



VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION

fra
Vejle Kommune

Tema: „Ensomhed“

Vi skal bryde tabuet om ensomhed

Læs side 12

Få en tryghedsbolig

– nyt bofællesskab

Sådan forebygger du

– blærebetændelse

02 /2020



Richard Ragnvald gav koncert ved fem plejehjem



Koncerter bliver landet over aflyst på stribe grundet forsamlingsforbuddet, der er indført for sænke virusspredningen under coronatruslen. Men forsamlingsforbuddet forhindrede ikke dansktop-sanger Richard Ragnvald i at give udendørskoncerter på fem plejehjem i Vejle torsdag 16. april med sange som „Kære Dronning Margrethe“ og „Tak fordi vi er venner“. Det gjorde han for at skabe glæde i en hård og ensom tid.

Højskoledage med fortællinger og sang i højsædet

På Plejecenter Solgaven, et plejecenter for svagtseende, holder det tidligere forstanderpar på Rude Strand Seniorhøjskole Eva Bach og Aage Augustinus tre højskoledage med fokus på glæde, fortællinger og sang.

Hver dag er der foredragsholdere: Lone Hertz, Karin Flensborg, Henrik Jensen, Steen Jørgensen og Helle Erdmann Frantzen.

Tidspunkt: Højskoledagene holdes den 15.-17. sept. 2020 kl. 9-19.

Målgruppe: Ældre med/uden synshandicap.

Kontakt: Du kan kontakte Plejecenter Solgaven for nærmere info og program på mail: solgaven@vejle.dk eller tlf. 75 81 62 11.



Foto: Nils Rosenvold

Der var desværre problemer med at lave en udsendelsesliste denne gang. Send en mail til velfaerdsmag@vejle.dk, hvis du ikke har fået et magasin.

Redaktionen sluttede 23. april 2020. Magasinet afleveres til FK Distribution den 11.-13. maj med efterfølgende omdeling den 20.-21. maj 2020.



Gratis håarklip på Sofiegården

Der blev klippet, trimmet og barberet, da Barber King besøgte Plejecenter Sofiegården for at klippe de ældre mandlige beboere ganske gratis. Barber King fortæller, at de klipper uden beregning, da det er besværlig for mange ældre at komme til frisøren. Og fordi de ældre har gjort meget godt for andre igennem tiden. På Sofiegården er de så glade for initiativet. De kan se, hvor glade mændene bliver, når de bliver forkælet med en studsning. ●

Indhold

Kommende kurser – sundhed

Rygestophold

Opstart d. 18. august

Rygestophold

Opstart d. 31. august

Psykisk førstehjælpskursus

Opstart d. 16. september

Telefon 76 81 81 01

(mandag-torsdag kl. 8-15)

og fredag kl. 8-13)

Læs mere på vejle.dk/kurser



Få en tryghedsbolig i nyt bofælleskab med andre ældre	side 4
Repair Cafeen i Spinderihallerne bliver permanent.....	side 6
Nyt online tilbud til dig, der har symptomer på angst og depression	side 7
Gode råd om hjælpemidler	side 8
Sådan forebygger du blærebetændelse	side 10
Danmarks største sundhedsskov i Store Grundet.....	side 11
Tema: Ensomhed	side 12
Vi skal bryde tabuet om ensomhed.....	side 12
Sig farvel til ensomheden – kom med i fællesskabet	side 13
Tirsdag er den bedste dag i ugen	side 14
Hvordan påvirker corona-krisen?	side 16
Sådan undgår du at smitte andre.....	side 17
Kort nyt fra kommunen	side 18
Kontakt til kommunen	side 19
Royale besøg og pandemier	side 20

Næste ældrerådvalg bliver fremmødevalg

Byrådet i Vejle Kommune har besluttet, at der skal være fremmødevalg til Ældrerådet. Kommunen skal nu til at finde ud af, hvordan valget skal foregå. Ønsket fra Ældrerådet er, at det kan holdes sammen med kommunal- og regionsrådsvalg den 16. november 2021. Ældrerådsvale afholdes så vidt muligt på samme valgsted, men skal i udgangspunktet ske i separate lokaler.

– Ældrerådet er tilfredse med beslutningen, og vi føler os overbeviste om, at vi dermed kommer op på en betydelig større valgdeltagelse, end vi har set tidligere.

Vi er opmærksomme på, at det betyder, at vi står med en ny udfordring. Der skal skaffes valgtillforordnede til valgstederne, så vi håber, at mange melder sig til disse opgaver, når den tid kommer, siger Svend Egon Christensen, formand for Ældrerådet. ●

**Fremmødevalg
til Ældrerådet
2021**

Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion: Kim Lassen, Borgerservice, tlf. 76 81 00 25, Bodil Sørensen, Ældrerådet, tlf. 23 95 54 24, Connie Axel, Ældrerådet, 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 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: Rosendahls A/S.



Nyt bofællesskab til ældre

Få en tryghedsbolig i nyt bofællesskab med andre ældre

I Bredsten kan du nu bo i en ældrebolig i fællesskab med andre. De plejeboliger, som ligger ved siden af Plejecenter Stensvang og dagscentret i Bredsten, er lavet om til et moderne bofællesskab „Blicherbo“ med egne boliger og fællesområder. Vi kalder dem for tryghedsboliger, da du kan kombinere privatliv, fællesskab og trygheden ved at bo sammen med andre.

Lidt om „Blicherbo“

Bofællesskabet består af 13 selvstændige 1½ rums lejligheder. Du kan beregne din husleje på borger.dk eller kontakte Udbetaling Danmark på tlf. 70 12 80 63. Lejen er individuel og afhænger af, hvor meget du får i boligstøtte mv. Alle lejligheder indeholder:

- Eget køkken med køleskab, ovn mv., toilet med bad, soveværelse i forbindelse med stue og udgang til egen terrasse.
- Fællesarealerne består af stort fælleskøkken med mulighed for at lave mad i fællesskab, opholdsrum i tilknytning til køkkenet med fællesspisepads 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 samt fælles vaskerum med vaskemaskiner og tørretumbler.

Hvorfor vælge „Blicherbo“?

Det skal du, hvis du gerne vil dele din hverdag med andre, f.eks. gerne vil spise sammen med andre, have nogen at følges med til aktiviteter mv., have et tæt naboskab og få nye venskaber – og opleve tryghed ved at bo tæt sammen med andre.

Hvordan får jeg en lejlighed i „Blicherbo“?

Hvis du gerne vil have en lejlighed i „Blicherbo“, skal du kontakte Myndighedsafdelingen, tlf. 76 81 00 82 – alle hverdage fra kl. 8.30-11.00. Kriterierne for at få en bolig i ældrebofællesskabet er de samme, som gælder, hvis du søger en ældre-



Af: Conni H. Damgaard

◀ *Boligerne i „Blicherbo“ kaldes for tryghedsboliger, da du kan kombinere privatliv, fællesskab og trygheden ved at bo sammen med andre.*

og handicapvenlig bolig. Dog er vi særlig opmærksomme på dit behov for „et tættere miljø til andre“.

Du kan derfor visiteret til en bolig i „Blicherbo“, hvis:

- du har svært ved eller ikke kan forlade din nuværende bolig pga. adgangsforhold.
- det er svært at yde den nødvendige hjælp i nuværende bolig.
- du har et handicap, som gør, at det er nødvendigt med en speciel indretning, eller hvor den specielle indretning i væsentlig grad kan lette din dagligdag.
- du har behov for et tættere miljø med andre.

Du er i målgruppen, hvis:

- du er 60 år eller ældre.
- du får let hjemmepleje.
- du evner at indgå og fungere i et fællesskab.
- du er pårørende til en beboer på et plejecenter.
- du har oplevelse af utryghed og usikkerhed.
- du oplever, at du er ensom eller isoleret fra andre.
- du ønsker at bo i et fællesskab med andre og bidrage til fællesskabet.

Egen fællesskabskoordinator

„Blicherbo“ har egen fællesskabskoordinator, som er i fællesskabet et par timer dagligt. Koordinatoren skal – i tæt samarbejde med „Blicherbos“ beboere – støtte op om fællesskabet og synergien, så det er et rart, trygt og sikker sted at være for alle.

Vil du vide mere? Eller visiteres til en bolig?

Vil du vide mere om ældrebofællesskabet „Blicherbo“ i Bredsten? Vil du visiteres til en af bofællesskabets ældreboliger? Eller vil du gerne se en af lejligheder, inden du beslutter dig? Så kontakt:

Myndighedsafdelingen, tlf. 76 81 00 82 – alle hverdage fra kl. 8.30-11.00. 

De 13 lejligheder er indflytningsklare fra 1. juli 2020.



▲
Alle lejligheder indeholder eget køkken med køleskab, ovn mv., toilet med bad, soveværelse i forbindelse med stue og udgang til egen terrasse.

Øvrige faciliteter i Bredsten og omegn

Eget træningscenter

Plejecenter Stensvang har et mindre træningscenter.

Cafe Blicher

Cafeen er for alle i Bredsten og omegn og benyttes dagligt af plejecentrets beboere, beboere i ældreboligerne, pårørende og plejecentrets ansatte. Du kan købe salat, smørrebrød, sandwich, dagens hovedret og mindre retter. Du kan også bestille smørrebrød med hjem. Cafeen laver en madplan hver måned. Hvis du har fødselsdag, kan du lave en aftale med køkkenet, som gerne hjælper til med tilberedning af f.eks. anretninger, smørrebrød, boller og lagkage. Det er gratis at komme i cafeen, som har åbent i hverdagen fra 10-13.

Dagscenter

Gymnastik, aktivitetsdag ved en aktivitetsmedarbejder, højtlesning, musik, kortspil og sygeplejeklinik.

Andre muligheder i Bredsten og omegn

Dagli'Brugsen, kirke, lægehus, Idræt i Dagstimerne, forsamlingshus og genbrugsbutik mv.



Repair Cafe i Spinderihallerne

Repair Cafeen i Spinderihallerne kører videre

Vejle Kommune inviterede forsøgsvis til „Repair Cafe“ og gør nu ordningen permanent. Det betyder, at du hver måned kan få hjælp til at fikse defekte dimser. Cafeen har åben den sidste tirsdag hver måned.

Omkring 160 mennesker lagde vejen forbi Spinderihallerne i Vejle, og 65 ting blev fikset, da Vejle Kommune først på året inviterede til „Repair Cafe“ to aftener. Der blev repareret alt lige fra defekte lynlåse, boremaskiner, legetøj til en printer, som ikke kunne tilsluttes.

– Der var sågar en, som kom med en tørretumbler, fortæller Mikkell Dragmose-Hansen fra Spinderihallerne.

Hensigten med de to aftener var at se, om der er interesse for en Repair Cafe i Vejle. Og det er der:

– Mange besøgte cafeen, og tilbagemeldingerne fra de frivillige reparatører var også gode, så derfor besluttede vi at køre videre med cafeen, siger Mikkell Dragmose-Hansen.

For alle – og ganske gratis

Det betyder, at man nu den sidste tirsdag fra kl. 19-21 i hver måned kan komme forbi Spinderihallerne med brugte og ødelagte ting og sager, som skal have nyt liv. Cafeen er for alle, og det er helt gratis at få hjælp til at lære at få repareret sine ting. Man skal blot selv medbringe reservedele. Det kræver heller ingen tilmelding. Man møder bare op.

Og du kan få hjælp til mange forskellige reparationer: Elektronik, tøj, ting og sager – ja, alt hvad der nu er frivillige reparatører til. Indtil videre har ca. 20 frivillige tilmeldt sig, så der er god mulighed for at få den hjælp, man har brug for. De frivillige ▶

Ældrerådet

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

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

er alt fra håndværkere til handymænd og -kvinder, der bare er fikse på fingrene eller elsker kreative sysler.

Ja tak til bæredygtighed og genbrug

En af de frivillige reparatører er 42-årige Simon Jacobsen. Han er uddannet kleinsmed og maskinmester, men er i dag på pension. Han har derfor masser af tid til overs og kompetencer, som han rigtig gerne vil sætte i spil.

– Jeg vil gerne udrette noget fortsat, selvom jeg ikke længere er på arbejdsmarkedet, og bruge de færdigheder, jeg har lært. Det er også rart at komme ud og møde andre mennesker, siger Simon Jacobsen.

– Og samtidig er der en stor tilfredsstillelse i at hjælpe med at reparere ting i stedet for bare at smide væk, tilføjer Simon Jacobsen, der græmmes over alt den billige elektronik, som der findes overalt, og som ikke holder ret længe.

Ideen til cafeen udspringer da også af et ønske om at sætte fokus på bæredygtighed:

– Engang købte vi for at beholde, og vi fik tingene repareret, når det var nødvendigt. Men sådan er det ofte ikke længere.

Nu har vi i stor omfang en „køb, brug og smid væk“-kultur. Det er ærgerligt, og det gør vi noget ved i Vejle Kommune. Samtidig er cafeen også en mulighed for at deltage i et anderledes socialt fællesskab. På den måde er cafeen en måde at arbejde med to af kommunens helt store dagsordener: At sætte fokus på bæredygtighed og reducere antallet af mennesker, der føler sig ensomme, siger Mikkel Dragmose-Hansen. ●

Spørgsmål til Repair Cafe Vejle

Mikkel Dragmose-Hansen
Spinderihallerne
Tlf. 23 43 75 52

Repair Cafe Vejle

Sted: Spinderihallerne

Tidspunkt: Sidste tirsdag hver måned fra kl. 19-21

Cafeen har været lukket pga. corona de sidste par gange. Se på Spinderihallerne's Facebookside eller kontakt evt. Mikkel på tlf. 23 43 75 52 for nærmere info, så du ikke går forgæves.

Nyt online tilbud til dig, der har symptomer på angst og depression

Vil du lære at tackle angst og depression? Så har Komiteen for Sundhedsoplysning nu online-kurser. De første kurser starter i april. Bor du i Vejle Kommune, er det gratis. Der er både kurser til voksne og til unge mellem 15 og 25 år.

Formålet med kurset er at give dig inspiration til, hvordan du kan leve et godt liv, selvom du har symptomer på angst eller depression. På kurset lærer du at tackle de udfordringer, der følger med dine symptomer, så det bliver dig – og ikke dem – der styrer dit liv.

Flere fordele ved online-kurser

Du er anonym over for dine medkursister og kan deltage i kurset, mens du sidder hjemme i vante omgivelser. I ro og mag kan du gennemgå hver uges materiale, når det passer dig. Men der er stadig mulighed for at udveksle erfaringer og inspiration

med andre, der oplever samme udfordringer som dig og afprøve redskaber til selvhjælp.

Er det noget for dig, kender du nogen, som du tænker, kunne have gavn af kurset, eller vil du blot høre mere? Så er du velkommen til at kontakte koordinator Marianne Neerholt på mail: spor18@vejle.dk eller på telefon 23 74 52 64. ●

Du kan få mere at vide om online-kurset og Vejle Kommunes andre kurser på www.vejle.dk/kurser

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.



Vidste du,

at Vejle Kommune har noget, vi kalder for Kvikservice for hjælpemidler? Er du over 18 år, har du varigt behov for et hjælpemiddel, og er sagen ukompliceret, så besøg Kvikservice. Her sidder en sagsbehandler klar til at rådgive dig om dine muligheder og til at vurdere, om du kan få hjælpen fra Vejle Kommune. Kvikservice kan f.eks. bevilge albuestokke, transportkørestol, badebænk, rollator og andre små hjælpemidler. Har vi hjælpemidlerne på lager, får du dem med hjem med det samme.

I Velfærdsmagasinet sætter vi fokus på hjælpemidler – denne gang på Kvikservice.

Gode råd om hjælpemidler

Kvikservice er til for dig

Er du i tvivl om, hvilke hjælpemidler der kan hjælpe dig i din hverdag, så kig forbi Kvikservice på Niels Finsensvej 20, 7100 Vejle og se udstillingen med hjælpemidler. Har du konkrete problemer og brug for et hjælpemiddel til at gøre din hverdag lettere, kan du få en snak med sagsbehandleren, der er uddannet ergoterapeut og tilknyttet Kvikservice.

Hvad er Kvikservice?

Kvikservice er et tilbud fra Myndighedsafdelingen i Vejle Kommune om hurtig og effektiv sagsbehandling, når det drejer sig om enkle og ukomplicerede henvendelser. Kvikservice har åbent hver torsdag fra kl. 13-17 og kræver ingen henvisning fra hverken læge eller sygehus. Du møder bare op på Niels Finsensvej 20, 7100 Vejle. Du er også velkommen til at kontakte Hjælpedelteamet inden fremmødet.



Kontakt

Har du konkrete udfordringer i hverdagen eller brug for råd og vejledning, så kontakt Hjælpedelteamet i Myndighedsafdelingen på tlf. 76 81 80 81 (mandag-fredag kl. 8.30-11.00). De kan også svare på spørgsmål til denne artikel.

Hvem kan søge hjælp hos Kvikservice?

Hvis du bor i Vejle Kommune og er over 18 år, kan du henvende dig i Kvikservice. For at låne et hjælpemiddel skal du desuden været berettiget efter Lov om Social Service § 112-113. Det betyder, at du skal opfylde følgende kriterier:

- Du skal have en varig funktionsnedsættelse af en vis sværhedsgrad.
- Hjælpedmidlet skal i væsentlig grad kunne lette din hverdag.

Hvad kan jeg i Kvikservice?

Du kan søge om hjælpemidler som f.eks.:

- Albuestokke, transportkørestole, badebænk, rollator, små husholdningshjælpedmidler og hjælp til personlig pleje, som også kan ses i udstillingen. ▶

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.

Du kan også se en udstilling med mange forskellige mindre hjælpemidler, f.eks. hjælpemidler, du kan bruge, når du skal lave mad, åbne dåser, spise, vaske op, gå i bad og en masse andre ting. Og du er velkommen til at se, røre og prøve alt det, du vil. Nogle af hjælpemidlerne kan du få bevilliget. Andre skal du selv købe. I udstillingen kan du læse, hvordan du finder det hjælpemiddel, du er interesseret i, og hvor du kan købe det.

Hvordan foregår det?

Du skal ikke bestille tid. Du møder bare op i åbningstiden. Her kommer du til en samtale hos en ergoterapeut. Under samtalen vil ergoterapeuten snakke med dig om, hvad du kan/ikke kan og årsagen til din udfordring. Ved enkle problemstillinger vurderer ergoterapeuten dit behov på stedet og finder det hjælpemiddel, der kan hjælpe dig. Hvis hjælpemidlet er på lager, får du det udleveret med det samme med en grundig vejledning i, hvordan du bruger det.

I nogle sager kan det være nødvendigt at få oplysninger hos din læge eller besøge dig i dit hjem. I sådanne mere komplicerede sager sender vi din sag videre til Myndighedsafdelingen. ●

Hvad siger borgere, der har besøgt Kvikservice?

„Jeg kørte bare derop, forklarede mit problem, prøvede en rollator, som blev indstillet til mig, og jeg fik den med hjem med det samme. Det gik hurtigt. Det var alletiders“.

„Det var mig, det handlede om – mit behov“.

„Det allerbedste er lokalet med hjælpemidlerne. Jeg mødte op med et problem, men fik flere ting med hjem. Der var flere hjælpemidler, der kunne hjælpe mig, og som jeg slet ikke var klar over eksisterede“.

Kvikservice har en udstilling med mange forskellige mindre hjælpemidler – f.eks. hjælpemidler du kan bruge, når du skal lave mad, åbne dåser, spise, vaske op, gå i bad mv. Og du er velkommen til at se, røre og prøve.



Karl Erik Lund (O), tlf. 21 54 83 37, Azra Hasanbegovic (A), tlf. 60 13 03 08, Henning Dam (A), tlf. 21 69 98 61, Sri Sundarampillai, Velfærdsforvaltningen, tlf. 24 91 18 04, Henrik Michael Kragh, Teknik & Miljø, tlf. 76 81 24 32, Anni Lind Guldbrandt, Børne- og Ungeforvaltningen, tlf. 78 11 58 29, Annette Christiansen, Autistforeningen, tlf. 20 73 05 01, Kirsten Marie Sørensen, LEV, tlf. 75 73 58 09, Jens Bork, Dansk Handicap Forbund, tlf. 75 73 19 95, Flemming Leer Jakobsen, SIND, tlf. 20 18 82 64, Thomas Wette, Dansk Blindesamfund, tlf. 28 70 25 22, Anders H. Andersen, Landsforeningen LigeVærd, tlf. 28 56 84 44.



Nyt fra sundhedsvejlederne

Sådan forebygger du blærebetændelse

Det er især kvinder, der bøvler med blærebetændelse. Heldigvis er der meget, du kan gøre for at forebygge. Her kan du læse fem gode råd.

– Drik 1-2 liter vand jævnt i løbet af dagen. Når du drikker meget, skal du oftere på toilettet, og når du tisser jævnlige, skyller du bakterier ud, siger Jytte Appel, der er en af kommunens sundhedsvejledere, som tager ud til ældre over 65 år.

De fleste blærebetændelser skyldes, at bakterier fra endetarmen kommer i kontakt med blærens slimhinde.

– Du kan mindske risikoen for at få blærebetændelse, hvis du tørrer dig forfra og bagud ved toiletbesøg. Desuden er det vigtigt at give sig god tid på toilettet. Tis færdig – bliv siddende lidt og prøv, om der ikke er mere. Hvis du har svært ved at tømme blæren, kan det hjælpe at gå lidt rundt og sætte sig på toilettet igen. Lav eventuelt knibe-øvelser. Det kan gøre det nemmere at tømme blæren. Hvis du fornemmer, at

du ikke kan tømme blæren helt, så tal med lægen, opfordrer Jytte Appel.

Tørt og rent er godt

Bakterier trives i varmt og fugtigt miljø:

– Derfor er det vigtigt at holde sig ren og tør forneden. Almindelig sæbe duer ikke. Selve bakteriefloraen kan nemlig blive påvirket ved brug af almindelig sæbe og forstyrre den naturlige balance. Brug hellere intim sæbe forneden. Hvis du bruger bind eller bleer, så skift dem, når de er fugtige.

Samleje kan fremkalde blærebetændelse, men hvis man husker at gå på toilettet lige efter sex, mindsker man risikoen betydeligt. ▶

Vidste du, at...

Kvinder er mere udsatte end mænd, fordi de har et kortere urinrør? Og at risikoen stiger efter overgangsalderen, fordi slimhinderne bliver tørre og tynde og dermed mere modtagelige over for bakterier?

◀ – Drik 1-2 liter vand jævnt i løbet af dagen. Når du drikker meget, skal du oftere på toilettet, og når du tisser jævnligt, skyller du bakterier ud, siger Jytte Appelekt. Dette er blot et af de mange gode råd.

– Når man har sex, „udveksler“ man bakterier med hinanden. Derfor er det godt at vaske sig og tisse kort efter sex, så man skyller de fremmede bakterier ud igen med det samme. Vær også opmærksom på at bruge glidecreme, hvis du er tør i skeden – så du undgår rifter, fortæller Jytte Appel. 

Har jeg blærebetændelse?

Symptomer:

- Du skal tisse hele tiden, og det gør ondt.
- Urinen bliver uklar og lugter dårligt.
- Der kan være blod i urinen, og du kan få feber og føle dig syg.
- Du kan føle dig konfus.
- Gå til lægen, hvis du har symptomer. Du skal aflevere en urinprøve. Prøven må ikke være mere end to timer gammel.

Kontakt

Har du spørgsmål om at forebygge blærebetændelse eller andre emner om sundhed og trivsel? Og er du over 65 år? Så kan du få en samtale med en sundhedsvejleder, der kommer på besøg i dit hjem. Du kan kontakte sundhedsvejlederne mandag-torsdag mellem kl. 8.30-10.00 på tlf. 76 81 80 96 eller skrive til hjemmebesog@vejle.dk.

Danmarks største sundhedsskov i Store Grundet i Vejle tager form

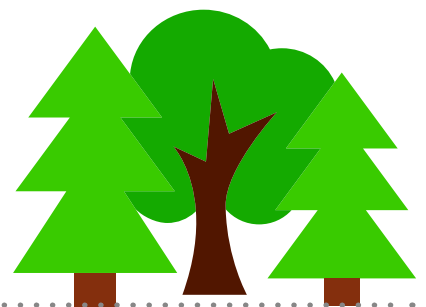
Vejle Kommune er kendt for sin natur, som borgere og turister bruger til at vandre, løbe og cykle i. Men med Sundhedsskoven, en 63 hektar naturrig og kuperet skov nord for Vejle by i Vejle Sygehus' baghave, bliver der nu også mulighed for, at du kan besøge et område, der er indrettet til at styrke den mentale sundhed eller blot få dig ned i tempo.

Kommunen købte skoven i 2017, og har siden arbejdet med at udvikle skoven til en sundhedsskov. Området udvikles i tæt dialog med samarbejdspartnere, interessegrupper og lokale. I skoven etableres faciliteter, som sundhedsfagligt personale kan bruge til sundhedsforløb målrettet forskellige patientgrupper, og alle andre kan bruge på egen hånd.

Oplevelser og faciliteter i Sundhedsskoven, som bliver anlagt løbende, men forventes færdig i 2021:

- Stier, som giver øget adgang til at gå, være og opleve forskellige dele af skovens rige natur og kuperede land
- Sten, stubbe og bænke til ophold og naturoplevelser
- Formidling om oplevelser, arter og natur i skoven
- Balance- og træningsredskaber i naturmaterialer til at understøtte brug af kroppen og nærvær
- Stier med lette og inspirerende træningsfaciliteter
- Bålsteder og -hytter til fælles aktiviteter og mindre åbne pladser til spil, bevægelse og ophold
- Områder til stille oplevelser og terapi
- Skovsansehaver
- Toilet og opbevaringsrum til udstyr

Mange forskellige arbejder sammen om skoven, bl.a. Natur og Friluftsliv, Vejle Kommune (projektansvarlig), Center for Social Rehabilitering, Kræftpatienternes Hus Vejle, Psykiatrisk Afdeling, Vejle Sygehus, Sundhedscenter Vejle og mange, mange flere. 



Kontakt

Hvis du har brug for flere oplysninger, kan du kontakte Lis Ellemand, tlf. 27 61 52 55
Teknik og Miljø, Natur og Friluftsliv



◀ *Ensomhed koster samfundet dyrt både menneskeligt og økonomisk, siger Signe Pedersen fra Vejle Kommune.*

– Vi skal bryde tabuet om ensomhed

Mennesker har brug for at indgå i fællesskaber. Føler vi os udenfor, kan det skabe ensomhed med uheldige konsekvenser for det enkelte menneske og for samfundet. Vejle Kommune har sat stærkt lys på problemet.

Brækker du hoften, skal du igennem operation, indlæggelse og genoptræning. Det er hårdt og smertefuldt for dig selv, og for samfundet koster det dyrt i hospitalsudgifter og måske hjemmehjælp bagefter. Er du ensom, kan konsekvenserne faktisk

være lige så voldsomme. Måske tænker du, at det ikke kan passe, men det er sandt ifølge Signe Pedersen, som er udviklingskonsulent i Vejle Kommune:

– Vi ved, at ensomhed har store konsekvenser for den enkelte og for samfundet. Når helbredet svigter og måske sætter begrænsninger i forhold til eksempelvis at kunne deltage i sociale arrangementer eller at kunne beskæftige sig med aktiviteter, som giver værdi, kan man være i øget risiko for at opleve sig ensom, siger hun.

Derfor er der god grund til at handle. Og det gør Signe Pedersen og hendes kolleger i Velfærdsforvaltningen. Her er kampen mod ensomhed sat ind som ét af innovationsmålene i kommunen. I 2021 skal andelen af borgere, der føler sig ensomme, være nedsat med 25 %.

Opsporer ensomhed

Der er sat gang i flere gode tiltag, som skal dæmme op for ensomheden. Dem kan du læse om andetsteds her i tema-

et. Men når Signe Pedersen sætter sig op i helikopteren og ser problemet oven fra, går et bestemt emne igen:

– Ensomhed er belagt med tabu og skam. Derfor skal vi bryde det tabu. Og det kan vi gøre ved at opspore det og skabe bro til værdifulde fællesskaber, som kan være alt fra selvhjælpsgrupper til håndarbejdsaktiviteter eller bevægelse. Det ligger i vores dna at være sammen med andre i fællesskab.

En gruppe medarbejdere fra kommunen har været på rundtur hos en udvalgt gruppe borgere for netop at opspore ensomhed. Her har opgaven været at spørge ind til ensomhed for at definere, hvor den ligger. Og det er bestemt ikke ligegyldigt, hvordan man spørger, siger Signe Pedersen.

– Vi spørger ikke: Er du ensom? For er vi så direkte, kan folk blive overraskede. Vi spørger hellere: Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med? Eller: Hvor ofte føler du dig udenfor? Vi har ikke haft et sprog for ensomhed, fordi det har været og stadig er tabu. Så bare det at kunne sætte ord på ensomhedsfølelserne er en vigtig åbning. ▶

Find fællesskaber

www.aktivsammen.vejle.dk

Vejle Kommunes side fyldt med tilbud og aktiviteter.

www.abcmentalsundhed.dk

En landsdækkende hjemmeside, hvor du kan læse om, hvordan aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed kan forbedre og styrke vores mentale sundhed.

Af: Marlene Grøftehaug

Foto: Nils Rosenvold

Ræk ud efter andre

Det kan være svært selv at tage skridtet til socialt samvær og fællesskab. Men Signe Pedersen opfordrer alligevel til at forsøge at række ud.

– Måske har du lyst til at gå i strikkeklubben og kan høre din nabo, om hun har lyst til at gå med, siger udviklingskonsulenten, som også sender en stærk opfordring videre til os alle sammen. For i forhold til at dæmme op for ensomhed kan være vi alle hjælpe ud.

– Som nabo, familie eller lokalsamfund kan man spørge folk, om de har lyst til at bidrage med at lave kaffen til bankoaften eller være kasserer i en klub. Virker en person indelukket eller ligefrem, kan der være en god grund. Og ofte er grunden, at vedkommende mangler nogen at snakke med. Der er det fint at spørge ind og høre til, hvordan de har det, siger Signe Pedersen, som pointerer, at ensomhed er et grundvilkår i livet.

– Vi er alle sårbare, og sommetider føler vi os ensomme. Det må bare ikke blive permanent. For så er det svært at gøre noget ved. 

Tre slags ensomhed

Vejle Kommune definerer ensomhed som en oplevelse af at føle sig alene. Det er ikke at være fysisk alene.

Kommunen opererer med tre former for ensomhed:

Følelsesmæssig ensomhed betyder, at man føler, at man kun har sig selv, og at ingen har lyst til at være sammen med én.

Social ensomhed handler om, at man ikke har nogen nære relationer – hverken familie eller venner.

Tankemæssig ensomhed handler om, at man har socialt samvær, men ikke føler, at man passer ind. Det er ofte mænd, der lider af denne form for ensomhed, fordi deres koner arrangerer sammenkomster, hvor de føler sig uden for samtalen.

Sig farvel til ensomheden – kom med i fællesskabet

En vifte af aktiviteter og muligheder er samlet i Vejle Kommune, hvor fællesskaber står højt på dagsordenen. Her er holdningen, at „man ikke skal være alene om ensomhed“.



I Egtved kan du gå til svømning for seniorer. I Give er der it-hjælp og sognecafé, og Gårdslev frister med badminton. Alle de gode tilbud er samlet på hjemmesiden Aktiv Sammen, som Vejle Kommune sammen med foreninger og fællesskaber er i gang med at bygge op.

Dorte Bladt er en af kommunens to fællesskabskoordinatorer og fungerer som bindeled mellem for eksempel medarbejderne i hjemmeplejen og organisationer, foreninger og sognekirker, og hun har været med til at søsætte hjemmesiden, hvor du kan få det store overblik. Baggrunden er, at for mange borgere i Vejle føler sig uønsket alene, og det skal hjemmesiden være med til at dæmme op for.

– Medarbejderne i hjemmeplejen er jo til stede ude hos borgerne og kan se og spørge til, om de er ensomme og måske har brug for at komme ud af døren. Når jeg ved besked om 

◀ Ingen skal sidde uønsket alene, siger fællesskabskoordinator Dorte Bladt, som sammen med kolleger hjælper borgerne med at finde og dyrke fællesskaber.

borgerens situation, kan jeg koordinere en kontakt til en for-
eninger, som borgeren kunne være interesseret i at besøge.

En af følges med

Et af de projekter, som Dorte Bladt arbejder med, er 'Følgeven til fællesskab'. Projektet handler om, at en borger bliver matchet med anden borger, så de kan følges af sted til en aktivitet.

– Det kan føles som en hæmsko at være „ny“, når man skal ud til for eksempel petanque. Men ofte skal der ikke meget til for at minimere den følelse. Det virker rigtig godt at få en op-ringning fra et menneske, som tager godt imod én på stedet eller som ringer på ens dør, så man kan følges ad til adressen, siger Dorte Bladt, som har en holdning, der går igen, når hun taler om sit arbejde:

– Man skal ikke være alene om ensomhed. Og det skal ikke blive en fastlåst situation for den enkelte. Det vil vi gøre meget for at dæmme op for.

Hørehæmmet fik besøgsven

Et andet projekt er „Gåture med mening“, hvor interesserede borgere både kommer ud at gå og får bevæget kroppen. Og samtidig får de nogle meningsfulde samtaler med andre mennesker. Gåturene starter og slutter i det nye havneområde i Vejle, hvor der ifølge Dorte Bladt er mange tilflyttere og også en del, der bor alene.

Dorte Bladt fortæller, at fællesskaber ikke nødvendigvis er lig med større grupper. For nylig har hun matchet en hørehæmmet kvinde med en besøgsven. Det kan være mere optimalt for en person, som hører dårligt at befinde sig i en mindre gruppe.

Hun oplever, at borgerne er meget taknemlige for den hjælp og støtte, de får til at knække koden til ensomhed.

– Nogen gange skal der ikke meget til. Det skaber glæde hos mange bare at høre om alle de muligheder, de ikke kendte til. 

Tirsdag er den bedste dag i ugen

Da Arne Philipsen mistede sin kone gennem 44 år, mistede han også en partner at tale med om stort og småt. Sorg og ensomhed fyldte ham i månedsvis, indtil han en dag fik et tilbud, der har gjort en afgørende forskel.



Af: Marlene Grøftehauge

Foto: Nils Rosenvold

Stuen er fyldt med grønne planter og farverige blomster, og i haven ses det tydeligt, at Arne Philipsen har været i gang med at beskære sit æbletræ. På bordet i udestuen serverer han kaffe og hjemmebagte fedtebrød, og smilet er for det meste bredt i den nydelige herres ansigt. På skænken står billeder af Arnes kære: Datteren Majbritt, børnebørnene og oldebørnene og ikke mindst hans afdøde kone, Else. Arne og Else var gift i 44 år, indtil hun døde i maj 2019.

– Jeg har været helt nede og vende. Det har været noget crap, siger han ærligt og tager en mundfuld af kaffen.

Else fik konstateret demens i 2014, og det gik hurtigt ned ad bakke. De sidste to år af hendes liv kunne hun ikke længere komme ud af hjemmet i Gårslev ved Børkop, hvilket betød, at Arne tilbragte al sin tid derhjemme med at passe på hende. Det blev en stor modsætning til deres liv sammen før sygdommens indtog. De har rejst til både USA og Østen, ligesom de har camperet og været sociale med venner og familie.

Blev så glad

Da Else blev syg, ebbede venskaberne – undtaget et enkelt – lige så stille ud. Og bedre blev det ikke efter Else begravelse. Telefonen gav ikke megen lyd fra sig. Og Arne kunne mærke, at han trak sig ind i sig selv.

– Jeg havde ikke lyst til at leve mere. Det hele kunne være lige meget, fortæller Arne med et alvorligt blik i øjnene bag stålbrillerne. Arne havde kontakt til to kloge kvinder: Hjemmehjælperen Malene, som kom i hjemmet, mens Else levede, og palliationssygeplejersken Ann, som kom hos Arne efter Elses død. Begge kvinder har haft stor betydning.

– Malene syntes, at jeg så trist ud, og hun foreslog, at jeg kunne tage ind i Foreningernes Hus og mødes med andre. Og pludselig en dag ringede Else Marie, som er leder derinde. Hun spurgte, om jeg ikke havde lyst til at komme derind en tirsdag og drikke kaffe med dem?

Arnes blik er vendt nu. Der er kommet lys i hans øjne. Han syntes, det var lidt grænseoverskridende at køre ind til Vejle første gang, men han gjorde det. Og det er han glad for. I Foreningernes Hus talte han blandt andet med en kvinde, der selv havde mistet sin ægtefælle. Og han hyggede sig med at drikke kaffe med andre gode folk derinde. På vej hjem kunne han mærke, at oplevelsen havde lettet på sorgen og ensomhedsfølelsen.

– Jeg var så glad, at jeg gik direkte ud og vaskede mine vin-
duer og hængte julepynt op bagefter, siger han med et grin og peger på én af de rene ruder i havestuen.

◀ *Arne Philipsen har fået stor gavn af fællesskabet i Foreningernes Hus i Vejle. Det har dæmmet op for ensomheden efter hans kones død.*

Hvor mange er ensomme?

Vejle Kommune har ikke noget præcist tal for, hvor mange borgere, der føler sig uønsket alene. Men på landsplan handler det om 6,3 %. Og det tal er steget gennem de seneste 10 år.

Stemningen er god

Siden den gode dag i november har tirsdag været Arnes yndlingsdag. Den begynder med vandgymnastik om morgenen og fortsætter med formiddagskaffe i Foreningernes Hus. Her han blevet frivillig og hjælper til med forefaldende arbejde som at rydde af bordet, sætte i opvaskemaskinen og ordne lidt forskelligt i køkkenet.

– Stemningen derinde er simpelthen så god. Nogle sidder og spiller kort, andre strikker, og nogen sidder og taler sammen i små grupper. Og nogle gange griner vi kærligt af hinanden, hvis der bliver sagt noget sjovt. Der sker noget rart, når man er sammen med andre mennesker, konstaterer Arne, der også går ture med andre én gang om ugen i Vejle centrum, inviterer gæster eller tager på besøg.

Af og til dukker de svære følelser op igen. Det kan være, når Arne mindes sine bedste år med Else, eller han har brug for at vende noget med sin livspartner. Men han dykker sjældnere ned i det mørke, der på et tidspunkt var ved at opsluge ham.

– De sorte skyer er ikke blevet helt hvide. De er lysegrå, og det er også helt okay, siger han.

Arnes råd, hvis du føler dig ensom:

- Tal med nogen om, hvordan du har det.
- Du skal ikke føle dig til ulejlighed. Hvis du ringer nogen op, siger de selv fra, hvis de ikke har tid til at snakke.
- Få motion i hverdagen. Selv om du går en tur i dit eget selskab, vil du opleve at have det bedre bagefter. ●

Brug for en følgeven?

Vil du gerne deltage i en aktivitet, men synes, at det er svært at komme af sted selv eller har brug for at vide, at der bliver taget godt imod dig, så kontakt:

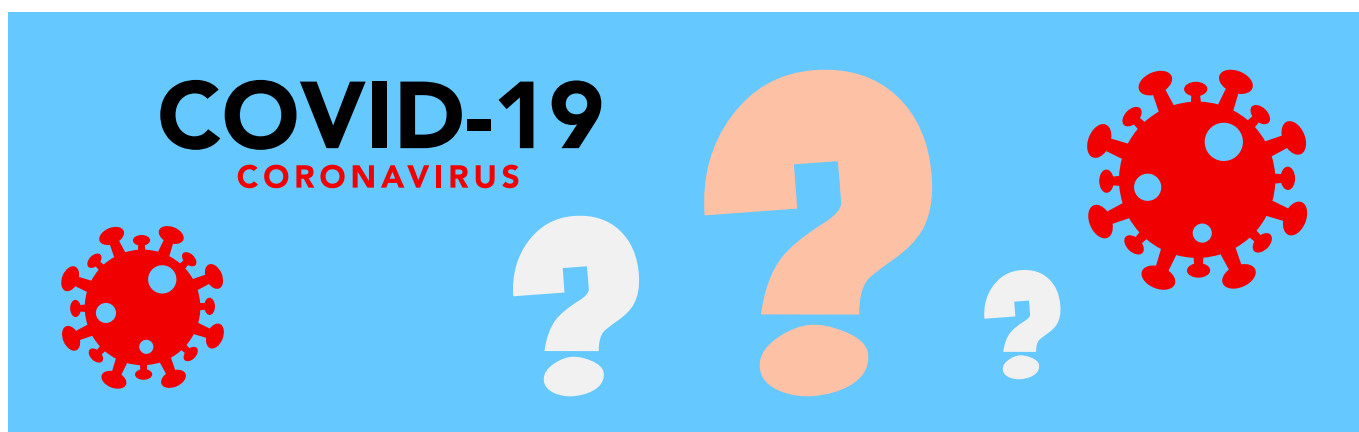
Fællesskabskoordinator Dorte Bladt

Tlf. 24 93 39 67, mail: faellesskab@vejle.dk

Fællesskabskoordinator Helen From

Tlf. 51 84 10 36, mail: faellesskab@vejle.dk

Find fællesskaber på hjemmesiden Aktiv Sammen:
www.aktivsammen.vejle.dk



Hvordan påvirker corona-krisen?

Udvalgte borgere og medarbejdere fortæller, hvordan de oplever corona-krisen.

Helle Brinch, seniorchef, Vejle Kommune

– For at passe ekstra godt på de særligt sårbare og undgå smittespredning har vi i kommunerne vurderet, om hjælp kan udelades. Nogle ældre må derfor i perioder vinke farvel til den sædvanlige hjælp og selv stå for rengøring, tøjvask og træning. Andre må undvære aktivitetstilbud, fortæller seniorchef Helle Brinch og uddyber:

– Det er en svær situation, men jeg oplever også, at det at blive stillet i en ny situation også kan give en oplevelse af kunne noget, man ikke selv havde fået øje på, siger hun og fortæller, at flere takker nej til hjælp og selv finder alternativer. Af hensyn til sig selv og andre. Og medarbejderne finder nye – og nogle gange bedre – måder at arbejde på: Fysiske besøg erstattes af opkald, teknologiske løsninger eller andre måder at mødes på.

– Og så lærer situationen os, at vi er afhængige af hinanden. At hjælpsomhed fra naboer, familie mv. betyder alt, siger Helle Brinch, der glæder sig over den omsorg og det samfundssind, der bl.a. vises plejehjemsbeboerne. De modtager alt fra kager, chokolade, blomster til gratis friluftkoncerter, mens de er isoleret fra omverdenen.

Vita Marie Pedersen, 74 år, Ndr. Vilstrup

Da Vita Marie Pedersen kom hjem fra sygehuset med en brækket arm, fik hun hjemmehjælp. Hun nåede kun at få glæde af hjælpen tre gange, så brød coronaen ud. I samråd med sin læge sagde hun hjemmehjælpen fra. For at beskytte sig selv bedst muligt. Som hun selv siger, er det vigtigt at tage myndighedernes anvisninger alvorligt. Det betyder, at hun klarer badet selv – men i etager og etaper. Og så træner hun også selv sin arm.

– Jeg er ikke så bekymret for min arm. Den skal nok blive hel igen, siger Vita Marie Pedersen, der også lider af angst, og det er straks værre, da den har haft meget gunstige kår i en tid

med corona. Mange bekymrer sig forståeligt for tiden, særligt mennesker med skrøbelige helbred, eller hvis man lever med angst. Og det gør Vita og har gjort det i mange år. Heldigvis har hun en god læge, der holder et godt øje med hende. Og så har hun også haft god hjælp i sin mand og sine naboer, der har givet en hjælpende hånd, f.eks. med at handle. Hun glæder sig dog til mere normale tilstande – til at hjemmehjælpen er tilbage og til at snakke med nogen igen. Det er lidt ensomt.

Leif Henning Kjæp Hansen, 54 år, Vejle

Leif Henning Kjæp Hansen kommer dagligt i Huset, et aktivitets- og samværsilbud til psykisk sårbare. Men ikke i øjeblikket. Det er lukket midlertidigt. I hvert fald i den vante form. Nogle af aktiviteterne er rykket uden døre, og brugerne tilbydes gåture i det fri, hvor de kan snakke med en medarbejder. Det har Leif benyttet sig af flere gange. Det er rart at snakke med andre.

– Vi er maks. tre brugere og en medarbejder på gåturene, og vi sørger selvfølgelig for at holde god afstand, forsikrer Leif, der også fortæller, at man også kan mødes til kaffemøder i det fri – igen i små grupper.

Selvom han opholder sig mere hjemme i øjeblikket, kan han sagtens få tiden til at gå. Han er vant til at klare sig selv, men han indrømmer, at det bliver godt at kunne dyrke fitness og atletik – og komme i Huset igen.

Betina Lund Pedersen, pædagog i Huset og Cafe Himmelblå

I starten var det kaotisk med mindre børn i hjemmeskole og ►

Frivilligrådet

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

borgere, som forståeligt ringede med en masse spørgsmål og bekymringer, lyder det fra Betina Lund Pedersen. Hun er tilknyttet Huset og Cafe Himmelsblå, men under krisen klarer langt de fleste opgaver fra privatadressen. Telefontiden er udvidet, så borgerne kan få fat i Betina eller en af hendes kollegaer alle hverdage fra 9-21.

– Det går nemmere nu. Børnene er i skole, og borgerne har så småt vænnet sig til den nye virkelighed. Og på medarbejdersiden er vi gode til at bruge de nye digitale muligheder.

Vi mødes f.eks. via Skype osv. Det fungerer fint, siger Betina. Også borgerne har flyttet sig:

– Da tilbuddene er reducerede, tager brugerne imod, hvad der er. Så flere har fået øje på nye muligheder og interesser. En kvindelig bruger har f.eks. givet sig i kast med kreative uden-dørs sysler. Det er helt nyt for hende. Jeg oplever også, at brugerne planlægger aktiviteter på egen hånd og mødes privat. ☒

Følg med i udviklingen på www.vejle.dk/corona

Sådan undgår du at smitte andre

En god håndhygiejne er den mest effektive måde at forhindre smittespredning af sygdom på.

Tag dig god tid, når du vasker dine hænder. Det tager faktisk lidt tid. Skal hænderne være rene, skal du nemlig fugte håndled og hænder, fordele sæben godt og gubbe: Mellem fingrene, oven på håndryggene, på håndleddene og fingerspidserne. Husk i øvrigt tommelfingeren – den glemmer mange.

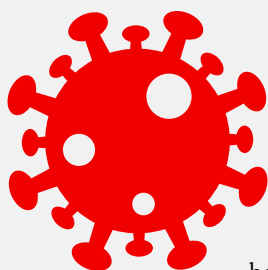
Hvis du ikke har mulighed for at bruge vand og sæbe, kan du bruge hånddesinfektion med håndsprit, dvs. ethanolbaseret alkohol 70-85 % tilsat glycerol 1-3 %. Hænderne skal dog være tørre og ikke synligt snavsede.

Når du har skyllet sæben grundigt af og dubbet dine hænder godt tørre, er det en god ide at lukke hanen med papir eller lignende.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du vasker hænder:

- Efter indkøbture, afhentning i dagtilbud, ture med offentlig transport

- Før og efter madlavning og spisning
- Under madlavning, når der skiftes arbejdsgang, f.eks. efter klargøring af grøntsager
- Efter toiletbesøg
- Hvis du hoster eller nyser i en engangsserviet, har pudset næse, eller kommer til at hoste eller nyse i hånden i stedet for armen
- Efter at have skiftet ble eller pudset næse på et barn
- Efter sortering af vasketøj ☒



Podcast: Hvordan har coronavirus påvirket dig?

Fortæl os din historie

Ring til vores telefonsvarer og fortæl os din personlige historie. Hvordan har coronavirussen vendt op og ned på din hverdag, mens samfundet har været lukket ned? Vi samler en række

af jeres fortællinger i en podcast-serie om, hvordan corona har påvirket borgerne her i kommunen.

Du kan læse mere her: www.vejle.dk/coronapodcast

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 Bloddonorer. Væresteder: Jette Bast, Vejle Krisecenter. Voksenudvalget: Gitte Frederiksen (V). Seniorudvalget: Azra Hasanbegovic (A). Velfærdsstaben: Trine Kragelund Jensen. Administrativt: Irena Vreco.

Har du hørt om kommunens boligguide?

Det er ekstra svært for ældre eller udsatte borgere at flytte i en ældre- eller en plejebolig, hvis de ikke har pårørende eller venner. I Vejle Kommune er der hjælp at hente i form af en boligguide.

Der er en del af holde styr på, når ældre eller udsatte borgere skal flytte i en ældre- eller plejebolig – særligt hvis de ikke har nogen, som kan give dem en hjælpende hånd med flytningen.

I Vejle Kommune er der ansat en socialformidler, der arbejder som boligguide, og som hjælper med organiseringen og planlægningen af alt det praktiske i forbindelse med en flytning. Vejle Kommune stiller boligguiden til rådighed, men borgeren skal stadig selv afholde udgifterne til selve flytningen.

– Når en borger skal flytte fra eget hjem og til en ældre- eller plejebolig, er der mange opgaver, som skal løses. Og for mange kan det være en helt uoverstigelig opgave, hvis man er alene og står uden netværk, siger boligguide Rene Sørensen, der f.eks. kan hjælpe med at få lejligheden sagt op, formidling af kontakt til flyttefirma, måle el, vand og varme af, betale regninger, vælge ny læge, søge boligstøtte. Opgaverne er mange...

Man kan som borger ikke selv tage direkte kontakt til boligguiden. Boligguiden træder til, når borgere, der får tilbudt en ældre- eller plejebolig af



Myndighedsafdelingen i kommunen, ikke selv kan klare opgaven eller ikke har pårørende eller andre, der kan hjælpe med flytningen.

– Vi oplever, at de borgere, som får hjælp, er glade. Hjælpen gør en kaotisk situation mindre kaotisk. Også mine samarbejdspartnere i kommunen er glade for ordningen, f.eks. i Borgerservice, da det er en og samme person, som er dedikeret til flytteopgaven fra start til slut, siger Rene Sørensen. ●

Kommune nyt

RusmiddelCenter Vejle flytter afdelinger

Vejles natvarmestue (herberg) flytter til Horsensvej, og det betyder, at centrets øvrige afdelinger også får nye adresser. De nye adresser til Vejles afdelinger er følgende:

RusmiddelCenter Vejle
Alkoholbehandling og Ungeafdeling
Boulevarden 19 AB
7100 Vejle

RusmiddelCenter Vejle
Natvarmestue
Horsensvej 35
7100 Vejle

RusmiddelCenter Vejle
Stof-voksen behandling
Horsensvej 35
7100 Vejle

*Åbningstiderne
er de samme.*



RusmiddelCenter Vejle

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

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

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B, 7100 Vejle
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Åbningstider for telefoniske henvendelser

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

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

Åbningstider ved personligt fremmøde

Mandag-onsdag: kl. 9.00-15.00

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

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B

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

Hjælpemiddeldepotet, 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

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

Mail: hjemmebesog@vejle.dk

Sundhedskurser

Telefon 76 81 81 01

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

Mail: sundhedscenter@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

Kommende kurser

Psykisk førstehjælp og rygestophold i foråret

Find flere kurser på www.vejle.dk/kurser



Influenza-pandemien „Den spanske syge“ ramte verden i 1918-1920. Den spanske syge var ekstremt smitsom, havde høj dødelighed og ramte især yngre mennesker. Det mest virksomme middel mod sygdommen, var at isolere de syge og udsatte.
Foto: VejleMuseerne.

Royale besøg og pandemier – nye digitale udstillinger fra Vejle Stadsarkiv

Prøv vores nye digitale webudstillinger, som du kan se online på stadsarkivets hjemmeside hjemmefra, og når det passer dig.

Vi markerer Dronning Margrethes 80 års fødselsdag i 2020 ved at invitere til kongeligt visit i udstillingen **Royale Besøg**. Når den danske majestæt har besøgt Vejle, har flagene vajet, og byens store personer stod i embedsuniformer og dekorationer, mens der i gaderne var fyldt med mennesker.

I vores digitale udstillinger om **Smitsomme Sygdomme** fortæller vi kort den grusomme, men også spændende historie om pesten, spedalskheden, koleraen og influenzapandemien „Den spanske syge“.

Epidemierne har skabt stor utryghed og sorg for de smittede og deres familier. Men epidemierne har også banet vejen for gennembrud i lægevidenskaben, teknologien og store positive ændringer i samfundet. Udstillingerne om **Smitsomme Sygdomme** er lavet sammen med VejleMuseerne. 



Find de digitale webudstillinger på stadsarkivets hjemmeside www.vejlestadssarkiv.dk under „Se & Hør“.

