige ting at lave, og jeg snakker med forskellige, når jeg er her. Vi spiller også spil. Det kan være ludo eller Skibo, som er et nyt spil. Jeg har

Foto: Nils Rosenvold

også vinterbadet sidste år. Om tirsdagen var vi ude ved Tirsbæk Strand. Vi startede om sommeren. Det er godt for blodomløbet og immunforsvaret. Jeg kan også godt lide at bruge hænderne på noget kreativt.

– Se her! Vi har lavet nøgleringe med læder. De skal sælges. Jeg strikker også sjaler. Jeg har strikket et i hvid, lyserød og mørkerød. Og et helt i lilla. Det er min ynglingsfarve, fortæller Aline Johansen. ●



Man bliver glad af at synge sammen med andre

I Vor Frelzers Kirke i Vejle står 18 forventningsfulde sangere fra Papirfabrikkenes gospelkor klar til at optræde for venner og familie og vise, hvad de har lært.

For 5. år i træk giver Papirfabrikkenes Gospelkor koncert i Vor Frelzers Kirke i Vejle. Og det er også 5. gang, at Malene Ormstrup og Bettina Godsk er med i koret. Så snart opslaget om, at nu starter gospelsang, hænges på opslagstavlen, tilmelder de sig.

For de to kormedlemmer har det rigtig godt, når de står på scenen:

– Jeg elsker at synge, siger Betinna Godsk, og Malene Ormstrup nikker: – Man bliver bare så glad af at synge, særligt sammen med andre, siger hun og fortæller, at alle i koret er gode til at støtte hinanden – ikke mindst er der fuld opbakning til de kormedlemmer, der vover sig ud i solosang.

Malene Ormstrup skal selv synge solo. Hun er spændt, og selvom hun har øvet sig meget og føler sig klar, kan hun mærke sommerfuglene summe i maven.



Tina Parker, pædagog i Papirfabrikken, fortæller, at koncerten også skal vise omverdenen, at psykisk sårbar og udviklingshæmmede kan meget andet og mere, end folk tror. Samtidig er musik og sang et godt redskab til selvudvikling:

– Det fremmer livsglæde, men det kan også give dem en succesoplevelse af at bidrage til noget, altså gøre noget som andre også gør. Og hvis de så oven i købet spiller til en koncert, så bidrager de på en helt særlig måde. De er med til at skabe en oplevelse, siger Tina Parker.

Og gospelkoncerten i kirken blev en fin oplevelse. Den glæde, som koret havde, kunne tydeligt mærkes på tilhørerrækkerne. Fra første nummer swingede det ud i yderste fingerled, og tilhørerne måtte flere gange op at stå for at synge og danse med. ●

Styr på psyken i 20 meters højde



Tema: Papirfabrikken

For Holger Christiansen er træklating en måde at få styr på psyken, så han kan komme tilbage på arbejdsmarkedet.

For halvdandet år siden blev Holger Christiansen indlagt på psykiatrisk sygehus og fik efterfølgende tildelt mentorstøtte af Vejle Kommune for at komme på fode igen. Det var også gennem mentoren, at han hørte om klatring som en måde at få det bedre. Og han var hurtig til at slå til, da han elsker naturen og gerne prøver grænser af.

– Træklating er en god måde at udfordre sig selv på, og det kan være med til, at du oplever, at du kan og tør mere i hverdagen. Mange er lidt bange for højder, så der er også en psykologisk dimension i træklating. Det kan være ubehageligt at overskride egne grænser, men omvendt er det også en skøn fornemmelse og en personlig sejr at overvinde angsten, siger Ester Nielsen, pædagog i Papirfabrikken og uddannet klatreinstruktør.

– Det er fantastisk at opleve borgere, som

i begyndelsen overhovedet ikke vil eller tør klatre, men når de så efter et par gange alligevel samler mod til og når toppen, er de helt eurofiske, siger Ester Nielsen.

Den følelse kender Holger Kristiansen, og han er overbevist om, at klatring har gjort, at han hurtigt har fået det bedre.

– Det er fedt at klatre. Man bliver glad. Oveni får man masser frisk luft og er sammen med andre, siger han.

– Klatring handler om meget mere end at klatre. Det handler også om at opbygge relationer – og om at have tillid til hinanden. De erfaringer og oplevelser, vi får i trætoppene, kan vi overføre i det pædagogiske arbejde efterfølgende, siger Ester Nielsen.

For Holger Christiansen har klatringen bidt sig så meget fast, at han selv er ved at uddanne sig til instruktør, så han kan hjælpe andre: – De gode oplevelser, jeg har fået, vil jeg gerne give videre til andre, siger han.

Holger Christiansen er i dag er i job med løntilskud hos en snedker, men håber, at han snart kan vende tilbage til arbejdsmarkedet for fuld kraft. ●

Af: Conni Damgaard

Det er nu rarest at kunne gå i bad selv

– Gennem træning får jeg gradvist kræfterne og min frihed tilbage, siger Hanne Amdi, der bor i en ældrevenlig bolig i Jelling, og som efter sygdom og operation har været gennem et rehabiliteringsforløb.

– Det er ikke rart at være afhængig af andre. Der er en stor frihed i at kunne mest muligt selv. Det slår Hanne Amdi flere gange fast i løbet af samtalen i køkkenet i det røde rækkehus. Hun er 74 år, bor i Jelling, hvor hun er frivillig på plejecentret, bruger meget tid på lokalhistorie og går til foredrag. Eller det gjorde hun indtil august 2018, hvor hun efter et længere sygdomsforløb og sygehusindlæggelser blev sat ud af spillet.

Ikke stå ud af sengen

– Jeg var så dårlig, da jeg endelig blev udskrevet. Jeg havde ingen kræfter og kunne ikke selv stå ud af sengen. Jeg kunne heller ikke lave mad, gøre rent eller gå i bad. Det er hårdt, når man er vant til at bestemme selv, siger Hanne Amdi og peger ud ad vinduet, hvor hendes hvide Fiat Panda holder. Der har bilen holdt længe. Hun må ikke køre bil, før lægen giver grønt lys.

Ergoterapeut Carina Jensen fortæller, at Hanne derfor blev tildelt hele pakken, da hun blev udskrevet:

– Hun fik hjælp til rengøring, personlig pleje og et rehabiliteringsforløb, så hun gennem træning kunne genvinde kræfter og de færdigheder, hun havde før indlæggelsen. Der blev lagt en plan ud fra, hvad Hanne Amdi selv gerne ville kunne. Det er vigtigt, at man kan se et mål med træningen.

Og det var ikke svært: – Jeg ville gerne sørge for min personlige hygiejne, tage tøj på og anrette min mad, siger hun.

En træningsplan

Rehabiliteringsforløbet blev planlagt i et samarbejde mellem hende, Carina Jensen, som var tovholder, og medarbejderne i hjemmeplejen. Forløbet blev løbende justeret i takt med, at kræfterne blev flere.

– Den første øvelse for Hanne var at øve sig i at sidde på en badebænk og tage bad. I starten fik hun meget hjælp, men gradvist kunne hun mere selv, og til sidst var vi kun på badeværelset for tryghedens skyld. I forhold til madlavning har det mere handlet om at indrette køkkenet anderledes og lære hende at bruge mikrobølgeovnen. Hun fik også en røllator, fortæller Carina Jensen, som har oplevet Hanne som motiveret for at kunne mest muligt selv. Derfor er hun også kommet langt på de i alt seks uger, som rehabiliteringsforløbet varede.

Flere kræfter

Også livskvalitetsmålingen, som laves ved rehabiliteringsforløbets start og slut, og som spørger ind til, hvordan borgeren har det fysisk og psykisk, taler sit tydelige sprog. Hanne Amdi har genvundet langt de fleste af sine kræfter og føler sig knap så isoleret som efter hjemkomsten fra sygehus.

– I går gik jeg to gange ned til hestefolden bag huset – uden røllator. Jeg har også været ved frisøren. Det trængte jeg til. Og til høreundersøgelse i Vejle. Så bruger jeg flextrafik, men jeg ser frem til, at jeg kan køre selv, siger Hanne Amdi.

Selvom selve rehabiliteringsforløbet er slut, får hun fortsat hjælp til rengøring, ligesom hun træner med en fysioterapeut for at få alle sine muskler tilbage, men Hanne Amdi er fuld af fortrøstning:

– Jo mere jeg træner, des mere kan jeg selv. Så det er bare med at klø på! ●

Hanne Amdi fik en mikrobølgeovn i gave for et år siden, men tog den først i brug, da ergoterapeut Carina Jensen lærte hende at bruge den. I dag kan hun slet ikke undvære den: – Det er så nemt at varme maden, siger hun. ▼



Buskort for 400 kr. til Vejles ældre

For kun 400 kr. om året kan du, hvis du er 65 år og bor i Vejle Kommune, køre ubegrænset i bus overalt i kommunen.

Fra årsskiftet kan alle Vejles ca. 21.500 borgere, der enten er fyldt 65 år eller fylder 65 år i 2019, hoppe på både bybusser, lokale busser og regionale busser og køre ubegrænset rundt i hele kommunen alle ugens syv dage til næsten ingen penge.

Ordningen, der i første omgang indføres som et forsøg fra 2019-2021, koster den enkelte 400 kr. om året. Ordningen blev vedtaget som en del af budgetforliget for 2019 og finansieres med 1,8 mio. kr. i hvert af årene 2019-2021. ■



Køb kortet hos Sydtrafik

Kortet hedder „Vejle 65 buskort“ og er et rabatkort til brug i Sydtrafiks busser og kan anvendes til ubegrænset kørsel med bybusser, lokale busser og regionale busser inden for Vejles kommunegrænser.

Kortet er ikke gyldigt i tog eller uden for kommunen. Det koster 400 kr. for et kalenderår, uanset hvornår du køber det. Du kan ikke betale for andre med kortet, men du kan gratis tage to børn under 12 år med.

Du skal være 65 år eller ældre (gælder alle, der fylder 65 år det år, kortet gælder for), og du skal bo i Vejle kommune. *Kortet kan bestilles på www.sydtrafik/vejle65*

Er du usikker på, hvordan du bestiller kortet, kan du kontakte Sydtrafik Kundecenter på tlf. 70 10 44 10.

Kommune nyt

Har du mistet en ægtefælle eller samlever?

Så har du mulighed for en samtale med en sundhedsvejleder i dit hjem. Tilbuddet gælder fra du er 65 år. Det er en fortrolig samtale, hvor du kan tale om det, du har på hjertet.

Det er forskelligt, hvordan vi oplever sorg og genvinder fodfæste. Mange har støtte i det netværk, de har omkring sig. Samtidig er det godt at tale med en fagperson om f.eks. forventelige reaktioner:

– To ud af tre tager imod tilbuddet om samtale. Der er fokus på at genvinde balancen – både ved at huske det menneske, du har mistet, men også til at se fremad og passe på dig selv. F.eks. ved at tage et „frikvarter“ fra sorgen, siger Dorte Bladt, der er en af de sundhedsvejledere, der tager på forebyggende hjemmebesøg.

Sundhedsvejlederne tilbyder hjemmebesøg 8 uger, 12 uger og 1 år efter dødsfald.

det. Målet er at undgå, „at sorgen bider sig fast“, og går ud over dit helbred.

– Vi kommer som udenforstående og kan rumme sorgen. Mange oplever derfor, at samtalerne er et frirum, hvor man ikke behøver at lægge bånd på sig selv og tage hensyn til, f.eks. om den anden bliver ked af det, fortæller Dorte Bladt. ■

Dorte Bladt, sundhedsvejleder



Kontakt

Læs mere om sundhedsvejlederne og deres forskellige tilbud på www.vejle.dk/hjemmebesog eller ring på tlf. 76 81 80 96, mandag-torsdag mellem kl. 8.30-10.00.

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, telefonid kl. 8.30-11.00 for hjemme-hjælp, boliger, handicap og socialpsykiatri.

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

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
Tlf. 76 81 80 81, telefonid kl. 8.30-11.00
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk
www.vejle.dk/hjaelpemidler

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 14, 7100 Vejle
Åbent hver torsdag kl. 13.00-17.00

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

Borgerguide

Nanja Søbakke Kreutz 76 81 09 99
Telefontid: Mandag-onsdag: kl. 12-14, Torsdag: kl. 12-15

Sundhedshus Vejle

Forebyggende hjemmebesøg

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

Sundhedskurser

Telefon 76 81 81 01
Træffes mandag-torsdag kl. 8-15, fredag kl. 8-13
Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Genoptræning efter sygehusophold

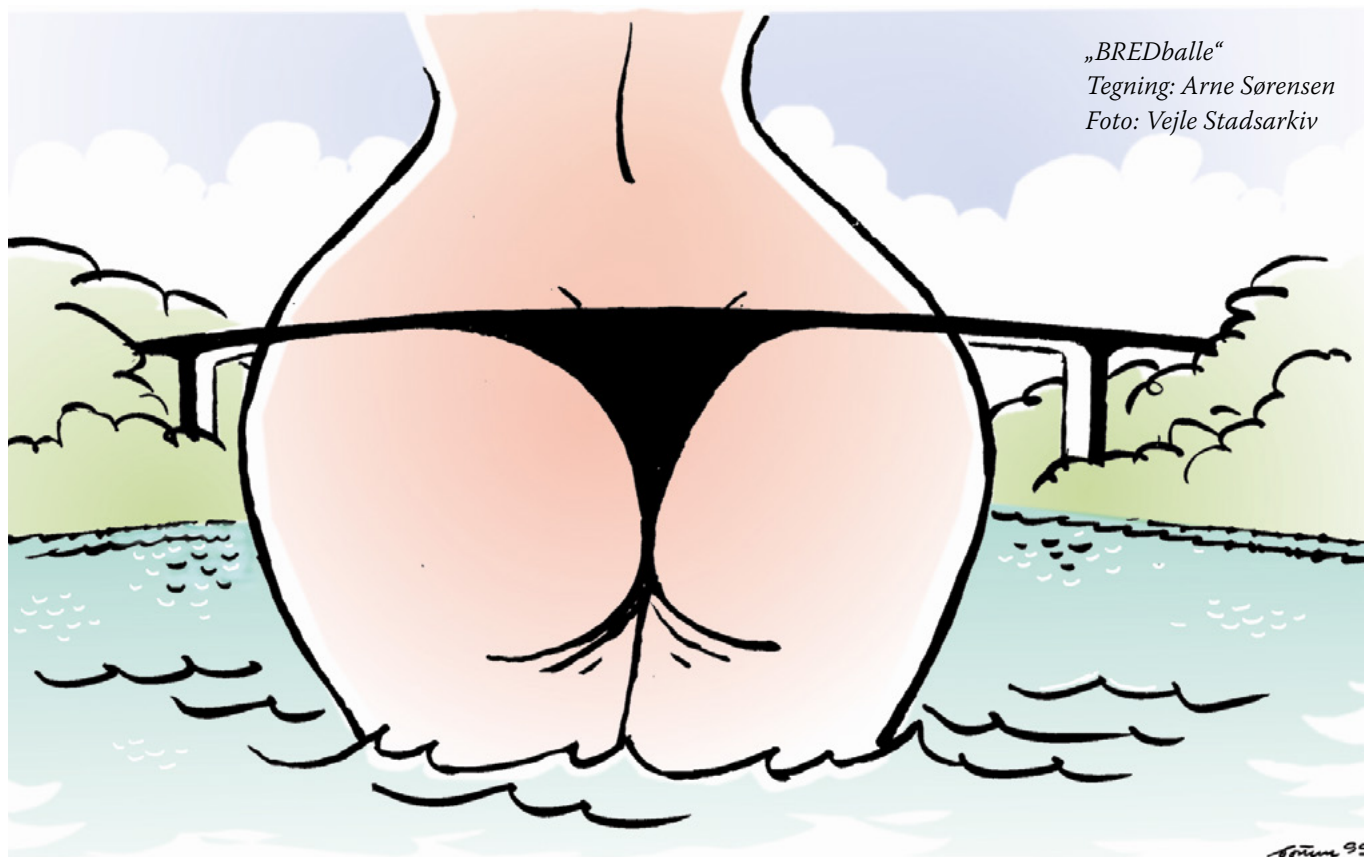
Telefon 76 81 83 00
Træffes mandag-torsdag kl. 8.00-9.30 og 13.30-14.30
Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Kommende kurser

Bækkenbundskursus for kvinder
Fredag 8. marts kl. 10-12

Træt af nat- sjattiseri
Fredag 22. marts kl. 10-12

Læs mere og find flere kurser på www.vejle.dk/kurser



„BREDballe“

Tegning: Arne Sørensen

Foto: Vejle Stadsarkiv

Ny udstilling – Det var Søren's Vejle

Vejle Stadsarkivs nyeste udstilling handler om satire og Vejle. Bag navnet Søren gemmer sig tegneren Arne Sørensen, der med daglige satiriske og lune streger i Vejle Amts Folkeblad skildrede byens nyere historie, offentlige og private

vejlensere og begivenheder gennem 1970'erne og frem til 2006. Kig ind og se udstillingen i Vejle Stadsarkiv på Vedelsgade 17. Stadsarkivet har åbent mandag til torsdag kl. 10-16, fredag kl. 10-12 og den første lørdag i måneden kl. 10-14. 



Oplevelser i Vejle og omegn

Guld & Kaos

I 500-tallet blev der ofret store mængder guld. Hjarnøskatten, der udstilles for første gang, er et skattefund fra 500-tallet, da askeskyer fra vulkanudbrud i år 536 og 540 førte til en lille istids kulde, som vendte op og ned på den kendte verden og skabte kaos. De mange guldofringer i den periode kan have været en desperat befolknings løsning på det kaotiske mørke, som skabte sult, kulde, fejlslagne afgrøder og øget dødelighed. *Særudstilling på Kulturmuseet, Spinderihallerne.*

Når solen forsvinder

Solen er blevet tilbudt til alle tider i håb om en bedre morgen-dag. Hvis solen forsvinder, mister menneskene grundlaget for

det daglige liv, og de vender sig mod religion som løsning på kaos. Guld & Kaos byder på nogle af de mest ikoniske eksempler på soltilbedelse gennem tiden, bl.a. solsten fra Bornholm og hvirvelhjul og billedsten fra Gotland.

Ragnarok og Fimbulvinter

Få også fortællingen om Fimbulvinteren og Ragnarok kendt fra den nordiske mytologi. Stil skoene på reolen, sæt dig godt tilrette på hynderne og nyd fortællingen sammen med en solformørkelse – men pas på, for måske lurker Fenrisulven på dig i mørket! Der er lagt op til afslappet og lærerig oplevelse for store og små.

Tolkninger af guldhornene

På guldhornene, der også er fra yngre jernalder, er der en levende billedverden, som både er fascinerende og svær at fortolke. I udstillingen Guld & Kaos kan du se nærmere på en kopi af guldhornene og få forskellige fortolkninger af dem. 

Kulturmuseet Spinderihallerne, Spinderigade 11, 7100 Vejle.