



VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION

fra
Vejle Kommune

Tema: Åbne aktivitetstilbud

Her bliver hyggen vævet ind

Læs side 12

Esther og Jørn

– søger bofæller til Blicherbo

Sundhed

– fokus på balancen

04 /2020



En gang om ugen cykler elever fra FGU Trekanten med ældre fra Gulkrogcentret. De ældre får frisk luft og oplevelser. De unge lærer at være sammen med de ældre – ren win-win.

Smilene er store, og kinderne er røde hos 84-årige Sonja Amund og 83-årige Erna Jørgensen, da de kommer retur fra deres første cykeltur i Gulkrogcentrets to nye rickshaws. Det samme gælder for Lucas Olesen og Inessa Grosorian, der har trampet i pedalerne og sørget for, at de to damer har været en tur i byparken i Vejle midtby.

De er begge elever på FGU Trekanten, den forberedende grunduddannelse, og cykler med de ældre fra centret en gang om ugen. Det sker som en del af deres undervisning i faget Sundhed og Omsorg, som bl.a. skal klæde dem på til at tage en social- eller sundhedsuddannelse.

– Kan vi skrive os op til næste tur med det samme, lyder det samstemmigt fra de to damer, da de takker for turen. De er dårligt gående, så de synes, at en tur i en rickshaw er en god måde at komme rundt i byen på.

Det er egentligt Morfar-projektet, der hører under Vejle Kommunale Ungdomsskole, der står bag cykelordningen. Et frivilligt projekt, som henvender sig til ældre, der har et par timer om ugen til overs til at hjælpe og gøre en forskel i et ungt menneskes liv, f.eks. med lektiehjælp, rådgivning eller jobsøgning.

– Da vi talte om, hvordan de unge kan give lidt tilbage til den ældre generation, foreslog en af morfædrene, der også er aktiv

i brugerrådet i Gulkrogcentret, at de unge kunne cykle med centrets brugere, fortæller projektleder Connie Bertelsen, der så også måtte i gang med at søge om midler til cyklerne for at kunne gøre ideen til virkelighed. Det lykkedes heldigvis med hjælp fra Trygfonden.

Connie Bertelsen tog også fat i FGU Trekanten for at høre, om de var med på ideen. Og det var de: – Det er rigtig hyggeligt og giver masser af frisk luft, fortæller Lucas Olesen, der gerne vil uddanne sig til pædagogisk assistent, når han er færdig på skolen til sommer.

Anne-Marie Bentzen, områdeleder i Vejle Kommune, er også glad for, at de ældre kan komme på tur og fortæller, at endnu flere ældre snart kan få vind i håret. Rotary Syd Vejle har henvendt sig og fortalt, at de gerne vil donere en rickshaw. Den nye rickshaw kommer beboerne på Plejecenter Holmegården til gode.

Ud over FGU-eleverne kan pårørende og andre frivillige også cykle med de ældre. Det kræver blot, at de forinden har fået en kort introduktion i, hvordan cyklerne fungerer. ●

For mere information om cykelordningen eller hvis du gerne vil være frivillig i projektet, så kontakt Connie Bertelsen, telefon 25 12 05 80.

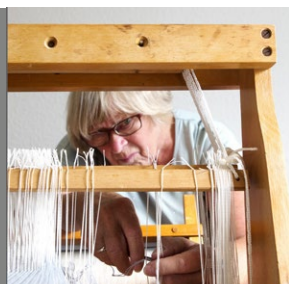


Foto: Nils Rosenvold

Kommunens aktivitetscentre myldrer med muligheder for at give sig i kast med kreative eller fællesskabende aktiviteter. Her ses Lisbeth Matthesen i gang med væven.

Redaktionen sluttede den 22. oktober 2020. Magasinet afleveres til FK Distribution den 1. november med efterfølgende omdeling den 18.-19. november 2020.

De Rare Olympiske Lege blev afviklet trods corona

De „rigtige“ olympiske lege og andre store begivenheder er blevet aflyst på stribe pga. corona, men ikke De Rare Olympiske Lege (ROL) for mennesker med udviklingshandicaps, som løb af stablen som planlagt i september, dog i en corona-venlig og tilpasset version. Pga. det stigende smittetryk blev ROL kun afholdt lokalt i være- og bostederne, mens arrangementet på Vejle Atletikstadion, hvor næsten 200 atleter skulle have været samlet, blev aflyst.

– Heldigvis blev ROL ikke aflyst, men bare flyttet. Og vi havde en superfin dag. Vi fik diplomer med borgmesteren på. Og alle mine forventninger blev indfriet. Jeg vandt i kuglestød og lavede „hole-in-one“ i fodboldgolf. Jeg er klar til næste år, som jeg håber kan blive afholdt på stadion, siger Jesper Ib Nielsen, der kommer meget i værestedet Papirfabrikken. ●

Kommunens værktøjskasser mangler værktøj

Hvis du f.eks. har brug for at få hængt et billede op eller skiftet en pære og ikke kan selv, kan du tage fat i „Værktøjskassen“, som er et gratis tilbud, hvor pensionister rykker ud med værktøjskassen og hjælper andre pensionister. Der er „Værktøjskasser“ tilknyttet frivilligcentrene i hele kommunen.

Der har været stor travlhed på det seneste, så „Værktøjskasserne“ mangler flere frivillige, som kan hjælpe kommunens borgere. Så er du handyman eller -kvinde, tidligere håndværker eller bare fiks på fingrene, så tag fat i en af frivilligcentrene nedenfor.

Foreningernes hus Vejle: Vissingsgade 31,1, 7100 Vejle, tlf. 41 52 60 80, mail: huset@fh-v.dk
Åbningstider: mandag, onsdag og torsdag kl. 10.00-14.00 og tirsdag kl. 10.00-16.00.

Frivilligcenter Børkop: Englystparken 1, 7080 Børkop tlf. 22 92 19 41, mail: borkop@frivejle.dk, åbningstid: torsdag kl. 13.00-15.45.



Indhold

Esther og Jørn søger bofæller til Blicherbo	side 4
Nyt fra tandplejen	side 6
Sådan kommunikere vi i Vejle Kommune	side 7
Gode råd om hjælpemidler	side 8
Fokus på balancen	side 10
Tema: Åbne aktivitetstilbud	side 12
Her bliver hyggen vævet ind	side 12
Få en aktiv hverdag sammen med andre	side 13
Der er tilbud til seniorer i hele kommunen	side 15
Nyt fra Ældecenteret	side 16
Årets frivillige ildsjæle	side 17
Vejle får stort testcenter	side 18
Husk at blive vaccineret mod influenza	side 18
Kontakt til kommunen	side 19
Gratis særarrangement i Kongernes Jelling	side 20
Årets julegaveide: Lokalhistorisk kalender 2021	side 20

Frivilligcenter Egtved: Egetoft 23, 6040 Egtved, tlf. 50 48 52 90, mail: egtvedfri@gmail.com, åbningstid: torsdag kl. 10.00-12.00.

Frivilligcenter Jelling: Højagercentret, Ringvejen 1, 7300 Jelling, tlf. 21 17 54 51, mail: frivilligcenter@jelling.dk, åbningstid: torsdag kl. 15.30-17.30.

Frivilligcenter Give: Sdr. Ringvej 4, 7323 Give, tlf. 41 63 11 45 (Henning Larsen), mail: tohegi@stofanet.dk

Har du brug for hjælp fra en af Værktøjskasserne, så kontakt et frivilligcenter tæt på dig – se kontaktoplysninger ovenfor. ●



Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion: Bodil Sørensen, Ældecenteret, tlf. 23 95 54 24, Connie Axel, Ældecenteret, tlf. 20 83 50 90, Anders Hareskov Andersen, Handicaprådet og Frivilligrådet, tlf. 28 56 84 44, Conni Damgaard, Velfærdsforvaltningen, ansvarshavende redaktør, tlf. 76 81 61 05, connd@vejle.dk.

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



Bofællesskab Blicherbo

Esther og Jørn søger bofæller til Blicherbo

Esther og Jørn drømmer om et bofællesskab med andre ældre og er nu flyttet ind i „Blicherbo“ i Bredsten. Her kan de kombinere privatliv i egen lejlighed med et godt naboskab og trygheden ved at bo sammen med andre. Men for at fællesskabet skal blive rigtig godt, efterlyser de flere bofæller.

– Her er dejligt. Vi bor tæt på naturen og har indkøb, aktivitetscenter og en cafe, hvor vi kan få vores varme mad, lige om hjørnet, siger 82-årige Jørn Ølholm og slår ud med armene.

92-årige Esther Jakobsen nikker. Mens Jørn tog springet og flyttede fra Vejle til Bredsten, har hun boet i et rækkehus i Bredsten i mange år, kun et par hundrede meter fra sin nye lejlighed i Blicherbo.

I Jørns tilfælde var det en artikel i Velfærdsmagasinet, som beskrev det nye bofællesskab, som vakte hans interesse. Han fortæller, at han i Vejle boede i et hus i Mølholm, tæt på andre, men alligevel uden at have meget kontakt med naboerne i det daglige: – Jeg kun-

ne godt tænke mig et bedre og tættere naboskab. Og jeg har boet på landet tidligere, så Blicherbo lød som det rigtige for mig, siger Jørn.

Esther fik øjnene op for stedet, da en god veninde fortalte om den nye boligform: – Mine børn er glade for, at jeg nu bor her. Der er meget tryghed i at have plejecentret som nærmeste nabo. Der er altid nogen i nærheden, fortæller hun.

Esther og Jørns bevæggrunde for at flytte ind i bofællesskabet taler ind i en generel tendens blandt de ældre generationer, som søger mod moderne bofællesskaber – et alternativt kollektiv – hvor der i høj grad er plads til individet, men samtidig også er fokus på fællesfaciliteter og fælles aktiviteter.

Derfor skyder mange nye boformer for ældre også op rundt i landet, og der er især efterspørgsel efter bofællesskaber for ældre. Af samme grund besluttede Vejle Kommune at bruge de plejeboliger, som lå ved siden af Plejecenter Stensvang, til tryghedsboliger i et bofællesskab for ældre. ►

Af: Conni Damgaard

Esther Jacobsen fik hjælp af børn og børnebørn til indflytningen. Jeg sad her i min stol og sagde, hvor jeg gerne ville have mine møbler til at stå, fortæller hun.

Jørn flyttede ind som den allerførste i august. Esther fulgte efter i september, men der er plads til mange flere. 11 indflytningsklare lejligheder venter på lejere.

– Vi håber, at flere får øjnene op for stedet, siger Jørn, og Esther supplerer: – Ja, vi vil gerne være flere, både mænd og kvinder, som gerne vil fællesskabet, og som vi kan dele hverdagen med. Vi kan holde lidt øje med hinanden og få en snak om stort og småt. Man kan altid trække sig tilbage til sin lejlighed, hvis man har brug for at være alene eller er træt.

– Vi gider dog ikke de sure, er de enige om: – Men det skal vi nu nok få piller af dem, siger Esther og slår en latter op.

De sidder ved det store spisebord i opholdsstuen, som udgør hjertet i Blicherbo. Stuen er indrettet med planter og farverige vægge og billeder. Det er her, man kan lave mad sammen, spise sammen, hygge med spil, kort og tv-kiggeri. Her er lidt tomt nu, men hvis alt går vel, skulle stedet gerne boble af liv og aktivitet om nogle måneder.

Ved bordet sidder også Trine Blaabjerg. Hun er ansat som fælleskoordinator i Blicherbo og skal få fællesskabet til at leve og søsætte aktiviteter. Og ideer har hun mange af: – Vi skal lave fællesspisning og læsegrupper. Vi skal også på ture sammen. Og om sommeren tænder vi for grillen på den store terrasse. Vi skal også have husregler, så beboerne er enige om, hvad fællesskabet skal bruges til, så alle føler sig hjemme. Det er vigtigt, slår Trine fast.

– Eller måske vinsmagning, foreslår Jørn. Selvom han og Esther kun er to, har de aftalt, at de hver dag går en tur sammen. Eller at de mødes til en kop kaffe eller et glas vin, når tiden tillader det. Og andre skal være så velkomne! Siden artiklen blev skrevet, er endnu en borger flyttet ind, så der kun er 10 lejligheder tilbage. ●

Kontakt

Ring og hør, om du er i målgruppen for at få en bolig eller bestil tid til en rundvisning hos Janni Potempa, telefon 40 22 33 92, eller ved at kontakte Myndighedsafdelingen, telefon 76 81 00 82 (hverdag fra kl. 8.30-11.00)

Læs og se mere på www.vejle.dk/blicherbo



Om Blicherbo

Bofællesskabet består af 13 lejligheder. De er fra 44-53 m². Lejen er individuel og afhænger af, hvor meget du får i boligstøtte mv. Du kan beregne din husleje på borger.dk eller kontakte Udbetaling Danmark på tlf. 70 12 80 61.

Alle lejligheder har køkken med køleskab, ovn mv., toilet med bad, soveværelse i forbindelse med stue og udgang til egen terrasse. Fællesarealerne består af stort køkken, opholdsrum i tilknytning til køkkenet med fællesspisningsplads og tv-stue, store gangarealer med fællesrum og mulighed for at lave forskellige aktiviteter, ekstra værelse til gæsteovernatning, fælles terrasse og en stor fælles have og fælles vaskerum.

Jørn Ølholm er endnu ikke kommet helt på plads i sin lejlighed. Han er ivrig maler og skal finde de helt rigtige placeringer til sine mange malerier.





Børst dine tænder og få en bedre livskvalitet

Alice Ravnsbæk Kristensen
Tandplejer i Vejle Kommune og
næstformand Danske tandplejere



Rene tænder er godt for både mundhygiejnen og din generelle sundhed. Vi har samlet syv gode råd til, hvordan du holder dine tænder rene.

Kan du børste dig til en sundere krop? Svaret er ja! I de seneste år har en lang række undersøgelser vist, at tandkødsbetændelse og store huller i tænderne kan påvirke kroppen andre steder, da bakterier fra tandkødet kan sprede sig til resten af kroppen via blodbaner. Det er også bevist, at en god mundhygiejne har en positiv indflydelse på diabetes, gigt, hjerte-karsygdomme og andre kroniske sygdomme.

Syv gode råd til, hvordan du holder dine tænder rene

1. **Børst tænderne rene to gange om dagen.** Dette gælder også proteser. Børst hellere to gange grundigt, minimum to minutter, end flere gange sjusket.
2. **Brug en blød tandbørste** – gerne en elektrisk. En blød tandbørste laver ikke slibeskader på tænderne, og du kan også nemmere børste på tandkødet med en blød børste. Børst i små cirkelbevægelser hver tand for sig. Bruger du en elektrisk tandbørste, så placer den på hver enkel tand, så klarer den selv bevægelserne. Der findes også bløde hoveder til el-tandbørster.
3. **Brug en tandpasta med fluor, gerne 1450 ppm.** Mærket er underordnet, men har du tendens til blister, så brug gerne en mild tandpasta uden skummemiddel. Nogle har behov for en tandpasta med ekstra meget fluor, som fås på recept hos din tandlæge. Fluoren i tandpasta genopbygger tandoverfladen ved mikroskopiske brud på emaljen også kaldet begyndende huller.

4. **Spyt ud efter tandbørstning og UNDLAD at skylle efter med vand.** Fluoren i tandpastaen fortsætter med at virke på tændernes overflade, hvis du ikke skyller munden med vand efter tandbørstning. Dette giver en længere beskyttelse af tandoverfladen.

5. **Brug mellemrumsbørster, tandstikker eller lignende hver dag.** Din tandbørste kan sjældent nå ind mellem tænderne. Derfor er det vigtigt at bruge hjælpemidler til at gøre rent mellem tænderne. Der findes mellemrumsbørster, små flaskerensere i mange størrelser, så der er nogle, der passer til alle. Nogle foretrækker at bruge tandstikkere. Der findes nye på markedet, som er belagt med gummi og ligner „juletræer“. De er både bløde og behagelige. De renser fint og skåner tandkødet.

6. **Spar på sukkeret og syreholdige drikke.** Når du spiser sukker, omdanner bakterierne på tænderne sukkeret til syre. Denne syre kan ætse hul i tandens overflade, og der opstår mikroskopiske små huller, som med tiden kan blive store og behandlingskrævende. Drikker du ofte saftvand eller juice i løbet af dagen, bør du skylle efter med vand, da syren i juice og saft ætser hele tandoverfladen og gør emaljen tynd og sårbar. Når emaljen er tynd, får du nemt isninger i tænderne.

7. **Er du mundtør, så brug gerne spyterstatningsmidler.** Mangel på spyt kommer ofte med alderen, eller hvis du får mere end tre slags medicin. Mundtørhed giver en fornemmelse af, at det kan være svært at synke og tale, og din mad smager anderledes. En tør mund kan give ømme og sarte slimhinder, og der kan opstå revner, sår og svamp i og omkring munden. Når munden og tandkødet er ømt, er det svært at børste tænderne helt rene, og du risikere at få tandkødsbetændelse, parodontose og huller i tænderne. Kunstigt spyt kan afhjælpe nogle af disse gener. ■

Har du spørgsmål, så henvend dig til din tandplejer eller tandlæge.

Nyt fra tandplejen



Sådan kommunikerer vi i Vejle Kommune

Vejle Kommune bruger mange kommunikationskanaler i forsøget på at holde borgerne godt orienteret om deres rettigheder og pligter, nye tilbud og hvad der ellers sker i kommunen.

Rigtig meget kommunikation er målrettet den enkelte borger og sendes via brev eller digital post eller formidles via vores ansatte på møder eller f.eks. i dagligdagen ude i plejen eller på bosteder.

Velfærdsmagasinet er også den direkte kontakt ud til dig, som sidder og læser dette blad, og som skal sikre, at alle folke- og førtidspensionister er informeret om nye tiltag inden for især velfærdsområdet.

Flere borgere har spurgt: Skal vi virkelig være på Facebook for at få information fra Vejle Kommune? Nej, det skal du bestemt ikke. Du kan finde information fra kommunen på mange andre kanaler.

Hjemmesiden vejle.dk

Vores hjemmeside vejle.dk spiller en stor rolle i den generelle information. Her kan du som borger altid finde den senest opdaterede information om stort set alle emner. Det er også her alle vores dagsaktuelle nyheder og pressemeddelelser ligger.

Og lige p.t. er siden www.vejle.dk/corona meget aktuel. Men vigtig viden om smittespredning og f.eks. besøgsrestriktioner på et plejehjem formidles også direkte til beboere og pårørende, ligesom vi bruger aviser og radio/tv.

I krisesituationer leder et gult krisebanner på forsiden af vejle.dk hurtigt videre til informationer.

Vejle.dk er også indgangen til en række andre hjemmesider, f.eks. www.aktivsammen.vejle.dk, som giver adgang til fællesskaber og aktiviteter for seniorer i Vejle Kommune.

Det er også via hjemmesiden du f.eks. kan følge byrådsmøderne live.

På vejle.dk kan du give os besked, hvis du mangler informationer, ved at benytte den „feed-back“ knap, der findes nederst på alle sider.

Annoncer i alle ugeaviser

Alle nye initiativer, tilbud og vigtige informationer annonceres også i alle ugeaviser og Vejle Amts Folkeblad. Næsten hver uge har vi annoncer i aviserne. Og meget ofte bringer aviserne også redaktionel omtale af initiativerne.

I krisesituationer som corona og oversvømmelser er det ofte radio og tv, der er de hurtigste til at formidle vigtige informationer til borgerne, ligesom vi har mulighed for at sende sms'er til borgere i et område. Her er avisannoncer for langsom en kanal. Ved større kampagner bruger vi også radioreklamer på VLR.

De sociale medier

Vi bruger også de sociale medier i vores kommunikation, fordi rigtig mange borgere færdes på de sociale medier, især på Facebook, og fordi det er en lynhurtig kanal.

Facebook giver os også mulighed for at komme i direkte kontakt med borgerne og svare på deres spørgsmål her og nu. F.eks. i krisesituationer som oversvømmelser kan vi meget hurtigt komme i kontakt med 50.000 borgere.

Men informationen vil du også altid kunne finde på vejle.dk., ligesom vi sender den til medierne, så de kan bringe den videre i aviser og radio/tv til borgere, der ikke er digitale.

Telefonen

Og så er der også stadig telefonen. Du kan altid ringe til Vejle Kommune på tlf. 76 81 00 00 og bede om den relevante afdeling.

Er du i tvivl om, hvem du skal tale med, så ring til vores borgerguide Nanja Søbakke Kreutz på tlf. 76 81 09 99 mandag-onsdag kl. 12-14, og torsdag kl. 12-15. Eller skriv til hende på borgerguide@vejle.dk 



Gode råd om hjælpemidler

Et godt og aktivt liv med hjælpemidler – også i en tid med corona

At være aktiv er godt for krop og sjæl – særligt i en tid med corona, hvor vi skal være sammen med færre mennesker og passe på os selv, og hvor Sundhedsstyrelsen anbefaler, at vi bruger tiden på at holde os aktive. Her er forslag til aktiviteter og hjælpemidler, så du kan følge Sundhedsstyrelsens anbefaling.

Gåture og frisk luft

En gåtur er en oplagt aktivitet. Du får motion, oplevelser og kan gøre det alene eller sammen med andre og i et tempo, som passer dig. Af mere velkendte hjælpemidler kan nævnes stok, albuestokke og rollator, men du kan også bruge vandrestave, som aflaster fødder, knæ og ankler og giver en bedre balance og bedre gang. Eller hvad med en stok med sæde, så du kan hvile lidt undervejs eller sidde og nyde en god udsigt?

Læs en bog eller lav krydsord

Mentalt udfordrende aktiviteter som læsning, skak, krydsord og puslespil holder din evne til at huske og tænke skarp ved lige. Der findes forskellige former for holdere til f.eks. bøger eller tablets, som

enten kan stå på bordet eller gulvet. Andre kan du have i skødet. Har du svært ved at læse, kan du høre lydbøger, som du kan låne på biblioteket eller hente via en app.

Dyrk sport inde og ude

At dyrke sport kan gøres på mange måder udendørs og indendørs. Der er mange forskellige former for sport i de idrætsorganisationer, som findes i hele Vejle Kommune. Har du fri i dagtimerne, er tilbuddet „Idræt for alle“ en mulighed. Alle idrætsforeninger har gjort sig stor umage med at „corona-sikre“ aktiviteterne, så du stadig kan dyrke sport og holde afstand. Er du bekymret for at komme for meget ud, finder du træningsprogrammer på Lungeforeningens og Hjerteforeningens hjemmesider på internettet, som du kan bruge hjemme. På diabetesforeningens hjemmeside findes også et program med „Øvelser til stolemotion“. I stolegymnastik laver du øvelser på og omkring en stol og træner på den måde balance, mobilitet og styrke. Af andre former for sjov sport kan nævnes bowling, kroket og petanque, som alle kan fås til indendørs brug. ►

Ved du,

at fysisk motion forebygger livstilssygdomme? Og at personer, der dyrker motion, ikke så ofte får stress og depression? Bruger du regelmæssigt din hjerne og udfordrer den, nedsætter du også risikoen for at udvikle demens. At dyrke aktiviteter i fritiden er derfor en god måde at holde sig aktiv på. Kommunen kan som udgangspunkt ikke bevillige hjælpemidler til fritidsaktiviteter, men du kan selv købe hjælpemidler i butikker og på internettet.

I Velfærdsmagasinet sætter vi fokus på hjælpemidler – denne gang på hjælpemidler til fritidsaktiviteter.



Kontakt

Hjælpemiddelteamet

Tlf. 76 81 80 81

(mandag-fredag kl 8.30-11.00)

Handicapråd

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

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

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

Fortsæt med din hobby

At engagere sig i en hobby er nemt for de fleste, men hvad hvis en funktionsnedsættelse gør det svært at forsætte med sin hobby? Ofte kan du i specialbutikker få hjælpemidler og produkter, som kan hjælpe dig.

Kan du lide at sy, brodere eller hækle, kan du f.eks. få en opskriftsholder med en magnet-lineal, så du kan se, hvor langt du er på dit mønster. Har du svært ved at se små ting, er lup-lamper eller lamper med et godt læselys gode. Automatisk nåle-tråder, utallige former for sakse, f.eks. sakse som åbner sig selv, så det ikke kræver mange kræfter at bruge den eller elektrisk sakse, kan også hjælpe. Kan du lide at tegne, men har besvær med at holde ved de tynde blyanter, kan du købe en trekantet blyantsholder, som giver et bedre fingergreb. Kan du lide at fiske, kan du købe både stangholdere, som kan

sættes på kørestolen, eller en „strong-arm“-stangholder, som monteres på enten underarmen eller et bælte, som du kan fastgøre til fiskestangen.

Er du til kortspil, er der spillekort med store tal og spillekort-holdere, hvor du selv kan holde dine kort, eller hvor holderen står på bordet. Eller hvad et spil yatzy med et automatisk raflebæger?

Der er mange fritidsaktiviteter at vælge imellem. Det vigtigste er, at du laver noget, der gør dig glad. Som Sundhedsstyrelsen skriver: Prioriter at gøre gode ting for dig selv!

Har du konkrete udfordringer i hverdagen og brug for råd og vejledning, så kontakt Hjælpemiddelteamet på telefon 76 81 80 81. 

Gåtur:

Stok med sæde og vandrestok



Læsning:

Book Seat Læsepude
(kan også bruges til en tablet)



Hobby:

Opskriftsholder



Sport:

Indendørs bowling, kroket og petang



Spil:

Spillekort med store tal og automatisk raflebæger



Fiskeri:

Fightbelt, som kan hjælpe med at holde fiskestangen, og et elektronisk fiskehjul





Sådan får du en bedre balance

Fokus på balancen

Hverdagen byder på masser af muligheder, hvor du kan træne balancen – uden den store forberedelse.

Du har sikkert opdaget det. Din balance bliver ikke bedre med alderen. Men der er meget, du kan gøre for at forbedre balancen eller holde den ved lige. Ligesom muskler kan balancen trænes. Hele livet. På den måde bliver du mere sikker på benene og mindsker risikoen for at falde.

Det gælder om at træne på en måde, så din balanceevne udfordres. Men selvfølgelig så det føles sikkert, og du ikke mister balancen.

Prøv at være bevidst om, når du begynder at kompensere for en dårlig balance, f.eks. støtter dig til en væg, sætter foden på et trin eller sidder ned for at tage sko på. Ofte sniger dårlig balance sig ind i vores liv. Uden at vi tænker over det, er det pludselig blevet en vane at holde ved gelænderet, når du går op af en trappe. Hvis du er bevidst om det, kan du i stedet vende dine udfordringer til daglige øvelser.

Vær på forkant med vinterglat føre

Når du går på våde eller glatte fortove eller stier, føler du dig måske mere usikker og bange for at falde. Det bevirker, at du spænder unødigt i musklerne og får en mere trippende gang med små forsigtige skridt. Det kan i sig selv øge risikoen for at falde.

Det er stadig godt at komme ud, og du kan øge din sikkerhed f.eks. ved at bruge en stok med skridsikker dup under stokken eller en rollator.

Bruge fastsiddende og skridsikket fodtøj. Ved sne og is kan du bruge pigsko uden på dine sko eller støvler. Mange sportsforretninger, materialister og netbutikker sælger pigsko.

Frivilligrådet

Formand: Anders Hareskov Andersen, Foreningernes Hus Vejle, tlf. 28 56 84 44. Næstformænd: Knud Møller, Frivilligcenter Give, Susanne Clausen, Broen.

Af: Ulla Bruselius, Team sundhedsvejlederne
Foto: Gregers Kirdorff

Øvelser i hverdagen

En almindelig gåtur på fortov

Prøv at udfordre dig selv med at gå på stregerne eller gå på line på fortovet. Idéen er, at du skal gå anderledes, end du plejer.



En gåtur i skoven

Gå væk fra skovstien og ud i mere ujævnt underlag med blade, grene, sten og blød jord. Træd over træstammer, der ligger på skovbunden eller prøv at holde balancen stående på træstammen.



Kom ned og op fra gulvet

Det er en rigtig god øvelse, der både træner balancen, styrker benene og øger trygheden ved at vide, at du selv kan komme op, hvis du falder. Det er ok at støtte sig til en stol eller bord, der står fast.

Drej rundt

Det er god stimulation af balancen at dreje rundt på en kon-torstol eller tage en tur på en gyng. Det kan trænes, så du med tiden vil opleve mindre svimmelhed og utilpashed.

Rejs dig uden støtte

Øv dig i at rejse dig fra en bæk, stol, sofa eller toilettet uden at støtte til noget. Det øger styrken i benene og udfordrer din balance.



Når du står i kø, taler i telefon eller børster tænder

Øv dig i at stå med helt samlede fødder, stå på et ben og drej hovedet fra side til side. Luk øjnene, men husk altid, at det skal være sikkert for dig, så du ikke falder.



Kontakt

Ønsker du en samtale om, hvordan du kan forebygge fald, er du velkommen til at kontakte sundhedsvejlederne.

Sundhedsvejlederne

Telefon 76 81 80 96, mandag til torsdag 8.30–10.00.

Mail: hjemmebesog@vejle.dk



Foreningernes Hus Vejle: Anders Hareskov Andersen, Lisbeth Hansen. FrivilligCenter Egtved: Villy Nielsen. Frivilligcenter Jelling: Knud Dupont. FrivilligCenter Børkop: Torben Madsen. FrivilligCenter Give: Knud Møller. Handicaporganisationer: Jens Bork. Ældregrupper: Anna Marie Jensen. Børn og Unge: Susanne Clausen, Broen. Humanitære foreninger: Bjarne Sørensen, Danske Bloddonor. Væresteder: Jette Bast, Vejle Krisecenter. Voksenudvalget: Gitte Frederiksen (V). Seniorudvalget: Azra Hasanbegovic (A). Velfærdsstaben: Trine Kragelund Jensen. Administrativt: Irena Vreco.



Tema: Åbne aktivitetstilbud

Her bliver hyggen vævet ind

Viskestykker, løbere og mange andre smukke sager bliver til på væveholdet på aktivitetscentret Egetoft i Egtved. Deltagerne nyder at kunne være kreative i fællesskab.

Tynde tråde i blå og hvide farver bliver behændigt spundet ind i hinanden på den væv, som Birthe Laursen sidder ved. Hun er godt tilfreds med det smukke mønster, som åbenbarer sig foran hende, og som bliver til en bordløber. Hun kommer fast på aktivitetscentret Egetoft i Egtved, hvor hun er med på holdet af flittige vævedamer under ledelse af Britt Bach Poulsen.

– Det er ikke svært at væve, men det er svært at sætte væven op, så man er klar til at gå i gang. Men der har vi jo heldigvis Britt til at hjælpe os, siger Birthe Laursen med et smil. Hun lærte at væve på aftenskole for 35 år siden, men har ikke vedligeholdt færdighederne. Derfor

nyder hun at kunne genoptage hobbyen og få kyndig vejledning – ganske gratis.

– Det er da et fantastisk tilbud til os ældre. Jeg tror, at det styrker sammenholdet blandt ældre på tværs af hele kommunen, siger Birthe Laursen, inden hun igen bøjer sig over arbejdet med at få alle tråde til at makke ret.

Kommer for samværet

Deltagerne på væveholdet er på grund af corona-faren blevet opdelt i to grupper, som skiftes til at komme hver anden fredag formiddag. Men afstand og håndsprit gør ikke hyggen mindre. Der skal være tid til kaffe klokken 10, hvor stort og småt bliver vendt – og gode råd om vævekunsten udvekslet.

– Kaffepausen gør noget. Vi får snakket og grinet med hinanden. Ja, sommetider snakker vi nok mere, end vi væver, siger Britt Bach Poulsen, som har en væveuddannelse og har ►

Af: Marlene Grøftehaug

Foto: Nils Rosenvold

◀ *Kommunens aktivitetscentre myldrer med muligheder for at give sig i kast med kreative eller fællesskabende aktiviteter. Her ses instruktør Britt Bach Poulsen til venstre med ét af vævepigernes værker.*

været ansvarlig for væveholdet de seneste tre-fire år. Hun synes, det er hyggeligt at give håndværket videre og være sammen med andre om det:

– Vi kommer her for samværet. Ikke fordi vi skal producere et antal ting til en bestemt tid, siger Britt Bach Poulsen.

Egtvedpigens tæppe

I den anden ende af væveloftet sidder Lisbeth Matthesen, som er i gang med at væve håndklæder på en såkaldt skaftevæv. Som stor pige vævede hun et slips til sin far, og der blev interessen vakt.

– Jeg kan lide at lave noget, som jeg kan bruge til noget. Som for eksempel håndklæder, siger Lisbeth Matthesen, som også dyrker pileflet og løbbinding. Hendes næste projekt er at væve en indendørs jakke til sig selv.

– Det gør ikke noget, at det er lidt svært at lave, siger hun. Damerne på væveloftet har også et fælles projekt, da Britt Bach Poulsen har sat dem i gang med at væve på 'Egtvedpigens tæppe.' Idéen med tæppet er kommet fra den lokale museumsforening, og til februar bliver det udstillet på Egtved Museum i forbindelse med 100-årsdagen for fundet af Egtvedpigen.

Og så kan Birthe, Lisbeth og alle de andre gæve væversker gå forbi og nyde synet af deres fælles værk. ■



▲ *Birthe Laursen nyder at sætte sig ved væven på aktivitetscenter Egetoft i Egtved.*

Få en aktiv hverdag sammen med andre

Træn ryggen. Bliv bedre til at bruge din computer. Eller lær at kniple. Det er blot tre eksempler på de gode tilbud, du som senior i Vejle Kommune kan gøre brug af på byens aktivitetscentre. Når du kommer ud af døren og er aktiv med andre, opretholder du samtidig dit sociale netværk og skaber nye relationer.

Hvis du bor i Vejle Kommune og er senior, behøver du ikke kede dig. For selv om du har forladt arbejdsmarkedet, er der stadig masser af tilbud, som kan bidrage med at skabe indhold i din hverdag. Kommunen har ikke færre end 14 aktivitetscentre, hvor du ikke behøver blive visiteret først. Det vil sige, at du kan komme ind direkte fra gaden og være med i en hel vifte af aktiviteter. Nogle giver sved på panden, mens

andre udfordrer kreativiteten. Fællesnævneren er dog det gode samvær.

– Det gode ældreliv handler for mig om, at man er sammen med andre og gør noget, man synes er sjovt. På Vejle Kommunes aktivitetscentre kan man komme, som man har lyst. Og man er velkommen, uanset om man kommer der meget ▶

Tema: Åbne aktivitetstilbud



eller lidt, siger Tove Kristensen, som er centerleder på plejecentret Hejlskov/Stensvang og på aktivitetscentret Egetoft i Egtved.

Netværk og relationer er vigtigt for os alle sammen, og når vi ikke længere går på arbejde, er der brug for at putte andet indhold ind i hverdagen. Her kommer aktivitetscentrene i spil, fordi de tilbyder alt fra træning af kroppen til kreative sysler som vævning, knipling og træværksted til madlavning, billard og syng-sammen-aftener og foredrag. For bare at nævne nogle.

Ildsjæle trækker andre med

– Hvis man har drømt om at lære at kniple, men aldrig har haft tid, er det jo perfekt at kunne komme her og lære det. Og samtidig får brugerne en tilknytning og et fællesskab – de føler, at de er sammen om noget. Jeg er utrolig stolt af, at vi har sådan et tilbud i Vejle Kommune, siger Tove Kristensen.

I Vejle Kommune er viften af aktiviteter for ældre meget bred. I Egtved kan man f.eks. deltage i både træning og kreativt arbejde, fællesspisning, fællessang og få hjælp, hvis computeren driller. Centerleder Tove Kristensen påpeger vigtigheden i at være en del af et fællesskab, når man har forladt arbejdsmarkedet.

På Egetoft er der – uden for corona-tid – omkring 1000 brugere om ugen, hvilket ikke kommer af sig selv, som Tove Kristensen påpeger.

– Vi har et centerråd, som består af både engageret personale og nogle frivillige ildsjæle, som også er brugere af aktivitetscentrene. Vi drøfter idéer og fører dem ud i livet. Og så er ildsjælene gode til at trække andre med. Det kan være, at de spørger andre, om de vil med til den eller den aktivitet eller deltage i den eller den udflugt. De er helt eminente, lyder Tove Kristensens ros. ■

Der er tilbud til seniorer i hele kommunen

Vælg et center tæt på, hvor du bor – eller find en aktivitet, som du synes lyder spændende. Der er frit valg, og du møder bare op. For mere information kan du ringe til det enkelte center. God fornøjelse.

Bredsten

Plejecenter Stensvang

Steen Blicher Vej 51, 7182 Bredsten

Telefon: 23 61 77 68

Aktiviteter: Kortspil, film, højtlesning og gåture.

Børkop

Aktivitetscenter Englystparken

Englystparken 1, 7080 Børkop

Telefon: 76 81 73 05

Aktiviteter: Idégruppe, banko, sangeftermiddage, gymnastik, gåture, knipling, strikning og hækling, patchwork, blomsterdekorationer, gudstjeneste, stolegymnastik, glas-kunst, keramik, linedance, malerværksted, petanque, fredagshygge og dart.

Egtved

Aktivitetscenter Egetoft

Kirkevej 23, 6040 Egtved

Telefon: 29 67 36 88 / 29 67 36 81

Aktiviteter: Knipling, billard, cykling, stavgang, madlavning for mænd, traveture, kortspil og linedance.

Plejecenter Ågården

Majsvænget 74, 6040 Egtved

Telefon: 76 81 75 02

Aktiviteter: Stolegymnastik, keglebowling, quiz, gåture, yatzy, banko og avislæsning.

Give

Plejecenter Kastaniehaven

Sdr. Ringvej 6-16, 7323 Give

Telefon: 23 28 50 52

Aktiviteter: Strikkehold, kunstgruppe, blomsterbinding, madgrupper, kortspil, fællessang, porcelænsmaling, patchwork, gymnastik og banko.

Jelling

Højagercentret

Ringvejen 1, 7300 Jelling

Telefon: 21 33 94 97

Aktiviteter: Gudstjeneste, fredagscafe, fællesspisning, kreativt værksted, gåture, oplæsning og foredrag.

Vejle

Plejecenter Bakkegården

Teglgaardsvej 15, 7100 Vejle

Telefon: 21 34 66 71

Aktiviteter: Banko.

Plejecenter Gulkrog

Gulkrog 9, 7100 Vejle

Telefon: 76 81 71 17

Aktiviteter: Porcelænsmaling, glashold, billard, patchwork, malehold, dart, dans, bridge og gymnastik.

Plejecenter Holmegården

Holmen 18-22, 7100 Vejle

Telefon: 76 81 67 03

Aktiviteter: Gåture, patchwork, strikkeklub, edb, lejlighedskort, mandegruppe, torsdagsdamer, klipning, banko, musikarrangementer, sang og siddende gymnastik.

Plejecenter Hovergården

Storegårdsvej 102, 7100 Vejle

Telefon: 76 81 78 02

Aktiviteter: Sang og musik, stolegymnastik, dans, floorball, kortspil og historielæsning.

Plejecenter Lindegården

Gl. Kolding Landevej 43, 7100 Vejle

Telefon: 76 81 66 30

Aktiviteter: Cafe

Plejecenter Rosengården

Rosengårds Alle 52B, 7100 Vejle

Telefon: 76 81 70 03 / 30 71 38 57

Aktiviteter: Banko, nørkle, spillehygge, film, gå- og cykelture, madlavning, højtlesning, wellness, pynt til fester, kvindehygge og mandehørm, småkagebagning, lørdagshygge, smykker og årstidsbestemte kreativiteter.

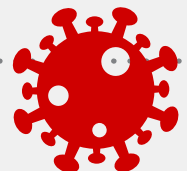
Plejecenter Sofiegården

Sofievej 2, 7100 Vejle

Telefon: 23 32 05 52 / 21 48 75 14

Aktiviteter: Banko, gymnastik, torsdagscafe og nørklecafe.

Pga. corona skal der i denne tid altid tages kontakt til det enkelte center, da der er begrænsninger på deltagerantallet.





Et anderledes år på flere måder

*Svend Egon Christensen
Formand for Ældrerådet*

Covid-19 har også påvirket Ældrerådet, der trods færre møder alligevel satte sit præg på den kommunale dagsorden, bl.a. på rådets mærkesager som bedre pleje, boliger og tilgængelig information – også til ikke-digitale borgere.

Vi startede året med at lægge os fast på en række fokusområder og var klar til at tage fat, men så blev Danmark i marts lukket ned på grund af Covid-19. Vi havde ingen møder i tre måneder, men arbejdede alligevel lidt „på afstand“.

Vi gav bl.a. vores høringssvar til budget 2021, f.eks. anbefalede vi, at kommunen begynder at indregne og geare sig til, at vi bliver stadig flere ældre. I Vejle bruger vi i gennemsnit færre midler til ældre sammenlignet med andre kommuner. Som minimum bør Vejle Kommune op på landsgennemsnittet. Også sygeplejen er blevet dyrere, da flere sygeopgaver lander i kommunen, og det koster. Derudover gav vi udtryk for, at Vejle Kommune skal arbejde på at give plejesektoren en højere status, så ældreområdet også fremover kan tiltrække nye medarbejdere.

Da vi i juni igen kunne mødes på normal vis, tog vi som det allerførste fokusområdet „Teknologi og digitale løsninger“ op for at sikre bedre forhold for ikke-digitale borgere. Vi foreslår bl.a. at lave en form for permanent digital hjælp, f.eks. ved at indføre en speciel klippekortsordning. Vi foreslår også, at borgerservice og biblioteker udrustes med personlige betjenings- og servicefaciliteter. Anbefalingerne er i første omgang sendt til Danske Ældreråd, Ældresagen og Vejle Kommune.

Vi har også fulgt op på den nye boligpolitik, som Ældrerådets boligudvalg kom med input til. Desværre ser det ud til, at der i kommunen stort set ikke etableres boliger, der lever op til de standardkrav, der er til seniorboliger. Vi er heller ikke bekendt med, at Vejle Kommune har forhandlet med bygherre om dette og vil følge op på vores næste dialogmøde med Seniorudvalget samt ved møde med Teknisk Udvalg.

Også kommunens madservice har været i fokus, da den skal i udbud. I vores høringssvar til politikerne lagde vi vægt på, at madens kvalitet er vigtigere end pris, når det kommer til valg af leverandør. I tilbagemeldingen til os blev vi lovet en evaluering af madens kvalitet. Den vi ser frem til.

Vores øvrige høringssvar kan læses på Vejle Kommunes hjemmeside på www.vejle.dk/aeldreraad, hvor også vores dagsordener og mødereferater er tilgængelige for alle.

Valg i 2021

2021 bliver helt sikkert et travlt år. I Ældrerådet krydser vi fingre for, at vi får lov at gennemføre alle vores møder på normal vis og ikke igen bliver lukket ned.

2021 bliver også valgår. Det er besluttet, at ælderrådsvalget skal afholdes som fremmødevalg – samme dag som der er valg til by- og regionsråd. Vi forventer, at vi med fremmøde- ▶

NYT fra Ældrerådet

Ældrerådet

Formand: Svend Egon Christensen, tlf. 29 71 59 75

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

valg får en højere stemmedeltagelse. Der bliver 34 valgsteder i Vejle Kommune. Der skal bruges ca. 150 valgtilforordnede til valgstederne, så vi for brug for hjælp til denne opgave. Sæt allerede nu kryds i kalenderen den 16. november 2021.

Til slut vil jeg gerne – på vegne af hele Ældrerådet – sige tak for i år. Vi ser frem til arbejdet i 2021. ●

Svend Egon Christensen
Formand for Ældrerådet

Fokusområder

- Seniorbofællesskaber
- Teknologi og digitale løsninger
- Ensomhed
- Svage ældre uden netværk
- Det nære sundhedsvæsen
- Større synlighed af ældrerådets arbejde på pleje- og dagscentre

Susanne og Edith er årets frivillige ildsjæle

Seks ildsjæle fra Voksen- og Seniorområdet var nomineret til årets to frivilligpriser. Blandt de seks faldt det endelige valg på Susanne Clausen, der løb med prisen som årets frivillige ildsjæl på Voksenområdet, og Edith Dall-Hansen, der vandt prisen for sit engagement på Seniorområdet.

Susanne Clausen vandt for sin indsats i Broen i Vejle, hvor hun i mange år har gjort – og stadig gør – et kæmpe arbejde ved at støtte socialt udsatte børn og unge med kontingenter og udstyr til idræt eller andre fritidsaktiviteter, så de kan være del af fællesskaber som alle andre børn og unge. Hun betyder meget for mange – både børnene og forældrene.

I begrundelsen for at give en pris til Edith Dall-Hansen blev der lagt vægt på Ediths omsorg for andre trods sin egen høje alder. Hun været frivillig i mere end 50 år og har både været besøgsven, hjulpet rumænske børnehjemsbørn, fået udsatte, skoletrætte unge ud af sengen om morgenen – og kørt demensramte til aktiviteter.

Ud over Susanne Clausen og Edith Dall-Hansen var også Kirsten Dalager fra Vejle nomineret for sit engagement i mange forskellige frivillige foreninger: Red Barnet, giftforeningen, Vejle Kri-secenter, Bedre Psykiatri og det tværkulturelle kvindenetværk WI-CAN. Flemming Leer Jakobsen fra Vejle var nomineret for sit formandskab i foreningen Sind. Mona Christiansen fra Give var nomineret for sit arbejde i

Røde Kors-butikken i Give. Og endelig var Karen Schubert fra Børkop nomineret for sit arbejde i bruger- og centerrådet i Englystparken i Børkop. ●

Pga. corona var prisoverrækkelsen flyttet fra Bygningen til byrådssalen. Fra venstre ses Knud Møller fra Frivilligrådet, der modtog prisen på vegne af Edith Dall-Hansen, seniorudvalgsformand Kenneth Fredslund Petersen, voksenudvalgsformand Gitte Frederiksen og Susanne Clausen.



Anna Marie Bjorholm Dahl, tlf. 21 19 74 39, Anne Grethe Lund, tlf. 60 19 66 91, Bent Illum Eskesen, tlf. 20 85 59 95, Bodil Sørensen, mobil 23 95 54 24, Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Dorte Rørbye, mobil 22 36 94 48, Erik M. Andersen, mobil 40 46 16 52, Inge Merete Kristiansen, tlf. 23 62 66 14, Inge Nordheim, mobil 30 73 00 71, Marie Schouenborg, mobil 40 34 66 25, Povl Tiedemann, mobil 40 21 64 72, Hans Erik Pedersen, mobil 41 81 55 00.

Vejle får stort testcenter den 9. november

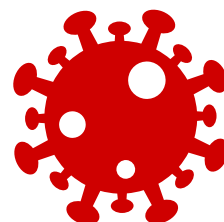
Fra november behøver du ikke længere køre helt til Kolding eller Horsens, hvis du skal testes for Covid-19. Region Syddanmark indretter nu et stort fast testcenter i bygninger på Tysklandsvej 4A i Vejle.

Her kan du blive testet, både hvis du ikke har symptomer på corona, og hvis du har milde symptomer. Centret bliver indrettet, så test af begge grupper af borgere kan foregå fuldt forsvareligt. Du skal bruge mundbind ved teststedet og holde god afstand til andre.

Der bliver indrettet parkering, og du vil også kunne køre med bus til testcentret.

Hvis du ønsker at blive testet, så skal du som udgangspunkt bestille tid på coronaprover.dk.

COVID-19
CORONAVIRUS



Er du fritaget for NemID?

Har du ikke har NemID, eller hvis du er i tvivl om, hvordan du booker en COVID-19-test, kan du ringe på telefon 99 44 07 17 på hverdage fra kl. 9-15 for hjælp.

Brug for akut lægehjælp?

Hvis du oplever svære symptomer, eller du føler dig utryk, kan du ringe til din egen læge.

Hvis lægen vurderer, at du har brug for akut lægehjælp, vil du blive henvist til en vurderingsklinik hurtigst muligt.

Gode links

Du kan læse mere om corona på www.vejle.dk/corona og på myndighedernes fælles coronaside: www.coronasmitte.dk

Husk, at du skal bruge NemID, når du bestiller tid.

Husk at blive vaccineret mod influenza

Influenzasæsonen står for døren, og i år er det ekstra vigtigt at huske vaccinationen. Influenza udgør nemlig en særlig risiko for mange af de personer, der også er i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb med covid-19. Kampen mod influenza og covid-19 hænger sammen, og begge sygdomme kan være alvorlige – og i kombination værre.

I år er der igen tilbud om gratis influenzavaccination til borgere med særlig risiko for alvorlig influenza. De risikogrupper, der kan få en gratis vaccination, er bl.a. ældre over 65 år, førtidspensionister, kronisk syge, gravide og sundhedspersonale.

Bliv vaccineret hos din læge eller på apoteket

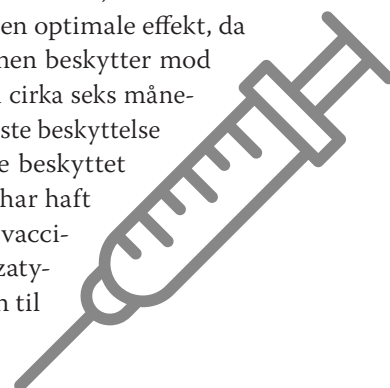
Hvis du er i risikogruppen, skal du blot henvende dig til din læge eller dit apotek og bestille tid til en vaccination.

Borgere på plejecentre vil blive tilbudt vaccinationen af den fast tilknyttede læge.

Sådan virker vaccinen

Vaccinationen nedsætter din risiko for at få influenza. Hvis du alligevel skulle blive smittet, bliver sygdommen mindre alvorlig. Du får ikke influenza af at blive vaccineret. De mest almindelige bivirkninger er, at du bliver øm, hvor du bliver stukket, at du får feber eller bliver lidt utilpas. Bivirkningerne går over efter et par dage.

Det er vigtigt, at du bliver vaccineret, inden influenzasæsonen starter, for at få den optimale effekt, da der går 2-3 uger, før vaccinen beskytter mod smitte. Beskyttelsen varer i cirka seks måneder. Vaccination er den bedste beskyttelse mod influenza. Du er ikke beskyttet mod influenza, selvom du har haft sygdommen før eller blev vaccineret sidste år, da influenzaviruset ændrer sig fra sæson til sæson.



Nyt fra kommunen

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 handicappede.

Åbningstider ved personligt fremmøde

Mandag-onsdag: kl. 9.00-15.00

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

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B

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

Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

www.vejle.dk/hjaelpemidler

Kvikservice for hjælpemidler

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

KVIK-Service

Niels Finsensvej 20, 7100 Vejle

Åbent hver torsdag kl. 13.00-17.00

Kontakt Borgerservice

Kørekort 76 81 01 56

Pas 76 81 01 56

Helbredstillæg, personligt tillæg 76 81 01 74

Sygesikring 76 81 01 56

Digital Post 76 81 01 74

Skat (kun personlige henvendelser)

Øvrige områder 76 81 00 00

Husk at bestille tid, inden du møder op i Borgerservice i Skolegade 1, 7100 Vejle. Tid kan bestilles på www.vejle.dk, eller du kan ringe til os på ovenstående numre og få hjælp til at få en tid. Der er ikke tidsbestilling i Mobil Borgerservice

Borgerguide

Nanja Søbakke Kreutz 76 81 09 99

Telefontid: Mandag-onsdag: kl. 12-14, torsdag: kl. 12-15

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 områdekantoret

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

Område Nord, Sofievej 2-4, 7100 Vejle

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

www.omraadenord.vejle.dk

Område Øst, Gulkrog 9, 7100 Vejle

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

www.omraadeost.vejle.dk

Område Vest, Teglgårdsvej 15, 3. sal, 7100 Vejle

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

www.omraadevest.vejle.dk

Demensenheden

Gl. Kolding Landevej 43, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 66 00, mail: demensenheden@vejle.dk

Frit valg af leverandør

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

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-torsdag kl. 8.00-10.00

Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Sundhedskurser

Telefon 76 81 81 01

Træffes mandag-torsdag kl. 8-15, fredag kl. 8-13

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



Gratis særarrangement i Kongernes Jelling – Blåtand by Night

I trygge rammer får du få historien om vikingerne Gorm, Thyra og Harald. Corona-krisen gør, at mange borgere med et handicap har været isoleret fra sociale fællesskaber og kulturelle oplevelser. Derfor åbner Kongernes Jelling op torsdage i oktober, november og december for sårbare borgere og borgere med et handicap. I fællesskab med andre oplever du det historiske vingesus i udstillingen, hvor du bliver bragt tilbage til vikingetiden igennem en guidet tur. Aftenen afsluttes fælles med lidt mjød, hyldeblomstsaff og vikingesnacks. Projektet er skabt i samarbejde med Muskelsvindsfonden og handicapafdelingen i Vejle kommune.

Datoer: Torsdage i oktober, november og december med start den 29. oktober, kl. 18.00 til 20.30. Sidste arrangement er den 17. december.

Arrangementet er gratis.

Tilmelding skal ske til Henrik Nielsen, tlf. 41 20 63 33 eller på mail: hen@natmus.dk.

Maks antal deltagere pr. besøg 10 personer.

Museet er handicapvenligt.

Årets julegaveide: Lokalhistorisk kalender 2021

Snart begynder kalenderåret forfra, og vi skal til at holde styr på år 2021. Ud over muligheden for at notere fødselsdage, foredrag, uundgåelige og vigtige begivenheder indeholder „Lokalhistorisk Kalender 2021“ også 12 lokalhistoriske emner – en ny historie hver måned med tilhørende billede til at pryde væggen med.

Kalenderen begynder med et billede fra dengang, der var vinter til, nemlig fra skøjtebanen på den gamle dyrskueplads ved Østerbo. Den første forårsmåned byder på et knapt så opløftende motiv. I 1924 oplevede Vejle den værste oversvømmelse i mands minde, en katastrofe der blev forevigt af Vejle-fotografen Johs. Rønvig, da han kom forbi Staldgaardsgade.

Et af sommermånederne viser et stemningsfuldt billede fra badehotel-tiden og sidst på året skal vi en tur på skihopbakken i Nørreskoven. Alle måneder er krydret med nøje udvalgte citater fra byens aviser.

Læs mere på www.vejlestadssarkiv.dk

Ullvehave Badehotel, 1909 ►

Fotograf: H.P. Jensen

Foto: Vejle Stadsarkiv



Lokalhistorisk
Kalender 2021 kan købes
fra 23. november hos Vejle
Stadsarkiv eller hos byens
boghandlere.
Pris: 125 kr.

