



VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION

fra
Vejle Kommune

2017
VALG
til nyt
Ældreråd



Tema: Ældrerådsvalg

Brug din stemme til Ældrerådsvalet

Læs side 12

Årets frivillige ildsjæl

– Jytte Nielsen

Pensionister rykker ud

– med værktøjskassen

04 /2017



Kom til Halloween i uge 42

Vi lægger i ovnen til en Halloween i 2017, som for alvor viser, at Vejle er Danmarks Halloween by nr. 1! Ligesom sidste år tager vi udgangspunkt i Vejles historie og de lokale fortællinger.

Vores kreative team er allerede i fuld gang med forberedelserne, og det kommer ikke til at gå stille for sig. Selvom vi fortsat udvikler derudaf, kan vi afsløre, at der f.eks. kommer til at være en KÆMPE åbningsparade den 27. oktober kl. 17, og vi tør godt sige allerede nu, at den bliver mindeværdig.

Derudover kommer årets Halloween i Vejle til at byde på zombieværksted, græskarudskæring, Halloween GO, historiefortællinger og nattevandringer.

Fredag 27. oktober vil der være aftenåbent kl. 17-21 på både Kulturmuseet Spinderihallerne og Vejle Kunstmuseum.

Alle aktiviteter er gratis.

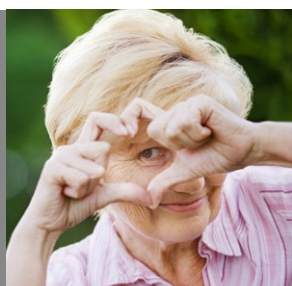
Læs mere om de mange aktiviteter på www.city.vejle.dk



Et godt råd til dig med rollator

Har du overvejet en taske eller net til din rollator? På den måde har du både et sted til dine indkøb og ting – samtidig med at du sikrer dig mod tyveri. Her er bud på produkter på markedet:

Du hænger tasken på rollatoren ved sædet. Den er nem at lukke og har lynlås, så den er god til opbevaring af punge og andre værdigenstande. Er fremstillet i vandafvisende nylon. Der er også forskellige muligheder for net.



Redaktionen sluttede 21. september 2017.

Magasinet afleveres til postvæsenet 11. oktober med efterfølgende omdeling den 17. og 18. oktober.

Klassisk november

Oplev 3 gratis klassiske koncerter i Musikteatrets store sal 3 søndage i november.

12. november: Andreas Brantelid med Poseidonkvartetten spiller Schubert C-dur

19. november: Niels W. Gade koncert

26. november: Børnenes Jul – familiekoncert

Alle koncerter starter kl. 15.

Ingen billetter, sæderne fordeles efter først-til-mølle.

Se mere på

www.vejlemusikteater.dk



Valg til Frivilligrådet

Kom til valgmøde den 26. oktober kl. 19.00-21.30, Bygningen i Vejle

Hvert fjerde år er det valg til Frivilligrådet. Det nuværende har den 1. januar 2018 siddet i 4 år. Derfor skal der vælges et nyt Frivilligråd, som tiltræder efter nytår.

Vil du gerne være med til at sætte dagsordenen for frivilligt, socialt arbejde i Vejle Kommune, kan du stille op til Frivilligrådet og/eller møde op og stemme til valgmødet. For at kunne opstille skal du repræsentere en frivillig forening eller gruppe i Vejle Kommune.

Der skal vælges 11 medlemmer: 5 fra de lokale frivilligcentre og 6 fra de frivillige foreninger/grupper, der så vidt muligt skal repræsentere de 6 hovedområder: Handicapgrupper, patientforeninger, ældregrupper, børn og unge, humanitære foreninger og væresteder – og lige så mange suppleanter.

Spørgsmål?

Kontakt Frivilligrådets sekretær Anne Kristensen på tlf. 24 75 88 48, mail: ankrs@vejle.dk

Indhold

Jytte Nielsen er årets frivillige ildsjæl	side 4
Pensionister rykker ud med værktøjskassen	side 5
Gode råd om hjælpemidler	side 6
Budget 2018 vedtaget	side 8
Penge til mere madglæde på seks plejecentre	side 9
Nyt fra Vejle Stadsarkiv	side 9
Det er sundt at være lidt rund	side 10
Biblioteket hjælper ved it-problemer	side 11
Tema: Brug din stemme til Ældreådvalget	side 12
Opstillede kandidater	side 13
Nyt fra Frivilligrådet	side 16
Valg til byråd og Regionsråd	side 17
Hvordan er jeg sikret, hvis min private hjemmepleje går konkurs	side 17
Sådan bruger du receptionen i Papirfabrikken	side 18
Røgfri i 35 dage	side 18
Kontakt til kommunen	side 19
Arrangementer: VejleMuseerne	side 20

Søg midler til frivilligt, socialt arbejde

Voksenområdet, Seniorområdet og Børn og Unge i Vejle Kommune har en pulje, hvor du kan søge støtte til en frivillig, social indsats i 2018. Der er kun én ansøgningsrunde i 2017. Det betyder, at alle midlerne bliver udloddet nu.

Se retningslinjer for udlodning og hent ansøgningsskema på www.vejle.dk/frivilligpulje. For mere information kontakt Anne Kristensen, tlf. 24 75 88 48, mail: ankrs@vejle.dk

Ansøgningsfristen er 1. november 2017.

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

Jytte Nielsen er årets frivillige ildsjæl

Til frivilligfesten den 29. september i Bygningen blev Jytte Nielsen hædret for sin evne til at hjælpe ældre gennem foreningen „Ældre hjælper ældre“ i Egtved, hvor hun er besøgsven, ledsager og initiativtager til både petanqueklub og datastue.

Seks kandidater bejlede til prisen som årets frivillig i Vejle, og det var svært at vælge en vinder. Alligevel blev det Jytte Nielsen, som løb med prisen. Og det gjorde hun, fordi hun er en vaskeægte ildsjæl:

– Hun brænder for det lokale frivillige foreningsarbejde og har i mange år ydet en utrættelig indsats – og så sætter hun også nye projekter i gang til fordel for Egtveds ældre. Derfor synes vi, at hun fortjener et ekstra skulderklap, lød det fra Holger Gorm Petersen og Gitte Frederiksen, de to udvalgsformænd for hhv. Senior- og Voksenudvalget, som var værter ved årets frivilligfest.

De synes begge, at frivilligprisen en god tradition. Det er en god måde at sige tak for indsatsen:

hånd med, når der skal løses praktiske opgaver i Foreningernes Hus Vejle.

Gurli Lyskjær, Kirsten Glassow Nielsen og Bodil Nielsen, kontaktpersoner for flygtninge i Give-området. De var indstillet for deres arbejde med at få flygtninge ud i foreningslivet, at hjælpe dem med kontakten til det offentlige mv. De yder også lektie- og danskhjælp og har lavet en cafe, hvor flygtninge kan mødes og møde danskere.

Grethe Kock er medlem af Frivilligcenter Børkop. Hun beskæftiger sig med mange forskellige frivillige opgaver, bl.a. er hun bisidder, syerske, redaktør på Parkavisen og står for Bixen – en salgsbod i Englystparken. Tidligere var hun også medlem af både Ældrerådet og centerråd for Englystparken. ●

– De gør en kæmpe forskel, og det skal naturligvis markeres. De spreder livsglæde og skaber fællesskab – ligesom de også afhjælper ensomhed og sygdom. Og i Vejle Kommune er vi heldige at have rigtig mange ildsjæle, der gør en fantastisk indsats – helt frivilligt.

I løbet af august kunne vejlsenerne indstille frivillige på det frivillige og sociale område, og efter en udvælgelsesproces endte man ud med seks kandidater, som udover Jytte Nielsen var:

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

Grethe Møller, som kommer fra Højagers Vennekreds, og der har hun været medlem siden 1984, hvor hun har været aktivt medlem af forskellige arbejdsgrupper i foreningen, bl.a. strikkeklub, banko, ud at gå-ture, loppemarked mv.

Knud Hørlyk var nomineret for sin evne til at få Foreningernes Hus Vejle til at køre – både som bestyrelsesformand og som den, der altid giver en



Frivilligrådet

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

Næstformand: Yasser Rady, Humanitære foreninger

Sekretær: Anne Kristensen, Vejle Kommune, tlf. 24 75 88 48.

Årets frivillige ildsjæl

Pensionister rykker ud med værktøjskassen

– og hjælper andre pensionister

Fem handymænd påtager sig gratis at rykke ud for at hjælpe ældre medborgere med små reparationer og opgaver i hjemmet, som de ikke selv kan klare.

En af dem er Per Knudsen. Flere gange om ugen rykker han ud med en velassorteret værktøjskasse med skruer, vaterpas, tomstok, hammer, søm, fugelim mv. i hele Vejle Kommune. Udover at være handyman er han kontaktperson for de i alt fem mænd – alle tidligere håndværkere – der tilbyder at rykke ud for „Værktøjskassen“ gennem Foreningernes Hus Vejle.

– Ordningen har eksisteret i 12 år, og vi skulle gerne blive ved med at eksistere, da der er brug for os, siger Per Knudsen og tilføjer, at det har været småt med opgaver på det seneste, så han håber på flere opgaver i ordrebogen. Vi er i hvert fald klar til at hjælpe, siger han.

– Vi hjælper for eksempel med at flytte, skifte pærer, hænge billeder op, sætte røgalarmer op, lægge tv-kanaler ind på tv og video. Blandt andet. Når vi får henvendelser, der ligner opgaver for erhvervsdrivende, siger vi nej, siger Per Knudsen, men han opfordrer alligevel folk til at kontakte „Værktøjskassen“, så vil han og hans kollegaer vurdere opgaven. Og hvis de ikke kan hjælpe, vil de hjælpe med at henvise til andre.

Per Knudsen kalder også deres arbejde for social hjælp: – Der er mange gengangere blandt de ældre, der henvender sig og beder om hjælp. De er glade for, at vi kommer. Og det kan godt være, at en opgave i sig selv kun tager kort tid, men så går der også lidt tid med at snakke. Det skal der også være plads til.

I 90 % af tilfældene er det ældre damer, der kontakter „Værktøjskassen“, men det kan også være yngre personer, der sidder i kørestol. Eneste krav for at bruge „Værktøjskassen“ er, at du skal være folke- eller førtidspensionist. Selve hjælpen er gratis, men man skal betale for materialer og reservedele. ●



Per Knudsen er glad for at hjælpe sine medborgere: – Arbejdet holder mig i gang, giver god motion, og det er rart, at andre kan få gavn af det, som jeg kan med en værktøjskasse. Det er givende at hjælpe.

Eksempler på opgaver

Flytte møbler, hænge billeder op, hænge gardiner op, skifte stik, pære og lysstofrør, lægge tv-kanaler ind, montere hylder, spejle, knagerækker mv., mindre reparationer af kørestole og rollatorer, mindre sy-opgaver mv.

Kontakt Værktøjskassen

Hvis du ønsker at gøre brug af Værktøjskassen, kan du ringe til Foreningernes Hus Vejle på telefon 41 52 60 80 alle hverdage fra 10-14 – eller du kan ringe direkte til Per Knudsen på telefon 75 88 15 50 eller Jørgen Kirketofte på telefon 75 86 35 40 (tv-opgaver).

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

Gode råd om hjælpemidler

Ved du,

at der findes mange hjælpemidler, som kan hjælpe dig, hvis du har svært ved at komme i tøjet eller få sko på? Du kan købe hjælpemidlerne i butikker eller på internettet. Nogle få hjælpemidler kan bevilges som et hjælpemiddel af kommunen. Hvilke du kan få gennem kommunen afhænger af en individuel og konkret vurdering af dit behov. Kontakt Hjælpe-middelteamet på tlf. 76 81 80 81.

I Velfærdsmagasinet sætter vi fokus på hjælpemidler – denne gang på hjælpemidler til brug ved påklædning.

Hjælpemidler til brug ved påklædning

Tag strømperne på og af selv

Har du svært ved at tage strømper på eller få dem af, er der forskellige hjælpemidler, der gør, at du kan tage dem af eller på uden hjælp fra andre. Det gælder både almindelige strømper og kompressionsstrømper. De modeller, der er vist på billedet, kan bruges både til almindelige strømper og strømpebukser.

Magnetiske snørebånd og skohorn

Der er forskellige løsninger til dig, der har svært ved at få sko på. Du kan f.eks. sætte en elastik eller et magnetisk snørebånd i dine sko, så du bare skal stikke fødderne i skoene.

Der er også forskellige skohorn, f.eks. det lange stive skohorn, som du kan bruge, når du sidder ned, og et skohorn med en snor, som er lige til at tage med, og samtidig kan bruges stående.

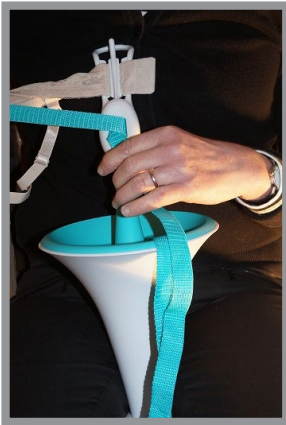


◀ Skohorn med snor.



Kontakt

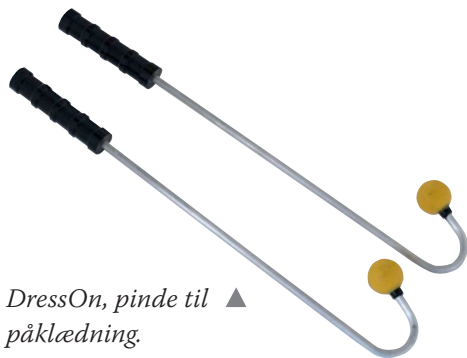
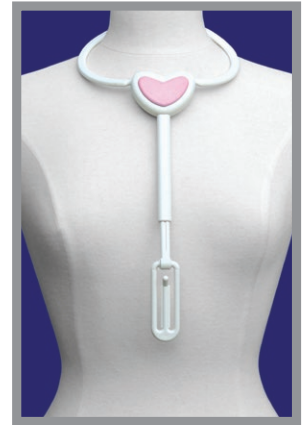
Kontakt Hjælpe-middelteamet i Myndighedsafdelingen for råd og vejledning på telefon 76 81 80 81 mellem kl. 8.30-11.00, hvis du har konkrete udfordringer i hverdagen. De kan også svare på spørgsmål til produkterne i denne artikel.



Tag din BH på med en arm

Er du kvinde, og har du svært ved selv at tage din BH på pga. nedsat bevægelighed i skulder eller arme, kan du måske bruge en BH-påtager. Med en BH-påtager kan du tage en BH på med en arm. Det kan godt se lidt kompliceret ud, men efter et par gange er påtageren en stor hjælp for mange.

BH-påtageren BraBuddy er designet til dig, der har svært ved at tage din BH på selv. Der er god støtte, da den fastholdes mellem benene under selve påtagningen.



DressOn, pinde til påklædning. ▲

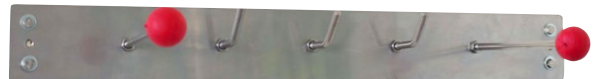
Få bukserne på

Har du svært ved at trække dine bukser op, fordi du ikke kan bukke dig ned og samle dem op fra gulvet, kan du få et stativ og stænger med kugler på. Stængerne kan sættes ind i bukselinningen, og du kan trække bukserne op. De kan også bruges til at trække buksebenene op med. Kuglerne har en overflade, der griber fast i tøjet. De kan også bruges til trøjer og strømper.



Svært ved at få overtøjet på?

Er det svært at få overtøjet på, fordi du har ondt i eller svært ved at bevæge skulder eller arm? Så kan du få et stativ, der kan monteres på væggen i dit hjem. På stativet sidder to kugler, der kan holde jakken for dig, så du selv kan tage jakken på – uden hjælp fra andre.



Locumskonserter

Oplev 5 koncerter på 5 særlige steder i Vejle Midtby

1. november er der igen Locumskonserter i Vejle.

I år kan du opleve

- Åbning og fællessang fra højskolesangbogen ved Rådhus-toiletterne
- Peter Sommer & Palle Hjort i Bokseklubben, Spinderihallerne
- Julie Maria i Sct. Noberts Kirke
- Engelsholm Songwriters i Sirius Observatoriet
- Engelsholm Electronic i Farveriet

Du kan nå 4 ud af 5 koncerter samme aften.

Priser: 1 koncert: 100 kr. 2 koncerter: 125 kr. 3 koncerter: 150 kr.

Åbning og fællessang er gratis.

Køb billetter via oplevel.vejle.dk/locumskonserter

Budget 2018 vedtaget

Vejle Byråd har vedtaget budgettet for 2018, og alle partier undtaget SF og Enhedslisten stemte for. Der blev især afsat penge til langsigtede investeringer. Forligspartierne var enige om at styrke folkeskolen, infrastrukturen og den borgernære velfærd. I alt fordeles ekstra 590 mio. kr. til drift og anlæg i de næste fire.

Markant løft til skolerne

Derudover er der afsat ekstra 25 mio. kr. om året til Børne- og Familieområdet. Pengene skal – udover at dække de stigende udgifter til bl.a. flere børn – løfte den decentrale indsats for børn og unge, bl.a. ved at ansætte flere medarbejdere i skolen. Indsatsen skal styrkes – både for dem, der har brug for et ekstra skub og for elever med ekstraordinært talent. Derudover er der 1 mio. kr. til „Åbne skoler“-projekter næste år. Der afsættes også 3 mio. kr. fra 2018 og frem til at styrke daginstitutionerne med flere hænder.

Væksten i det nye boligområde Tirsbæk Bakker betyder også, at der skal bygges en ny daginstitution til 150 børn. Det koster 28 mio. kr. Der er afsat en anlægspulje på 5 mio. kr. i 2019 og 15 mio. kr. i 2020 til at løse udfordringerne med flere børn i daginstitutioner og specialinstitutioner.

Stor investering i øget mobilitet

Mobilitet er en forudsætning for den store vækst, som Vejle oplever, både når det gælder borgere og virksomheder. Derfor afsætter politikerne 20 mio. kr. om året i de kommende år til bedre infrastruktur. Forholdene for de bløde trafikanter skal også forbedres, og derfor afsætter partierne ekstra 5 mio. kr. til cykelstier og sikre skoleveje. Der afsættes 1 mio. kr. til kollektiv trafik med fokus på mobilitet for ældre og gangbesværede.

Den store vækst i det nye byområde Tirsbæk Bakker betyder også, at der er afsat ekstra penge til bedre infrastruktur i området. Kommunen har afsat 18,4 mio. kr. til en sammenhængende infrastruktur med sikker skolevej til Juelsmindevej og videre til Engum inklusiv tunnel under Juelsmindevej. Der er også afsat penge til trafiksikring ved Strandvejen i Bredballe og til cykelsti ved Hældervej.

Penge til socialt udsatte og demens

Budgetforslaget afsætter også flere penge til voksen- og ældreområdet. Der er 8 mio. kr. årligt fra 2018 til øget indsats på voksenområdet, herunder indsatsen for socialt udsatte. Seniorområdet får 2 mio. kr. om året til øget indsats på seniorområdet og ekstra 10 mio. kr. over de næste år til at indrette demensvenlige og demenssikre plejeboliger.

Penge til store og små projekter

Der er i budgettet også blevet plads til en række større og mindre projekter, f.eks. 2,5 mio. kr. til øgede driftsudgifter i haller og ny svømmehal – og 2,7 mio. kr. til udvikling af Vejle Ådal og til at sikre rent drikkevand. Udvalget for Landsbyer og Nærdemokrati får 1 mio. kr. om året til at styrke det lokale arbejde og 2 mio. kr. til projekter i både 2018 og 2019. Der skal investeres 3 mio. kr. i renovering af Bredballe Center. Derudover er der i 2019 og 2020 sat penge af til en række projekter, bl.a. Egtved Svømmehal, Kulturcenter Grejs, udvikling af Give og Børkop midtbyer og boldbaner ved Nørremarkshallen. ■



Handicapråd

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

Penge til mere madglæde på seks plejecentre

Folketinget afsatte i Finansloven 2017 i alt 425 mio. kr. til at bringe bl.a. duften af nybagte boller og flæsketeg tættere på de ældre på landets plejecentre. Landets kommuner kunne søge om penge til enten at etablere, renovere eller genåbne lokale køkkener på de enkelte plejecentre.

Vejle Kommune har fået i alt 6 mio. kr. af puljepengene til at modernisere køkkenerne på i alt seks plejecentre. Moderniseringen består primært i at skabe køkkener, som i højere grad gør det muligt at inddrage beboerne i køkkenlivet eller i selve madlavningen.



Helle Brinch, seniorchef i Vejle Kommune, er glad for at få penge til at skabe bedre rammer for madlavningen, da det forhåbentligt kan gøre, at flere ældre spiser mere og bedre:

– At have en god appetit er vigtig for alle, men især for ældre, som er svækkede. De har brug for nærende måltider.

At skabe rammer, hvor de ældre kommer tættere på madlavningen, kan være med til at øge appetitten og forbedre hele fællesskabet omkring et måltid.

Pengene er søgt af Højagercentret, Bakkegården, Solgaven, Holmegården, Bakkeager og Lindegården.

På Højagercentret skal pengene bl.a. bruges til at skabe mere plads i centrets køkkener, så beboere i kørestol får bedre mulighed for at give en hjælpende hånd med køkkenarbejdet. Der skal også åbnes op i køkkenerne, så beboere, der ikke kan hjælpe med at lave mad, kan følge madlavningen fra spisestuen. Bakkegården vil bruge pengene til en generel renovering af centrenes fem køkkener, så de bliver up-to-date. Moderniseringen er gået i gang på de seks plejecentre. ●

Nyt fra Vejle Stadsarkiv

Snart skriver vi 2018. Og det er godt med en kalender, når der skal holdes styr på et helt nyt år.

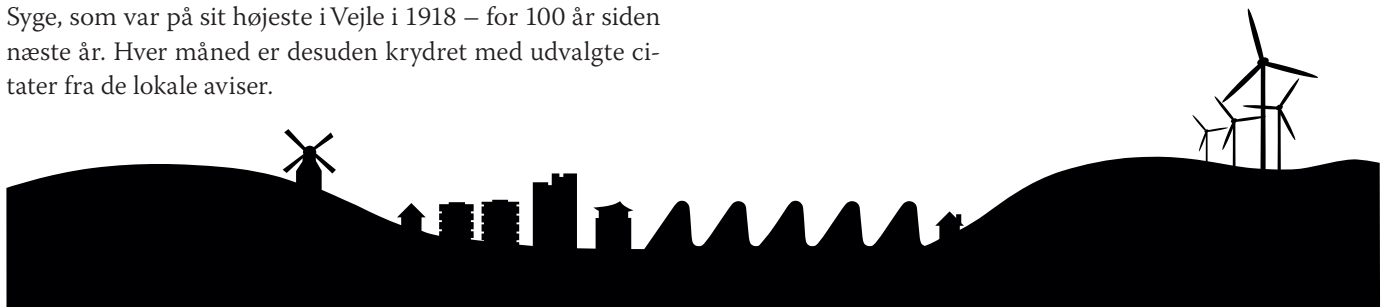
Ud over muligheden for at notere tandlægebesøg, møster Annas fødselsdag og andre uundgåelige og vigtige begivenheder, indeholder **Lokalhistorisk Kalender 2018** også tolv spændende lokalhistoriske emner – en ny historie hver måned med tilhørende billede.

I januar kan du læse om januarudsalg i 1970 ved Jensen Tæpper, i juni er vi til fanemarch på Valdemardag i 1964, og i november handler det om influenzaepidemien Den Spanske Syge, som var på sit højeste i Vejle i 1918 – for 100 år siden næste år. Hver måned er desuden krydret med udvalgte citater fra de lokale aviser.

Lokalhistorisk Kalender 2018 udkommer omkring midten af november, og den vil kunne købes hos Vejle Stadsarkiv eller hos byens boghandlere. Pris: 125 kr.

November byder også på Vejlebogen og en fotobog med motiver fra Vejle taget af den velkendte pressefotograf Oskar Jensen. Bøgerne udgives af Byhistorisk Forlag. ●

Hold øje med tidspunkter for salg på Vejle Stadsarkivs hjemmeside www.vejlestsadsarkiv.dk – og du er som altid velkommen til at komme forbi og se vores aktuelle udstilling.



Dan Skjerning (S), tlf. 40 43 95 65, Martin Jensen (S), tlf. 20 31 23 22, Charlotte Faber Stech Mortensen (V), Yelva Bjørn Jensen, Velfærdsforvaltningen, tlf. 29 26 37 11, Henrik Krog, Teknik & Miljø, tlf. 76 81 21 29, Anni Lind Guldbrandt, tlf. 78 11 58 29, Børne- og Ungeforvaltningen, Lars Agergaard, Autistforeningen, tlf. 75 82 76 97, Kirsten Marie Sørensen, LEV, tlf. 75 73 58 09, Jens Bork, Dansk Handicap Forbund, tlf. 75 73 19 95, Ingrid Petersen, Muskelsvindfonden, tlf. 29 26 14 72, Thomas Wetcher, Dansk Blindesamfund, tlf. 28 70 25 22, Anders H. Andersen, Landsforeningen LigeVærd, tlf. 28 56 84 44.



Bevar din muskelmasse

Susanne Voss Lyhne
Sundhedsvejleder

Nye anbefalinger
fra Fødevarestyrelsen:
Når du er over 65 år, skal
du have flere proteiner,
end da du var yngre.

Vidste du, at din krop har brug for den samme mængde vitaminer og mineraler hele livet igennem? Og lidt flere proteiner, når du er over 65 år?

Det kan være en udfordring, hvis appetitten falder. Derfor er det en god ide at se dine madvaner efter i sømmene, hvis du gerne vil fortsætte med at kunne gøre de ting, som du plejer og være uafhængig.

Proteiner findes ikke kun i kød, men også i æg, fjerkræ, fisk, mælkeprodukter, bønner og linser.

Er appetitten faldet?

Hvis du f.eks. tidligere har været vant til at spise 3 halve stykker rugbrød til frokost med sild og æg, men i dag kun kan spise 2 halve stykker, så prøv om du kan spise den samme mængde sild og æg som før, så det kun er rugbrødet, du skærer ned på. En tommelfingerregel er, at proteinerne skal fylde lige så meget på tallerkenen som før.

Det er lettere at få nok, hvis du spiser mad med protein ved alle måltider. Du kan f.eks. få æg eller surmælksprodukter til morgenmad.

Er appetitten dalet, er det bedre at skære ned på hvidt brød, pasta, ris, søde sager og alkohol.

Rør dig 30 minutter om dagen

Samtidig med at du spiser protein nok, er det vigtigt, at du er fysisk aktiv i mindst en halv time om dagen. At være fysisk aktiv kan være mange ting, f.eks. en gåtur, at støvsuge, havearbejde eller dans – alt tæller med. ☒

Det er sundt at være lidt rund

...når du er over 65 år

Vi må veje mere, når vi er ældre, end da vi var yngre. Det er nemlig sundt at have en lille smule ekstra på sidebenene, så du har noget at stå imod med, hvis du bliver syg. Mange tror, de er overvægtige uden at være det. Det ideelle BMI for ældre over 65 år ligger mellem 24 og 29. Du kan regne dit BMI ud med denne formel:

Vægt i kilo

Højde x Højde i meter

Det er en god ide at veje dig regelmæssigt og gå til læge, hvis du taber dig.

Har du spørgsmål om mad og motion?

Du kan altid tale med din sundhedsvejleder om, mad, ernæring, og hvordan du få mere motion listet ind i hverdagen.

Kontakt „Forebyggende hjemmebesøg“

Tlf. 76 81 80 96

Mandag-torsdag fra kl. 8.30-10.00.

Ældrerådet

Formand: Hans Erik Pedersen, Vejle, tlf. 41 81 55 00

Sekretær: Morten Eriksen, Vejle Kommune, tlf. 76 81 81 18,
moeri@vejle.dk

Nyt om sundhed

Biblioteket hjælper ved it-problemer

Torsdage fra kl. 10-14 kan alle kigge forbi DigiZonen på Vejle Bibliotek og få hjælp med små og store problemer med telefon, tablet eller pc.

– Vi oplever, at mange får små eller store problemer med software eller hardware, når de bliver kastet ud i den digitale verden. Og det gør vi jo alle, om vi er vokset op med computere eller blækregning i skolen. Alle skal kunne færdes på internettet, hvor E-boksen bliver din postkasse, og myndigheder og virksomheder helst vil snakke elektronisk med os, fortæller webudvikler Simon Holt, der er en af bibliotekets it-vejledere.

– Efterhånden kræves det af os alle, at vi selv skal klare kontakt til bank og kommune på computeren. For eksempel har Vejle Bibliotekerne også mange net-medier, databaser og magasiner, som kræver adgang via internettet, så vi vil gerne hjælpe alle til at kunne få glæde af alle vore tilbud. Derfor er det rart at have et sted, hvor du kan komme med din bærbare, tablet eller telefon og få kommunikationen til at fungere. Tag gerne din egen computer med. Så bliver det lettere for os at udrede problemerne.

Spørg om alt

Default, driver, cache, password, usb, skyen og spammail. Er du forvirret over de mange nye begreber, der rykker ind i dagligdagen?

– Ingen spørgsmål er for små eller for store. Der findes ingen dumme spørgsmål i den komplekse it-verden. Det er kun ærgerligt at gå i stå, hvis der kun skal lidt hjælp til at komme videre, påpeger Simon Holt, som ikke kan erindre spørgsmål, hvor bibliotekets it-eksperter ikke har kunnet hjælpe. Om ikke andet så med en forklaring og en præcis henvisning.

Det gælder bare at møde op med sin computer og sit spørgsmål. Her er ingen tidsbestilling eller nummerordninger, hvis du skal have knækket koden til internettet, gerne vil følge familiens billeder i cyberspace eller få styr på dit system eller finde det, du har gemt for godt.

►
Webudvikler Simon Holt, Vejle Bibliotekerne, assisterer borgerne i DIGIzonen ved Åbent it-værksted.

Lær mere på bibliotekets it-kurser

Ud over det faste „Åbent it-værksted“ tilbyder Vejle Bibliotekerne i efteråret flere kurser, for eksempel om sikkerhed på nettet, om at søge på nettet, om backup, om at gemme i „skyen“ og om hvilke digitale fodspor, vi efterlader.

– Kurserne foregår mindre hold, hvor vi typisk kommer dybere ind i nogle it-områder og får nogle værktøjer og metoder med hjem, lover Simon Holt.

Kurserne afvikles på alle Vejle Kommunes biblioteker – og findes naturligvis nemmest digitalt på vejlebib.dk. 



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

Brug din stemme til Ældrerådvalget

Tema: Ældrerådvalg 2017

Kandidaterne til Ældrerådvalget er fundet, og er du over 60 år og bor i Vejle Kommune, opfordres du til at stemme til valget. Sidste frist er den 7. november kl. 23.59.

Er du fyldt 60 år og bor i Vejle Kommune, har du fået valgmateriale til Ældrerådvalget i Vejle Kommune.

Husk at tjekke din E-boks for valgmateriale

Er du tilmeldt digital post, har du modtaget materialet i din digitale postkasse (E-boks), og du skal også stemme elektronisk.

Er du ikke tilmeldt digital post, har du modtaget valgmateriale med posten. Valgmaterialet består af en folder, hvor du kan læse om de opstillede kandidater, en stemmeseddel og en frankeret svarkuvert. Bemærk, at du skal sende stemmesedlen retur i god tid for at overholde fristen, som er den 7. november.

Hvis du ikke har modtaget valgmateriale digitalt eller med posten, så skriv til support@aion.dk eller ring på telefon 26 12 25 20.

Der skal vælges i alt 13 medlemmer og 6 suppleanter til Ældrerådet. De opstillede kandidater, der får flest stemmer, er valgt. De kandidater, der ikke vælges til Ældrerådet, er suppleanter i forhold

til deres stemmeantal. Det nye Ældreråd sidder fra den 1. januar 2018 og fire år frem.

Læs mere om de opstillede kandidater på de næste sider eller læs mere på www.vejle.dk/aeldreraad

Ældrerådsarbejdet

Ældrerådet er kommunens ældrepolitiske råd, som bliver hørt i sager, der vedrører ældre, inden de bliver behandlet i de politiske udvalg eller i byrådet i Vejle Kommune. Ældrerådet kan også på eget initiativ rejse sager. Medlemmerne af Ældrerådet er uafhængige af politiske, religiøse og organisatoriske interesser, og skal alene vurdere sagerne og rådgive ud fra, hvad der er de ældres ønsker og behov.

Ifølge Hans Erik Pedersen, formand for det nuværende Ældreråd, har Ældrerådets arbejde stor betydning og er med til at gøre en forskel for de ældre i Vejle:

– Vi har høringsret i sager, der vedrører ældre. Vi deltager også i dialogmøder med Seniorudvalget, hvor politikerne tager emner op, som vi gerne vil i dialog med dem om, ligesom vi modtager henvendelser om problemstillinger fra ældre og pårørende.

Derfor er det også vigtigt, at Ældrerådet har stor opbakning. På vegne af Ældrerådet opfordrer formanden derfor kommunens 60+ borgere til at stemme til valget.

Opstillede kandidater til Ældrerådvalg



Anna Marie Bjorholm Dahl

Som tidligere leder af Plejecenter Hejlskov og trænings- og aktivitetscenter Egetoft i Egtved har jeg en stor interesse i de vilkår, vores ældre borgere tilbydes. Jeg vil gerne arbejde for mere tid og bedre vilkår, så borgerne oplever kvalitet i seniorområdet. Jeg vil gerne have fokus på frivillige og aktiviteter i nærområdet. Især det nære sundhedsvæsen kræver øget fokus.



Anne Grethe Lund

Med afsæt i ældres behov og ønsker for personlig og praktisk hjælp, omsorg, tryghed, aktiviteter og bolig vil jeg arbejde for selvbestemmelse, værdighed og kvalitet i tilbuddene. Jeg har særligt fokus på svage uden netværk. Jeg interesserer mig også for nye boligformer til ældre og løsning af ensomhedsproblemer. Jeg bor i Vejle, har arbejdet med handicappede i 36 år og er nu pensionist med deltidsjob.



Anne-Birgitte Bruskin

Jeg er 65 år, har boet i Vejle i mere end 25 år og undervist på Rosborg Gymnasium. Jeg har tidligere været formand for skolebestyrelsen på Søndermarksskolen og også været tilforordnet ved flere valg. Nu er jeg domsmand i Kolding Ret og sekretær i Grundejerlauget for Dronning Dagmars Vej. I Ældrerådet vil jeg arbejde for bedre kørselsforhold og muligheder for et aktivt ældreliv.



Anny Nørgaard Gosvig

Jeg bor i Grejs og er uddannet tale- og hørepædagog. Jeg sidder i dag i Ældrerådet og vil fortsat have fokus på kvalitet og sammenhæng i ældreplejen. Det vil jeg gøre ved at tage udgangspunkt i den enkelte ældres behov. Jeg vil have fokus på, at værdighedsmilliarden bliver målrettet til ældreplejen – og på mere værdighed og andre boligformer.



Bent Illum Eskesen

Jeg vil arbejde for, at Ældrerådet øger sin synlighed i offentligheden og i dialogen med politikere og forvaltning, at sygehuse og kommune arbejder bedre sammen, så borgeren får den bedste efterbehandling, at der er gode rammer for demensramte og pårørende, at boliger til ældre indgår i udviklingsområder, at sikre genoptræning til alle med behov, og at kommunen ikke blot hører Ældrerådet i ældrepolitiske sager, men også lytter.



Bodil Sørensen

Jeg bor i Bredballe og sidder i det nuværende Ældreråd. Jeg vil gerne fortsætte med at påvirke udviklingen på ældreområdet med hensyn til ressourcer, kompetencer, kvalitet og ny ældrepolitik. Jeg har i mange år været aktiv i ungdomsarbejde og er i dag patientstøtte for Røde Kors. Mine værdier bygger på accept af og respekt for, at mennesker er forskellige og har forskellige behov og muligheder.



Connie Axel

Som nylig pensioneret anæstesilæge er jeg naturligt optaget af ældres møde med sundhedsvæsenet, som for de fleste er en stor udfordring. Den ældre patient med flere forskellige sygdomme har det svært i vores specialiserede sundhedsvæsen med supersygehuse og lange afstande, og overgangen fra hospital til praktiserende læge er vanskelig. Det vil jeg arbejde for at forbedre.



Dorte Rørbye

Jeg bor i Jelling og har de sidste 4 år siddet i Ældrerådet, hvor jeg med kritisk og konstruktivt blik har deltaget i de mange sager, vi har haft på dagsordenen. Jeg vil fortsat arbejde aktivt for, at især de ensomme og svageste ældre hjælpes optimalt og vil altid være borgernes advokat. En stemme på Dorte bli'r aldrig borte.



Opstillede kandidater til Ældrerådvalg



Dorthe Jørgensen

Jeg er 67 år og har arbejdet på plejehjem i 34 år, de sidste år med demensramte. Jeg vil gerne gøre en forskel for demente og deres familier, sikre at ældre både ude og inde får sund og appetitlig mad, bygge bro over generationer for at få et samfund med respekt - og generelt arbejde for at udbrede de ældres ønsker.



Erik Breinholt Dam

Ældres ve og vel ligger mig meget på sinde. Jeg har derfor beskæftiget mig meget med ældrepolitik, senest som mangeårig formand i en seniororganisation og de sidste 4 år som repræsentant for ældregrupperne i kommunens Frivilligråd. Som aktivitetsleder for Røde Kors' Vågetjeneste arbejder jeg tæt sammen med kommunens plejecentre og sygehuset. Fokusområder: Støtte til demente og deres pårørende samt kampen mod ensomhed.



Erik Morten Andersen

Jeg er 70 år, bor i Give og er i dag i medlem af Ældrerådet. Jeg vil gerne fortsætte arbejdet til gavn for kommunens ældre. Jeg er interesseret i, at ressourcerne på ældreområdet udnyttes bedst muligt, så alle ældre i Vejle Kommune får samme muligheder, uanset bopæl. Plejecentrene må ikke udhules økonomisk, men skal sikres personale nok til forsvarlig omsorg og pleje af beboerne.



Flemming Rasmussen

Jeg bor i Løget Center Vejle. I min ungdom var jeg frikirkepræst til 1983. Derefter arbejdede jeg på et spinderi og en kartonnagefabrik, indtil jeg gik på pension i 2010. I 1989 stillede jeg op for Fremskridtspartiet og blev valgt til Vejle Byråd. Efter ca. 3 år skiftede jeg til Kristeligt Folkeparti, som jeg repræsenterede resten af valgperioden. Jeg ønsker at arbejde for bedre forhold for ældre.



Gunnar Matthiesen

Jeg er 71 år og har boet i Vejle siden 1982. Jeg er uddannet socialpædagog og har arbejdet inden for faget i 22 år. Jeg stiller op til valget, fordi jeg håber at kunne være med til at bevare eller forbedre servicen for de ældre i kommunen – ikke mindst for de ældre i yderområderne.



Hans Erik Pedersen

Jeg er formand for det nuværende Ældreråd og sidder i bestyrelsen i Danske Ældreråd. Jeg stiller op for at videreføre arbejdet i Ældrerådet til gavn for ældre borgere uanset, om de er hjemmeboende eller bor på et plejecenter. Jeg går særligt ind for, at alle ældre skal have en god og tryk tilværelse, hvor de kan få den hjælp, der er behov for.



Helle Susanne Sejdelin

Jeg bor i Jerlev og stiller op, fordi jeg gerne vil være med til at styrke og udvikle ældreområdet i hele Vejle Kommune. I mit arbejde som plejehjemsassistent arbejdede jeg for, at alle skal have en værdig alderdom. Da jeg var pædagog, arbejdede jeg med børn og unge og havde fokus på respekten for det enkelte menneske, og at alle har ret til et godt og værdigt liv uanset de forudsætninger, vi er født med.



Iben Bente Jespersen

Jeg er 64 år, er efterløner og bor i Bredsten. Jeg er uddannet sygeplejerske og har stor erfaring inden for ældreområdet, også som leder. Siden januar 2015 har jeg siddet i Ældrerådet og brænder for at være med til at påvirke de forskellige temaer i den nye ældrepolitik. Især demensområdet er meget vigtig for mig, da det er en overset sygdom, og omsorgen for de pårørende især vigtig.



Opstillede kandidater til Ældrerådvalg



Inge Merete Kristiansen

Jeg har arbejdet på ældreområdet i Vejle Kommune i 41 år, størstedelen af tiden som leder. Gennem mit arbejde har jeg opbygget stor kendskab til arbejdet i lokalområder, samarbejdet mellem kommunens tilbud til ældre og andre organisationer, der laver tilbud til denne gruppe. Mit fokus vil være: Egenomsorg for det gode ældreliv, ensomhedsbekæmpelse, tilgængelighed og ældres muligheder for info om rettigheder.



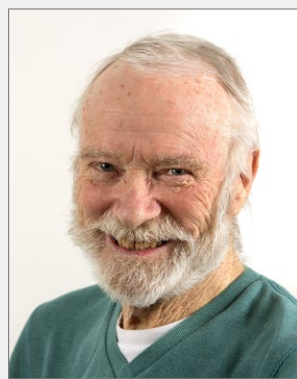
Inge Nordheim

Jeg har været fysioterapeut i mere end 40 år og arbejder nu med alvorligt syge i Vejle Kommune. Jeg har siddet i Ældrerådet i 4 år og synes, at det er interessant at sætte sig ind i de mange sager om ældrepolitikken. Jeg vil arbejde for, at det skal være godt at være ældre, både når man er rask og syg - og at overgangen fra sygehus til hjem kan foregå trygt og godt for alle.



Jens Christian Forman

Jeg er 69 år. Tidligere gymnasieleærer. TR i 25 år. Aktiv i Frivilligcentret. Medlem af Ældrerådet. Jeg står for konstruktivt samarbejde, men er ikke konfliktsky. Mit fokus er at være ældres vagthund, når konkret, administrativ praksis krænker de flotte mål og principper. For eksempel vedr. reparation og udlån af hjælpemidler, overgang hospital-hjem, fritagelse for digital post, trafik- og madordninger.



Kurt Ingesen

Jeg er en erfaren ældre herre på 77 somre. Jeg har tidligere både arbejdet og boet i udlandet. Jeg har fingeren på pulsen, særligt i forhold til ældre, da jeg bor i seniorbofællesskab. Jeg er optaget af at højne ældres tilværelse og vilkår, især levevilkår og sundhed, f.eks. gennem berigende oplevelser som ferier, samspisning, fællesarrangementer og motion med indhold, f.eks. selvforsvar.



Marie Schouenborg

Jeg bor i Farre ved Give, sidder i det nuværende Ældreråd og vil også i næste periode arbejde for en lige og retfærdig fordeling af afsatte midler til pensionister i HELE kommunen. De demensramte og de pårørendes forhold ligger mig også på sinde. Min baggrund for at stille op er bl.a. mange års arbejde med raske og friske pensionister i det frivillige foreningsarbejde.



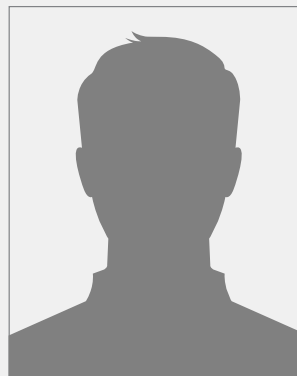
Peter Faurby

Jeg er gammel håndboldmand og skolelærer. Jeg er suppleant i det nuværende Ældreråd og medlem af SF. Jeg vil gerne rådgive om enlige ældres situation, den kollektive trafik og uligheden i ældres økonomiske situation.



Povl Tiedemann

Jeg bor i Børkop og er gift med Eva. Er medlem af Ældrerådet og fortsætter gerne arbejdet. Samspillet med kommunens forvaltning og de jordnære kontakter som besøgsven på plejehjemmene giver mig et værdifuldt grundlag for at engagere mig i ældres behov for omsorg, sundhed, pleje og tryghed. Særlige interesser: Boligforhold, behandling ved sygdom, stabil og værdig hjemmepleje og kommune-kontakt.



Rene Faber Jensen

Jeg stiller op, fordi man glemmer mange ældre i udkantskommunen, da jeg selv bor i Give og kan se, hvor besværligt det kan være at komme i kontakt med de forskellige afdelinger på kommunekontoret, og det er svært at få sine ideer igennem. Jeg vil gerne gøre mere for de ældre, der bor i udkanten af kommunen og mere for de handicappede.



Opstillede kandidater til Ældrerådvalg



Sune Brolund

Bor i Grejsdalen og har boet i Vejle siden 1975. Jeg har været formand for diabetesforeningen i Vejle. Jeg vil arbejde for mere omsorg til dem, der trænger, flere aktiviteter som f.eks. gå- og motionsturer, fællesspisning, sangaftener, at ældre hjælper ældre, bedre madservice til rimelige priser, mere tid i lyskryds, så alle kan nå at komme over og et udvidet samarbejde med Ældre Sagen.



Svend Egon Christensen

Jeg har været medlem af det nuværende Ældreråd i de sidste fire år. Jeg vil holde et skrap øje med, hvordan kommunen sætter sit budget sammen og vil gøre en indsats for, at der bevilges de nødvendige midler til pleje og omsorg for ældre. Jeg vil også arbejde for gode boliger, der styrker fællesskabet og modvirker ensomhed – og for, at der indføres en form for billig buskort til ældre.



Tommy Odgaard Berg Kjeldsen

Jeg har været beskæftiget som leder i større virksomheder, de seneste 20 år som direktør i egen ingeniørvirksomhed, hvor jeg har arbejdet med rådgivning og implementering af større investeringsprojekter. Jeg stopper mit aktive arbejdsliv til december 2017. De seneste år har jeg også siddet i menighedsrådet. Med mine erfaringer mener jeg, at jeg kan være med til styrke Ældrerådet. I fritiden engagerer jeg mig i politisk arbejde og spiller golf.



Nyt fra Frivilligrådet: Vi søger kontakter til foreninger

En af Frivilligrådets opgaver er at være bindeled mellem det frivillige, sociale arbejde og de kommunale politikere og kommunen. I rådet sidder repræsentanter for børn- og ungeområdet, ældreområdet, handicapområdet, det humanitære område, væresteder og patientforeninger.

Vi søger derfor kontakter til kommunes frivillige, sociale foreninger inden for disse områder. Kontaktoplysningerne skal bruges til kommunikation mellem de frivillige, sociale foreninger og vores forskellige repræsentanter. På den måde kan vi sende dagsorden og referat fra Frivilligrådets møder til alle og orientere om væsentlige aktiviteter inden for det frivillige, sociale område.

Vi har allerede forsøgt at finde frem til alle foreninger og har sendt en kontaktlisteroversigt til dem, vi er kender. Hvis din frivillige, sociale forening ikke har modtaget denne oversigt, vil vi gerne have, at du sender os alle relevante kontaktoplysninger, så din forening kan komme med på listen.

Vi har brug for navn på en kontaktperson, mailadresse og telefonnummer og foreningens navn. Send kontaktoplysningerne til Frivilligrådets formand på mail: Anita.Fogh@mvb.net eller ring på telefon 75 73 43 36. 

Med venlig hilsen
Frivilligrådet

Frivilligrådet

Formand: Anita Fogh, anita.fogh@mvb.net

Handicapområdet: Jens Bork, jb@jbork.dk

Det humanitære område: Bjarne Sørensen, b.soerensen@postkasse.org

Patientforeninger: Birthe Bjerg, bjergbirthe@gmail.com

Ældreområdet: Erik Dam, erikdam@stofanet.dk

Børn- og ungeområdet: Susanne Clausen, susanne@broen-vejle.dk

Valg til Byråd og Regionsråd

Tirsdag 21. november 2017 er der valg til Vejle Byråd og Regionsrådet for Region Syddanmark. Afstemningen finder sted fra kl. 8.00 til kl. 20.00. Afstemningsstedet vil fremgå af valgkortet, som du modtager i uge 46.

Det er vigtigt, at alle borgere har mulighed for at tage del i demokratiet, og man skal kunne stemme uden hjælp fra andre. Derfor vil alle kommuner have hjælpemidlerne klar ved det kommende valg.

Sådan kan du brevstemme hjemme

Hvis du på grund af sygdom eller manglende førhøjhed ikke kan møde op på afstemningsstedet på valgdagen, kan du stemme hjemme. Brevstemmeafgivningen finder sted i hjemmet torsdag 16. november kl. 10-16. Ønsker du at benytte dig af denne mulighed, kan du ringe til vores kørselskontor på tlf. 76 81 21 00, tast 4. Du kan ringe fra tirsdag 24. oktober og indtil torsdag 9. november kl. 18. Telefonen er åben mandag til fredag kl. 11-14. Torsdag 9. november er telefonen åben indtil kl. 18.

Sådan kan du stemme ved et andet valgsted

Hvis du har et handicap eller nedsat førhøjhed, kan du søge om på valgdagen at stemme på et andet afstemningssted i Vejle Kommune. Ønsker du at benytte dig af denne mulighed, skal du ringe til Borgerservice på tlf. 76 81 01 56 eller sende en mail til informationservice@vejle.dk for at få en ansøgningsblanket. Borgerservice, Skolegade 1, 7100 Vejle skal have blanketten tidligst tirsdag 24. oktober og senest mandag 13. november kl. 12.

Hjælpemidler på afstemningsstedet

Der vil være sorte filtpenne og en lup på alle afstemningssteder på valgdagen. På fem afstemningssteder vil der på valgdagen være ét stemmerum, der er udstyret med hæve-/sænkebord.

Se beskrivelse af de fysiske forhold på alle afstemningssteder på www.vejle.dk/valg.

Sådan kan du stemme uden for afstemningsstedet

Hvis du kan møde op på afstemningsstedet, men på grund af sygdom eller manglende førhøjhed ikke kan komme ind i valglokalet, kan du stemme uden for valglokalet. Du skal blot kontakte en af valgstyrrerne på afstemningsstedet.

Kørsel til afstemningsstedet

For ældre og svagelige borgere er der mulighed for at blive kørt gratis til afstemningsstederne. Du kan tilmelde dig ved at ringe til kørselskontoret på tlf. 76 81 21 00, tast 4, senest torsdag 9. november kl. 18. Kørsel på valgdagen finder sted kl. 10-12 og kl. 15-17. 

Læs mere om valget på www.vejle.dk/valg



Hvordan er jeg sikret, hvis min private hjemmepleje går konkurs?

En konkurs skaber stor usikkerhed og utryghed hos de mennesker, som bliver berørte. Den usikkerhed vil regeringen gerne til livs, bl.a. med et lovkrav om, at alle kommuner har et redningsnet til den slags situationer.

Vejle Kommunes Myndighedsafdeling har allerede en beredskabsplan med helt faste procedurer for, hvem der gør hvad, hvis en privat hjemmeplejeleverandør pludselig går konkurs. Så snart Vejle Kommune får besked om en konkurs, finder Myndighedsafdelingen ud af, hvor mange borgere som er berørte af konkursen – og de og deres pårørende

bliver kontaktet per telefon, så de kan vælge en ny leverandør. De kan vælge en ny privat leverandør eller vælge den kommunale hjemmepleje.

De borgere, som kommunen ikke kan få fat på, får automatisk besøg af den kommunale hjemmepleje, så ingen bliver ladt i stikken og står uden hjælp. Myndighedsafdelingen følger efterfølgende op for at sikre, at borgerne ved, at de har frit valg, når det gælder valg af ny leverandør.

Vejle Kommune har kun været berørt af få konkurser, og de ligger alle tilbage fra før juni 2014.

Vejle Kommune arbejder tæt sammen med de private leverandører for at kunne tage eventuelle problemer i opløbet. 

Sådan bruger du receptionen i Papirfabrikken

Receptionen i Papirfabrikken er for dig,

- der lige har et hurtigt spørgsmål
- der har brug for støtte til at forstå offentlige breve
- der skal have hjælp til at logge på din e-Boks
- der skal have hjælp til at booke en tid hos din pædagogiske vejleder
- der har brug for en snak, fordi verden vælter
- der ikke kan finde rundt i Papirfabrikken

Kort sagt:

Når du ikke modtager støtte

- eller hvis din pædagogiske vejleder har ferie eller er syg

Receptionens bemanding

Mandag til torsdag kl. 8-17 og fredag kl. 8-15

Gulkrog, 7100 Vejle

Telefon 30 94 67 43



Hvad er Papirfabrikken?

Papirfabrikken (tidligere Tusindfryd) er et aktivitets-tilbud og værested (§104) til mennesker med forskellige udviklingshandicaps, f.eks. udviklingshæmning, hjerneskade, ADHD eller lignende. De bor i egne boliger i Vejle Kommune, men modtager støtte fra Vejle Kommune, primært i form af socialpædagogisk støtte og vejledning (§ 85-støtte). De kommer i Papirfabrikken som en del af et aktivitets- og læringstilbud eller beskyttet beskæftigelse – og de kan bruge Papirfabrikken til at få vejledning og hjælp.

Kommune nyt

Røgfri i 135 dage

Det er lykket Janne Høxbro at komme over de tre første svære måneder som ex-ryger. Fællesskabet på Sundhedsafdelingens rygestophold og ikke mindst gåture har hjulpet, når rygetrangen melder sig.

– Det er svært at stoppe med at ryge. Det fylder rigtig meget. Her var det rigtig godt at samles om et fællesskab, hvor vi skulle finde på andet end at ryge. Få ideer til, hvad man kan gøre, når man er træt af at gøre køkkenlåger rene og dele erfaringer med andre – hvad virker, hvad virker ikke, siger Janne Høxbro.

Ud over tips til, hvordan du kan holde tankerne væk fra tobakken og tackle rygetrangen, sætter deltagerne også rygevanerne under lup, så de nemmere kan brydes.

Holdet mødes seks gange. På Janne Høxbros hold opstod, der hurtigt en uhøjtidelig stemning, hvor deltagerne bakkede hinanden op.

– Vi var en skøn samling uhomogene mennesker i forhold til alder og erhverv, der havde det rigtig sjovt sammen. Vi endte også med at lave en Facebook-

gruppe, hvor vi kunne kontakte hinanden, hvis der var noget, som blev svært og gode ideer som vi kunne dele med hinanden.

Er du interesseret, så starter Sundhedsafdelingen løbende nye rygestophold op. Der er også forløb for dig, der har en sygdom som f.eks. KOL, der giver udfordringer, når du skal stoppe med at ryge. 

Læs mere på www.vejle.dk/rygestop

Det er lykket Janne Høxbro at stoppe med at ryge.



Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

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

Åbningstider for telefoniske henvendelser

Tlf. 76 81 00 00, telefonid kl. 8.30-11.00 for hjemmehjælp, forløbskoordinator, boliger, handicap og socialpsykiatri.

Tlf. 76 81 00 00, telefonid kl. 8.30-9.30 for BPA, personlig hjælpemidler, velfærdsteknologiguiderne, syns- og teknologiske hjælpemidler og handicapbiler.

Åbningstider ved personligt fremmøde

Mandag-onsdag: kl. 8.30-15.00

Torsdag: kl. 8.30-15.00, Fredag: kl. 8.30-14.00

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/hjælpemidler

Kontakt til områdekontoret

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

Område Nord, Sofievej 2-4 i Vejle

Tlf. 76 81 77 00, mail: omraadenord@vejle.dk
www.omraadenord.vejle.dk

Område Øst, Gulkrog 9 i Vejle

Tlf. 76 81 71 00, mail: omraadeost@vejle.dk
www.omraadeost.vejle.dk

Område Vest, Teglgårdsvej 15, 3. sal i Vejle,

Tlf. 76 81 79 00, mail: omraadevest@vejle.dk
www.omraadevest.vejle.dk

Demensenheden

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

Frit valg af leverandør

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

Kvikservice for hjælpemidler

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

KVIK-Service

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

Kontakt Borgerservice

Kørekort	76 81 01 56
Pas	76 81 01 56
Helbrestillæg, personligt tillæg	76 81 01 74
Sygesikring	76 81 01 56
Digital Post	76 81 01 74
Skat	(kun personlige henvendelser)
Øvrige områder	76 81 00 00

Sundhedshus Vejle

Sundhedskurser

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

Forebyggende hjemmebesøg

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

Genoptræning efter sygehusophold

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

Kommende kurser

Psykisk førstehjælp

Tirsdag 28. november, kl. 9.00-14.00
Læs mere på www.vejle.dk/psykiskforstehjælp

Rygestophold

Mandag 23. oktober kl. 9.30-11.30.
Mandag 30. oktober, kl. 15.00-17.00.
Onsdag 1. nov. kl. 16.00-18.00.
Læs mere på www.vejle.dk/rygestop



Anja Ringgren Lovén har etableret sin egen nødhjælpsorganisation DINNødhjælp i Nigeria, hvorfra hun driver sit eget børnehjem. ▲

Arrangementer: VejleMuseerne

Håndarbejdets dage: ULD

28. – 29. oktober kl 10-16

Randbøldalmuseets vævelauug inviterer indenfor.

Det lugter lidt af får denne weekend i Randbøldal, når vævelauget inviterer indenfor til to dage med fokus på uld. Har du en rok, så tag den med og fold dine færdigheder ud, eller bare mød op og bliv inspireret af andre, der har føling med ulden og viser, hvordan du spinder de fineste tynde garner i uld. Du kan også prøve selv.

Der er lagt op til to kreative dage med en duft af får på den gamle tekstilfabrik i Randbøldal, hvor alle kan bidrage og medbringe deres egne færdigheder og inspirere hinanden.

Hvor: Randbøldalmuseet

Pris: Gratis

Info: www.vejlemuseerne.dk/uld

Luther i Maskinrummet

Fra 31. oktober

25 kunstnere er inviteret til at lave en parafrase over det samme billede af Luther.

Udstillingen åbner på 500-årsdagen for Martin Luthers 95 teser, som han bankede op på kirkedøren i den tyske by Wittenberg i 1517. En række kunstnere reflekterer i dag over Luther og kommer i udstillingen i Vejle med deres meget forskellige udlægninger af Lucas Cranachs træsnit, Portræt af Martin Luther, fra 1547.

Reformationsjubilæet fejres også med kor-koncerten „Luther Øren“ lørdag 28. oktober kl 14-16 i kunstmuseets foyer.

Hvor: Vejle Kunstmuseum

Pris: Gratis

Info: www.vejlemuseerne.dk/luther

Foredrag: Afrikas heksebørn

7. november kl 19-21

Har du nogensinde haft lyst til at gå 100 procent efter dine drømme, følge dit hjerte og satse alt for én sag?

Anja Ringgren Lovén er kendt som den nordjyske kvinde, der opgav fast løn, materielle goder og Danmarks trygge rammer til fordel for Afrikas heksebørn. Hun har etableret sin egen nødhjælpsorganisation DINNødhjælp, og i dag bor og arbejder hun i Nigeria, hvorfra hun driver sit eget børnehjem.

Anjas foredrag handler om overtroen i Nigeria, livet på hendes børnehjem, og om at træffe valg med hjertet, om at have mod til at gå utraditionelle veje og ikke mindst om at gøre det, man er bedst til.

Hvor: Kunstmuseet Spinderihallerne

Pris: 100 kr

Info og billetter: www.vejlemuseerne.dk/afrikas-heksebørn

Efterår i hekseenes tegn

Alle dage undtagen mandag

Efteråret står i hekseenes tegn i Vejle. To særudstillinger på kunstmuseet og kunstmuseet undersøger med udgangspunkt i henholdsvis historien og kunsten, hvordan vi som samfund har opfattet og behandlet hekse gennem tiderne.

Hvor: Vejle Kunstmuseum og Kunstmuseet Spinderihallerne

Pris: Gratis

Info: www.vejlemuseerne.dk/hex og [vejlemuseerne.dk/heks](http://www.vejlemuseerne.dk/heks)

VejleMuseerne

Oplevelser i tiden

