

VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune



TEMA om pårørende

Grethe og Tom er begge nærmeste pårørende. Læs om deres oplevelser og gode råd til andre i samme situation.

Side 10-15

Hvornår er det tid til at lægge kørekortet?

Læs side 4-5

Kender du Vejle Kommunes demenskoordinatorer?

Læs side 8-9

02/2024

Kort Nyt

Bøf med løg og chokoladecake skaber nye spisefællesskaber

5 dage. Så hurtigt blev pladserne til fællesspisning i Gårslev Hallen udsolgt. Initiativtagere fra den nystartede ”Gårslev Fitness for alle” har søgt en ny pulje med midler til opstart af spisefællesskaber.

Af Anne Birgitte Hundahl

Den første fællesspisning i Gårslev Hallen blev holdt den 7. maj. Her mødte 25 deltagere + arrangører op til en menu bestående af bøf med bløde løg, chokoladecake og kaffe. Deltagerne kommer fra Gårslev og omegn og har alle lyst til at spise sammen og møde nye mennesker. Blandt deltagerne er to nytillflyttede fra området, der gerne ville lære nogle nye at kende.

Det er den nystartede forening ”Gårslev Fitness for alle”, der har inviteret alle 60+ borgere i området til fællesspisning. Hanne Sindal, der er fitness-vejleder i foreningen, er kvinden, der sendte ansøgningen til spisefællesskabet afsted. Hanne fortæller, at hun blev tippet om puljen til spisefællesskaber af en bekendt, der havde set annoncen i Velfærdsmagasinet. Og derfra gik det stærkt. Foreningen fik lagt en plan og sendt ansøgningen afsted.



Foto: Marlene Grøftehaug
Grethe og Tom er begge ægtefælle og nærmeste pårørende til deres ægtefæller, og det kan være en svær balancegang at skifte mellem de to kasketter.

Redaktionen sluttede den 3. maj 2024.
Magasinet afleveres til FK Distribution med omdeling den 19. og 20. juni 2024.

Ny Pulje til opstart af Spisefællesskaber

Den nye pulje trådte i kraft den 1. januar 2024 og kan søges af initiativtagere eller foreninger, der laver frivilligt, socialt arbejde på seniorområdet. Puljen kan søges til opstart af nye aktiviteter med fællesspisning som hovedformål. Målgruppen er borgere i alderen 60+, og formålet med puljemidlerne er at understøtte nye spisefællesskaber, der er med til at forebygge ensomhed. Der er 500.000 kr. i puljen i 2024, og det forventes, at puljen løber frem til og med 2027. Der er ingen ansøgningsfrist, og ansøgningerne behandles løbende. Midlerne tildeles efter først til mølle-princippet. Læs mere her: www.vejle.dk/spisefaellesskaber

- Vi har tidligere haft god erfaring med at invitere de ældre borgere til morgenkaffe og introduktion til fitness. Da vi hørte om den nye pulje, var det oplagt at lave fællesspisning. Der er mange, der bor alene rundt omkring, og vi vil gerne være med til at afhjælpe ensomheden.

Blandt deltagere til første fællesspisning er 71-årige Margit Kyndal, der er tilflytter fra Silkeborg og nu bor i Høll, og 70-årige Anni Nørskov, der er tilflytter fra Viborg-egnen og nu bor i Gårslev. Begge er flyttet til området pga. børn og børnebørn og har blandt andet involveret sig i frivilligt arbejde og deltaget på gymnasikhold for at finde nye bekendtskaber.

- I vores alder er det svært at finde nye bekendtskaber, fortæller Margit, og Anni supplerer:
- Det er vigtigt selv at opsøge nye fællesskaber, hvis man vil have nye bekendte.

Begge kvinder var derfor på pletten, da der blev inviteret til fællesspisning i Gårslev Fitness, og de glædede sig til en hyggelig eftermiddag.

Gårslev Fitness har søgt og fået penge til i alt otte fællesspisninger, hvoraf de tre bliver her i 2024. De to næste arrangementer bliver i september og november. Håbet er, at fællesspisningerne på sigt kan komme til at køre uden støtte.

Hvad gør jeg, hvis jeg ikke modtager Velfærdsmagasinet?

Velfærdsmagasinet udkommer fire gange om året og omdeles i 2024 på følgende dage:

Velfærdsmagasin nr. 1 – 2024 omdeles 6. og 7. marts
Velfærdsmagasin nr. 2 – 2024 omdeles 19. og 20. juni
Velfærdsmagasin nr. 3 – 2024 omdeles 25. og 26. september
Velfærdsmagasin nr. 4 – 2024 omdeles 4. og 5. december
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: Fællesspisning i Gårslev Hallen.....2
Hvornår er det tid til at lægge kørekortet?.....4
Gratis byggemarked på RessourceCenter Vejle.....6
Varmtvandstræning, bækkenbundstræning og bliv LÆR AT TACKLE-instruktør.....7
Mød Vejle Kommunes demenskoordinatorer8
Tema: Pårørende.....10
Tilbud til Holger gør, at Grethe magter opgaven 10
Alle var glade, da Lonny kom på plejecenter..... 12
Ældre pengesedler og 1000-kronesedlen udgår 15
Pas godt på dig selv og dine personlige oplysninger... 16
Kom på tre spændende højskole dage 18
Kontakt til kommunen 19
Bliv vært for en tarteletfest 20

Ældredagen

Ældredagen bliver i år afholdt torsdag den 3. oktober kl. 14.00-17.00 i Bygningen, Ved Anlægget 14 B i Vejle. Arrangementet er gratis og for alle 60+ borgere i Vejle Kommune.

Frivilligfesten

I år bliver Frivilligfesten afholdt fredag den 27. september i forbindelse med Frivillig Fredag.

Hold øje med begge arrangementer i den lokale presse og på Vejle Kommunes hjemmeside.

Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion: Connie Axel, Ældrerådet, tlf. 20 83 50 90, Inge Nordheim, Ældrerådet, tlf. 30 73 00 71, Anders H. Andersen, Handicaprådet, tlf. 28 56 84 44. Vicki Lund, Velfærdsforvaltningen, ansvarshavende redaktør, tlf. 23 34 96 31, viclu@vejle.dk. Ved udeblivelse af Velfærdsmagasinet, dødsfald m.m. kan du sende en mail til velfaerdsmag@vejle.dk. Magasinet udkommer fire gange årligt – marts, juni, september og december. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Tornvigs. Stibo Complete.



Har du snakket med dig selv og dine kære om, hvornår det er tid til at sige farvel til kørekortet?

Nogle beslutninger er lettere end andre, og der er ingen tvivl om, at beslutningen om at lægge kørekortet på hylden, er en af de rigtig tunge. For nogle kan det være svært at undvære bilen, mens det for andre er lidt nemmere. Men hvornår er tiden helt rigtig, og hvordan planlægger du det bedst muligt, så du er klar, når det bliver din tur? Vi giver dig og dine kære nogle gode tips til den svære overgang fra aktiv bilist til livet uden en bil.

Af Vicki Lund

Som reglerne er i dag, behøver du ikke længere at få en lægeerklæring for at få dit kørekort fornyet. Du skal selv tage stilling til, hvor længe du vil fortsætte med at køre bil, og heldigvis er langt de fleste selv klar over, hvornår det ikke længere er sikkert at sætte sig bag rattet. Men ikke alle. Nogle har brug for et kærligt og velment skub fra ægtefællen, en god ven, børnene eller børnebørnene, og det kan være en rigtig god idé at tage samtalen i god tid, så du er klar til den dag, du ikke længere kan hoppe i bilen.

Tag samtalen i god tid

Hvordan tager du hul på den svære samtale, og hvornår er det det rette tidspunkt? Jo før, jo bedre er det korte svar til det, for om vi vil det eller ej, så bliver vi ældre, som dagene går, og en dag bliver det tid til at lægge kørekortet på hylden. Så er der lige det med "hvordan?".

Du kan starte med at tage snakken med dig selv:

- Hvornår, til hvad og hvor ofte har jeg egentlig brug for bilen?
- Hvad har jeg af alternativer, når jeg skal til lægen og tandlægen, handle ind, til aktiviteter og besøge familie og venner?
- Hvornår synes jeg selv, det er tid til at lægge kørekortet på hylden?
- Hvordan og af hvem vil jeg gerne prikkes på skulderen, hvis jeg en dag ikke længere kan køre bilen forsvarligt, men ikke selv er klar over det? ►

Læs mere om lægekørsel, handicapkørsel, flexiture og kollektiv trafik på www.vejle.dk/kollektivtrafik

Hvad kan du gøre som pårørende?

Hvis du er pårørende til en ældre, der stadig kører bil, er det helt naturligt at gå rundt med en bekymring for, om din ægtefælle, dine forældre eller dine bedsteforældre nu lægger kørekortet på hylden i tide, inden deres færden i trafikken bliver til fare for dem selv og deres medtrafikanter. For hvad skal du egentlig gøre, hvis de ikke gør? Det er et meget følsomt emne, som det kan være meget svært at blande sig i, fordi ingen af os ønsker at komme i konflikt med vores kære.

Her får du nogle bud på, hvad du skal holde øje med, og hvordan du på en respektfuld måde kan tage den svære snak om at stoppe med at køre bil.

Der er en række små tegn, du kan holde øje med – både noget, du selv observerer, når I kører sammen, eller noget, den ældre bilist selv siger højt. Det kan f.eks. være, at den ældre bilist føler sig mere træt og måske også virker en smule presset under køreturen. Den kan også være, den ældre bilist gerne vil slippe, fordi det ikke længere er rart at køre bil. Måske bliver den ældre bilist lettere distraheret og mister orienteringen – også på kendte ruter – eller nogle gange stopper for grønt, kører i den forkerte side af vejen eller oplever at blive dyttet af. Er det tilfældet, er det på tide at tage hul på snakken, om det stadig er forsvarligt at køre bil. Hvordan du skal tage hul på den snak, er en hel anden sag.

Vær ærlig, respektfuld og lydhør

Den mest respektfulde måde, du kan spørge din ægtefælle, dine forældre, dine bedsteforældre eller din gode ven, er, om de allerede selv har gjort sig overvejelser om, hvornår og hvordan de forestiller sig at stoppe med at køre bil – og hvis muligt også tage snakken, inden du for alvor begynder at blive bekymret, når de sætter sig bag rattet. Det er ikke altid en mulighed, men så er det bare med at gribe de anledninger, der byder sig, som f.eks. fysiske eller mentale forandringer hos den ældre, forandringer i den adfærd, den ældre udviser i trafikken, et uheld eller en uheldig episode i trafikken, som en god ven har været ude for. Og du må gerne være ærlig og fortælle, at du er bekymret for, hvad der kan ske for den ældre selv og andre i trafikken. Det er hverken sjovt at sige eller at høre, og det kan være, at samtalen stopper her. Vær lydhør og respekter det, for selv om det ikke er rart, sætter det helt sikkert nogle tanker i gang hos den ældre.

Du er altid velkommen til at kontakte en forebyggende sundhedsvejleder, når du er over 65 år eller pårørende til en. Sundhedsvejlederen kan hjælpe dig med tips til at holde dig i fysisk og mental form til at køre bil eller vende overvejelser om livet uden en bil.

Læs mere om forebyggende hjemmebesøg på www.vejle.dk/hjemmebesog eller ring på **76 81 80 96** mandag-torsdag mellem kl. 8.30 og 10.00.

Det er ikke sikkert, du selv er klar over, at du ikke er helt så trafikssikker, som du var engang. Hvis du er i tvivl, er der flere måder at blive sikker på. Du kan få et tjek ved lægen, tage en testtur med dine børn, børnebørn eller en god ven, eller du kan stille dig selv disse spørgsmål:

1. Føler du dig dårligt tilpas, nervøs eller mere usikker i trafikken?
2. Har du svært ved at finde rundt på kendte steder?
3. Dytter de andre bilister ad dig?
4. Vil dine venner og familie ikke længere køre med dig?
5. Har du for nyligt fået bøder for trafikforseelser?
6. Har du svært ved at tolke lyssignaler, vejskilte og markeringer på vejbanen?
7. Reagerer du langsommere i uventede situationer?
8. Tager du medicin, som påvirker din køreevne?
9. Har du svært ved at placere dig i den rigtige vejbane eller finde den rigtige nedkørsel til motorvejen?
10. Bliver du tit overrasket over andre trafikanters adfærd?
11. Lider du af en trafikfarlig sygdom som f.eks. epilepsi, diabetes, søvnapnø, demens og hjertekarsygdomme?

Kan du svare ja på nogle af spørgsmålene, er det værd at overveje, om det er tid til at lægge kørekortet på hylden. Du kan evt. starte med at snakke med lægen, om det er forsvarligt at få fornyet dit kørekort. Du kan også tage et bilistkursus eller et par køretimer hos en kørelærer, eller du kan spørge dine pårørende, hvad de synes. ►

BYGIGEN

GRATIS BYGGEMARKED

NU 0,-

Plantekasse

Oprindelig fra Maries kældere i Vinding

På RessourceCenter Vejle har vi et gratis byggemarked. Her kan du aflevere og hente brugte byggematerialer i fin stand – helt gratis.

Det gør godt for pengepung, miljø og begejstring.



Varmtvandstræning i Gulkrog

Varmtvandstræning er rigtig godt for dig med gigtsygdomme, rygsmerter eller smerter andre steder i kroppen. Træningen foregår i 32,5 grader varmt vand under kyndig vejledning af en uddannet instruktør.

Vi starter nye hold op i Gulkrog Svømmehal den 4. og 5. september 2024. Der er hold onsdage kl. 16.30 og 17.30 og torsdage kl. 18.30.

Lyder det som noget for dig, kan du enten kontakte **Nina Sabroe** på nsabroe@gmail.com eller **26 99 94 14** eller **Andrea Søe-Larsen** på mail@andreasoe-larsen.dk eller **telefon 51 32 42 74** og høre mere om, hvordan du kan deltage i varmtvandstræning.



Bækkenbunds- træning for mænd og kvinder

For kvinder:

Fredag den 13. september 2024 kl. 10.00-12.00

Tilmelding tirsdag den 10. september

<https://www.vejle.dk/borger/mit-liv/sundhed-og-omsorg/sundhed-og-forebyggelse/kurser-og-hold/baekkenbundskursus-til-kvinder/>

For mænd:

Fredag den 6. september 2024 kl. 10.00-12.00

Tilmelding tirsdag den 3. september

<https://www.vejle.dk/borger/mit-liv/sundhed-og-omsorg/sundhed-og-forebyggelse/kurser-og-hold/traet-af-nat-og-sjattisseri-mand/>

Kontakt Idræt i Dagtimerne

Tlf. 75 72 05 11

E-mail: lotte@iidvejle.dk

Bliv instruktør og hjælp andre, der har langvarige eller kroniske smerter

Vi søger frivillige til selvhjælpskurset LÆR AT TACKLE kroniske smerter. Som instruktør kommer du til at undervise andre med kroniske eller langvarige smerter i at håndtere deres symptomer, så de får mere overskud og en bedre hverdag.

Du leder undervisningen sammen med en anden instruktør og behøver ikke at have undervist før. Både du og din medinstruktør har selv erfaring med kroniske eller langvarige smerter eller er pårørende til en med smerter.

Hvert kursus løber over 6 uger med en ugentlig mødegang á 2 ½ time. Der er typisk 12-16 deltagere på et hold. Programmet for hver kursusgang ligger fast, og du underviser efter en manual.

Du skal igennem en kort instruktøruddannelse, som varer 2 x 2 dage.

Er du interesseret i at høre mere eller blive instruktør? Så kontakt Stine Bisp på tlf. 21 84 83 51.

Mere på www.vejle.dk/smerter



Kender du Vejle Kommunes demenskoordinatorer?

Pyh ha', tænk hvis det nu er begyndende demens? Den tanke strejfer de fleste af os på et eller andet tidspunkt i livet, hvad enten det handler om vores forældre, bedsteforældre, ægtefæller, en kær ven – eller måske os selv. Hvor dølen går vi hen med de tanker, og hvordan får vi vished? I Vejle Kommune står otte demenskoordinatorer klar til at hjælpe dig.

Tekst og foto: Vicki Lund

Klokken har lige rundet 8.00, og der er godt gang i den på gangene på Plejecenter Lindegården. Ud over plejepersonale, servicemedarbejdere, køkkenpersonale og terapeuter stempler otte demenskoordinatorer også ind. Det seneste års tid har de været samlet på Lindegården, hvor de deler viden, koordinerer pårørende kurser, planlægger besøg hos borgere og pårørende, tilrettelægger forskellige oplæg om demens, understøtter plejepersonalet med faglig sparring og er med til at sikre, at de rette kompetencer og ressourcer er til stede til at varetage borgere med demens på kommunens plejecenter og i hjemmeplejen.

I skrivende stund er godt 1.200 borgere tilknyttet Vejle Kommunes otte demenskoordinatorer. De fleste bliver henvist af egen læge eller Demensklubben, som har udredt en borger for en demenssygdom, og som ønsker

at koble Vejle Kommunes demenskoordinatorerne på. Andre bliver tilknyttet, fordi en pårørende har henvendt sig, eller fordi borgeren selv har henvendt sig med en bekymring om begyndende demens.

Hvad laver en demenskoordinator?

Demenskoordinatorernes primære opgave er kort sagt at støtte borgere og pårørende til borgere med demens – Lige fra der er mistanke om demens, til den første kontakt og snak med borgere og pårørende om, hvad demens handler om, og efterfølgende at lede dem igennem et udredningsforløb.

Og kontakten slutter ikke her. Demenskoordinatorerne følger borger og pårørende i det omfang, de ønsker det, fra det første besøg, til borgeren flytter på plejehjem eller ikke er her mere. Her har de et særligt fokus på

overgangen fra eget hjem til plejebolig, som ofte kan være meget forvirrende for borgeren.

Hvis plejepersonalet på plejecentrene og i hjemmeplejedistrikterne har brug for ekstra støtte, går demenskoordinatorerne ind og støtter i de svære situationer. Demens er en kompleks sygdom, og den kræver noget ekstra af personalet. Demenskoordinatorerne observerer, støtter og vejleder – også når konflikter opstår. Kan opgaven løses på en anden og mindre konfliktfyldt måde, guider demenskoordinatorerne med gode råd.

Demensenheden i Vejle Kommune har mange interne og eksterne samarbejdspartnere. De arbejder blandt andet sammen med lokale foreninger og frivillige, sygehuset, psykiatrien, læger, sociale viceværter, kommunens opsøgende sygeplejersker, dagcentre, CSV, Idræt i dagtimerne, Alzheimersforeningen og Dansk Boldspil-Union (DBU). Hvad det samarbejde går ud på, kan du læse mere om i næste nummer af Velfærdsmagasinet.

Stort fokus på pårørende

Demens er sygdom, der rammer hele familien. Derfor har Vejle Kommunes otte demenskoordinatorer en række rigtig gode kurser og tilbud til både borgere og pårørende til borgere med demens. Nogle kurser er sammen med borgeren, som f.eks.:

- Diagnosen – hvordan udvikler sygdommen sig, og hvilken behandling er der?
- Det gode hverdagsliv – hjælpemidler, aktiviteter og læring, kend systemet
- Jura – Hvad skal I være på forkant med, og hvilke regler og rammer arbejder vi inden for?

Demenskoordinatorerne har også pårørendegrupper til samlevende og ægtefæller, børn, børnebørn og andre nærmeste pårørende, og i samarbejde med Alzheimersforeningen har de også helt særlige grupper til børn, hvis far eller mor er ramt af demens i en ung alder.

Et af de helt store hit er Demensklubben, der mødes hver fredag formiddag fra kl. 9.30 til 11.30 på Plejecenter

Lindegården. Demensklubben er for alle borgere med demens, og man kan bare møde op. I Demensklubben er der både plads til kaffe, sang og en bid mad i caféen bagefter.

Aktivklubben er et to-årigt tilbud til borgere i det lette stadie af demens, og det er også et af de tilbud, der er stor tilslutning til. Deltagerne i Aktivklubben mødes på Seniorcenter Gulkrog hver anden onsdag kl. 11.00, hvorfra de tager på ture og oplever noget sammen.

Kontakt Vejle Kommunes demenskoordinatorer, hvis du vil høre mere om kommunes tilbud til borgere og pårørende til borgere med demens. Du kan også tjekke Alzheimersforeningens tilbud og aktiviteter på www.alzheimer.dk/aktiviteter

Selv om Demensenheden ikke er et aktivitetstilbud, skorter det ikke på store drømme for de otte demenskoordinatorer. Den helt store drøm er et demenshus i hjertet af Vejle, der kan rumme tilbud til alle. Et hus med åben rådgivning, en demenspsykolog, visiterede og uvisiterede tilbud til demensramte i alle aldre og alle stadier af sygdommen og pårørendegrupper. Et hus, hvor alt viden er samlet ét sted. Et hus, der inviterer til fællesskaber for alle borgere og pårørende til borgere med demens.

- Et hus som dette har nok lidt længere udsigter, men man har jo altid lov at drømme, lyder det fra en flok håbefulde demenskoordinatorer.

Hvornår skal jeg kontakte en demenskoordinator?

Du kan kontakte demenskoordinatorerne, hvis du har en mistanke om, at din mor, mormor, faster eller en anden af dine kære har en demenssygdom.



De otte demenskoordinatorer er sjældent samlet på demensenhedens kontorer på Plejecenter Lindegården. Deres arbejde foregår for det meste ude hos borgerne og deres pårørende.

Ældrerådet

Formand: Morten Kristensen, tlf. 51 50 81 49

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

Anna Marie Bjorholm Dahl, tlf. 21 19 74 39, Anny Gosvig, tlf. 60 61 65 23, Bent Illum Eskesen, tlf. 20 85 59 95, Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Dorte Rørbye, tlf. 22 36 94 48, Erik M. Andersen, tlf. 40 46 16 52, Peter Faurby, tlf. 75 81 47 03, Inge Nordheim, tlf. 30 73 00 71, Petra Raundahl, tlf. 60 49 55 25, Tage Majgaard, tlf. 20 65 22 51

Tema: Pårørende

- Tilbuddet til Holger gør, at jeg kan magte opgaven

Hver onsdag har Grethe Iversen nogle timer for sig selv, mens hendes mand er på tur med andre, der er ramt af demens. Hun er glad for hjælpen, men også bekymret for, hvad der sker, når tilbuddet udløber til sommer. Derfor kæmper hun for, at det kan fortsætte.

Tekst og fotos: Marlene Grøftehaug

De spæde kartoffelplanter står i fine rækker i Grethe Iversens køkkenhave i Bredballe øst for Vejle. Planterne er indrammet af et solidt højbed i træ, som Grethe selv har savet plankerne ud til. En opgave, den 76-årige kvinde ikke før har givet sig i kast med, men det gør hun nu. For meget har ændret sig, siden Grethes mand, Holger, fik konstateret to former for demens i slutningen af 2021.

- Holger har mistet mange færdigheder på grund af sygdommen. Han kan for eksempel ikke save lige mere. Hver gang han opdager noget, han ikke kan, er det en lille sorg for os begge. Så nu er det mig, der bygger højbede – med Holgers hjælp, siger hun med et lille smil.

Tid for sig selv giver overskud

I dag er det onsdag, og derfor er Holger ikke hjemme. Han er på tur med outdoorholdet på CSV (Vejle Kommunes center for specialundervisning af unge og voksne). Sammen med syv andre demensramte mænd kommer han ud i naturen, laver bål, besøger museer og laver andre stimulerende aktiviteter i trygge rammer. Mens han er af sted, har Grethe tid for sig selv til at tjekke beskeder og mails, læse litteratur, ordne ærinder i byen eller gå i haven og kigge til kartoflerne, beskære en busk eller bare indsnuse duftene.

- Det giver mig en frihed, at jeg ikke skal tænke på, om Holger har det godt. Jeg er jo heller ikke ung længere, og på grund af hans sygdom skal jeg gøre mange nye ting. Tilbuddet til Holger gør, at jeg kan blive ved med at magte opgaven, fortæller Grethe, der nævner, at deres børn også tager et stort ansvar hver især og støtter begge deres forældre.

- Vi er heldige, at de alle bor tæt på og gerne besøger os og hjælper til. Det er rigtig dejligt.



▲ Havearbejde er en aktivitet, som Grethe og Holger lader op med. Det mere fysisk krævende arbejde var tidligere hendes mands område, men i dag er han mest tryk, når Grethe er med i arbejdet, og der for eksempel skal laves et nyt højbed.

Støtte koster mindre end en plejehjemsplads

Men selv om både børn og børnebørn er gode til at hjælpe til, er Grethe bekymret. Holgers outdoorhold er nemlig tidsbegrænset til to år og slutter til sommer. Og hun frygter, at Holgers tilstand vil gå ned ad bakke, hvis han ikke længere kommer af sted – og hun er bange for, at hendes eget overskud vil svinde alvorligt ind, hvis hun ikke længere har nogle timer for sig selv bare én gang om ugen. Derfor har hun sammen med en anden pårørende, Rita, kastet sig ind i en politisk kamp for at gøre ▶

Grethes råd til andre pårørende:

- Gå til lægen, når du opdager, at din ægtefælle ikke kan det samme som før. Tidlig udredning betyder også tidlig hjælp.
- Tag imod tilbud om besøg af en demenskoordinator. Hvis din ægtefælle siger nej, er du nødt til at sige, at det har DU brug for.
- Vær åben om sygdommen og fortæl om jeres situation til familie og bekendtskabskreds. Demens skal ikke være et tabu eller noget, man skal skamme sig over.
- Bliv ved med at se mennesket bag sygdommen.

outdoorholdet til et tilbud, som ikke er tidsbegrænset. De har været til dialogmøder med flere politikere og fagpersoner og håber, at de handler på sagen.

- Hvis Holger og andre i hans situation ikke har tilbudt mere, risikerer de at skulle på plejehjem tidligere, end det ellers var nødvendigt. Og en plejehjemsplads koster mere end støtte og forebyggelse. Så jeg appellerer til, at det er godt givet ud af Vejle Kommune, hvis tilbuddet på CSV kan fortsætte, siger hun og lægger vægt på, at hun selv og andre ægtefæller vil mærke den gode effekt også.



▲ I efteråret 2023 var Grethe og Holger en tur i Paris med deres svigersøn, en god ven og tre børnebørn. De har været på flere rejser med familien, fordi det giver så meget mening for dem at få nogle fælles oplevelser, mens tid er. (privat foto)

- Jeg synes, at man skal tænke mere på de pårørende. Hvis de først går ned med flaget, bliver situationen for de demensramte forværret, siger Grethe, der er meget taknemmelig for, at hun altid kan ringe til demenskoordinatorerne og læsse af.

- De er guld værd og meget kompetente. De har altid et råd. Og det samme gælder, hvis Holger er bekymret for noget. ■



Grethe Iversens mand, Holger, blev udredt tidligt for demens. Som tidligere sygeplejerske har hun arbejdet med demensramte og havde derfor kendskab til symptomerne.

Tema: Pårørende

– Alle var glade, da Lonny kom herhen

Da Tom Skovgaards kone blev ramt af demens, følte han sig fra begyndelsen taget i hånden af kommunens personale. Efter Lonnys død står han på spring for at give noget tilbage til plejecentret.

Tekst og fotos: Marlene Grøftehaug



▲ Som pårørende til en hustru med demens oplevede Tom Skovgaard at få omsorg og aflastning på Plejecentret Lindegården. Han fik nyt overskud efter en lang periode, hvor han havde passet sin kone Lonny i deres hjem.

I træerne rundt omkring på Plejecenter Lindegården hænger der seks fuglekasser. Tom Skovgaard forærede dem til plejecentret, da hans kone boede på stedet, og han smiler, når han tænker på, hvad fuglekasserne betød for Lonny.

– Vi havde en fælles passion for fugle, fortæller han.

I december 2022 flyttede Lonny Skovgaard ind i en lejlighed på Lindegården, efter det stod klart, at hun ikke længere kunne bo derhjemme. Hun var ramt af demens og andre sygdomme, og Toms læge havde løftet en pegefinger forinden: Hvis han ikke stoppede med at pleje sin kone og være der for hende 24-7, ville han sandsyn-

ligvis gå ned med flaget. Derfor var det en lettelse for ham, da Lonny kunne flytte ind på Lindegården – omgivet af professionelt plejepersonale nat og dag.

– Alle var glade, da Lonny kom herhen. Vi mærkede Lindegårdens kærlige atmosfære, hver gang vi kom på besøg. Det gav ro både for mig og mine børn. I flere år havde jeg ikke kunnet forlade hjemmet. Nu kunne jeg pludselig igen gå en tur, ro i kajak og passe mine børnebørn, fortæller Tom, der er den stolte bedstefar til syv skønne styk.

Kan mærke, de arbejder med hjertet

Tom har – ligesom mange andre – hørt dårlige historier ►



▲ En lille snak, et råd eller et kram hos personalet er bare dejligt, synes Tom. Her taler han med Helle Kramer, som er social- og sundhedshjælper. Hans eneste klagepunkt som pårørende er at være vidne til de besparelser, som plejecentrene er blevet pålagt.

om plejecentrene. Men han var alligevel helt tryk ved at aflevere Lonny i hendes nye hjem. Han havde tidligere været på kursus for pårørende til mennesker med demens, hvor han lærte at tackle Lonny. Det samme tilbud fik hans tre voksne børn.

– Vi lærte blandt andet, at man aldrig skal diskutere med en dement. Man skal glide af, og det var hjælpsomt i min dagligdag med Lonny, fortæller Tom, der fra første dag på Lindegården mærkede personalets omsorg for både ham og hans kone.

– Man hører så meget om vikarer og udskiftning, og det er der også på Lindegården. Men mange er her heldigvis i lang tid, og man kan mærke, at de arbejder med hjertet, siger Tom, der blev så harm over at læse negative plejehjemshistorier i avisen, at han gik til tasterne og skrev et læserbrev: "Slå ikke alle over én kam i voldsom kritik af Vejles ældrepleje", lød hans overskrift.

– Jeg havde bare brug for at sige højt, at der også er så mange positive historier om plejecentrene. De kommer bare ikke altid frem, uddyber Tom, der roser personalet for at holde fanen højt, når de bliver kritiseret.

Vil give noget igen

Tom mærkede også personalets omsorg og hjælp, da han og Lonny den 26. oktober 2023 kunne fejre guld- bryllup. Festen foregik i Lindegårdens orangeri, hvor plejehjemslederen blandt andet bidrog med at dække op med duge og blomster. ►



Den 26. oktober 2023 fejrede Tom og Lonny guld- bryllup i Lindegårdens smukke orangeri. ►

Tema: Pårørende

– Det var en helt fantastisk dag. Jeg bliver lidt rørt over at tænke på det, siger han og finder billeder frem fra festdagen på sin mobiltelefon.

Mindre end to måneder efter guldbrylluppet sov Lonny ind. Det var, som om hun lukkede ned efter festen. Men Tom er glad for, at hun fik den store begivenhed med. Og det var med vemod i hjertet, han sagde farvel og tak til personalet på plejecentret. Heldigvis gik der ikke længe, før han kom igen, for han har besluttet, at han vil være frivillig på stedet.

– Jeg vil gerne give noget igen. Og jeg kender jo mange af de andre beboere fra det år, Lonny boede her. Jeg vil komme og gå ture med dem, synge eller måske cykle med dem, siger han og tager en runde i haven ved Lindegården for at tjekke, at fuglekasserne sidder, som de skal, og er klar til nye beboere. 

Toms råd til dig, der er pårørende til en beboer på et plejecenter:

- Du skal involvere dig og besøge dit familiemedlem så ofte, du kan. Det giver ro at vide, at han/hun har det godt.
- Følg med i, hvad der sker på plejecentret og flyt familiesammenkomster derhen i stedet for at tage beboeren hjem. Hjemmebesøg vil i mange tilfælde skabe utryghed og forvirring hos den demente.

Fuglekasserne i træerne er en gave til Lindegården fra Tom og hans kone. Lonny var en stor fugleelsker og nød at holde øje med de små næbbede væsner fra sin lejlighed. Tom har også bidraget til plejecentret med mange kilo brombær fra sin have. Bærrene er blevet brugt til protein-smoothies til beboerne.



Frivilligrådet

Formand: Allan Hansen, tlf. 20 89 10 93,
mail: allan.hansen@mail.dk

Sekretær: Anne Birgitte Langkilde Hundahl, tlf. 24 90 67 92,
mail: anbh@vejle.dk

Ældre pengesedler og 1000-kronesedler bliver ugyldige fra den 31. maj 2025

Har du tjekket, om du har ældre pengesedler eller 1000-kronesedler i skuffen derhjemme? Det bør du gøre. Vi skal nemlig have nye pengesedler, og Nationalbanken forventer, at de bliver indført fra 2028-2029. Inden da bliver en række gamle pengesedler og den nuværende 1000-kroneseddel ugyldige. Det sker allerede om et lille års tid – helt præcist fra den 31. maj 2025.

Af Vicki Lund

Efter den 31. maj 2025 bliver alle pengesedler, der er ældre end den serie, vi bruger nu med broer og oldtidsfund, ugyldige. Samtidig bliver den nuværende 1000-kroneseddel med Storebæltsbroen og Solvog- nen fra Trundholm Mose ugyldig. Hvis du har nogle af de gamle sedler liggende i gemmerne, kan du sagtens bruge dem frem til den 31. maj 2025 i butikker, når du handler, eller sætte dem ind på din konto i banken.

Hvorfor bliver pengesedlerne ugyldige?

Vores pengesedler bliver designet med forskellige sikkerhedselementer for at gøre det lettere for dig at se, om pengesedlerne er ægte eller falske – og for at gøre livet meget sværere for pengefalsknere, der har skumle bagtanker. Men de er snu, og de bliver hele tiden dygtigere til at kopiere pengesedler. Derfor opgraderer Nationalbanken løbende pengesedlerne med nye sikkerhedselementer.

Vores nuværende 500-, 100- og 200-kroneseddel er allerede blevet opgraderet, og i 2025 følger en opgradering af 50-kronesedlen. 1000-kronesedlen bliver ikke opgraderet, men i stedet gjort ugyldig, og det er der flere grunde til. En af grundene er, at vi i meget mindre grad bruger kontanter, når vi handler, og når vi gør, er det ofte beløb under 500 kr. En udfasning af 1000-kronesedlen vil også betyde, at detailhandlen ikke behøver at have så mange byttepenge i deres butikker, og at de på en langt mere sikker måde kan håndtere kontanter fra dem, der stadig har det bedst med at betale på den måde.

På Nationalbankens hjemmeside kan du se, hvilke sedler der bliver ugyldige, og hvilke der fortsat vil være gyldige efter den 31. maj 2025. Du kan også se, hvad du kan gøre med sedlerne indtil da:

<https://www.nationalbanken.dk/fremtidenskontanter> 



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: Kirsten Brødsgaard Andersen, Røde Kors. Væresteder: Allan Hansen, Kirkens Korshær. Seniorudvalget: Mette Ejby Pallelsen (A), Voksenudvalget: Jørgen Mikkelsen (V). Velfærdsstaben: Signe Pedersen.

Pas godt på dig selv og dine personlige oplysninger

Smartphones, tablets, computere. Det er blevet så meget lettere at ordne det hele hjemmefra. Vi kan både handle ind, købe fødselsdagsgaver, shoppe nyt tøj, betale regninger og tjekke vores forsikringer. Et par klik og godkend med MitId, og så er det klaret. Men du er desværre ikke helt alene i den digitale verden. Der er også dem, der meget gerne vil have fingrene i dine personlige oplysninger, så de kan bruge dem til noget ganske andet.

Af Vicki Lund

Det bliver heldigvis hele tiden mere og mere sikkert at bevæge sig rundt i diverse netbutikker og i Netbanken, men IT-svindlerne bliver også hele tiden dygtigere. Derfor er det vigtigt, at du hele tiden er opmærksom, så du kan passe godt på dine personlige oplysninger. Det kan koste dig rigtig dyrt, hvis de falder i de forkerte hænder. Her får du 5 gode råd til, hvordan du beskytter dig selv og dine personlige oplysninger bedst mod svindlere på internettet, i din indbakke og på telefonen.

1. Pas på falske telefonopkald

Opkaldene fra især skjulte eller udenlandske numre bliver flere og flere. En glad person i den anden ende ringer med et lidt for godt tilbud eller udgiver sig for at være fra en myndighed og tilbyder dig hjælp til at løse et problem for dig – du skal bare liiiiige give dem dine personlige oplysninger. Udlever aldrig dine personlige oplysninger over telefonen. Banken, forsikringsselskabet eller andre myndigheder vil aldrig bede dig om det. Læg på, glem alt om det gode tilbud og bloker evt. det nummer, der har ringet til dig.

2. Hop ikke på tilbud, der er for gode til at være sande

Hvis det lyder for godt til at være sandt, så er det det med ret stor sandsynlighed også. Det er altid en god idé at trække vejret en ekstra gang helt ned i maven, inden du klikker på et link, der lover guld og grønne skove, en gratis rejse for to til De Vestindiske Øer eller den store gevinst i en konkurrence, du ikke helt kan huske, du har deltaget i.

3. Vær opmærksom på falske netbutikker

Det kan være rigtig svært at skelne fupbutikker fra rigtige internetbutikker, men der er en række ting, du kan tjekke, inden du hopper med begge ben i fupfælden.

1. Tjek altid webadressen – Tag ikke chancen, hvis det ser den mindste smule mærkelig ud eller ikke har noget med varesortimentet at gøre
2. Giv dig god tid til at læse "Om os"-siden. Hvis du ikke kan finde den, er der nok ikke nogen "os"
3. Tøv en kende, hvis netbutikken forhandler meget billige mærkevarer med beskrivelser med sprog- og stavfejl og skæve priser
4. Tjek altid butikken på Trustpilot (www.dk.trustpilot.com) eller på Tjek på nettet.dk (www.tjekpa nettet.dk)

4. Beskyt dine personlige oplysninger

Pas rigtig godt på med at klikke på links, der umiddelbart ser ud til at være fra myndigheder. Især hvis de kræver, at du sender dem en besked med dine personlige oplysninger som f.eks. kontonummer, personnummer eller kodeord, hvis der er sprog- eller stavfejl, hvis linket ser mærkeligt ud, hvis afsenderen insisterer på, at du skal handle med samme, eller hvis beskeden kommer fra en virksomhed, du ikke har en relation til. ►

Handicaprådet

Formand: Peter Skov Jørgensen, tlf. 23 32 40 62
Sekretær: Eskild Meyer K. Christensen, tlf. 76 81 00 00,
 mail: esmkc@vejle.dk



5. Brug sikre kodeord og skift dem med jævne mellemrum

Et stærkt kodeord er med til at beskytte dig imod, at IT-svindlere skaffer sig adgang til dine personlige oplysninger. Her får du tre gode råd om kodeord:

1. **Lav stærke kodeord og find på din egen huskeregel**
 Det kan f.eks. være forbogstaverne i din yndlings-sang kombineret med dit yndlingstal: PåLøftetSiderNissenMedSinJulegrød – PLSNMSJ14
2. **Brug så vidt muligt ikke samme kodeord flere steder**
 Det er en rigtig god idé at bruge forskellige kodeord til tjenester, der har mange personlige oplysninger som f.eks. din mailkonto, dine profiler på sociale medier, dine profiler til streamingtjenester og dit MitId
3. **Del ALDRIG dit kodeord med andre**
 Dine kodeord er dine helt personlige adgangstegn, og når du deler dem med andre, giver du dem adgang til dine personlige oplysninger. Del derfor aldrig dine kodeord med nogle – og slet ikke, hvis de siger, de ringer fra banken, politiet, forsikringsselskabet eller andre myndigheder. De vil aldrig bede om adgang til dine personlige oplysninger over telefon eller mail. ►

På ÆldreSagens hjemmeside

www.aeldresagen.dk og
 SikkerDigital.dk – www.sikkerdigital.dk
 kan du læse meget mere om, hvordan du bedst kan beskytte dig mod IT-svindlere.

På App'en **Mit digitale selvforsvar** kan du se, hvilke trick IT-svindlerne har i ærmet. Hvis du vil, kan du få notifikationer om de nyeste trends inden for fuphenvendelser.

Hent App'en i App Store eller Google Play.

Peter Skov Jørgensen, Muskelsvindfonden, tlf. 23 32 40 62. Jens Bork, Dansk Handicapforbund, tlf. 20 46 25 72. Thomas Wetcher, Dansk Blinde Samfund, tlf. 28 70 25 22. Annette Christensen, Autismeforeningen, tlf. 20 73 05 01. Vibeke Denert, LEV, tlf. 51 92 06 10. Karin B Nissen, SIND, tlf. 42 20 60 38. Anders H. Andersen, Lokalforeningen LigeVærd Vejle, tlf. 28 56 84 44. Jørgen Mikkelsen (V), tlf. 28 10 34 14. Svend Erik Nielsen (O), tlf. 40 29 08 10. Mette Ejby Pallesen (A), tlf. 20 36 01 69. Britta Bitsch (F), tlf. 51 41 94 43. 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.

Kom på tre spændende højskoledage

Solgaven arrangerer for fjerde gang højskoledage med det tidligere forstanderpar på Rude Strand Højskole Eva Bach og Aage Augustinus som kursusledere. Højskoledagene er for alle, der har lyst til at høre inspirerende foredrag, synge, komme på udflugt og møde nye mennesker.



Hvis én sætning skal beskrive dette års program, så må det være Søren Kirkegaards ord ”Mød mennesket, der hvor mennesket er”.

Carolyn Kaddu Rasmussen fortæller om sit kontrastfyldte liv fra Uganda til Danmark, hvor hun formår både at være forfatter, sygeplejerske, TV-stjerne og foredragsholder.

Lillian Hjorth-West, tidligere højskoleforstander på Bornholmshøjskole, er en sand historiefortæller. Hun vil fortælle med udgangspunkt i Pelle Erobreren.

Carsten Holvad, forstander på Rude Strand Højskole, sætter fokus på at blive til nogen og ikke kun til noget.

Carla Osborg fulgtes i ni måneder med en gruppe landevejsriddere fra Nordjylland. Hør et spændende foredrag om, hvad hun oplevede ved at følge dem på nærmeste hold.

Aage Augustinus giver i sit foredrag et bud på livet i en globaliseret verden.

Den sidste eftermiddag kører vi til Ribe og møder her Anette Jensen, præst og tidligere leder af Nordisk Informationskontor i Flensborg og Sten Hårløv, pastor emeritus. De vil sammen fortælle om Ribe og Ribe Domkirke. 

Højskoledagene er 24.-26. september 2024 fra kl. 9.00 til 19.00

Prisen inkl. forplejning er max 1.800 kr.

Målgruppe:

Seniorer både med og uden synshandicap.

Programmet kan fås ved at kontakte Solgaven på solgaven@vejle.dk eller på 30 84 18 90

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

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

Personligt fremmøde på
Vestre Engvej 51B, 4. sal, 7100 Vejle.
Åbningstider: Mandag-onsdag kl. 9.00-15.00
Torsdag kl. 9.00-17.00. Fredag kl. 9.00-14.00
Mail: Myndighedsafdelingen@vejle.dk
Søg elektronisk via www.vejle.dk

Telefonisk henvendelse:

Sundhedsfagligt team tlf. 76 81 80 82
– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-11.00
BPA-teamet tlf. 76 81 80 85
– mandag til fredag kl. 8.30-9.30
Handicap og socialpsykiatrisk team tlf. 76 81 80 98
– mandag til fredag kl. 8.30-11.00
Hjælpe-middelteamet tlf. 76 81 80 81
– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-11.00
Personlige hjælpemidler tlf. 76 81 80 80
– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-9.30
Handicapbiler tlf. 76 81 80 95
– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-9.30
Syns- og teknologihjælpe-midler tlf. 76 81 80 94
– mandag, onsdag og fredag kl. 8.30-9.30
Stomi og kateter tlf. 76 81 80 91
– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 12.30-13.00
Kompressionssygeplejerskerne tlf. 76 81 80 93
– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 13.00-13.30

Kontakt til Senior – Administration

Kontakt Senior – Administration, hvis du vil deltage i aktiviteter, har pårørende på et plejecenter eller får hjemmehjælp 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

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.
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: Onsdage i ulige uger kl. 10-13
i MarKant, Ågade 6, 7080 Børkop

Jelling: Onsdage i lige uger kl. 10-13
i Byens Hus, Møllegade 10, 7300 Jelling

Give: Torsdage i ulige uger kl. 13-16
i Huset, Rådhusbakken 9, 7323 Give

Egtved: Torsdage i lige uger kl. 13-16
i Roberthus, Tybovej 2, 6040 Egtved

Kvikservice for hjælpemidler

Har du en varig funktionsnedsættelse, og har du brug for et hjælpemiddel, som kan lette din dagligdag? Så besøg Kvikservice på Niels Finsensvej 20, 7100 Vejle. Åbent for fremmøde hver torsdag kl. 13.00-17.00. Ring gerne i forvejen og tal med en sagsbehandler på tlf. 76 81 80 81 – mandag, tirsdag, torsdag og fredag 8.30-11.00.

Sundhedshus Vejle

Forebyggende hjemmebesøg

Telefon 76 81 80 96, mandag-torsdag kl. 8.30-10.00

Genoptræning efter sygehusophold

Telefon 76 81 83 00, mandag-fredag kl. 8.00-10.00
Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Sundhedskurser

Telefon 23 65 61 15, 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

Bliv vært for en tarteletfest og inviter nye ind i fællesskabet

Igen i år holder vi tarteletfest i Vejle Kommune. Tarteletfesterne er en del af Danmark Spiser Sammen, som hvert år i uge 45 samler danskerne om måltider og fællesskaber.



Der kommer til at være tarteletfester i hele Vejle Kommune, og det er nu, du kan komme med som vært. Tarteletfesten er en mulighed for jeres forening eller fællesskab for at invitere nye ind. Samtidig er det en mulighed for dig, der gerne vil møde nye mennesker.

Vi samler alle tarteletfesterne på en fælles liste på www.aktivsammen.vejle.dk, så potentielle deltagere kan finde en tarteletfest nær dem. På siden finder I også information og inspiration til det gode værtsskab og opskrifter på tarteletter, så I er klar til at holde en fest.

Der er også mulighed for at søge støtte til jeres tarteletfest fra forskellige puljer, som man kan søge afhængig af, hvem jeres tarteletfest er for. Find vejledning under "finansiering" på www.aktivsammen.vejle.dk/tarteletfest-2024

Igen i år forventer vi at få sponseret tarteletsaller. Alle annoncerede fester får besked om det. Hvis du gerne vil være vært for en lokal tarteletfest, kan du klikke ind på www.aktivsammen.vejle.dk og melde din fest til. Du er også velkommen til at kontakte en fællesskabskoordinator på tlf. 51 84 10 36. 



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