



VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION

fra
Vejle Kommune

Tema: Inkontinens

I dag er det Hans Verner, der styrer blæren
Læs side 14

Præsentation af ny
sundhedspolitik

Nyt fra kommunen
– akutfunktioner og faste læger

02 /2017

Kort Nyt



Kyllinger på Lindegården

Demens-plejecentret Lindegården har været i gang med at udrygge æg. Det er der kommet 8 fine små kyllinger ud af. Beboere og børnehavebørn havde gjort klar med varmekasse, så de kunne have fornøjelsen af kyllingerne efterfølgende. Varmekassen er udlånt af Børnehaven Troldebakken i Bredballe, som Lindegården samarbejder med. Et samarbejde, som skal give

de ældre gode oplevelser og klare øjeblikke – og gøre børnene klogere på processen fra æg til kylling.



Plejecenter Lindegården

Måltider der styrker

Mad og måltider skal bidrage til at bryde ensomhed, gøre psykisk sårbare raske og give svækkede og sengeliggende mennesker appetitten tilbage. Det lyder ambitiøst, men ikke desto mindre er det, hvad Vejle Kommunes nye store satsning, „Måltider der styrker“, vil forsøge. Projektet skal ske gennem bedre mad, bedre rammer for måltider og ved at inddrage og samarbejde med lokale mad- og fødevarerleverandører. I

marts blev projektet skudt i gang, da 55 mennesker fra bl.a. Det Danske Madhus, Food of Innovation, Madværket og tænketanken Madkulturen, var samlet for diskutere, hvordan vi styrker ældre og sårbare borgers trivsel og fysiske og psykiske sundhed gennem mad og måltider. Projektet skal i første omgang munde ud i prototyper, som skal testes og i sidste ende resultere i nye og bedre tilbud til borgerne.



Sang og leg

på Plejecenter Sandbjerg



Et godt naboskab er givende. I Thyregod er der et godt eksempel på et af de mere livsbekræftende af slagsen. Børneinstitutionen Kildedalen og Plejecenter Sandbjerg ligger ved siden af hinanden, så de kan se og høre hinanden. Nu er både børnene, latteren og de ældre rykket endnu tættere på hinanden, da 9 børnehavebørn og 4 vuggestuebørn hver torsdag går på hyggevisit på Sandbjerg. De ældre danner en rundkreds om børnene, og så går det ellers løs med sange, lege med faldskærmen, bolde, balloner osv. Vi er oppe på ca. 10 ældre, der deltager mere eller mindre fast – og det er bare herligt. Genkendelsens glæde er i hvert fald stor på begge sider, fortæller Tinne Antonsen, medarbejder i børnehaven.



Forsidefoto: Maria Tuxen Hedegaard

– Egentlig havde Hans Verner Ulstrup vænnet sig til at stå op om natten for at gå på toilettet. Men til sidst blev det alligevel nok, og Hans Verner meldte sig til et kursus, og i dag er det ham, der styrer blæren, og ikke omvendt.

Redaktionen sluttede 4. maj 2017.

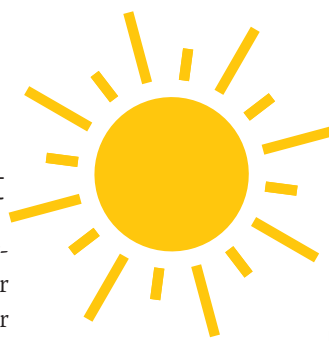
Magasinet afleveres til postvæsenet 23. maj med efterfølgende omdeling den 30. og 31. maj.

Morgengymnastik

– nu også på plænen ved biblioteket

„Idræt i dagtimerne“ har de sidste 3 år tilbudt gratis morgengymnastik på stranden ved Albuen, og fremmødet har været stort. Det stigende behov betyder, at der fra maj bliver mulighed for morgengymnastik 2 steder i Vejle by.

– Vi har lavet en fin aftale med biblioteket i Vejle. De sørger for scene og lyd og vi sørger for instruktørerne og rundstykkerne. Og i tilfælde af dårlig vejr kan gymnastikken flyttes op i deres foredragssal, siger Lars Damgaard, leder af „Idræt i dagtimerne“. Morgengymnastikken på plænen ved biblioteket bliver hver mandag kl. 9.00-9.45 i maj og juni. Ved Albuen bliver det, som det plejer, hver onsdag kl. 8.30-9.15. Begge steder sluttet der af med hygge og mulighed for køb af kaffe og rundstykke. Alle kan deltage, både unge og ældre. *Det er gratis, og tilmelding er ikke nødvendig.*



Indhold

Velkommen til

Vejle Kommunes nye hjemmeside

Vejle Kommune har fået ny hjemmeside. Den nye er mobilvenlig, designet er nyt, simplere og „slankere“. Vi har barberet ca. 10.000 sider ned til næsten 2.000, og teksterne er blevet kortere og lettere at læse og forstå. I hver eneste tekst har vi fokus på, hvad borgeren gerne vil vide, og hvordan brugerne får den bedste digitale service.

Du kan hjælpe os med at forbedre brugeroplevelsen ved at bruge de feedback-funktioner, som findes nederst på siderne. Her kan du fortælle os, om siden er hjælpsom, og give os besked, hvis du finder fejl eller har ideer til forbedringer.

Innovationsminister Sophie Løhde besøgte Kastaniehaven	side 4
„Vejle vil livet!“ – ny sundhedspolitik	side 5
Gode råd om hjælpemidler	side 6
Hvordan går det med din siddestilling?	side 7
Ny handicapchef går efter førertrøjen	side 8
Hold hjernen skarp	side 9
VejleMuseerne – Arrangementer	side 10
Tema: Inkontinens	side 12
Er du træt af nat- og sjattisseri?	side 12
Pissegode vaner	side 13
I dag er det Hans Verner, der styrer blæren	side 14
Vil du træne?	side 15
Akutte funktioner i kommunen	side 17
Faste læger på plejecentrene	side 17
Ny ældrepolitik er undervejs	side 18
Digitalt ældrerådvalg til efteråret	side 18
Kontakt til kommunen	side 19
Vil du dele din historie med os?	side 20

Har du en hjernetumor, eller kender du en, der har?

Så starter Hjernetumorföreningen en netværksgruppe op i samarbejde med bl.a. Vejle Kommune. Her kan man tale med andre i samme situation, dele erfaringer og fagligt nyt på området. Men allervigtigst – være der for hinanden, hvis og når der er behov.

Alle er velkomne til møderne. Både hvis du har en hjernetumor eller er pårørende. Gruppen beslutter i fællesskab, hvad indholdet og formålet skal være fra gang til gang. De næste møder er 12. juni og 21. august, kl. 16-18 i Kræftrådgivningen, Beriderbakken 9 i Vejle. Har du spørgsmål, kan du kontakte Anette Guldager Gernow, ange@cancer.dk, tlf. 70 20 26 86.

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



Projekt Ledelseskommision

Regeringen henter inspiration til værdige ældreliv på Kastaniehaven

Centerleder Emma Winther fra Plejecenter Kastaniehaven er med i regeringens ledelseskommision, der skal skabe bedre ledelse i det offentlige. Innovationsminister Sophie Løhde har besøgt plejecentret for at se, hvordan man med bedre ledelse kan få mere ud af pengene.

I marts nedsatte Sophie Løhde en kommission, der inden årets udgang skal komme med forslag til forbedringer af ledelsen inden for den offentlige sektor. Hun kiggede efter gode ledere, og valgte faldt bl.a. på Emma Winther fra Kastaniehaven.

– Jeg er rigtig glad for, at Emma Winther har takket ja til at være med i kommissionen. Emma Winther er en af de mange dygtige offentlige ledere i ældreplejen, der har arbejdet intensivt med at skabe værdige ældreliv med udgangspunkt i borger-

nes behov, fortalte ministeren, som glædede sig til at se stedet med egne øjne.

Ministeren blev taget imod på fællesarealet, der vrimlede med beboere, børnehavebørn, frivillige og aktiviteter: Pølsevognen „Rullepølsen“ var rullet frem. Det samme var den ►

Handicapråd

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

Af: Conni Damgaard

- ◀ *Innovationsminister Sophie Løhde besøgte plejecenter Kastaniehaven, som har arbejdet intensivt med at skabe værdige ældreliv med udgangspunkt i borgernes behov.*

nyindkøbte elbil, der skal tage beboerne på tur. Alt sammen noget, som viser, hvad Kastaniehaven kan, og som ikke er et særsyn.

– Børnene kommer mindst to gange om ugen. De giver så meget til stedet, sagde Emma Winther.

– Vi har ikke de ressourcer, der skal til for at gøre det, vi gerne vil. Derfor får vi hjælp fra frivillige og fra andre institutioner i området. Vi arbejder meget med at finde fælles interesser på tværs af fag og institutioner. Alene kan vi ikke ret meget. Sammen kan vi rigtig meget, fortalte Emma Winther.

Emma Winther håber, at hun i kommissionsarbejdet kan være med til at bidrage med sine praktiske erfaringer og hjælpe med at oversætte „de flotte ideer til hverdagssprog“.

Borgmester Jens Ejner Christensen var også til stede og fortalte, at han er glad for, at erfaringerne fra Vejle Kommune kan bruges i kommissionens arbejde, og at netop denne form for ledelse er ved at blive bredt ud til alle kommunale institutioner som en del af kommunens ledelsesvision – „Ledelse med Vilje“. ●

Om ledelseskommisionen

Regeringen ønsker at forny den offentlige sektor og få mere og bedre velfærd, bl.a. gennem bedre ledelse og rekruttering. En ambition, som den nye ledelseskommision skal hjælpe med at indfri. Kommissionen er sammensat af offentlige og private ledere – og eksperter inden for ledelse og offentlig forvaltning. I udvælgelsen har regeringen lagt stor vægt på erfaring og særligt ledelseserfaring fra hverdagen på de mange velfærdsområder i det offentlige. Kommissionens arbejde slutter ved udgangen af 2017.

NY POLITIK – indenfor sundhed



Vejle vil livet!

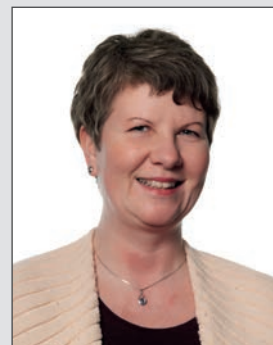
Det er som bekendt bedre at forebygge end at helbrede, og det tager man helt bogstaveligt i Vejle Kommune, hvor forebyggelse og tidlige indsatser fremover kommer i højsædet. Der er således fokus på forebyggelse i kommunens sundhedspolitik for 2017-24, som lægger særlig vægt på børn og unges sundhed. Samtidig skal tilbud om rehabilitering hjælpe os til hurtigt at vende tilbage til hverdagslivets aktiviteter efter sygdom.

– Jeg synes, vi har fundet en rigtig fin balance, hvor vi både fokuserer på at tænke langsigtet med den øgede forebyggelsesindsats og på samme tid ser på, hvordan vi kan hjælpe folk til at komme ovenpå efter sygdomsforløb, siger Gerda Hagemann Pedersen, formand for Sundheds- og Forebyggelsesudvalget.

Fakta

- Vejle Kommunes sundhedspolitik i perioden 2017-24 hedder „Vejle vil livet!“.
- Sundhedspolitikken blev vedtaget af Byrådet 25. januar 2017.
- „Vejle vil livet!“ følger tre sigtelinjer: Tidlig investering i sundhed, lige muligheder for et sundt liv og frihed til at leve det liv, vi gerne vil.

Gerda Hagemann Pedersen
Formand for Sundheds- og
Forebyggelsesudvalget



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



Gode råd om hjælpemidler

Brug for et hjælpemiddel? Hvad gør jeg?

Det kan være lidt af en jungle af finde ud, hvornår og hvordan du kan søge om et hjælpemiddel. Og hvem skal hjælpe? Er det kommunen eller sygehuset?

Hvornår kan jeg søge om et hjælpemiddel?

Det kan du, hvis du ikke kan klare dig selv hjemme, og du har en varig lidelse. Det betyder derfor, at hvis du i en kort periode har brug for f.eks. en stok eller en kørestol pga. midlertidig sygdom, knoglebrud, uheld osv., ikke kan få støtte fra kommunen.

Hvis du har været indlagt på sygehus, har sygehuset ansvaret for at give dig de nødvendige hjælpemidler, der har med din indlæggelse at gøre.

Hvilke hjælpemidler kan jeg søge om?

Du kan søge om hjælpemidler til f.eks. din personlig pleje, forbrugsgoder, synshjælpemidler mv. og til at indrette din bolig.

Se oversigten på www.vejle.dk/hjalpemidler

Vejle Kommune tilbyder kun hjælp til det bedste egnede og billigste hjælpemiddel.

Hvor kan jeg henvende mig?

Der er forskellige indgange:

– Du kan søge direkte om hjælpemidler og få et overblik over de hjælpemidler, Vejle Kommune yder støtte til, på www.vejle.dk/hjalpemidler,

ringe til Hjælpemiddelteamet på tlf. 76 81 80 81 alle hverdage mellem kl. 8.30 og 11.00, eller du kan møde op i Myndighed i Sundhedshuset alle hverdage fra kl. 8.30 til 15.00.

En sagsbehandler vil herefter behandle din ansøgning eller henvendelse og vurdere, om du er berettiget til at få et hjælpemiddel.

– Kontakten kan også ske gennem hjemmepleje, botilbud eller sygehus, som kontakter Hjælpemiddelteamet i Myndighed, hvis du har akut brug for et hjælpemiddel.

– Du kan også besøge Kvikservice, som ligger i Hjælpemiddeldepotet på Niels Finsens Vej 16, Vejle. Kvikservice har åben hver torsdag fra kl. 13-17 og behandler ukomplicerede sager.

For at få et hjælpemiddel gennem Kvikservice skal du stadig have et varigt behov for et hjælpemiddel. Derfor sidder en sagsbehandler klar til at vurdere dit behov.

Bemærk, at du ikke kan søge på vegne af andre, da medarbejderne i Kvikservice skal vurdere den enkeltes helbred og vælge de rigtige hjælpemidler. 

Hent selv dine hjælpemidler

Hvis Vejle Kommune har bevilget dig et hjælpemiddel, kan du nu selv hente det på Hjælpemiddeldepotet.

Det vil sige, at du ikke længere er afhængig af afsætte tid en hel dag for at vente på at få hjælpemidlet leveret.

Det foregår sådan:

- Når du får bevilget et hjælpemiddel, giver sagsbehandleren dig et rekvisitionsnummer.
- Hjælpemiddeldepotets personale klargør nu dit hjælpemiddel. Hvis du skal have en stok eller en badebænk, kan du allerede næste hverdag hente din stok eller bænk på Hjælpemiddeldepotet i Vejle.

- Når Hjælpemiddeldepotet har gjort dit hjælpemiddel klar, har du ti hverdage til at hente det. Du kan hente hjælpemidlet den dag, der passer dig.
- Når du henter hjælpemidlet, skal du huske dit rekvisitionsnummer og cpr.nr.



Kontakt

Hjælpemiddeldepotet

Niels Finsens Vej 16

Tlf. 75 83 36 66

Åbningstider: Mandag-onsdag kl. 8-14, torsdag kl. 8-17, fredag kl. 8-14

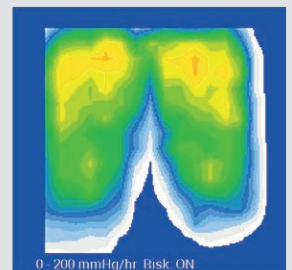
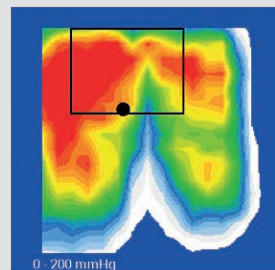
Hvordan går det med din siddestilling?

Er du kørestolsbruger, sengeliggende eller ude at stand til at skifte stilling, f.eks. på grund af lammelser, kan du risikere at få tryksår. Det som også hedder sidde- eller liggesår. Tryksår skyldes langvarigt tryk mod huden – typisk der, hvor der er en knogle lige under huden. Trykket gør, at blodcirkulationen til området bliver dårlig, og muskler „dør“, og der dannes sår. Det er især huden på balderne, der rammes.

Et af de redskaber, som kommunens specialister i siddestilling og tryksår bruger, er en elektronisk siddemåtte, som via en skærm viser et billede af, hvordan du sidder, og din vægt fordeles sig.



Selvom du oplever at sidde nogenlunde, er der mange, som bliver overraskende over, hvor stor indflydelse dagligdagens små vaner kan øge risikoen for tryk – f.eks. kan nøglerne i lommen, syningen på bukserne eller sømmen på et tæppe udløse et tryksår. Er du udsat for tryk, er den bedste behandling at forebygge. Der kan også være behov for hjælpemidler.



På billedet med de røde markeringer er borgeren svært generet af tryk på sædekuglerne på både højre og venstre side. Det er klart værst på den ene side, men begge sædekugler har et tryk som med stor sandsynlighed vil udvikle sig til sår. Billedet til højre viser det normale billede med optimal trykaflastning.

Hvis du har problemer med tryk eller sidder i kørestol, så kontakt Vejle Kommunes Hjælpemiddelteam, som sammen med dig laver en plan for, hvordan du hjælpes bedst. Hjælpemiddelteamet træffes på telefon 76 81 80 81 alle hverdage fra kl. 8.30-11.00.

Få testet din siddestilling den 20. april

Vi vil også gerne demonstrere vores testudstyr og vores siddestillingsklinikken, som ligger på Hjælpemiddeldepotet.

Kig forbi Hjælpemiddeldepotet

Tirsdag 20. april kl. 13-15

Niels Finsensvej 16B

7100 Vejle



Ny handicapchef – går efter førertrøjen

Vi skal gøre vores allerbedste for at hjælpe borgere, der ikke kan selv. Det er handicapchef Peter Anders Larsens primære fokus, når han skal fortælle, hvad der er vigtigt for ham som ny frontløber på området.

– Det er sjovest at være forrest og være med, hvor det sker. Det har jeg altid synes. Derfor er jeg også glad for, at jeg er kommet til et område, som ligger i front, når det gælder tilbud på handicapområdet i Danmark. Vejle har en høj og specialiseret faglighed, og andre kommuner kigger os gerne over skulderen. Sådan skulle det gerne blive ved med at være.

Etikken er vigtigst

Trods sine kun få måneder i chefjobbet er det lange perspektiv for længst identificeret og ganske simpel. Han vil gerne være garant for fortsat udvikling. Men etikken skal være i behold. Det er vigtigt for ham:

– Vi arbejder på et område, der har med nogle af landets svageste at gøre. Mennesker, der ikke kan selv, men har brug for hjælp og støtte. Derfor er det vigtigt for mig med dedikerede medarbejdere, der vil gøre en forskel, og som altid har for øje, at vi er der for borgerens skyld. Det handler om indstilling. Den rigtige indstilling, siger Anders Peter Larsen.

Hvordan han vil sikre fortsat udvikling er også ved at være på plads – så nogenlunde:

– Vi bliver tvunget til at gribe opgaverne an på nye og forholdsvis bedre måder. F.eks. er vi nødt til at samarbejde endnu bredere, end vi gør i dag. Vi må ikke være for skræmske og tro, at vi ved bedst. Vi skal lytte og lade os inspirere. Skal vi gøre noget anderledes, skal vi have fat i nye mennesker med anderledes ideer, lyder det fra handicapchefen.

Han vil derfor gerne invitere foreninger, organisationer, frivillige og erhvervsdrivende til mere samarbejde.

Handicapchefen er også optaget af hjælpemidler og velfærdsteknologi, men ikke for enhver pris. Han vil gerne, at borgeren i højere grad har mulighed for at vælge de teknologier, som de synes om, og som giver dem mest værdi.

Passionen er tydeligt. Og det kan ikke være anderledes, når man som Peter Anders Larsen har arbejdet med handicappede og udsatte børn og unge det meste af sit arbejdsliv. Hans vej til chefjobbet i Vejle er dog ikke snorlige. Langt de fleste ledere på handicapområdet har en baggrund som pædagog.

Peter Anders Larsen derimod har flere forskellige uddannelser på CV'et: Han startede som tømrer. Siden blev han uddannet folkeskolelærer. Og så har han været ansat i både forsvaret og brandvæsenet. Og han bringer gerne alle sine erfaringer og kompetencer i spil i sit arbejde som leder. Hans seneste ansættelse var som centerleder i Handicapcenter Nordfyn, og før det var han centerleder for børn- og ungecenter Svendborg og forstander i Lindehuset i Odense.

– Jeg føler dog, at jeg er på hjemmebane i mit nye job. Det giver mig en lille fordel, men nu skal jeg bare leve op til forventningerne. Jeg vil i hvert fald lægge mig i selen for, at handicapområdet i Vejle Kommune også har førertrøjen på i fremtiden. 

Frivilligrådet

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

Næstformand: Yasser Rady, Humanitære foreninger

Sekretær: Birger Kruse, Vejle Kommune tlf. 21 77 18 11.

Hold hjernen skarp

Vi kan træne os til en mindre mave eller større overarme. Men vidste du, at du også kan holde de små grå i form? Førhen mente forskerne, at hjernen udviklede sig i barndommen, og at det ret tidligt i livet begynder at gå ned af bakke. I dag ved man, at hjernen aldrig stopper med at forandre sig.

Hvis vi bruger hovedet, danner vi nye nerveceller og nye forbindelser i den øverste etage. Så selvom vi mister hjerneceller med alderen, kan vi holde hjernen i form ved at bruge den.

Og du behøver ikke kaste dig over Soduko eller kryds og tværs, men ganske enkelt gøre ting, du ikke plejer:

– F.eks. kan man prøve at købe friske fisk, man selv skal filetere. Man kan drikke te i stedet for kaffe, lytte til P3 i stedet for P1 eller bare cykle en anden vej hjem, skriver hjerneforsker Troels W. Kjær i sin bog „Knivskarp“.

Som mennesker har vi en tendens til at gøre det, vi er vant til. Eller har flair for. Men er du dårlig til tal, er det en god ide at øve dig i at huske dit NemID kun med et kig. Det er nemlig god hjernetræning:

– Når du vil styrke din hjerne generelt, hjælper det derfor ikke alene at udvide motorvejen med flere spor. Du har brug for at anlægge et net af små og store landeveje på kryds og tværs, så mange områder af hjernen bliver farbare.

Find belønninger

Hvis du er opsat på at holde din hjerne i form, kan du bruge hjernens „kemifabrik“ til at finde gejsten. Kroppen frigiver dopamin i vores belønningssystem, f.eks. når vi spiser noget lækkert mad. Det giver os velvære. Men du kan også udløse dopaminen og dermed følelsen af motivation bare ved tanken om en belønning. Derfor er det vigtigt at være bevidst om belønningerne. Måske er det belønning nok at mærke, at du bliver bedre til at huske. Men du kan også finde sjove måder at træne på, der motiverer dig:

– For at skabe entusiasme om en halvkedelig opgave kan man gøre forskellige ting. Nogle mennesker bliver begejstrede og

får gåpåmod, hvis opgaven indeholder fysiske objekter, de skal håndtere, samle eller skille ad. Andre tænder på den hurtige feedback, som man kender det fra f.eks. computerspil, skriver Troels W. Kjær.

Hvis du er nysgerrig efter at vide mere, er der gode råd og øvelser at hente i Troels W. Kjærs bog „Knivskarp – fra normal til genial“. Troels W. Kjær beskriver, hvordan hjernen er bygget op, og hvordan den dirigerer vores tanke- og handlemønstre. Han præsenterer dig samtidig for en række øvelser. 

Gode råd

Vær god mod kroppen

Hjernen kan rigtig godt lide motion, frugt, grønt, fisk og er ikke så begejstret for røg og alkohol. Du kan sige, at hvad der er godt for hjertet, er godt for hjernen.

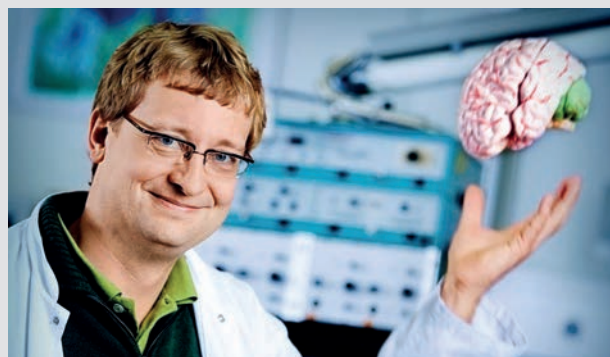
Lad dagene være forskellige

Se andre mennesker, gå ture, læs bøger. Din hjerne har godt af at blive brugt til nye udfordringer hver dag. På den måde kan du styrke den, ligesom du kan træne dine muskler med vægte.

Dyrk det sociale

Socialt samvær og samtaler med andre styrker din hjerne. Tal også med nogen, der er forskellig fra dig selv, og som har andre meninger end dig.

Fra bogen „Knivskarp“



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

VejleMuseerne: Arrangementer



Flydende kunst på Vejle Fjord

Åbent værksted på Randbøldalmuseet

7. juni – 30. august

Hver onsdag i sommermånederne og fra tirsdag til søndag i uge 28 kan du møde væverne i værkstedet på Randbøldalmuseet.

Kig indenfor i det levende værksted og bliv inspireret. Du har også mulighed for at prøve kræfter med væveriet selv.

Randbøldal har en lang historie som både papir- og tekstilfabrik. Brug sommeren til at sætte et af de gamle håndværk i spil ved at opleve udstillingen i den smukt beliggende fabrik.

Randbøldal Vævelaug byder velkommen i værkstedet kl. 10-16 hver onsdag i juni, juli og august samt i uge 28 fra tirsdag den 11. juli-søndag den 16. juli kl. 10-16.

Pris: Gratis

Sommerdag i jernalderen

11. juni kl 10-15

Tag børnebørnene med til en dag med dyr, jernaldermad og aktiviteter.

Sommeren er den bedste tid i jernalderen. Solen varmer, fuglene fløjter, lamene springer rundt, og man kan indsamle mad i skov og eng.

Tag familien med og oplev en sommer-

dag i jernaldermiljøet med nogle af de aktiviteter, der hører til sommeren: Vær med til at fodre geder, får, koen og studene, og prøv kræfter med le og segl, når der skal høstes græs til vinterfoder og kurve. Store og små kan også være med til at binde fine kurve og kranse, malke koen og gederne og indsamle urter. Og så skal vi tilberede en dejlig jernaldergryderet, som vi til sidst spiser sammen, når vi har fejret sommeren med en ceremoni ved søen.

Alt foregår i familietempo, og der er opgaver til store og små.

Pris: 80 kr. for voksne, 40 kr. for børn

*Floating Art 2016 i omgivelserne omkring
Vejle Fjord.*

Randbøldal anno 1917

13. juni kl 17-18

Tag med på en tidsrejse 100 år tilbage i tiden.

Hør om dengang den markante Randbøldal Klædefabrik rejste sit enorme røde korpus fra dalen og skabte arbejdspladser til folk fra nær og fjern. Få kulturmiljøet udfoldet mens vi går den samme vej, som fabriksarbejderne gik, fra deres små lejligheder til fabrikken, og se de hemmelige steder, der endnu

Ældrerådet

Formand: Hans Erik Pedersen, Vejle, tlf. 23 81 90 36
Sekretær: Birger Kruse, tlf. 76 81 60 30, birk@vejle.dk
Velfærdsforvaltningen

er tilbage fra fabrikkens velmagtsdage. Hør historien om det hvide palæ og dem der boede der, og se hele kulturmiljøet i sin helhed, som en visuel manifestering af klasseskel og et vigtigt kapitel i historien om vandets kraft.

Påklædning efter vejret, da hovedparten foregår udendørs. Turen varer ca. 1 time. Tilmelding senest 6. juni på vejlemuseerne.dk/randboldal-anno-1917

Pris: 50 kr.

Floating Art – Flydende kunst på Vejle Fjord

Dato: 23. juni – 3. september

Oplev Floating Art på egen hånd med et søkort i hånden. En tre kilometer lang rute fra Vejle Lystbådehavn til Skyttehushaven giver børn og voksne mulighed for at se på kunsten i vandkanten og komme ud i naturen. På kortet kan du lokalisere de 12 kunstværker i vandet og ud for hvert værk, er der en formidlingspost på land. Her kan man blive klogere på kunsten og omgivelserne i og omkring Vejle Fjord.

Pris: Gratis

Floating Art for børn

Hver tirsdag i perioden 23. juni – 3. sept kl 10-15.

Find dit yndlingskunstværk, få hænderne i materialerne og byg dit eget værk med inspiration i kunsten ude på vandet. Hver tirsdag i udstillingsperioden flytter museet kontoret ned i vandkanten på en tømmerflåde med et væld af aktivitetskasser. Fang krabber med sølvmonter, skab dit eget flag i alverdens farver eller bliv klogere på havets kæmpe: hvalen. Der bliver altså rig mulighed for at møde den flydende kunst i børnehøjde gennem praktiske hands-on aktiviteter, der alle foregår i vandkanten.

Museets inspektører er klar til at vejlede og guide dig.

Husk drikkevarer og fornuftigt tøj.

Pris: 30 kr. Billetter kan købes kontant eller via mobilepay på stedet.

Sted: Stævnen 53, 7100 Vejle – find os på flåden lige overfor havnekontoret

I den gamle møllers fodspor

24. juni – 9. august kl 11-16

Gå på opdagelse i Vejles gamle mølle.

Hvordan var møllerens arbejdsdag? Møllen står stadig indvendig som var det i går, den var i brug. Den gamle møllebygning, som er fra 1890 og stadig rummer det originale inventar fra 1930'erne, er en oplevelse for alle sanserne.

Kom og følg museets opdagelsesrute rundt i møllen og gå i møllerens fodspor.

Pris: Gratis



Vejle Vindmølle

Fra fjerne egne... en quiz for børn og deres voksne

Tir-søn kl. 10-17 i perioden 24. juni-09. aug (mandag er lukkedag)

Vær med i en quiz om ting på Kulturmuseet fra fjerne egne. Hvor kom den bomuld fra, som blev brugt til at spinde bomuldsgarn på spinderierne i Vejle? Hvorfra kom inspirationen til at kalde det kendte danseetablisement i Vejle Moulin Rouge? Hvor er den smukke himmelseng fra? Og kom Dronning Gunhild mon fra Norge?

Quizen er for børn i alderen 9-13 år eller yngre børn sammen med voksne.

Pris: Gratis

VejleMuseerne
Oplevelser i tiden



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



Tema: Inkontinens

Er du træt af nat- og sjattisseri?

Render du på toilettet flere gange om natten, og har du problemer med sjattisseri? Eller går du aldrig en tur i byen uden at have kortlagt mulighederne for at komme på toilet? Så er du ikke den eneste. Omkring 400.000 danskere har problemer med at få en god nattesøvn eller holde underbukserne tørre. Men det er de færreste, der behøver at finde sig i det.

– I langt de fleste tilfælde kan du gøre noget ved vandladningsproblemer. Afhængig af årsagen er der forskellige løsninger – fra hjælpemidler, medicin til træning, siger Louise Good Hovgaard, der er fysioterapeut med speciale i bækkenbundsområdet. Det man også kalder en gynobsfysioterapeut.

Derfor er første skridt at få indkredset, hvad problemet er og tale med din egen læge. Men også for at få udelukket, at det f.eks. er en urinvejsinfektion. En del tror nemlig, at de har inkontinens, men har i virkeligheden en gemen blærebetændelse.

Skal du pludselig på toilettet?

Får du pludselig trang til at tisse og har svært ved at nå på toilettet? Så kan det være tranginkontinens, du lider af. Det kan bl.a. behandles med træning eller blæredæmpende medicin.

Ofte er der også et psykologisk element involveret ved tranginkontinens, fortæller Louise Good Hovgaard:

– Man skal derfor også arbejde med det mentale. Altså ikke tisse af på forhånd, ikke gå i panik, hvis du føler trang til at komme af med vandet mm. Mit vigtigste motto, når jeg taler med mennesker med inkontinens, er generelt, at det er dig, der skal have kontrol over blæren og ikke omvendt. Det kan man arbejde med på mange fronter. ►

Af: Bente Mikkelsen, sundhedsafdelingen

◀ Louise Good Hovgaard er gynobsfysioterapeut og gæsteunderviser på bækkenbundskurset Sund Bund, som „Idræt i Dagtimerne“ står for.

Et af de tricks, der kan hjælpe med at genvinde kontrollen, er f.eks. at bruge bækkenbundsmusklerne effektivt:

– I stedet for at skynde dig på toilettet, når du føler kraftig tissestrang, kan du knibe bækkenbundsmusklerne i 30 sekunder. Så kan din hjerne nemlig nå at sende et signal til blæren om, at den godt kan tage den med ro og vente lidt med at blive tømt. Det kræver ofte en del optræning, før man kan bruge det effektivt. Men så har man også et mål.

Årsagerne til tranginkontinens kan være mange, og det er ikke altid, man finder årsagen. Det kan f.eks. være dårlige toiletvaner, østrogenmangel på grund af overgangsalder, følger efter stråleterapi eller operationer og neurologiske sygdomme. Du kan i øvrigt godt have flere forskellige former for inkontinens samtidig, f.eks. trang- og stressinkontinens. Faktisk er det ikke usædvanligt.

Lækker du, når du hoster eller danser?

Stressinkontinens er en af de mest almindelige former for inkontinens, især hos kvinder, der har født, men mænd kan også have det. Det er det, mange oplever, når man lækker ved nys, host eller dans. For begge køn er træning ofte det første skridt i behandlingen, før man overvejer en eventuel operation:

– Bækkenbundsmusklerne fungerer som en elastisk støddæmper, der bl.a. støtter blæren, livmoderen og tarmene, når vi

Foto: Maria Tuxen Hedegaard

bevæger os og laver aktiviteter, hvor der er øget pres ned på underlivsorganerne. F.eks. når vi løfter, skubber og bruger mavemusklerne. Hvis bækkenbunden er for slap eller skadet, kan vi risikere at lække. Træner du bækkenbunden to gange dagligt i 3-6 måneder, er det muligt at opnå en bedring, siger Louise Good Hovgaard og tilføjer:

– Det allervigtigste er ikke kun at træne, men bruge knibene i hverdagen i de situationer, hvor underlivsorganerne er udsatte for tryk nedadtil. Gør det til en vane at knibe ved host, nys, løft mm.

Er selskabsblæren begyndt at sive?

Har du efterdryp? Kræver det en større kraft at tømme blæren? Må du ofte rende på toilettet, og har du problemer med, at urinen siver? Så kan du lide af overløbsinkontinens, som kan opstå, når blæren er slap. Det kan den f.eks. blive, når du har vænnet dig til at holde dig længe, inden du går på toilettet – det som nogen kalder en selskabsblære. Men overløbsinkontinens kan også opstå, når du tager medicin eller har en neurologisk sygdom.

– Hvis du har overløbsinkontinens og en slap blære, kan det hjælpe at få et blæretræningsprogram, hvor du f.eks. skal tisse hver 3.-4. time og være opmærksom på væskeindtag. På den måde oplever blæren, at den skal arbejde for at trække sig sammen, hvilket med tiden gør musklen stærkere igen, siger Louise Good Hovgaard.

Der er mange former for inkontinens ud over stress, trang og overløbsinkontinens. Er du træt af at rende på toilettet, er første skridt derfor at gå til din egen læge. Uanset hvad, er det en god ide at kigge dine vaner efter i sømmene. ●

Pisse gode vaner

- Sæt dig godt til rette på toilettet med god støtte til lårene. Læn dig gerne forover. Fødderne skal nå gulvet eller en skammel.
- Tøm blæren helt, men pres ikke. Hvis du er i tvivl om, du har tømt dig helt, så rejs dig i stedet op, lav et par knib i bækkenbunden og sæt dig ned igen. Gør dette et par gange. Hård afføring kan i øvrigt forværre en inkontinens, fordi du presser for meget på toilettet, og afføringen trykker på underlivsorganerne.
- Lad være med at tisse af på forhånd. Det giver en overaktiv blære. Omvendt skal du heller ikke vente med at gå på toilettet. Hvis blæren udvides, kan du få en selskabsblære. På sigt kan det give problemer med at holde på vandet, fordi

blæren bliver slap og uelastisk. Som hovedregel skal du kun gå på toilettet, når du trænger. Har du overløbsinkontinens gælder det dog ikke.

- Undgå at drikke efter kl. 19, hvis du skal på toilettet mere end én gang om natten.
- Træn bækkenbunden dagligt og brug knibet i hverdagsfunktioner. ●

For lidt eller meget væske?

Vi skal have omkring 1½ – 2 liter væske i døgnet. Hvis du er i tvivl, om du får for meget eller lidt væske, kan du måle mængden af urin på et døgn. Vi producerer normalt omkring to liter urin i døgnet og går på toilettet 3-7 gange.



I dag er det Hans Verner, der styrer blæren

Egentlig havde Hans Verner Ulstrup vænnet sig til at stå op om natten for at gå på toilettet. Og når han f.eks. gik tur fra sit hjem på Søndermarken til Vejle midtby, udså han på forhånd steder, hvor der det var godt „at slå en streg“. Men til sidst blev det alligevel nok.

Tema: Inkontinens

Efter en ellers dejlig tur til Kreta, hvor Hans Verner Ulstrup havde lidt for meget tummel med at styre vandet, tog han en beslutning. Han så en annonce for eftermiddagskurset „Træt af nat- og sjattisseri, mand“, hvor man får enkle og effektive træningsøvelser. Hans Verner Ulstrup meldte sig straks og har ikke fortrudt det:

– I dag er det mig, der styrer, hvornår jeg skal tømme blæren. Det betyder bedre nattesøvn og livskvalitet. F.eks. har jeg oplevet at være nødt til at gå fra en teaterforestilling. Nu kan jeg klare en hel forestilling uden problemer og behøver ikke overveje, om jeg skal tage mørke bukser i tilfælde af, at jeg lækker lidt, siger Hans Verner Ulstrup, der kun render en til tre gange på toilettet om natten i stedet for fem.

Det er ikke alle former for vandladningsproblemer, der kan „fikses“ med træning. Eller kun træning. Men ved efterdryp – der er den form for bøvvl med vandet, de fleste mænd kender – er træning effektiv. Faktisk kan 75 % blive helt tætte,

hvis man(d) træner målrettet og lærer at stramme musklerne i de nedre regioner. Desuden har træning også en god effekt på vandladningsproblemer, hvis du har fået fjernet prostata på grund af kræft.

Da hverdagen meldte sig

På kurset for mænd fik Hans Verner Ulstrup og de andre deltagere enkle øvelser og blev klædt på med viden til at bruge bækkenbundsmusklerne i hverdagen, f.eks. knibe sammen, når man løfter tunge ting eller nyser.

For Hans Verner Ulstrup var det en udfordring at fortsætte de gode takter:

– Jeg lavede øvelserne engang imellem, f.eks. når jeg holdt for rødt lys i et kryds. Men ellers ikke. Derfor meldte jeg mig til pilates for mænd en gang i ugen i „Idræt i Dagtimerne“. Det har jeg været glad for. For udover at vi får god træning af hele kroppen, er det også hyggeligt, fortæller Hans Verner Ulstrup.

„Idræt i Dagtimerne“ kører eftermiddagskurset „Træt af nat- og sjattisseri“ to gange om året. Det sker i samarbejde med en af Sundhedsafdelingens fysioterapeuter. Næste kursus begynder i oktober. Det koster 30 kr., som du betaler på dagen. Du kan tilmelde dig hos „Idræt i Dagtimerne“ på tlf. 75 72 05 11, eller blot ved at sende en mail til mie@iidvejle.dk, mandag til fredag fra kl. 10-12. ●

Læs mere om kurset på vejle.dk/natogsjattisseri

Af: Bente Mikkelsen, sundhedsafdelingen

Foto: Maria Tuxen Hedegaard

- ◀ – Egentlig havde Hans Verner Ulstrup vænnet sig til at stå op om natten for at gå på toilettet. Men til sidst blev det alligevel nok, og Hans Verner meldte sig til et kursus.

- ▼ Træn bækkenbunden i hverdagssituationer. Gør det f.eks. til en vane at knibe, hver gang du rejser dig fra en stol.



Eksempel på en bækkenbundsøvelse, hvor du kniber i bækkenbunden og laver et bækkenløft, mens du holder knibet på vej op og på vej ned.

Vil du træne nat- og sjattisseriet væk?

Det kan være svært at „fange“ bækkenbundsmuskler. Mange bruger balde, mave og inderlår, og tror de træner rigtigt. Men der er hjælp at hente:

- Cirka to gange om året holder „Idræt i Dagtimerne“ kurserne „Træt af nat- og sjattisseri – kun for mænd“ og „Sund Bund“ for kvinder. På kurserne får du bl.a. enkle øvelser, der kan hjælpe dig til en bedre nattesøvn og tørre bukser. Gynobsfysioterapeut Louise Good Hovgaard er gæsteunderviser på kvindernes hold og fysioterapeut Lars Ulrik Pedersen fra Vejle Kommune på mændenes. Kurserne varer begge to timer og koster 30 kr.
Læs mere på vejle.dk/sundhed.
- Du kan søge råd hos en gynobsfysioterapeut, hvis du gerne vil have vejledning. Hør din læge, om du kan få en henvisning.
- Der er forskellige former for hjælpemidler. På apoteket kan du f.eks. købe en bækkenbundstræner, der måler, hvor stærkt et knib man har, og om du fanger de rigtige muskler.
- På biblioteket og nettet kan du finde instruktionsvideoer, f.eks. på gynzone.dk. Her kan du også finde en god træningsapp. 





I langt de fleste tilfælde kan du gøre noget ved vandladningsproblemer. Afhængig af årsagen er der forskellige løsninger – fra hjælpemidler, medicin til træning, siger Louise Good Hovgaard.

Tema: Inkontinens

Test dig selv Kan du knibe rigtigt?

Mænd

1. Lig på siden med bøjede ben. Placer en finger evt. med en fingertut på ind i endetarmen (som et termometer).
2. Knib og føl yderst en ring, der snører sammen hele vejen rundt om fingeren.
3. Slip knibet og føl, at bunden er blød igen.



med at tømme blæren helt, der kan give blærebetændelse. Du skal ikke presse balderne sammen, suge maven ind, holde på vejret eller presse knæene mod hinanden.

2. I starten kan du måske lige klare at lukke 2-3 sekunder, så slipper lukningen af sig selv. Et knib skal ikke føles kraftigere, end det vil være at lukke munden omkring et sugerør. ☐

Kvinder

1. Forsøg at standse strålen ved vandladning. I begyndelsen er det lettest at gøre i slutningen af en vandladning. Det er ikke noget, man skal gøre særlig tit, fordi det kan give problemer



Hjælpemidler til kvinder

Hvis du vil hoppe og danse uden at slattisse

Kvinder kan bruge Contrelle, som er et hjælpemiddel, der sættes op i skeden. Det sikrer, at du kan holde tæt, når du er sportsaktiv, går i byen eller andet. Den er lige så let at sætte op som en tampon og kan købes på apoteket. En anden mulighed er at få sat en slags pessarring op i skeden af en gynækolog eller på sygehuset. Den holder på underlivsorganerne, når de bliver belastet og hæmmer, at du lækker. Den bruges dog hovedsageligt, hvis man har en form for nedsynkning af underlivsorganerne.

Akutte funktioner i kommunen

Du er måske stødt på ordet „akutfunktion“, men hvad betyder „akutfunktion?“ Og hvilke akutfunktioner er der egentligt i Vejle Kommune? Find svarene i denne artikel.

Den gennemsnitlige indlæggelsestid for patienter på sygehusene falder. Faldet for ældre patienter er det mest markante. Det stiller krav til kommunerne, der modtager patienter med mere komplekse plejeproblemer end tidligere. Samtidig bliver flere af de plejeopgaver, som sygehusene tidligere tog sig af, også flyttet til kommunerne. Disse opgaver bliver håndteret af sygeplejen, akutteams og på de akutte pladser

Særlige pladser med akutfunktion

Sådan er det også i Vejle Kommune, hvor vi har lavet et akutteam i sygeplejen, som tager sig af komplekse plejeopgaver. Derudover har vi oprettet 12 midlertidige plejeboligpladser med akutfunktion. De er til borgere i hele Vejle Kommune,

som bliver udskrevet fra sygehuset, men som ikke er i stand til at være hjemme, f.eks. hvis du er faldet og har brug for særlig pleje eller observation. Eller hvis du har brug for at komme dig helt efter en indlæggelse.

De midlertidige pladser er placeret på Plejecenter Gulkrog i Vejle i afdelingen „Midlertidige pladser – Vejle Midtby“, som har 12 midlertidige pladser med akutfunktion. Disse pladser kan sygeplejen, vagtlægen eller din egen læge henvise til.

Specialuddannet personale

Sygeplejen, akutteamet og akutpladserne på plejecentrene har tilknyttet specialiserede sygeplejersker med erfaring i at løse komplekse opgaver omkring den enkelte borger. ●

Faste læger på plejecentrene

Syv plejecentre har nu tilknyttet en fast læge til at rådgive og sparre med plejepersonalet.

En fast tilknyttet læge betyder, at de borgere, der bor på det pågældende plejecenter, kan vælge at skifte til den fast tilknyttede læge eller beholde den læge, de har. Der er frit lægevalg, så det er selvfølgelig fortsat op til den enkelte at vælge læge. Lægebesøgene vil ikke blive påvirket af, om man skifter eller ej. Den fasttilknyttede læge kan rådgive og sparre med personalet i sundhedsfaglige spørgsmål.

Vidste du at...

Du kan kontakte din sundhedsvejleder, hvis du er over 75 år. Hvis du er over 65 år, kan du også få besøg af en sundhedsvejleder, hvis du har særlige udfordringer.

Læs mere på www.vejle.dk/hjemmebesog

Ordningen trådte i kraft 1. februar, og Vejle Kommune har aftale med følgende:

Plejecenter Bakkeager

Christian Valentiner-Branth
Lægerne Vedelsgade 1, Vejle

Plejecentrene Sandbjerg og Kastaniehaven

Michael Åskov Mikkelsen og Kirsten Vaarst
Lægehuset Give
Teglværksvej 9, Give

Plejecenter Smidstrupparken

Troels Bechmann
Lægehuset Nyvej 6, Børkop

Plejecenter Holmegården

Troels Vestergaard Madsen
Lægerne Dæmningen 66, Vejle

Plejecenter Ågården

Troels L V Eriksen
Egtved Lægehus
Ørvigvej 37, Egtved

Plejecenter Atriumhaven

Lars Burchardt
Lægerne Syrenvej, Børkop

Med ordningen håber Vejle Kommune, at en fast læge vil skabe mere tryghed for beboere og et tættere samarbejde mellem plejecenter og praktiserende læge. Det skulle gerne resultere i en bedre pleje og færre indlæggelser.

Ny ældrepolitik er undervejs

Politikerne i Seniorudvalget ønsker at inddrage borgerne, når der skal laves en ny ældrepolitik for ældreområdet. Den nye



politik skal fungere som ramme for kommunens arbejde på ældreområdet fra 2018 til 2026. Første skridt var den 8. maj, hvor Seniorudvalget havde inviteret kommunens 65+ borgere og foreninger mv. til workshop for at indhente ideer og indhold til den kommende ældrepolitik.

– Vi ønskede en proces, som giver den almindelige ældre borger mulighed for at komme til orde, udtalte Holger Gorm Petersen, udvalgsformand for Seniorudvalget i Vejle Kommune, om formålet med workshoppen.

Alle indkomne input vil blive bearbejdet og inddraget i det videre arbejde med ældrepolitikken, der bliver politisk førstebehandlet i august 2017. Efter førstebehandlingen bliver udkastet sendt i høring. ●

Vigtig information

Digitalt ældrerådvalg til efteråret

Når Ældrerådet til november kommer på valg, sker det med et klik på musen.

For fire år siden kunne de cirka 26.000 stemmeberettigede sætte kryds på en stemmeseddel og sende den i en frankeret kuvert til kommunen. Næste gang foregår valget digitalt. Det har Ældrerådets nuværende medlemmer besluttet.

– Der er sket rigtigt meget på de fire år. Langt de fleste har fået digitale postkas-

ser. Og det er meget nemmere at afgive sin stemme nu. Tidligere skulle man finde en postkasse. Nu er det bare et klik med musen, siger Hans Erik Pedersen, formand for Ældrerådet.

Langt de fleste af de nu 27.500 stemmeberettigede er tilmeldt digital post. Cirka 7.500 ud af de 27.500 er ikke, og de vil få tilsendt en fysisk stemmeseddel og svarkuvert, så alle har mulighed for at stemme.

Valgdatoer

- Stil op til ældrerådvalg 15. august – 15. september
- Stem til ældrerådvalget 16. oktober – 7. november

Der vil blive annonceret om valget her i magasinet og i den lokale og regionale presse.

Valgmaterialet sendes til borgere i Vejle over 60 år, som ikke er tilmeldt digital post den 9. og 10. oktober. Denne gruppe brevstemmer.

Brev og link til elektronisk stemmeseddel sendes til alle borgere i Vejle over 60 år, som er tilmeldt digital post. Materialet lander i de elektroniske postkasser den 16. oktober. Denne gruppe stemmer elektronisk.



Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

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

Åbningstider for telefoniske henvendelser
Tlf. 76 81 00 00, telefontid kl. 8.30-11.00

Åbningstider ved personligt fremmøde
Mandag-onsdag: kl. 10.00-15.00
Torsdag: kl. 10.00-15.00, Fredag: kl. 10.00-14.00

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte
Myndighedsafdelingen
Vestre Engvej 51B
Tlf.: 76 81 80 81
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Kvikservice for hjælpemidler

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

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

Sundhedshus Vejle

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

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

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

Kontakt Borgerservice

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

Kontakt til områdekantoret

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

Område Nord, Sofievej 2-4 i Vejle
Tlf. 76 81 77 00, mail: omraadenord@vejle.dk
www.omraadenord.vejle.dk

Område Øst, Gulkrog 9 i Vejle
Tlf. 76 81 71 00, mail: omraadeost@vejle.dk
www.omraadeost.vejle.dk

Område Vest, Teglgårdsvej 15, 3. sal i Vejle,
Tlf. 76 81 79 00, mail: omraadevest@vejle.dk
www.omraadevest.vejle.dk

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

Frit valg af leverandør

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

Kommende kurser om demens

Undervisning til frivillige om demens
19. juni kl. 13-15

Sdr. Ringvej 4, 7323 Give
Tilmelding senest 9. juni på tlf. 76 81 66 00
Undervisning gemmenføres ved minimum 10 deltagere.

Tilbud til pårørende om undervisning og dialog i pårørendegrupper

Der starter nye forløb op til september, men du kan allerede tilmelde dig nu.
Tilmelding til Sofie Nautrup Stisen, tlf. 76 81 66 16
Mail: sofnn@vejle.dk

Læs mere på www.demensenheden.vejle.dk



Vejle Stadsarkiv har mange gode erindringer i samlingen, men vi vil gerne have mange flere. Derfor sætter vi i 2017, sammen med en lang række andre arkiver landet over, fokus på indsamlingen af danskernes personlige danmarkshistorier med kampagnen „Giv det videre“.

Foto: Giv det videre 2017

Vil du dele din historie med os?

Alle er en del af Danmarks historie – alle vejlenere er en del af Vejles historie. Det behøver man ikke at være borgmester, lokal berømt eller medlem af modstandsbevægelsen under 2. verdenskrig for at være.

De mange personlige erindringer, som vejlenere selv eller deres efterkommere har indleveret til Vejle Stadsarkiv gennem årene, hører til noget af guldet i stadsarkivets samling. Her fortælles om livet, som det er levet og husket – om barndommen, ungdommen, voksenlivet, kærligheden, arbejdet og alt det andet ind i mellem. Erindringerne er derfor vigtige kilder til både at bevare og forstå den enkeltes og alle vejleners historie.

Giv det videre!

Vejle Stadsarkiv har mange gode erindringer i samlingen, men vi vil gerne have mange flere. Derfor sætter vi i 2017, sammen med en lang række andre arkiver landet over, fokus på indsamlingen af danskernes personlige danmarkshistorier med kampagnen „Giv det videre“.

På websitet www.givdetvidere2017.dk kan du skrive og dele din egen historie. Du kan selvfølgelig også aflevere din erindring direkte til Vejle Stadsarkiv ved at besøge arkivets læsesal, eller ved at sende den til os på vba@vejle.dk. Vejle Stadsarkiv afholder også nogle erindringskrivningsdage i løbet af sommeren og efteråret. Den første i forbindelse med årets Sommerhøjskoledage på Gulkrog i juni.

Har du brug for hjælp til at komme godt i gang med at skrive og aflevere dine erindringer, så kan du kontakte arkivar Pernille Schou, Vejle Stadsarkiv, pscho@vejle.dk eller tlf. 76 81 20 00.

Følg også med på www.vejlestadsarkiv.dk for aktuelle tiltag, herunder nærmere om erindringskrivningsdagene.

