

VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune



For første gang i over 30 år har Gulkrog fejret en 100-års fødselsdag

Gerda Bitsch kunne 14. januar 2026 fejre 100 år, og der skulle selvfølgelig en stor fest til. Læs om Gerdas fine fejring på side 16-17.

Vejle Kommune har fået et nyt Ældreråd

Læs om det nyvalgte formandskabs planer og se de nye medlemmer af Ældrerådet på side 6-7

Vidste du, at alkohol påvirker hjernen anderledes, når vi bliver ældre?

Læs mere om hvordan og find programmet for Hjerneugen på side 10-14.

01/2026

Kort Nyt

Ny flot hestefold skaber glæde på Karrireværkstedet i hjertet af Give

Velfærdsteknologi er mange ting. Det kan være tryghedsalarmer og bevægelsessensorer, hjælp til at skabe struktur i hverdagen eller til at huske at drikke vand – og så kan det være en mekanisk hest, som den, der nu er flyttet ind i sin fine fold på Karrireværkstedets afdeling på Torvegade i Give.

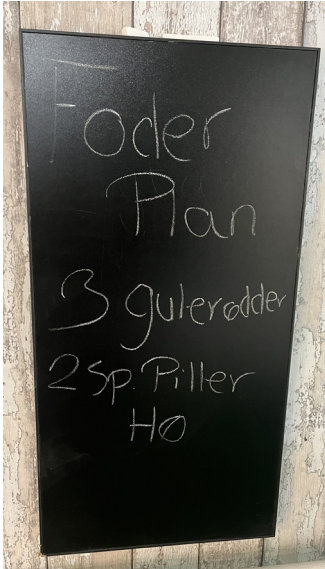
Af Vicki Lund

For mange af Karrireværkstedets brugere har dyr en stor betydning i hverdagen. Nogle finder ro og tryghed, når de er sammen med dyrene, mens andre går til ridning for at styrke motorikken og motionen.

Alle ved, at det er godt at bevæge sig, men det er ikke alle aktivitetstilbud, der har plads til ægte heste med alt, hvad dertil hører. På Karrireværkstedets afdeling på Torvegade i hjertet af Give måtte de derfor tænke ud af folden, og sammen med Vejle Kommunes velfærdsteknologikonsulenter fandt de det helt rigtige alternativ – en mekanisk hest, som efterligner bevægelserne fra en rigtig hest. Og hvis det er lige vildt nok, er der også nogle kæpheste til de mere forsigtige.

Hestene har fået sin egen fold, som Produktion og Kreativ linje har været med til at bygge, så der er et indbyggende miljø omkring hestene, som skaber fokus og lyst til bevægelse, leg og læring for Karrireværkstedets brugere. Produktionen har selv bygget en forhindring til spring, og Kreativ linje har udformet et hestehoved, så hesten ser mere livlig ud.

Den mekaniske hest har endnu ikke fået et navn, men det varer ikke længe. Det er planen, at Karrireværkstedets brugere inden for den nærmeste fremtid skal finde det helt rigtige navn til den.



For første gang i over 30 år har Seniorcenter Gulkrog fejret en 100-års fødselsdag. Gerda Bitsch kunne den 14. januar 2026 fejre 100 år, og der skulle selvfølgelig en stor fest til. Læs om Gerdas store dag på side 16-17.

Redaktionen sluttede den 23. januar 2026. Magasinet afleveres til FK Distribution med omdeling 4.-5. marts 2026.

Hvad gør jeg, hvis jeg ikke modtager Velfærdsmagasinet?

Velfærdsmagasinet udkommer fire gange om året og omdeles i 2026 på følgende dage:

Velfærdsmagasin nr. 1 – 2026 omdeles 4. og 5. marts
Velfærdsmagasin nr. 2 – 2026 omdeles 17. og 18. juni
Velfærdsmagasin nr. 3 – 2026 omdeles 23. og 24. september
Velfærdsmagasin nr. 4 – 2026 omdeles 2. og 3. 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: Hestefold skaber glæde på Karrireværkstedet i Give2
Styrk fællesskaber og bekæmp ensomhed3
To nye politiske udvalg4
Nyt fra dit nye ældreråd6
Sov bedre med gode sovevaner8
Program for Hjerneugen 202610
Hjerne, krop og alkohol12
Spis tarteletter med dine naboer i uge 1713
Jazz på plejehjem
– et fælles projekt for livskvaliteten14
Gerda er 100 år og stadig midtpunktet16
Sig hej – Børkop har fået den første hilsezone18
Kontakt til kommunen19
VejleShare.dk – En lille hjælp, en stor forskel 20

Styrk fællesskaber og bekæmp ensomhed – søg midler til fællesspisning

Godt selskab og velmagende måltider går hånd i hånd. Du kan derfor igen søge midler til fællesspisning målrettet hjemmeboende i alderen 60+ via ”Puljen til spisefællesskaber 60+”. Formålet med puljemidlerne er at skabe fællesskaber og relationer, både for dem hvor ensomheden trives, hvor der er brug for at forebygge ensomhed, eller hvor der allerede er spisefællesskaber i gang, som har brug for støtte til at fortsætte.

Puljen kan søges af foreninger og initiativtagere i Vejle Kommune, der vil skabe fællesskaber omkring spisebordet. Ansøgninger behandles løbende fra 1. januar 2026, og der er ingen ansøgningsfrist.

Kriterier for aktiviteter:

- Fællesspisningen er omdrejningspunkt
- Der skal holdes mindst to fællesspisninger og gerne flere
- Fællesspisningen skal inkludere nye deltagere og hjælpe nye relationer på vej
- Der skal være egenbetaling fra deltagerne

Læs mere om puljen, kriterier og hvordan du søger på www.vejle.dk/spisefaellesskaber eller kontakt frivilligkoordinator Anne Birgitte Hundahl på tlf. 24 90 67 92.

Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion: Anny Gosvig, Ældrerådet, tlf. 60 61 65 23, Inge Nordheim, Ældrerådet, tlf. 30 73 00 71, Emilie Mersch Kizmaz, Velfærdsforvaltningen, redaktør, emiki@vejle.dk, 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 i marts, juni, september og december. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Tornvigs. Tryk: Stibo Complete.

To nye politiske udvalg på velfærdsområdet

Der er skudår, der er nytår, der er sabbatår - og så er der valgår. Og det er bare guf for lokale politikere med alskens mærkesager og visioner for dig og mig og vores lokalområder. 2025 stod i valgårets tegn, og det betyder, at et nyt byråd og dermed også nye politiske fagudvalg har sat sig på taburetterne fra 1. januar 2026. På velfærdsområdet har et nyt Seniorudvalg og et nyt Voksenudvalg indtaget pladserne, og du kan finde medlemmerne her.

Foto: Kenneth Stjernegaard

Seniorudvalget

Seniorudvalget arbejder med sager, der vedrører kommunens borgere over 65 år. Det kan være praktisk hjælp og personlig pleje, sygepleje, plejecentre, ældreboliger mv.

Seniorudvalget arbejder ikke med enkeltsager, men med de store linjer, og har især fokus på:

- Politikker, strategier og mål
- Serviceadgang og serviceniveau
- Planlægning og udviklingstiltag
- Analyser, opfølgning og evaluering
- Tilsyns- og godkendelsesopgaver
- Anlægsopgaver
- Økonomi- og ressourcetildeling

Seniorudvalgets medlemmer



Rune Bønnelykke (O)
Formand
Mail: runbo@vejle.dk
Tlf. 20 48 46 52



Alex Vejby Nielsen (A)
Næstformand
Mail: alvni@vejle.dk
Tlf. 41 19 19 77



Hanne Lund (V)
Mail: haelu@vejle.dk
Tlf. 20 45 64 22



Peder Hummelose (V)
Mail: pehum@vejle.dk
Tlf. 40 21 02 86



Svend-Erik Nielsen (Æ)
Mail: sveni@vejle.dk
Tlf. 40 29 08 10



Mustapha El-Ahmed (F)
Mail: mueah@vejle.dk
Tlf. 23 60 81 06



Morten Skovlund (A)
Mail: modks@vejle.dk
Tlf. 23 74 56 14



Voksenudvalget

Voksenudvalget arbejder med sager, der vedrører borgere fra 18 til 65 år med særlige behov, dvs. psykisk sårbare, socialt udsatte og borgere med fysiske og psykiske handicaps.

Voksenudvalget arbejder ikke med enkeltsager, men med de store linjer, og har især fokus på:

- Politikker, strategier og mål
- Serviceniveau og rammer
- Planlægning og udviklingstiltag
- Analyser, opfølgning og evaluering
- Tilsyns- og godkendelsesopgaver
- Anlægsopgaver
- Økonomi- og ressourcetildeling

Voksenudvalgets medlemmer



Sara Bek (F)
Formand
Mail: sabee@vejle.dk
Tlf. 21 81 09 38



Hans Hoffensetz (V)
Næstformand
Mail: hahof@vejle.dk



Svend-Erik Nielsen (Æ)
Mail: sveni@vejle.dk
Tlf. 40 29 08 10



Brian Mathiassen (V)
Mail: brmat@vejle.dk
23 13 03 35



Christian Fini (I)
Mail: chfim@vejle.dk
Tlf. 23 28 52 50



Søren Peschardt (A)
Mail: sopes@vejle.dk
Tlf. 24 42 58 87



Martin Jensen (A)
Mail: mtije@vejle.dk
Tlf. 20 31 23 22

Nyt fra Ældrerådet

- Vi vil først og fremmest agere i stedet for at reagere

Sådan lød ordene fra det nyvalgte formandskab for Vejle Kommunes nye Ældreråd, da vi spurgte dem, hvilke tanker de har gjort sig for det Ældreråd, de satte sig for bordenden for den 1. januar 2026.

Tekst: Vicki Lund - Foto: Jonas Normann

Tage Majgaard er nyvalgt formand, men har siddet i Vejle Kommunes Ældreråd de seneste fire år. Rådsarbejdet er derfor ikke helt ukendt for ham, idet han også kender det som aktivt medlem af ÆldreSagen. Anna Marie Dahl er genvalgt næstformand, og hun kender Ældrerådets arbejde ud og ind. Heldigvis kender de to også hinanden ret godt, da de begge kommer rigtig meget i Trænings- og Aktivitetshuset i Egtoft, så Tage ser frem til at gøre brug af Anna Maries store kendskab til Ældrerådets arbejde - og selvfølgelig også det store netværk, hun har samlet sammen gennem årene.

Flere forskellige fagligheder

Vejle Kommunes nye Ældreråd er sammensat af mange forskellige fagligheder, og det glæder den nyslåede formand:

- Det er noget helt andet at være 60+ nu, og vi vil gerne repræsentere hele gruppen. Derfor glæder jeg mig meget over, at vores Ældreråd spænder bredt og ikke kun er sammensat af sundhedsfaglige og andre fagpersoner i ældreplejen. Ældre har mange interesser, og vi er mange, der endnu ikke har kendskab til livet på et plejecenter eller ældrepleje i det hele taget. Med et bredt sammensat udvalg kan vi meget bedre repræsentere hele målgruppen, fortæller formand for Ældrerådet Tage Majgaard.

Anna Marie Dahl har siddet i Ældrerådet i 8 år, og hun tager nu hul på sin anden omgang som næstformand. Hun har en stor interesse for alle ældre og har gennem

årene haft mange samarbejder med hjemmeplejen, frivillige foreninger og de lokale dagcentre - i særlig grad Hejlskov, hvor hun også har været centerleder.

Agere i stedet for at reagere

Noget af det, der ligger formandskabet meget på sinde, er at agere fremfor at reagere. Tidligere har Ældrerådet afgivet høringssvar til de sager, der er kommet på Seniorudvalget, men det nye Ældreråd føler sig godt gearret til at tage problematikker og sager fra det virkelige liv op og præsentere dem for Seniorudvalget. Det kan blandt andet være de nye brugerråd i Aktivitetshusene, maden på plejecentrene eller flere boliger til seniorer - og så håber de på, at det bliver taget godt imod af det nye Seniorudvalg. Og det er ikke det eneste politiske udvalg, Ældrerådet gerne vil tæt på. Sundhed er for alle - også dem over 60 år - og derfor drømmer de også om et lidt tættere samarbejde med det nye Sundhedsudvalg i de kommende fire år.



Tage Majgaard



Anna Marie Dahl

Ældrerådet 2026-2029

Ældrerådet består af 12 medlemmer, der vælges for fire år. Rådet fungerer som bindeled mellem byrådet og kommunens ældre. Ældrerådets opgave er at rådgive Byråd og Seniorudvalg om ældre- og lokalpoliti-

ske spørgsmål og behandler fx sager om hjemmehjælp, omsorgsarbejde, madservice, boligforhold, plejehjem, dagcentre, lokale trafikforhold og aktiviteter for ældre.

Ældrerådets medlemmer



Tage Majgaard
Formand
Tlf. 20 65 22 51
Mail: tagma@vejle.dk



Anna Marie Bjorholm Dahl
Næstformand
Tlf. 21 19 74 39
Mail: anmda@vejle.dk



Anny Gosvig
Redaktionsmedlem,
Velfærdsmagasinet
Tlf. 60 61 65 23
Mail: annng@vejle.dk



Bent Illum Eskesen
Tlf. 20 85 59 95
Mail: biles@vejle.dk



Bjarne Thornvig Knudsen
Tlf. 23 30 03 52
Mail: bjtkn@vejle.dk



Connie Axel
Tlf. 20 83 50 90
Mail: conax@vejle.dk



Inge Nordheim
Redaktionsmedlem,
Velfærdsmagasinet
Tlf. 30 73 00 71
Mail: ingno@vejle.dk



Jane Olsen
Tlf. 50 75 97 88
Mail: jsuol@vejle.dk



Peer Louis Aarestrup
Tlf. 50 46 53 70
Mail: pelaa@vejle.dk



Petra Raundahl
Tlf. 60 49 55 25
Mail: petra@vejle.dk



René Ramon Vilstrup-Bie
Tlf. 93 60 02 16
Mail: rervi@vejle.dk



Torben Hede Johansen
Tlf. 22 23 04 93
Mail: tohjo@vejle.dk

Sov bedre med gode søvnvaner

Har du problemer med at sove? Så er du ikke alene. Men du behøver heller ikke at affinde dig med det. Du kan nemlig lære at sove bedre, hvis du er villig til at arbejde med dine søvnvaner.

Af Rikke Sølyst Jensen, Louise Schultz Frandsen og Mie Lærke Rasmussen.

God søvn starter om morgenen

Det lyder måske lidt baglæns, men din gode nattesøvn starter faktisk, når du står op. Der er nemlig en masse ting, du aktivt kan gøre i løbet af din dag for at forbedre din krop på en god søvn. For eksempel er det godt for din krop, når du står op og går i seng samme tid hver dag.

I løbet af dagen er det også vigtigt for din nattesøvn, at du får masser af dagslys – gerne helt op til to timer – og at du bruger din krop aktivt i minimum 30 minutter. Hvis du har energi til det, så slå to fluer med et smæk og gå en god tur i dagslys. Ellers kan du også hjælpe den naturlige træthed på vej ved at sætte dig tæt ved et vindue med masser af lys, mens du for eksempel læser en bog.

Læg an til søvn

Når det bliver aften, er det en god idé at lægge an til søvn – det vil sige forberede din krop på, at den snart skal sove. Dæmp lyset, sluk skærme og indfør et par gode rutiner og ritualer, som du vender tilbage til aften efter aften. Du kan måske rydde op og forberede den næste dag. Eller du kan tage et varmt bad eller læse en god bog. Du kan også skrive tre små ting fra dagen

ned, som du var taknemmelig for, eller du kan skrive de tanker eller bekymringer ned, som du gerne vil lægge på hylden inden sengetid.

Et rart sted at sove

Så er det blevet sengetid, og du skal lægge dig til at sove et rart og roligt sted. Du hjælper nemlig bedst dit nervesystem til at slappe af i en god seng i et mørkt og køligt rum uden forstyrrende rod eller skærme. Måske er det nu, mens du ligger under dynen, at frygten for ikke at kunne falde i søvn melder sig? Så hjælper det måske at huske på, at mange bøvler med søvn i perioder af deres liv.

Vaneændringer tager tid, men giver du din søvn de bedste betingelser, så kan også du med tiden få en bedre søvn.

Få hjælp til at sove bedre

På vejle.dk/søvn kan du læse mere om søvn, hente vores gratis søvndagbog og få kontakt til vores søvnvejledere, som står klar til at hjælpe dig gratis og anonymt.

Hvor meget søvn har du brug for?

Voksne under 65 år anbefales at sove 7 til 9 timer på et døgn. Alt fra 6 til 10-11 timer kan være passende for nogen i den aldersgruppe.

Hvis du er fyldt 65 år, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du sover 7-8 timer på et døgn. Men en søvnlængde på både 5-6 timer og 9 timer kan også være passende.

Med alderen får vi mindre af den dybe søvn, og det kan blive lidt sværere at falde i søvn igen, hvis du har været vågen undervejs. Det er helt normalt. Din krop vil stadig restituere, bearbejde indtryk og styrke din sundhed, mens du sover.

Føler du dig veludhvilet, når du vågner? Så er det et tegn på, at du har sovet godt.



DE 10 SØVNRÅD

Gode råd, hvis du har svært ved at sove

1. Faste sengetider

Gå i seng og stå op på samme tidspunkt hver dag, også i weekenden (+/- 1 time) – også selv om du først er faldet sent i søvn. En regelmæssig døgnrytme kan hjælpe dig til en bedre søvn.

Du må gerne tage en middagslur, men den skal ligge på samme tid hver dag og inden kl. 17. Luren kan være en powernap på 10-30 minutter eller 1,5 time, så du får en hel søvncyklus.

2. Lys/mørke

Dagslyset har betydning for din døgnrytme. Det anbefales, at du får to timers dagslys helst først eller midt på dagen. Det er også en god idé at dæmpe lyset om aftenen og sove i et mørkt rum, da det er med til at regulere din døgnrytme.

3. Skærme

Sluk skærme 1 time før sengetid. Skærme inden sengetid kan påvirke din søvn negativt af flere grunde:

- Blåt lys: Skærme udsender blåt lys, som kan påvirke din døgnrytme. Det blå lys forstyrrer produktionen af melatonin, som er det hormon, der regulerer din søvn.
- Mental stimulation: Hjernen holdes aktiv og forhindres i at slappe af, hvilket kan gøre det sværere at falde i søvn.
- Udsættelse af sengetid: Du kan blive fristet til at blive længere oppe og dermed få mindre søvn.

4. Undgå at tage bekymringerne med i seng

Bekymringerne kan i sig selv være med til at holde dig vågen. Ideer til hvad du kan gøre:

- Du kan evt. skrive dine bekymringer ned inden sengetid og derved forsøge at lægge dem til side.
- Dybe vejrtrækninger: Dybe vejrtrækninger kan berolige dit nervesystem. Prøv fx 4-7-8-metoden: Træk vejret ind i 4 sekunder, hold vejret i 7 sekunder og pust ud i 8 sekunder.
- Progressiv afspænding. Spænd op og spænd af i én muskelgruppe ad gangen. Gennemgå hele kroppen på denne måde. Det kan få din krop til at slappe af, og tanker flyttes fra hovedet ned i kroppen.

5. Begræns tiden i sengen

Undgå at arbejde, se tv, besvare mails, SMS osv. i soveværelset. Din hjerne skal forbinde sengen med søvn. Sengen er som udgangspunkt kun til søvn og sex.

6. Undgå koffeinholdige drikke, alkohol og nikotin, da det forstyrrer søvnen

Opkvikkende drikke som kaffe, energidrikke eller cola kan gøre det sværere at falde i søvn og give kortere søvn. Alkohol og nikotin kan måske gøre det lettere at falde i søvn, men giver en urolig og afbrudt søvn.

7. Læg an til søvn 1 time før sengetid

Rutiner og ritualer hjælper hjernen og kroppen med at forberede sig på sengetid. Det kan være at tage et varmt bad, rydde op, smøre madpakke, lægge tøj frem til næste dag.

8. Gå ikke sulten eller overmæt i seng

Undgå store mængder energi og fedtrig mad før sengetid. Det kan afkorte søvnens længde. Du skal dog heller ikke gå sulten i seng. Hvis du er sulten, kan du med fordel spise et let måltid fx en banan.

9. Et godt sovemiljø

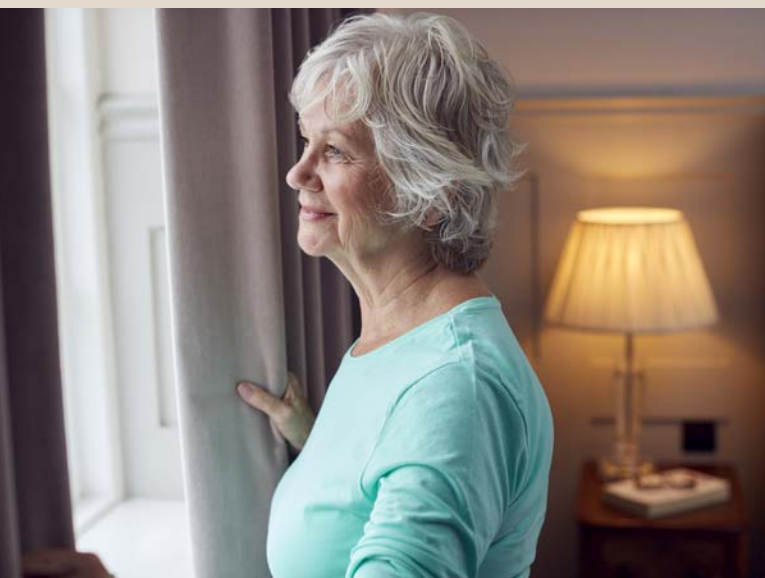
Sov mørkt og køligt – gerne med mørklægningsgardiner. Luft ud. Den anbefalede temperatur er 16-18 grader. Indret soveværelset, så det er et rart og roligt sted at sove og med en god seng.

Undgå forstyrrelser i soveværelset. Læg fx mobiltelefonen uden for soveværelset eller slå lydløs til.

10. Motioner mindst 30 minutter dagligt, men ikke to timer før sengetid

Dyrk regelmæssig motion og vær fysisk aktiv hver dag. Det fremmer en naturlig træthed. Man skal dog ikke træne for tæt på sengetid, da det kan gøre det sværere at finde ind i søvnen.

Gå ikke i panik, hvis du kæmper med dårlig søvn. Det er naturligt, at vi af og til sover dårligt, og din krop er stærk. Der er hjælp at hente, hvis du kæmper med dårlig nattesøvn over en længere periode. ■





HJERNEN I FOKUS

**DELTAG GRATIS**

Hjerneugen 9. – 12. marts 2026

Alle er velkomne, når vi markerer den internationale Hjerneuge i Vejle med en række arrangementer. Det er gratis at deltage, så tag din nabo, et familiemedlem eller en god ven under armen og kom til Hjerneugen. Der er ingen tilmelding.

PROGRAM

MANDAG 9. MARTS

KL. 10.00 – 12.00 WORKSHOP: ÅNDEDRÆTTET

Sted: Hal 3 i DGI Huset Vejle
Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle

KL. 13.30 – 15.00 WORKSHOP: LITTERATUR FOR HJERNEN – GUIDET FÆLLESLÆSNING

Sted: Biblioteket i Farveriet
Spinderigade 20, 7100 Vejle

TIRSDAG 10. MARTS

KL. 13.00 – 15.00 WORKSHOP:

ASGER JORN – HJERNERO
– *Frigørelse gennem tegning*

Sted: Biblioteket i Farveriet
Spinderigade 20, 7100 Vejle

KL. 18.30 – 20.00 FOREDRAG:

SØVN – hvad betyder søvnen for din sundhed?
Ved søvneekspert og forfatter Michael Rasmussen.
Sted: Biblioteket i Farveriet
Spinderigade 20, 7100 Vejle

TORSdag 12. MARTS

KL. 16.00 – 16.45 FOREDRAG:

Når alvorlig sygdom og følgerne ændrer familien

Ved Maja Klamer Løhr, leder af StrokeLinjen
– Hjernesagens rådgivning.

Sted: Sundhedshuset, Vestre Engvej 51
indgang B, 7100 Vejle

KL. 16.45 – 17.30 STANDE I SUNDHEDSHUSETS FOYER

– *Bliv klogere på dine muligheder*

Få en snak med forskellige aktører fra bl.a. Vejle Kommune og patientforeninger, der arbejder med at hjælpe, træne og rådgive, når du har fået en skade i hjernen. Der er også mulighed for at få målt dit blodtryk ved en af Vejle Kommunes sygeplejersker.

Sted: Sundhedshuset, Vestre Engvej 51
indgang B, 7100 Vejle

KL. 17.30 – 18.15 FOREDRAG:

HJERNENS OPBYGNING

– *Hvordan holder jeg hjernen sund og frisk?*

Ved neuropsykolog Dorte Østergaard Jacobsen.
Sted: Sundhedshuset, Vestre Engvej 51
indgang B, 7100 Vejle

Arrangører

Vejle Kommunes Myndighedsafdeling,
Center for Social Rehabilitering, CSV Vejle,
Genoptræningen i Sundhedshus Vejle,
JobVejle, UCL Erhvervsakademi og
professionshøjskole og Vejle Bibliotekerne.

Sponsorer

Hjernesagen og Hjerneskadeforeningen

Få mere overskud i hverdagen – eller giv det videre til andre

Vejle Kommune udbyder en række gratis gruppeforløb for borgere, der lever med angst, stress, depression, kroniske smerter eller er pårørende til en syg. Måske et kursus kan gøre en forskel for dig eller en du kender? Eller måske du kender til udfordringerne og er klar til at hjælpe andre med at lære at tackle dem?

Vejle Kommune kører løbende 7-ugers forløb, der ledes af uddannede instruktører, som har været igennem den samme udfordring, som du står i. Undervejs får du konkrete værktøjer til en bedre hverdag, og du får et fællesskab med andre, der har det lige som dig. Det er gratis at deltage.

Du kan vælge mellem

- Lær at tackle angst og depression
- Lær at tackle kroniske smerter
- Lær at tackle livet som pårørende
- Mestring af stress

Brug din erfaring og hjælp andre: Bliv frivillig instruktør

Vi søger løbende frivillige instruktører til kurserne, som har personlig erfaring med emnet. Som instruktør underviser du andre i at bruge konkrete værktøjer, der hjælper dem med at passe bedre på sig selv, så de får mere overskud i hverdagen. Du leder undervisningen sammen med en anden instruktør og behøver ikke at have undervist før. Vi ruster dig til opgaven med en instruktøruddannelse, som varer to x to dage.

Interesseret?

Vi har løbende optag på både kurser og instruktøruddannelsen. Vil du vide mere? Så kontakt Stine Bisp på tlf. 21 84 83 51 eller laerattackle@vejle.dk



Se mere på
www.vejle.dk/hjerneuge

Oplev Hjerneugen
hjemme fra

Hvis du foretrækker det,
kan du se de tre foredrag
hjemme fra. Find links på
Vejle.dk/hjerneuge



Hjerne, krop og alkohol – gode råd til dig over 60

For mange er et glas vin til aften eller en øl til frokost en helt naturlig del af hverdagen som pensionist. Men vidste du, at alkohol påvirker hjernen anderledes, når vi bliver ældre? Med ekstra opmærksomhed og små justeringer kan du passe på både hjerne og krop i mange år endnu.

Af Rikke Sølyst Jensen

Når vi kommer op i årene, sker der naturlige forandringer i kroppen: Muskelmassen falder, og vi har mindre vand i kroppen. Derfor bliver alkohol mere koncentreret, og promillen stiger hurtigere – selv om vi drikker det samme som tidligere. Faktisk kan alkoholkoncentrationen være op til 20 % højere hos en 60-årig end hos en 20-årig efter samme mængde alkohol. Samtidig arbejder organerne langsommere. Kroppen tager længere tid om at nedbryde alkoholen, og derfor varer virkningen længere. Det kan blandt andet påvirke din balance, reaktionsevne og søvn.

Hjernen er særligt følsom

Med alderen reagerer hjernen også anderledes på alkohol. Alkohol gør det sværere for hjernen at arbejde, og det kan gå ud over din hukommelse og koncentration. Et højt alkoholforbrug øger risikoen for forhøjet blodtryk og blodpropper i hjernen og dermed risikoen for stroke (slagtilfælde). Det kan også øge risikoen for at udvikle visse typer demens. Den gode nyhed? Hvis du skruer ned for forbruget, kan det gøre en forskel.

Små justeringer med stor betydning

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du højst drikker 10 genstande om ugen og aldrig mere end fire ad gangen. Det betyder, at hvis du får en øl og et glas vin hver dag i en uge, så har du faktisk drukket mere end det anbefalede. Får du medicin, skal du være ekstra forsigtig med alkohol, fordi det kan påvirke effekten.

At drikke mindre behøver ikke at være et stort projekt.

Mange ældre vælger for eksempel at:

- have flere alkoholfri dage
- skænke lidt mindre i glasset
- drikke alkohol med lavere alkoholprocent
- gemme alkoholen til særlige lejligheder

Selv små justeringer kan gøre en forskel for din søvn, balance og koncentration her og nu og være en god investering i at holde din krop og hjerne sunde mange år frem.

Få gratis og anonym sparring på dine alkoholvaner

Har du lyst til en uforpligtende snak om alkoholforbrug – dit eget eller en pårørendes? Så er der hjælp at hente.

Læs mere på vejle.dk/snakomalkohol eller send en SMS til 1910 med teksten 10-4 for at blive kontaktet.



▲ Med alderen reagerer din krop og hjerne anderledes på alkohol. Derfor er det en god idé at være opmærksom på dit forbrug.

Frivilligrådet

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

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



Spis tarteletter med dine naboer i uge 17

Inviter dine naboer fra villavejen eller opgangen til tarteletter i uge 17 og vær med til at styrke det nære fællesskab.

Du kender måske tarteletfesterne – den store årlige fejring af fællesskaber i uge 45, hvor foreninger og interessefællesskaber i Vejle Kommune åbner dørene

og byder nye ansigter ind til en hyggelig aften og et par lækre tarteletter. Men kender du tarteletfesterne for naboer?

I uge 17 fejrer vi nabofællesskaberne med tarteletfester på villaveje og i opgange. Det er din mulighed for at mødes med dem, du bor tæt ved, uanset om du kender dem allerede eller ej.

Har du lyst til at invitere på tarteletter, så skal du ganske enkelt finde en dato mellem den 20. og 26. april, invitere dine naboer og købe skaller og fyld.

På www.vejle.dk/tarteletfest kan du finde en invitation, der er klar til at printe ud, udfylde og smide i dine naboers postkasse. Du kan også finde opskrifter, samtalestartere og ideer til det gode værtskab.

Velbekomme – og rigtig god fornøjelse!

Tarteletfesterne er en del af den landsdækkende kampagne Danmark Spiser Sammen.



Foreningernes Hus: Else Marie Schmidt, Børkop-området: Erik Grønhøj, Frivilligcenter Give: Kjeld Kristensen, Frivilligcenter Egtved: Villy Nielsen, Børn og unge: Camilla Guldborg, Mentorbarn, Handicaporganisationer: Preben Steen, Muskelsvindforeningen, Patientforeninger: Judith Pedersen, SIND, Væresteder: Allan Hansen, Kirkens Korshær, Ældreorganisationer: Marianne Vinkler Lassen, Ældresagen Vejle – Jelling, Humanitære foreninger: Jan Marseille, Frelsens Hær, Voksenudvalget: Søren Peschardt (A), Seniorudvalget: Morten Skovlund (A), Velfærdsstaben: Signe Pedersen



Jazz på Plejehjem – et fælles projekt for livskvaliteten

TRIO og syv kommuner i Trekantområdet bringer sammen levende jazz ud til plejehjemmene. Musikken vækker minder, styrker fællesskabet – og minder os om, at kultur også er omsorg.

Af Katrine Worsøe, TRIO

“Det kunne I da godt finde ud af,” lød det med et glimt i øjet fra en beboer, da tonerne fra koncertens sidste nummer ebbede ud. I stuen på Hejlskov Plejecenter duftede der af varm tomatsuppe med kødboller – serveret med og uden flødeskum – mens en lille gruppe spontant tog tråden op og fortsatte med at synge *Nu falmer skoven trindt om land*.

Det blev afslutningen på en times musikalsk rejse gennem numre af Peggy Lee, Poul Henningsen, Rickie Lee Jones og The Andrew Sisters. Og som så ofte før, var det ikke kun tonerne, der satte sig fast, men stemningen – smilene, blikkene og de små erindringer, som pludselig fik liv igen.

Anledningen er en del af TRIOs musikspor Jazz på Plejehjem, der bringer levende jazz ud til ældre beboere i hele Trekantområdet. Her flytter musikken ind på fællesarealer og stuer, hvor den bliver en naturlig del af hverdagen – og et mødested mellem beboere, personale, pårørende og musikere.

“Målet med projektet er at bringe musikken ud til dem, der ikke længere selv kan opsøge den,” fortæller TRIOs leder Jeppe Vind og fortsætter: “Musikken kan berøre noget helt særligt – den taler forbi hjernen og direkte til hjertet. Derfor er musikken en adgangsbillet til at huske sansninger fra et langt levet liv. Det er skønt, at vi kan få et sådant projekt op at stå med engagement



fra alle syv kommuner i trekantområdets kulturelle fællesskab,” slutter han.

Ambitionen er også social

TRIO arbejder til daglig for at udbrede jazz og beslægtede genrer gennem samarbejder på tværs af regionen. Med Jazz på Plejehjem er ambitionen lige så meget social som musikalsk. Her handler det om at skabe livskvalitet og meningsfulde stunder for dem, der sjældent selv kan tage del i kulturlivet.

Erfaringerne viser nemlig, at projektet ikke blot spreder glæde i øjeblikket, men også giver energi i dagene efter, hvor samtaler om oplevelsen lever videre. Personalet fortæller, at musikken har en positiv effekt på beboer-

nes humør og samvær, og at koncerterne kan være med til at understøtte deres arbejde med trivsel og fællesskab.

Ambitionen er, at Jazz på Plejehjem skal blive et fast, tilbagevendende initiativ, hvor flere ældre får mulighed for at opleve livejazz i hverdagen.

For som en beboer sagde, da koncerten var slut: “De er go’e, de der. De er rigtig go’e. Hvornår kommer I igen?”



Jazz-koncerten på Hejlskov Plejecenter er en del af projektet Jazz på Plejehjem, som er et samarbejde mellem TRIO og de syv kommuner i Trekantsområdet.

100 år og stadig midtpunktet – Gerda fejrer sin fødselsdag på Seniorcenter Gulkrog

For første gang i mere end 30 år har Gulkrog fejret en 100-års fødselsdag. For Gerda Bitsch kunne 14. januar 2026 fejre 100 år, og der skulle selvfølgelig en stor fest til. Helt fra morgenstunden var personale og naboer klar, og senere på dagen stod på familiebesøg, hvor den vejlensiske borgmester Jens Ejner Christensen også kom forbi med en buket fødselsdagsroser.

Af Emilie Mersch Kizmaz

Helt fra morgenstunden var der gang i den på Seniorcenter Gulkrog. Inden fødselaren skulle vækkes med morgensang, skulle der først pyntes op. I sand Gerda-stil blev der hængt kongebå balloner, lyserøde hjerter og guldgardiner op. Da Gerda endelig åbnede døren, var der voldsom trængsel på gangen med beboere og ansatte, der gerne ville være med til at fejre fødselaren.

Da koret var færdige med fødselsdagssang, stod en glad ansat klar med konfettirør, og inden Gerda fik set sig om, blev hun overdyngt af fine guldhjerter. Morgenen kunne faktisk ikke starte bedre, lige indtil hun fik overrakt et helt specielt brev, der var kommet samme morgen fra Amalienborg. H.M. Kongen havde sendt en flot fødselsdagshilsen til 100-års fødselaren.

Et liv med fest og farver

Til fødselsdagsfesten var der ingen tvivl om, at Gerda er en person, der efterlader sig et indtryk, uanset hvor hun kommer hen. Familienmedlemmerne sad klar med flere historier om døren hjemme hos Gerda – for den står nemlig altid åben for hendes gæster. 



▲ For Gerda var det en helt speciel oplevelse at få brev fra H.M. Kongen. Brevet blev stolt vist frem til alle gæster.

Med tallet 100 skrevet i kongebå balloner, guldgardiner og lyserøde hjerter blev Gerda overrasket med fødselsdagsgaver ved sin lejlighed på Seniorcenter Gulkrog.



Alle har de minder fra Gerdas hjem og hendes rolle i deres opvækst. Børnene i familien husker Gerda som tilskuer til deres fodboldkampe, men også som fast gæst hos den lokale fodboldklub Vejle Boldklub.

Gerda har glædeligt rejst rundt og oplevet verdenen, men ét sted har en helt særlig plads i hendes hjerte – Skyttehusen, hvor hun har gået til koncerter og mange andre arrangementer.

Da Gerdas niecer Lene Hansen og Jette Young var børn, var det altid en stor oplevelse at komme til storbyen Vejle, hvor Gerda stolt viste bylivet frem, blandt andet med en tur i Føtex, som for dem var noget ganske særligt.

Ud over rejser og oplevelser har Gerda altid holdt sig i gang – både med gymnastik, men også til musik og dans. Da Gangnam Style var et hit i radioen, kunne Gerda godt imponere familien, når hun stod og dansede med et kæmpe smil på læberne. Hvis du ikke er helt med, er Gangnam Style en skør sang, der på forunderlig vis blev et kæmpe hit i 2012, hvor man hoppede rundt og svingede armene i store bevægelser, som den dengang 88-årige Gerda naturligvis var helt med på.

Vi har altid fået god mad – også under krigen

Gerda får ofte besøg af sin søster Rigmor, der gerne kører hver 14. dag fra Aarhus til Vejle. Rigmor er selv lige fyldt 90 år, og hun og Gerda er sikre på, at udover genetik er der en anden grund til, at de i en søskendeflok på syv nu har fire medlemmer over 90 år.

- Vi har altid fået god mad, også under krigen manglede vi ikke mad, fortæller Rigmor med et smil.



Gerda og lillesøster Rigmor fik en god snak om, hvordan man holder sig i gang og holder sig ung og frisk. For udover genetik er de begge sikre på, at deres opvækst og glæde ved motion er en af grundene.



Jens Ejner Christensen kom med den traditionsrige buket blomster, som han gør til alle fødselarer i Vejle Kommune, der fylder 100 år.

Under desserten får vi lov at se flere billeder fra søstrenes opvækst i Vendsyssel, blandt andet fra gården i Nordjylland. På et af billederne er det tydeligt at se, hvor vældig chick Gerda altid er i tøjet – noget der blev nævnt flere gange i løbet af dagen.

Efter opvæksten i Nordjylland flyttede Gerda til Vejle, hvor hun arbejdede som hjemmehjælper. Hun elskede sit job og blev hurtigt berømt for at bage småkager og dele dem ud til de borgere, hun besøgte.

Borgmesteren kiggede forbi

- Jeg er godt nok ikke H.M. Kongen, men jeg vil nu alligevel gerne ønske dig hjerteligt tillykke med fødselsdagen, sagde borgmester Jens Ejner Christensen til fødselaren, da han kiggede forbi med en flot buket roser til Gerda.

I Vejle Kommune er der nemlig tradition for, at alle 100 års fødselarer får besøg af borgmesteren, der personligt giver en stor buket røde roser til fødselaren.

- Jeg får faktisk lov til at være med til at fejre mindst én 100-års fødselsdag i måneden, fortæller Jens Ejner. - Selv om det oftest er i private hjem, så værdsætter jeg hver eneste fødselsdag, jeg er med til.

Var allerede klar sidste år

Det er ikke hvert år, at Seniorcenter Gulkrog kan holde en så fin rund fødselsdag. Det er faktisk første gang i mere end 30 år, at de har haft en beboer, der har rundet 100 somre.

- Sidste år var Gerda faktisk overbevist om, at hun fyldte 100, så hun har jo på en måde fejret 100-års fødselsdag to gange nu, fortæller centerleder Maybritt Hørup med et smil. 



Nyt fra kommunen

Sig hej – Børkop har fået den første hilse-zone

Børkop har fået Vejle Kommunes allerførste hilse-zone. Her bliver du opfordret til noget helt enkelt: At sige hej til dem, du går forbi.

Af Rikke Sølyst Jensen

Siger du hej til dem, du møder på din vej? Ellers får du måske lyst til at begynde nu.

For en stor undersøgelse fra Real Dania om danskernes livskvalitet viser, at det at hilse på folk – også fremmede – faktisk gør os gladere. Og det er uanset, om du siger hej, smiler, vinker eller giver en high five. De små hverdagsmøder styrker nemlig følelsen af tilhør, tryk-hed og fællesskab, og det er med til at løfte vores livs-kvalitet.

At hilse på fremmede er ikke nødvendigvis det, vi dan-skere er bedst til. Nogen gange skal der et lille skub el-ler en anledning til. Derfor er der nu skiltet med ”Hilse-zone” ved Højskolehaven i Børkop. Og flere hilse-zoner pibler frem rundt om i kommunen i den kommende tid.

Så hold øje med ”Hilse-zone”-skiltet. Og når du passe-rer et, kan du prøve det af: Løft blikket, sig hej – og mærk, hvordan små møder gør din dag en smule bedre. ■

Hilse-zonen er en del af et samarbejde mellem ØsterBO, Nortec og Vejle Kommune, som gennem små prøvehandlinger vil styrke lokale fællesskaber.



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

Vestre Engvej 51B, 4. sal, 7100 Vejle.
Mandag og tirsdag kl. 10.00-14.00
Torsdag kl. 10.00-16.00
Fredag kl. 10.00-13.00

Telefonisk henvendelse

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-11.00
Hjælpe-middelteamet: 76 81 80 81
Seniorvisitation og hjemmehjælp: 76 81 80 82
Forløbskoordination fra sygehusene: 76 81 80 83
Ældreboliger og plejeboliger: 76 81 80 84
Handicap og socialpsykiatri: 76 81 80 98

Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk
Søg elektronisk via www.vejle.dk

Kontakt til Senior – Administration

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

Senior – Administration

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

Demensenheden

Gl. Kolding Landevej 43, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 66 00
Mail: senioradm@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
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.

Åbningstider for Borgerservice i centerbyer

Børkop: Onsdage i ulige uger kl. 10.00-13.00
i MarKant, Ågade 6, 7080 Børkop
Jelling: Onsdage i lige uger kl. 10.00-13.00
i Byens Hus, Møllegade 10, 7300 Jelling
Give: Torsdage i ulige uger kl. 9.00-16.00
i Huset, Rådhusbakken 9, 7323 Give
Egtved: Torsdage i lige uger kl. 13.00-16.00
i Roberthus, Tybovej 2, 6040 Egtved

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-torsdag kl. 8.00-9.30
Fredag kl. 10.00-11.00

Sundhedskurser

Telefon 24 96 47 46, mandag-fredag kl. 8.00-12.00

AKTIVSAMMEN

Find dit fællesskab på www.aktivsammen.vejle.dk

Du kan også kontakte en fællesskabskoordinator på telefon 51 84 10 36

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 inden og tal med en sagsbehandler på tlf. 76 81 80 81 mandag, tirsdag, torsdag, fredag kl. 8.30-11.00.

En lille hjælp – en stor forskel

Måske har du prøvet det: Du mangler lige en stige, en trailer eller et stykke værktøj – og så er der én på vejen eller i boligforeningen, der siger: “Du låner bare mit.”

Så enkelt kan det begynde. En lille gestus, der både gør hverdagen lettere og styrker fællesskabet omkring dig.

På hjemmesiden www.VejleShare.dk kan du møde mennesker fra hele Vejle, der deler ting og hjælper hinanden på tværs af nabolag og boligtyper. Her finder du små fortællinger, gode råd og lette vejledninger, som gør det enkelt at dele – også hvis du ikke er vant til digitale løsninger.

Det kræver ingen store beslutninger. Bare lysten til at gøre hverdagen lidt nemmere for dig selv – og måske også for andre.

Scan koden eller kig ind på www.VejleShare.dk og se, hvordan deling kan blive en naturlig og hyggelig del af din hverdag.



**fælles
om ...
ressourcerne**