

VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune



Halvandet år med krig i Ukraine

Hanna og Yuriy fra Ukraine kan
trække vejret frit i Vejle

Læs side 12-15

Tarteletfestival

- Spisefællesskaber
er en stor succes

Dosispakket medicin

- Slut med fejlmedicinering
og medicinspild

03/2023

Kort Nyt



Beboerne flytter ind på Kong Gauers Gård

I midten af september 2023 stod Vejle Kommunes nye flagskibsprojekt Kong Gauers Gård klar. Plejecentret rummer 76 boliger og tre aflastningspladser. Alle cirka 50 beboere fra Smidstrupparken og Atriumhaven flyttede med, så flyttebilerne har i de seneste dage kørt i pendulfart.

I starten af oktober flytter flere nye beboere ind fra ventelisten, så pladserne fyldes stille og roligt op. Er du visiteret til en plejecenterbolig og interesseret i Kong Gauers Gård, så kontakt Myndighedsafdelingen på tlf. 76 81 00 00.

Byggeriet har været i gang siden 2021, og der har været bump på vejen i form af konkurser m.m. Derfor er det ekstra glædeligt at se det færdige byggeri blive taget i brug nu. Stedet har både inden- og udendørs faciliteter, man ikke finder på alle plejecentre. Indendørs kan nævnes: motorik- og danserum, velværesalon, sprogum og sanserum. Udendørs er der blandt meget andet orangeri, sansehave, klimasø, mooncarbaner og legepladser til børnene.

Kong Gauers Gård er særlig, fordi den både rummer plejecenter, aktivitetsscenter, vuggestue, børnehave, hjemmeplejedistrikt og sygeplejeklinik. Både børn og voksne er nu flyttet ind, og det kommende stykke tid kommer til at gå med at lære hinanden at kende og finde gode måder for samvær og synergi på stedet.

Når alle er faldet godt til på stedet, vil Kong Gauers Gård være vært ved en stor indvielse, hvor interesse-rede kan komme og se stedet og få et indblik i hverdagen. Indvielsen ligger i det sene efterår. Hold øje med vejle.dk og den lokale presse. 



Foto: Marlene Grøftehaug
Familien Kornida/Popeskul fra Ukraine kom til Vejle i foråret 2022. De er meget taknemmelige for det nye liv, de har taget hul på i deres nye land. Den friske luft og naturen lige uden for døren er nogle af de ting, de næsten ikke kan få nok af.

Redaktionen sluttede den 15. august 2023.
Magasinet afleveres til FK Distribution med omdeling den 14.-15. september 2023.

Der var stor interesse fra både kommende beboere, pårørende, børn og forældre til Åbent Hus-arrangementet i juni. Her var det muligt at se en af plejecentrets boenheder og få en fornemmelse af lejlighedernes indretning, det hyggelige fællesskøkken og ikke mindst centerbygningen, der bliver samlingspunktet for børn, ældre og lokalbefolkningen.
Foto: Mads Lorentzen Leth

Hvad gør jeg, hvis jeg ikke modtager Velfærdsmagasinet?

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

Velfærdsmagasin nr. 1 – 2023

omdeles 1. og 2. februar

Velfærdsmagasin nr. 2 – 2023

omdeles 17. og 18. maj

Velfærdsmagasin nr. 3 – 2023

omdeles 13. og 14. september

Velfærdsmagasin nr. 4 – 2023

omdeles 22. og 23. november

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

Indhold

Kort nyt	
Beboerne flytter ind på Kong Gauers Gård.....	2
Sæt kryds i kalenderen.....	3
Tarteletfestival 2023	4
Nyt om hjælpemidler – Lev godt med stomi.....	6-7
Hurra for stomien som gav mig et nyt liv	8
Nyt fra Ældrerådet.....	9
En hytte i Norge eller et rygestopkursus.....	10-11
Halvandet år med krig i Ukraine	12-15
I Vejle kan Hanne og Yuriy trække vejret frit	12-15
Dosispakket medicin giver tryghed i hverdagen.....	16-17
Nyt fra Kommunen	18
Kontakt til kommunen	19
Teknologimesse 2023.....	20

Sæt kryds i kalenderen

Ældredagen

Du kan stadig nå at melde dig til Ældredagen den 5. oktober fra kl. 14-17 i Bygningen, Ved Anlægget 14B i Vejle. Arrangementet er for alle 60+ borgere i Vejle Kommune, og det er gratis at deltage. Læs mere om Ældredagen 2023 og meld dig til på www.vejle.dk/aeldredagen2023



Uddeling af grønne poser

Fra 21. september til 5. oktober uddeler vi de grønne poser til madaffald, så hold godt øje med dørmåtten i den periode. HUSK - hvis du bor til leje, kan det være, du får poserne udleveret af din udlejer. 

Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion:

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

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



Smag for tarteletter og fællesskab

I november inviterede Kirsten Kristensen og Ellen Ravn Habekost til tartelettfester i Give, Smidstrup og Jelling, som viste sig at bane vej for en aften med fællesskab for nye og gamle kendinge. Derfor gentager de succesen til november.

Af Vicki Larsen

Da der i november var tarteletter på menuen på Kastaniehaven i Give, viste det sig hurtigt, at deltagerne kom for andet end maden – nemlig fællesskabet.

Det fortæller køkkenleder Kirsten Kristensen, som bagefter har indført fællesspisning hver anden måned, og det faldt, sammen med tartelettfesten, i god jord hos de ældre:

– Jeg oplever, at maden og underholdningen er underordnet. Det handler om de gode snakke, som opstår rundt om bordet, og det er en fornøjelse at se, hvordan de ældre kommer hinanden ved og bakker op om fællesspisninger og tartelettfest – også i en mørk tid som november, siger Kirsten Kristensen.

Hun uddyber hertil, at fællesskaber er vigtige. Dem har alle nemlig brug for – unge som gamle – men forskellen er måske, at ældre ikke altid har overskud til at være værter:

– Vi møder ældre, som ikke magter at lave mad, gøre rent og andet, men de vil gerne spise med andre. De bekymringer kan de glemme til en fællesspisning el-

◀ *Ellen Ravn Habekost (tv) var en af de frivillige bag to tartelettfester sidste år. Fællesskabskoordinator Dorte Bladt (th) står klar til at guide både værter og deltagere på vej til en fest.*

ler tartelettfest, hvor de blot skal nyde andres selskab, uanset om det er nogen, de kender i forvejen, eller nogen, de møder for første gang.

Måltidet giver mening

Ud over Kastaniehaven var der tartelettfest ni andre steder. Et af dem var i Smidstrup Forsamlingshus, hvor Børkop Rotary og Ellen Ravn Habekost serverede tarteletter til 140 personer.

Spørger du Ellen Ravn Habekost hænger det sammen med, at måltidet kan noget helt særligt:

– Maden og måltidet giver os noget at være fælles om. Det gælder både for os som forening, fordi vi får en fælles opgave om at stable tartelettfesten på benene, og for vores medborgere, der får mulighed for at nyde hinandens selskab en aften. Måltidet giver på den måde værdi på forskellig vis.

Børkop Rotary er også med til Tartelettfest 2023, hvor den holdes i Gårslev Sognegård.

– Tartelettfest 2023 finder sted i uge 45 – anden uge i november.

– Der kommer løbende nye tartelettfester til, så der kan sagtens være en nær dig. Få overblik over tartelettfesterne på www.aktivsammen.vejle.dk/tartelettfest

– Du er også velkommen til at ringe til en fællesskabskoordinator for at høre mere om Tartelettfest 2023 på telefon **51 84 10 36**

Invitér naboen med

Alle tartelettfesterne er en del af Danmark Spiser Sammen, som hvert år samler danskere om måltider og fællesskab. Netop dét har sat tanker i gang hos Ellen Ravn Habekost:

– Man kan håbe, at dem, som altid møder op, når der er byfest, tartelettfest eller andet, også tænker på deres enlige nabo. Her tror jeg, at vi i Børkop Rotary kan gøre noget ekstra i år ved at opfordre til, at vi også inviterer eller tager naboen ved hånden. Sådan kan vi måske brede fællesskabet yderligere ud.

Sidste år var der tartelettfester i både Vejle, Give, Smidstrup og Jelling. I år er det også ambitionen, at der bliver fester i hele kommunen.



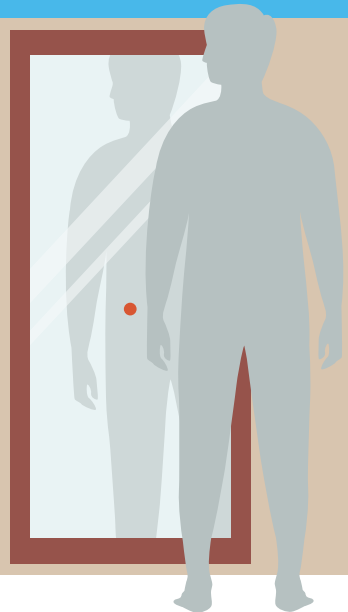
Frivilligrådet

Formand: Allan Hansen, tlf. 20 89 10 93,

Sekretær: Anne Birgitte Langkilde Hundahl, tlf. 24 90 67 92

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

Nyt om: Hjælpemidler



Ved du

- At der lige nu er ca. 17.000 mennesker i Danmark, som enten har en midlertidig eller en permanent stomi?
- At der i Vejle Kommune lever ca. 400 mennesker med en permanent stomi?
- At en undersøgelse har vist, at hele 22 % af de stomiopererede ikke ved, at de kan få hjælp, råd og vejledning hos en stomisygeplejerske?

Hvis du har konkrete udfordringer med din stomi eller har brug for råd og vejledning, kan du kontakte stomisygeplejerskerne i Vejle Kommune på 92 43 90 22 (hverdag) eller på stomi-urologi@vejle.dk

I velfærdsmagasinet sætter vi fokus på hjælpemidler og gode råd – denne gang på stomi.

Find et fællesskab med andre stomister på Facebook og del erfaringer og gode tips med hinanden. Søg på Stomiforeningen COPA og Stomisterne.

Af Dorrit Engholm

Lev godt med stomi

En undersøgelse viser, at ca. 25 % af de stomiopererede har problemer med stomien, og at det påvirker deres livskvalitet negativt. En anden dansk undersøgelse viser, at knap halvdelen af de stomiopererede lever med hudproblemer. Men det er muligt at få hjælp.

Gruppen af borgere, som lever med stomi efter operation, er stigende, og for dem er det vigtigt, at stomien fungerer optimalt. En undersøgelse viser, at ca. 25 % af de stomiopererede har problemer med stomien, og at det påvirker deres livskvalitet voldsomt. De sover dårligt om natten og deltager ikke i større sociale sammenhænge. De bruger ikke offentlig transport eller tager på lange ture, og de trækker sig fra arbejdsmarkedet syv år tidligere end deres jævnaldrende. Men sådan behøver det ikke at være, for der er mulighed for hjælp, råd og vejledning hos stomisygeplejerskerne.

Hvad er en stomi?

Stomi betyder åbning og bruges om en kirurgisk skabt åbning, hvor tarmen er ført ud gennem bugvæggen og syet fast på maveskindet. Der findes forskellige typer af stomi: ileostomi (tyndtarmen), kolostomi (tyktarmen) og urostomi (blære og urinvejene).

Hvorfor får man en stomi?

Man kan få en midlertidig eller permanent stomi som et led i behandlingen af en tarm- eller urinvejssygdom. Det kan der være mange årsager til som f.eks. betændelses-tilstande/inflammatoriske tarmsygdomme som Colitis Ulcerosa og Morbus Crohn, Divertikulitis, kræft i tarmen eller blæren, medfødte misdannelser eller skader.

Problemer med stomien

En dansk undersøgelse viser, at knap halvdelen af de stomiopererede lever med hudproblemer. Hudproblemer kan være alt fra rød og irriteret hud til direkte sår på huden. Det kan være kløe, svie, blødning fra stomien, vortelignende gevækster, svampeinfektion, betændelse i hårsækken eller eksem. Hudproblemer giver smerter eller ubehag og gør det sværere at få stomiproduktet til at sidde ordentligt. En af de største årsager til hudproblemer er utæthed (lækage) mellem stomien og klæbepladen. Lækage er, når der er output (afføring eller urin) på huden. ▶



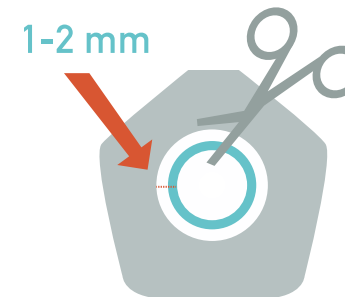
Når du tager pladen af, så kig på bagsiden. Klæberen må gerne være lidt opsvulmet, men den bør være helt ren uden output. Huden bør også være ren uden output eller rødme.

Kroppen og stomien kan ændre sig hele livet igennem. Stomien kan blive længere, trække sig ind og blive større eller mindre i omkreds. Huden på maven kan også ændre sig med tiden f.eks. ved vægttab, hvor huden bliver løsere, eller der kan opstå en bule/brok bag stomien. I disse tilfælde kan det være nødvendigt at ændre i din bandage, eller du kan have behov for at bruge nogle tilbehørsprodukter.

Hvad skal du selv gøre?

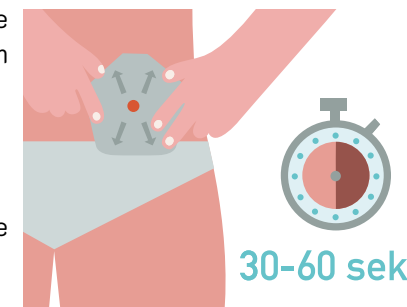
Sikre at hullet i bandagen passer til din stomi:

- Det må hverken være for stort eller småt – 1-2 mm. større end selve stomien
- Mål stomien, når den er størst, mens du sidder eller står
- Hvis din stomi f.eks. er oval, skal hullet også være ovalt



Vær omhyggelig, når du sætter klæberen på:

- Du kan starte med at sætte klæberen på oppefra, nedefra eller fra siden – hvad du finder lettest
- Få den til at hæfte godt lige rundt om selve stomien
- Glat den ud ved at trykke let med fingrene
- Det må godt tage 30-60 sekunder



Vær omhyggelig, når du tager klæberen af:

- Start med at løsne kanten hele vejen rundt
- Fjern klæberen forsigtigt fra start til slut – oppefra og ned
- Hold igen på huden
- Du kan bruge gazeswaps med lunkent postevand eller evt. en klæbefjerner serviet

Pas på din hud:

- Huden skal være ren og tør, før du sætter pladen på
- Brug kun vand til rengøring. Brug rigeligt med lunkent vand og tør overskydende vand af
- Du kan bruge barriereserviet (effekt op til 72 timer) ved let irritation, kløe eller rødme
- Hårvækst fjernes skånsomt – klippes eller trimmes
- Undgå cremer og lignende, da det kan nedsætte klæberens hæfteevne med risiko for lækage



Hvornår skal du søge hjælp?

Du skal søge hjælp, så snart du oplever hudproblemer såsom svie, rødme, irritation og ubehag, som du ikke selv kan behandle, og som forværres.

Hvor kan du søge hjælp?

Stomisygeplejersker i Vejle Kommune

I Vejle kommune er der to sygeplejersker, som er uddannet til at rådgive og vejlede om stomi, hudproblemer og produktudvalg. Efter aftale kommer de på besøg hjemme hos dig, og sammen lægger I en plan for det videre forløb.

De kan kontaktes alle hverdage på 92 43 90 22 eller på stomi-urologi@vejle.dk

Rådgivning fra COPA

Stomiforeningen COPA tilbyder gratis rådgivning, som kan foregå i hjemmet, på sygehuset, telefonisk eller online – alt efter hvad du ønsker og har det bedst med. De har erfarne rådgivere, som selv er stomiopererede.

Kontakt sekretariatet på 57 67 35 25 eller onlinekontakt via COPAs hjemmeside: <https://copa.dk> ▶

Handicaprådet

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

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

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

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

Vibeke Denert, LEV, tlf. 51 92 06 10. Karin B Nissen, SIND, tlf. 42 20 60 38. Anders H. Andersen, Lokalforeningen LigeVærd Vejle, tlf. 28 56 84 44. Jørgen Mikkelsen (V), tlf. 28 10 34 14. Svend Erik Nielsen (O), tlf. 40 29 08 10. Mette Ejby Pallesen (A), tlf. 20 36 01 69. Britta Bitsch (F), tlf. 51 41 94 43. Dennis Jensen, Velfærdsforvaltningen, tlf. 30 53 00 17.

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

Hurra for stomien som gav mig et nyt liv

Jeg har haft stomi i 13 år, og jeg har altid været glad for min stomi, fordi den gav mig et nyt liv efter mange års sygdom. Mine erfaringer skal komme andre til gode, så derfor har jeg meldt mig som rådgiver ved Stomiforeningen COPA. Som rådgiver kommer jeg ud til nyop-ererede og andre, som gerne vil høre om, hvordan jeg har løst mit liv med stomi.

Af Steen Samuelson

I 1996 begyndte jeg at få blod og slim i afføringen. Det viste sig, at jeg led af kronisk blødende tyktarmsbetændelse (Colitis Ulcerosa). Jeg blev sat i behandling med anti-inflammatorisk medicin, som lindrede symptomerne, men jeg havde perioder med kraftige udbrud, og der fik jeg akutbehandling med Hydrocortison. Sygdommen udviklede sig løbende gennem årene, og i 2006 begyndte jeg at få problemer med fækal inkontinens, så jeg periodevis måtte gå med ble. Overlægen på sygehuset anbefalede en stomioperation med fjernelse af hele tyktarmen og endetarmen. Efter nogle svære overvejelser blev jeg stomiopereret i august 2007.

Stomien gav mig ro til at leve livet

Allerede dagen efter operationen kunne jeg mærke en ro i kroppen, en ro, hvor tyktarmen ikke hele tiden var på overarbejde, og hvor jeg ikke hele tiden var toilet-fikseret. Men det var med rystende hænder, at jeg gik i gang med at lære at tømme stomiposen og skifte plade og pose på maven. Jeg blev udskrevet efter 10 dage og anvist en hjemmesygeplejerske til at tilse operations-arret. Situationen ændrede sig alvorligt, da jeg blev angrebet af en aggressiv immunsygdom, der giver meget smertefulde sår. Jeg blev angrebet i huden umiddelbart ved siden af stomien, men med den rette mediciner og omhyggelig behandling af hjemmesygeplejersken, kom jeg også over det.

4 ½ måned efter min operation tog jeg og min kone på en længere rejse til New Zealand, hvor vi var i bjergene, i regnskove og i varme vulkanske bade. Stomien blev afprøvet, og den bestod. En sådan tur kunne jeg ikke have gennemført, før jeg blev opereret, så stomien har givet mig et nyt liv med nye muligheder.

Bliv dus med din stomi

Jeg må erkende, at også jeg - især i det første år - har haft problemer med lækager, og det gav mig anledning til at arbejde mere omhyggeligt med stomiplejen og med afprøvning af forskellige poseprodukter, indtil jeg fandt den helt rigtige løsning for mig.

Mine erfaringer som stomirådgiver har lært mig, at personer med længerevarende sygdomsforløb har nemmere ved at acceptere stomien end personer, der har fået stomi på grund af akut sygdom eller ulykke.

Når man får stomi, får man pludselig to nye problem-områder:

1. Det rent praktiske med at varetage stomiplejen med tømning og skift af posen
2. Det mentale med at man har fået ændret sit ydre. Frygten for at være anderledes, at det kan ses eller lugtes, og hvad andre tænker.

Hvis det mentale problem overstiger det praktiske, bliver det svært at få det praktiske til at virke. Derfor må man arbejde med sig selv og forstå, at stomien er en løsning og ikke et problem. Stomien er løsningen på en meget værre sygdom eller ulykke, der for alvor kunne have ødelagt tilværelsen. Stomien er den gode behandling, der giver os muligheden for at få et godt liv efter sygdom eller ulykke.

Mange steder er der tabu om stomi. Jeg har altid været åben om, at jeg har stomi, og jeg taler gerne om det, hvor det er relevant, eller når jeg bliver spurgt. Åbenhed om årsag, og hvordan det er at leve med stomi, gør dagligdagen meget nemmere, og min omgangskreds betragter ikke min stomi som et særligt problem.

Et godt råd: Lev livet

Fortsæt med at leve som før stomioperationen. Dyrk sport og motion. Deltag i selskabslivet og lad gerne andre vide, at du har stomi. Så vil de bedre forstå, hvis du en gang imellem bliver nødt til at trække dig tilbage. Det er ikke en skam at have stomi - det er bare et nyt livsvilkår - lev med det og vær glad for dit nye liv. 



Stomien har givet Steen et nyt liv. Han tager på kanoture på Gudenåen og på shelterture under meget primitive forhold - stomien kan det hele.

Nyt fra: Ældrerådet

Fuld fart på første halvdel af 2023

For godt et års tid siden skrev vi her i Velfærdsmagasinet, at det nye Ældreråd i Vejle Kommune var kommet rigtig godt i gang, og her et år senere kan vi klart sige, at der har været nok at se til, og vi ser frem mod et mindst lige så travlt efterår. Det er der ikke noget at sige til, for der sker rigtig meget på vores område, og det er spændende at følge med i den udvikling, ældreområdet er inde i. Både når det handler om velfærds-teknologi, nye fællesskaber, andre kommuners tilgange og ikke mindst de besparelser, mange danske kommuner står overfor.

Besparelser og en ærgerlig proces

Det skal ikke være nogen hemmelighed, at det første halve år af 2023 mest af alt har stået i budgetternes tegn for Ældrerådet. Det har nemlig været noget af en gyser for ældreområdet i Vejle Kommune, da vi i januar blev bekendt med, at budgettet for 2022 endte med et stort underskud - et underskud, som vi var meget uforstående overfor, og derfor trak vi straks i arbejdstøjet og bad om en forklaring på budgetoverskridelserne.

Budgetoverskridelserne har medført, at Vejle Kommunes Seniorudvalg har været nødt til at gennemføre nogle væsentlige ændringer i det budget, der ellers var vedtaget for ældreområdet i 2023, og som også vil få mærkbar betydning for hele ældreområdet de kommende år.

Som Ældreråd kan vi ikke undgå andet end at være uenige i besparelserne, og vi har gjort, hvad vi kunne for at påvirke resultaterne. Vi er også ærgerlige over processen i forløbet, der desværre efterlod os med en oplevelse af ikke at blive hørt i de endelige beslutninger, der blev truffet i Seniorudvalget. Det har dog ikke taget modet fra os, og derfor har vi også fremsat bemærkninger til budgetforslaget for 2024, som vi ser frem til at få tilbagemeldinger på.

Spændende og lærerige inspirationsture

Vi er altid nysgerrige på, hvordan det går rundt omkring på plejecentre og aktivitetscentre i Vejle Kommune, og derfor lægger vi gerne vejen forbi enten på et planlagt besøg, eller når vi skal holde vores møder. For os er det meget givtigt og den eneste rigtige måde at få et godt indblik i dagligdagen på centrene.

I år har vi også været på besøg i Svendborg Kommune, hvor vi blandt andet hørte om et meget spændende pro-

jekt for borgere med demens og besøgte et af deres aktivitetsværksteder, hvor ældre kan mødes og lave forskellige kreative opgaver. Det var meget inspirerende at se, hvordan andre kommuner arbejder med ældreområdet.

Samarbejde og balancegange

Det er Ældrerådets fornemste opgave at følge den politiske proces og de sager, der rører sig på den politiske dagsorden på ældreområdet. Vi er også dit talerør ind i Vejle Kommune, og den opgave tager vi meget alvorligt. Den kræver både, at du bruger os, men også at vi har et godt og konstruktivt samarbejde med Seniorudvalget og de andre udvalg i Vejle Kommune, som vi også formulerer høringsvar til, når de har punkter på dagsordenen, der har betydning for vores område.

Det kan godt være en svær balancegang både at være repræsentant for Vejle Kommunes ældre, og samtidig være en konstruktiv samarbejdspartner med Seniorudvalget. Men heldigvis har vi et godt sammentømret Ældreråd bestående af 11 modige medlemmer, som kæmper for dine mærkesager, og som har adgangen til at blive hørt ikke kun i Seniorudvalget, men også i Vejle Kommunes andre politiske udvalg.

Er du også nysgerrig på den politiske dagsorden og de sager, der rører sig på ældreområdet i Vejle Kommune, kan du følge Ældrerådets arbejde og de bemærkninger, vi fremsætter til de mange forskellige sager. Du kan følge med i vores dagsordener på www.vejle.dk/aeldreraad, og falder du over sager eller emner, du gerne vil have belyst, er du meget velkommen til at kontakte os.

På vegne af Ældrerådet.

Formandskabet

Anna Marie Dahl og Morten Kristensen



”Enten var det en hytte i Norge eller et rygestopkursus”

Sådan havde Sune Jørgensen det før. I hans øjne var et rygestop så godt som umuligt. Alligevel er han i dag røgfri, hvilket krævede en ny indstilling – både til ham selv og de hjælpemidler, man kan bruge under et rygestop.

Af Vicki Larsen

Alene i vildmarken er ikke kun et TV-program. Det var en reel overvejelse for 52-årige Sune Jørgensen, der tænkte, at en hytte i ødemarken i Norge måske var den eneste måde, han kunne kvitte sine 40 cigaretter om dagen.

Men der skulle vise sig at være en anden løsning – nemlig et rygestopkursus i Sundhedshus Vejle. Her indså Sune, at hjælpemidler som nikotinplaster og nikotinspray alligevel var en god idé:

▼ Sune Jørgensen, der tænkte, at en hytte i ødemarken i Norge måske var den eneste måde, han kunne kvitte cigaretterne.



– Først tænkte jeg, at jeg ikke ville gå fra én afhængighed til en anden. Det var en mental kamp, for jeg var ikke vild med de hjælpemidler. Men til sidst overgav jeg mig, for hvis de kunne gøre det nemmere og holdbart at stoppe, var jeg villig til at gøre forsøget.

Det var heldigt, for selv om et rygestop føltes så godt som umuligt, var det efterhånden uundgåeligt – i hvert fald hvis Sune Jørgensen spurgte sin læge.

Prisen for cigaretter

Sune var 16 år, da han tændte sin første cigaret på efterskolen. Siden da var de hans tro følgesvend, indtil en dag, hvor lægen sagde, at han kun havde 68 % lungekapacitet tilbage.

– Jeg vidste godt, at min livsstil kom med en pris. Men den besked fik mig alligevel til at tænke, at hvis jeg vil følge min datter op til alteret, skulle jeg gøre noget. På den måde var det en øjenåbner.

Efter den besked begyndte Sune på et rygestopkursus i Sundhedshus Vejle. Han havde selv forsøgt at stoppe før, men det holdt aldrig ved, og netop her har kurset, hvor Sune Jørgensen mødes med en rygestopvejleder én gang om ugen, gjort en forskel:

– Jeg er ikke helt klar over, hvordan samtalerne hjælper. Men det gør de. Det er, som om jeg kan dele mere, når vi er alene, og vejlederen motiverer mig til at fortsætte, og det hjælper, fordi det for mig har været svært psykisk at stoppe med at ryge.

Samtidig siger Sune Jørgensen med et smil, at et rygestop også er godt for økonomien. Prisen for cigaretter er simpelthen for høj – både for krop og pengepung. ►

Hver dag er en sejr

Det gode humør kan man ikke tage fra Sune. Tværtimod er han efter sit rygestop næsten sluppet af med en evindelig hoste, han har mere overskud, og så er der én ting mere – selvtilliden. Den er vokset i takt med, at han har gjort et umuligt rygestop til virkelighed. Om det fortæller Sune Jørgensen afslutningsvist:

– Hver dag er en sejr, og når trangene bliver for store, siger jeg til mig selv: ”det er kun en vane”. Den sætning og det, at min datter er så stolt af mig, hjælper, så det har været nemmere at stoppe med at ryge, end jeg troede. Det var slet ikke så umuligt!

Sundhedshus Vejle tilbyder både gruppeforløb og individuelle samtaler. Begge dele er gratis for borgere, der søger hjælp til et rygestop. ►

▼ Rikke, Peter og Tina sidder klar til at hjælpe dig godt på vej i dit rygestop



Tre tips til dit rygestop

Det kan være svært at holde et rygestop, både hvis du er på et rygestopkursus, eller du stopper på egen hånd. Derfor giver rygestopvejlederne her tre tips, der kan hjælpe dig på vej:

- 1. Ryg, når du ryger:** Når du ser TV, kigger på iPad, drikker kaffe eller vin, kan det virke naturligt at tænde en cigaret, men bryd vanen
- 2. Registrer dit rygemønster:** Ved at registrere dit forbrug på et stykke papir, din telefon eller andet, bliver du bevidst om, hvor meget du ryger
- 3. Brug hjælpemidler:** Det kan være App'en e-kvit, nikotinerstatning eller et rygestopkursus, for de færreste kan stoppe helt fra dag et

Har du mod på et rygestop? Tilmeld dig et gratis rygestopkursus ved at sende en SMS med **SUND NU** til 1910 eller ring på telefon **30 52 97 83** for at tale med en rygestopvejleder.

Ældrerådet

Formand: Morten Kristensen, tlf. 51 50 81 49

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

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

Halvandet år med krig i Ukraine

Der er gået mere end halvandet år, siden Rusland invaderede nabolandet Ukraine den 24. februar 2022. Fra den ene dag til den anden ændrede den verden sig, som ukrainerne kendte til, fra et trygt liv med en lys fremtid i sikkerhed, til et liv i utryghed og med stor usikkerhed om, hvad fremtiden bringer, eller om der overhovedet er en fremtid i deres hjemland.

Mange flygtede, og heldigvis var mange lande i Europa klar til at tage imod de mange ukrainske familier, der ikke længere kunne leve i sikkerhed. Heriblandt Danmark, der alene i 2022 bød 31.400 ukrainske statsborgere velkommen. Af dem bor godt 600 i Vejle Kommune.

Vi har besøgt Hanna og Yuriy, der flygtede fra Kiev til Danmark med deres tre børn, da krigen brød ud i deres hjemland.

Hanna Popeskul og Yuriy Kornida er vilde med danskerne og glade for den hjertevarme og store hjælp, de har fået af både nødhjælpsorganisationer og frivillige. De kan dog ikke lade være med at undre sig over, at danskerne beklager sig over 'små ting' – det kan være, at man selv skal betale for tandlægebesøg. I Ukraine koster tandlæge det samme som i Danmark, men lønningerne er meget lavere. Det betyder, at rigtig mange fravælger tandlægebesøg.



– Her kan vi trække vejret helt frit

Da krigen i Ukraine brød ud, var familien Kornida/Popeskul ikke længe om at tage en beslutning: De ville væk fra missilerne og bomberne i Kiev hurtigst muligt.

I Vejle er familien i fuld gang med at opbygge et helt nyt liv med taknemmelighed for al den støtte og hjertevarme, de har oplevet hos danskerne. De føler sig trygge og savner ikke noget fra det liv, de forlod – men én bekymring rumsterer hver dag i deres hoveder.

Af Marlene Grøftehaug

Hoveddøren i et lejlighedskompleks i Vejle går op, og ud kommer tre børn løbende efter hinanden. Maria, Anton og Ivan kaster sig rundt på legeredskaberne, mens de ler og snakker med hinanden. Himlen er grå, og det småregner, men børnene kunne ikke være mere ligeglade med det danske vejr. Det er ikke kun børnene, der nyder legepladsen med det bløde faldunderlag og flotte klatrestativer. Deres forældre er lige så glade for lejlighedens uderum, som er omkranset af grønne buske og træer. Og frisk luft ikke mindst. Det sidste er en selvfølge for kompleksets øvrige beboere, men ikke for det ukrainske ægtepar, Hanna Popeskul og Yuriy Kornida.

– Der er så meget luftforurening i Kiev. Folk bliver syge af det. Her kan vi trække vejret helt frit siger 48-årige Hanna med et smil og tager et dybt åndedrag for at vise, hvad hun mener. Hendes mand nikker enigt. Han fremhæver, at området også er dejligt fri for trafikstøj, og at det er sikkert for børn af lege ude uden konstant voksenopsyn.

– Maria elsker at være på legepladsen med sine venner. Fra morgen til aften. Hun er næsten ikke til at få ind igen, siger han med et nik mod den ni-årige pige, der er i fuld gang med at bestige et klatrestativ, mens den lange fletning svinger bag hendes ryg.

'Krigen er brudt ud'

For ikke engang to år siden – i februar 2022 – kendte familien ikke ret meget til Danmark. Jo, de vidste godt, at hovedstaden hedder København, og at vi er udstyret med en fin lille havfrue. Men snart skulle deres liv blive forandret af en russisk invasion af deres hjemland. I begyndelsen troede de ikke på, at Rusland og Ukraine skulle gå i krig mod hinanden. Det virkede helt absurd. Yuriy har russiske rødder, da hans bedstefar kom fra Moskva, og de har stadig flere familiemedlemmer i landet. Og så er den ukrainske præsident skuespiller og lavede film med russiske producenter, som Hanna påpeger. Men Putin ville det anderledes. Det stod klart den morgen i februar 2022, hvor parrets ældste søn kom løbende ind til sine forældre og sagde: 'Krigen er brudt ud.'

Familien boede i en lejlighed i Kiev, hvor de kunne høre lyden af de første missiler. De blev ikke nervøse lige til at begynde med – men de frøs indeni, da de hørte eksplosioner i en gade tæt på deres.

– Det var som at mærke et jordskælv, og vi tænkte: Hvad sker der? Børnene blev bange og kunne ikke sove, siger Hanna og bliver stille et øjeblik.

Den dag stoppede det liv, de kendte. 54-årige Yuriy fortæller, at han ikke ville sætte familiens sikkerhed over styr ved at vente med at flygte. Han pakkede deres vigtigste dokumenter og penge i en rygsæk og sov med tøjet på til næste morgen, hvor de tog toget til Lviv i det vestlige Ukraine. En by, der på det tidspunkt ikke var så ramt af krigen som Kiev. Yuriy fik lov at flygte sammen med sin familie, da han har tre børn under 18 år. Havde familien haft færre mindreårige børn, var han blevet nødt til at stille op som soldat lige som mange andre ukrainske mænd. Han føler sig meget heldig, at han slap. Og det gør Hanna også.

– Vi kender mange kvinder, der er kommet til Danmark alene. Det er svært – især for dem, der var gravide eller har små børn. Mange bliver skilt, fordi det ikke fungerer at leve på afstand. Det er virkelig hårdt, siger hun.

Ja tak til Danmark

Da familien kom til Lviv i Vest-Ukraine, blev den indkvarteret på en skole. Hanna, Yuriy, Anton, Ivan og Maria sov på gulvet på madrasser, men de var i sikkerhed. De nåede ikke at være på stedet meget mere end et døgn, før en medarbejder fra Røde Kors kom ind og spurgte forsamlingen af flygtninge, om nogen ville til Danmark. Hanna og Yuriy var ikke sene til at stikke hænderne i vejret: Danmark – ja tak!

Den 10. marts kørte Hanna, Yuriy og deres børn over grænsen til det land, der skulle blive deres. Uden at ane hvad der ventede dem. De blev indlogeret i Sandholmlejren på Sjælland, hvor de taknemmeligt tog imod mad, tøj og køkkengrej, så de selv kunne tilberede måltider.

– Det var tydeligt, at Danmark havde forberedt sig godt 



▲ Børnene Anton, Ivan og Maria går i skole i Vejle og er i gang med at lære dansk. De har fået nye venner og ønsker sig ikke tilbage til Ukraine. I fritiden er de glade for at spille computer eller på deres telefoner – meget lig danske børn.

på at tage imod flygtninge. Vi fik, hvad vi skulle bruge, og alle var så flinke, siger Yuriy og lægger hånden over sit hjerte, mens Hanna understreger sin oplevelse af sine nye landsmænd med ordene:
– Danskerne er bare fantastiske!

Efter en uge i Sandholmløjren fulgte en måneds ophold på asylcentret Holmegård på Langeland, hvor familien blev spurgt, om den ville til Vejle eller Aarhus for at bo mere permanent. Hanna og Yuriy havde hørt godt om Vejle, så de tøvede ikke med deres valg. Og i dag fortryder de heller ikke:

– Her er så dejlig natur med skove og fjord, og byen er hyggelig, siger Hanna og byder på te og småkager ved spisebordet i deres hjem tæt ved Vejle Vindmølle.

Savner ingenting fra Ukraine

Hannas og Yuriys mødre kom til Vejle samtidig med familien og bor begge i Smidstrup. Derudover har Yuriy datteren 24-årige Katarina, der bor i sin egen lejlighed tæt ved de to bedstemødre.

Bliver Hanna og Yuriy spurgt, om de savner noget fra Kiev – eller hvad de savner – ryster de kraftigt på hovedet.

– Ingenting, siger Yuriy først. Så indrømmer han alligevel, at han godt kan savne at gå en tur i Kiev, som også er hans barndomsby. Og Hanna har det på samme måde. Faktisk trives hun meget bedre i sit nuværende arbejdsliv, da danske arbejdspladser er langt mere demokratiske end dem, hun har oplevet i Ukraine. ►

▼ Efter fyraften hygger Hanna og Yuriy sig ofte med en kop te, inden der skal laves aftensmad. De nyder, at vandet kan drikkes direkte fra hanen, og at det er så let at skaffe friske råvarer som kød og grøntsager i Danmark. I Ukraine er vandet fra vandhanerne bedst til at vaske bil i, som Yuriy siger – og mange fødevarer er fyldt med tilsætningsstoffer og er langt fra 'den ægte vare'.



– Det er almindeligt at blive truet med fyring, hvis man ikke arbejder hårdt nok, eller at chefen råber ad én. I Danmark taler man om tingene, og jeg bliver inddraget og behandlet godt. Mine kolleger er så søde – når der er pause, kommer de og tager mig med, og de lærer mig nye ord på dansk, fortæller hun med et smil.

Hun deler sin arbejdsuge mellem to arbejdspladser: To dage om ugen gør hun rent på Lindegården Plejecenter, og tre dage om ugen arbejder hun som omsorgsmedarbejder med borgere med autisme på dagcenteret Troldehuset ved Spurvetoften i Bregning.

Yuriy var køkkendesigner i Kiev, men i Vejle gør han rent på BoVejle i Give og på Ringdams Koppel i Vejle, som begge er botilbud for mennesker med forskellige fysiske og psykiske handicaps. Her har han fået sine egne fans blandt beboerne. Han trækker telefonen frem og viser et billede af en gruppe beboere, der vajer med det ukrainske flag.

– De er så søde, siger han og smiler.

Børnene elsker at være her

Når Hanna og Yuriy har fri fra arbejde, slapper de af i deres hjem, besøger deres nye venner – både danske og ukrainske – og så holder de af at køre rundt i deres bil og opleve landet. De har været i Aarhus, Esbjerg, København og på Fanø. Og de har været på udflugter til Legoland og Randers Regnskov, hvor børnene har hygget sig og glemt alt om krig for en stund.

– Børnene elsker at være her. De har det godt i deres skoler og har fået mange nye venner. De vil ikke tilbage til Ukraine, og det vil vi heller ikke, slår Hanna fast, mens Yuriy nikker enigt. For selv om krigen skulle få en afslutning, tør de ikke stole på, at freden varer ved. Og det er her, deres største bekymring bor – at Anton og Ivan på 13 og 14 år skal blive tvunget til at gå i krig, når de fylder 18 år.

Familien Kornida/Popeskul er blandt de ukrainere, som kom til Vejle i foråret 2022. De er meget taknemmelige for, at de kunne komme af sted sammen og for det nye liv, de har taget hul på i deres nye land. Den friske luft og naturen lige uden for døren er nogle af de ting, de næsten ikke kan få nok af.



– Det ligger i baghovedet hele tiden. Det er svært at lægge fra sig, siger Yuriy og skjuler ansigtet i hænderne et øjeblik.

Både han og Hanna har en drøm om, at alle deres børn får en uddannelse i Danmark og et godt liv som voksne. Drengene elsker it og computere, mens Maria endnu er for lille til at have ideer om uddannelse. Hun laver små film med sin telefon, så hvem ved – måske skal hun være skuespiller, siger Hanna med et grin.

Selv håber hun på at tage en uddannelse som SOSU-assistent på et tidspunkt, men lige nu behøver der ikke ske flere forandringer for nogen af dem. De nyder bare at være lige dér, hvor vinden suser i de grønne træer uden for vinduerne – og hvor luften er ren og frisk at trække ned i lungerne. ●

Håndholdt indsats baner vejen for bæredygtig rekruttering til velfærdsområdet

Vejle Kommune har i mere end et år arbejdet med et CSR- og rekrutteringsprojekt, der går ud på at lave langsigtet og bæredygtig rekruttering til velfærdsområdet. Nøglen til projektets succes skal blandt andet findes i den håndholdte indsats, som kommunens rekrutteringskoordinator Dina Schjødte yder. Hun er med hele vejen fra de indledende snakke med kandidaterne til det gode match med plejecentrene og botilbudene. Og hun følger dem godt på vej i opstarten, så inklusionen og integrationen lykkes for både den arbejdende og arbejdsgiveren. Målgruppen for projektet var i første omgang ukrainske flygtninge, men de gode resultater har allerede bredt sig ud til andre målgrupper.

I skrivende stund er der syv medarbejdere med ukrainsk baggrund i job, praktik eller anden form for aktivring på Vejle Kommunes plejecentre eller botilbud, og flere praktikker er på vej.

Af Vicki Lund

Dospakket medicin kan give dig en mere tryk og fleksibel hverdag

Det er ikke altid helt nemt at bevare overblikket, når man skal tage flere forskellige former for medicin hver dag – og samtidig huske at tage dem på det rigtige tidspunkt på dagen. Med dosispakket medicin får du nemt og hurtigt overblikket og minimerer tilmed risikoen for fejlmedicinering og medicinspild



▲ Hver 14. dag får Ellen på 74 år en ny rulle dosispakket medicin, og det har skabt stor trykghed for hende at vide, at hendes recepter nu bliver fornyet automatisk, så hun aldrig løber tør for den nødvendige medicin.

Det er onsdag formiddag i Sygeplejen i Distrikt Nørremarken i Vejle, og sygeplejerske Simone er lige ved at være klar til at køre ud på dagens tur. I dag skal hun blandt andet besøge Ellen, der får dosispakket sin medicin. I lidt over et halvt år har Sygeplejen i Distrikt Nørremarken arbejdet målrettet med at få flere af distriktets tilknyttede borgere over på dosispakket medicin, og trods en del skepsis til at begynde med har det nye samarbejde med apotekerne i Vejle Kommune vist sig at være en stor gevinst. Både for borgerne, der er i markant mindre risiko for at blive fejlemedicineret og undgår at få for mange medicinrester til at stå og samle støv i skabet, og for sygeplejerskerne, der får frigivet tid til andre opgaver – tid, der før gik med at prikke piller ud af blisterpakker og dosere medicinen manuelt ude hos borgerne.

Hvad er dosispakket medicin?

Dospakket medicin betyder, at du får pakket din medicin fra apoteket i små poser, som angiver, hvornår på dagen du skal tage medicinen. Hvis du får medicin på forskellige tidspunkter i løbet af dagen, får du forskellige pakker til alle tidspunkter. På den måde kan du eller dine pårørende nemt holde styr på medicinen og samtidig sikre, at du tager den rigtige medicin på det rigtige tidspunkt.

Medicinen bliver som udgangspunkt pakket til 14 dage ad gangen, og de små medicinpakker er lige til at tage med i tasken. Det gør det ekstra nemt for dig at tage på ferie med familien eller deltage i forskellige arrangementer, uden at du behøver at tænke på at være hjemme, når sygeplejersken eller hjemmeplejen kommer for- ▶

bi. Det er en maskine, der pakker medicinen i små poser, som er stemplet med dit navn og cpr-nummer, hvilken slags medicin der er i, og hvornår du skal tage medicinen. Det er med til at undgå de fejl, der af og til sker, når medicinen bliver doseret manuelt.

Hvem kan få dosispakket medicin?

Du behøver ikke at være tilknyttet Hjemmeplejen, Sygeplejen eller bo på et af Vejle Kommunes plejecentre for at få dosispakket din medicin. Du kan også få apoteket til at pakke din medicin i doser, hvis du over en længere periode skal have flere forskellige former for medicin. Det er især en fordel, hvis du skal have medicin på flere tidspunkter på dagen. Hvis du gerne vil have dosispakket din medicin, skal du aftale det med din læge, som herefter gør apoteket opmærksom på, hvordan din medicin skal pakkes. Medmindre du ønsker det, pakker apoteket altid den billigste medicin til dig. Du eller dine pårørende kan selv hente din dosispakket medicin på apoteket. Er det ikke en mulighed, kan du få dosiserulene sendt hjem til dig mod et forsendelsesgebyr.

Koster det noget at få dosispakket medicin?

Hvis du ønsker at få dosispakket din medicin, skal du være opmærksom på, at der er et lovpligtigt gebyr for en dosiserulle med medicin til 14 dage. Gebyret varierer alt efter, hvor meget medicin du får og hvor meget af det, der er tilskudsberettiget. Du kan nemlig også få pakket vitaminpiller, kosttilskud og andre ikke-lægeordnede piller eller kapsler i dosispakker. På apoteket.dk/dospakker kan du nemt og hurtigt beregne dit gebyr. Gebyret dækker apotekets omkostninger ved at pakke medicinen i doser og de strenge kontrol- og sikkerhedsprocedurer, der er med til at sikre, at din medicin bliver pakket korrekt.

Kan jeg ændre i min medicin, når den er pakket i doser?

Hvis det bliver nødvendigt at ændre styrken eller antallet af piller eller kapsler i din dosispakket medicin, har din læge altid mulighed for det. Skal ændringen ske med det samme, kan apoteket hurtigt pakke en erstatningsrulle eller en ekstra rulle til dig.

Kontakt egen læge, hvis du vil høre mere om dine muligheder for at få dosispakket medicin. Er du tilknyttet et Hjemmeplejen eller en af sygeplejeklinikkerne i Vejle Kommune, vil de helt automatisk vurdere, om du kan komme over på dosispakket medicin. ●



▲ Ellen får medicin fire gange om dagen, og med de små dosispakker er det blevet meget lettere for hende at huske at tage sin medicin på de rigtige tidspunkter. Som en ekstra bonus behøver hun ikke længere at sidde hjemme og vente på, hvornår hjemmeplejen kommer forbi.

Nyt fra: Kommunen

Støtte til frivillige, sociale aktiviteter (\$18-midler)

Sidder du i en frivillig, social forening, der laver aktiviteter for ældre, udsatte og sårbare på Senior-, Voksen- eller Børneområdet i Vejle Kommune, så er det nu, du kan søge støtte til foreningens aktiviteter i 2024. **Ansøgningsfristen er den 8. november.**

Du kan læse mere om Frivilligpuljen (\$18-midler), hvem der kan søge, hvilke kriterier der skal opfyldes og meget mere på www.vejle.dk/frivilligpulje.

Du kan også komme til **informationsmøde** om Frivilligpuljen (\$18-midler) i Foreningernes Hus **TIRSDAG den 3. oktober kl. 16.30 til 17.30**, hvor du kan høre mere om puljen, og hvordan du udformer en ansøgning. Samtidig kan du møde andre foreninger, som også søger puljen. Der er (selvfølgelig) kaffe og kage.

Har du brug for hjælp til at udfylde og sende din ansøgning til \$18-midler, er du meget velkommen til at kontakte Foreningernes Hus Vejle på 41 52 60 81.



Kender du Foreningernes Hus i Vejle?

Hvis ikke, kan du glæde dig til at gå ombord i Vejles måske største kagebord og blive meget klogere på, hvilke aktiviteter Foreningernes Hus har at byde på til **Åbent Hus FREDAG DEN 22. september Kl. 13.00-17.00.**

Her kan du blandt andet møde en lang række af de frivillige, sociale foreninger i Vejle Kommune, der holder til i Foreningernes Hus, og høre om det at være frivillig.

Foreningernes Hus har fået ny hjemmeside. Tjek den ud her www.fh-v.dk

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

Kontakt Myndighedsafdelingen, hvis du har et fysisk, psykisk eller socialt problem og har brug for hjælp fra Vejle Kommune.
Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B, 7100 Vejle
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

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

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

Åbningstider ved personligt fremmøde
Mandag-onsdag: kl. 9.00-15.00
Torsdag: kl. 9.00-17.00, Fredag: kl. 9.00-14.00

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte
Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B, 7100 Vejle

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

Kontakt Borgerservice

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

Mobil Borgerservice – køreplan

Børkop: tirsdag kl. 10.00-13.00, MarKant, Ågade 6
Egtved: onsdag kl. 9.00-12.00, Roberthus, Tybovej 2
Give: torsdag kl. 9.00-12.00, Huset, Rådhusbakken 9
Jelling: torsdag kl. 13.30-16.30, Byens Hus, Møllegade 10

Kontakt til Senior – Administration

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

Senior – Administration
Skolegade 1, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 71 00
Mail: senioradm@vejle.dk

Demensenheden
Skolegade 1, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 66 00
Mail: demensenheden@vejle.dk

Frit valg af leverandør

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

Kvikservice for hjælpemidler

Har du en varig funktionsnedsættelse, og har du brug for et hjælpemiddel, som kan lette din dagligdag? Så besøg Kvik-Service. Ring gerne i forvejen mellem kl. 8.30-11.00 og tal med en sagsbehandler på 76 81 80 81.

KVIK-Service, Niels Finsensvej 20, 7100 Vejle
Åbent for fremmøde hver torsdag kl. 13.00-17.00

Sundhedshus Vejle

Forebyggende hjemmebesøg
Telefon 76 81 80 96
Træffes mandag-torsdag kl. 8.30-10.00

Genoptræning efter sygehusophold
Telefon 76 81 83 00
Træffes mandag-fredag kl. 8.00-10.00
Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Sundhedskurser
Telefon 23 65 61 15
Træffes mandag-fredag kl. 8.30-9.30
Find en oversigt over kurser på www.vejle.dk/kurser

AKTIVSAMMEN
Find dit fællesskab på www.aktivsammen.vejle.dk
Du kan også kontakte en fællesskabskoordinator på telefon 51 84 10 36



VI FORMER FREMTIDEN
– MED TEKNOLOGI

Teknologimesse 2023

21. SEPTEMBER KL. 14.30-17.30 I SPINDERIHALLERNE, VEJLE

Se og hør om de velfærdsteknologier, Vejle Kommune arbejder med på handicap-, psykiatri-, senior- og sundhedsområdet.

Oplev teknologier til borgere med demens, prøv Virtual Reality briller, få en tur i en mini elbil og hør om skærmbesøg i hjemmeplejen.

Messen er for alle, og det er helt gratis at deltage.

Læs mere og meld dig til her →
eller på vejle.dk/teknologimesse2023



Bliv del af et fællesskab

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

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

AKTIV SAMMEN



VEJLE
KOMMUNE