

VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune



TEMA: Hjernen

Få inspiration til at bruge
naturens helende kræfter

Læs side 12-17

Nyt om hjælpemidler
Nedsat syn
– tænk smartphone

Hjernen
Ditte fandt balancen
i naturen

01/2023

Kort Nyt



Rejsegilde på Kong Gauers Gård

Fredag d. 4. november blev der holdt rejsegilde for Vejle Kommunes nye plejecenter og daginstitution i et – Kong Gauers Gård. Stedet ligger i Gauerslund mellem Børkop og Brejning.

Selvom det var en kold og våd novemberdag, lyste ansigterne op på både børn og ældre, da musikerne Ole Kibsgaard og Kaya Brüel sang deres velkendte numre. Der var to pølsevogne, som forsynede de knap 350 gæster med pølser og brød.

Derudover var der muligheder for at se nærmere på byggeriet og høre mere om mulighederne, når det står færdigt i det tidlige efterår 2023. Der var derfor guidede rundvisninger i en af de seks boenheder i plejecenterdelen og et rum med informationstavler, oversigtskort og mulighed for at stille spørgsmål. Børn og barnlige sjæle blev godt underholdt af en ballonmand, der lavede kroner og sværd til gæsterne.

Plejhjemsdelen kommer til at bestå af tre selvstændige boenheder, som udformes som 3-længede gårde og med plads til 79 lejligheder til ældre og i forskellige størrelser. Derudover skal der være et stort, fælles aktivitetscenter, hvor der indgår en række faciliteter. Centerdelen forbinder boenhederne med daginstitutionen, som får plads til 120 børnehave- og vuggestuebørn.

Har du spørgsmål om Kong Gauers Gård, kan du kontakte udviklingskonsulent i Vejle Kommune, Elisabeth N. Albek på tlf. 51 81 25 67.



Foto: Bente Mikkelsen
Bettina Schmidt Olesen og Marianna Møller Sønderskov, konsulenter ved Center for Specialeundervisning for voksne (CSV), giver inspiration til naturens helende kræfter i Hjerneugen (uge 11).

Redaktionen sluttede den 5. januar 2023. Magasinet afleveres til FK Distribution med omdeling den 1. 2. februar 2023.

◀ Rejsegildet på Kong Gauers Gård var velbesøgt.

Foto: Nils Rosenvold

Hvad gør jeg, hvis jeg ikke modtager Velfærdsmagasinet?

Velfærdsmagasinet udkommer fire gange om året og omdeles i 2023 på følgende dage:

Velfærdsmagasin nr. 1 – 2023

omdeles 1. og 2. februar

Velfærdsmagasin nr. 2 – 2023

omdeles 17. og 18. maj

Velfærdsmagasin nr. 3 – 2023

omdeles 13. og 14. september

Velfærdsmagasin nr. 4 – 2023

omdeles 22. og 23. november

Hvis du ikke modtager magasinet, så kontakt FK Distribution, som er ansvarlig for omdeling af magasinet. Ring til FK Distributions Kvalitetsafdeling på telefon 70 10 40 00 (tast 2 for reklamationer), som vil behandle din reklamation.

Indhold

"Hernede får jeg et fællesskab. Det har man også brug for som ældre"	4
Nyt om hjælpemidler	6
Oversigt over IT-hjælp i Vejle Kommune	8
Nyt fra Ældrerådet Et travlt, men spændende år!	10
Tema: Hjernen	12
Ditte fandt balancen i naturen.	12
Få inspiration til at bruge naturens helende kræfter	14
Noter, råd og Fun facts	15
"Helbred er, hvordan man har det – Modstandskraft er, som man ta'r det"	16
Program for hjerneugen.	17
Nyt fra kommunen: Museumsbesøg i sofaen	18
Kontakt til kommunen	19
Fælles om sangen.	20



Bliv del af et fællesskab

Vil du også være en del af et fællesskab? Klik ind på www.aktivsammen.vejle.dk, hvor der er over 500 aktiviteter i hele Vejle Kommune at vælge mellem. Du kan også få hjælp af en fællesskabskoordinator på telefon 51 84 10 36

AKTIV SAMMEN

Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion:

Connie Axel, Ældrerådet, tlf. 20 83 50 90, Inge Nordheim, Ældrerådet, tlf. 75 82 60 30,

Signe Pedersen, Velfærdsforvaltningen, ansvarshavende redaktør, tlf. 24 91 99 81, sigpe@vejle.dk.

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



”Hernede får jeg et fællesskab. Det har man også brug for som ældre”

Som frivillig i Idræt i Dagtimerne får Susanne Diederichsen ikke kun sved på panden. Her får hun også et fællesskab, som har hjulpet hende med at falde til som tilflytter, og som giver mening og glæde i hverdagen.

Som 60-årig flyttede Susanne Diederichsen fra Als til Vejle. Det var tættere på børn og børnebørn, men ellers kendte hun ingen. Det kom hun heldigvis til.

I dag er hun frivillig instruktør i Idræt i Dagtimerne, hvor hun to gange om ugen hjælper seniorer og KOL-patienter i gang med hop, mavebøjninger og udstræk – og dét skulle vise sig at være hendes vej ind i et fællesskab i Vejle.

– Jeg bliver altid glad, når jeg kommer herned. Det er et fantastisk sted at være frivillig, fordi man gør en for-

skel, og folk er så glade for den indsats, vi lægger for dagen. Her er virkelig et særligt fællesskab.

Spørger man Susanne Diederichsen, er fællesskab vigtigt. For selvom de fleste kommer for at få motion, spreder fællesskabet glæde og motiverer til at møde op hver mandag eller tirsdag.

Alle gør, hvad de kan

Idræt har altid været en del af Susanne Diederichsens tilværelse. Derfor var det helt naturligt, at hun, efter at være flyttet til Vejle, skulle engagere sig i Idræt i Dagtimerne – først som bruger og senere som instruktør. ▶

◀ *Fællesskabet er vigtigt. Selvom de fleste kommer for at få motion, spreder fællesskabet glæde og motiverer deltagerne til at møde op gang på gang.*

Foto: Vicki Vestergård Larsen

Men det har givet mere end god motion. I sine ti år som frivillig har Susanne undervist på tre hold for senhjerneskade, KOL og motion, hvor deltagerne, trods forskelligheder, alligevel har haft det til fælles, at de ville hinanden.

Det har gjort indtryk på Susanne, som fortæller:

– Uanset hvilket hold jeg har, oplever jeg, at deltagerne gør alt, hvad de kan – også dem med dårlige lunger eller hofte. Det er imponerende og livsbekræftende at se, hvordan de hopper rundt, lige meget hvad jeg byder dem, og at de er trygge, griner og snakker godt sammen. Det giver en god stemning.

Tænk, hvis jeg ikke var instruktør

Den glæde, gåpåmod og sammenhold motiverer Susanne til at fortsætte som frivillig. Samtidig giver det hende en følelse af taknemmelighed:

– Hvis jeg ikke var instruktør, var jeg gået glip af alt det sjov, de gode oplevelser og venskaber, jeg har fået i Idræt i Dagtimerne. Det ville have været en anden tilværelse, og derfor er jeg taknemmelig over, at jeg fik lov til at være med.

Hendes engagement har også haft betydning uden for hallerne i DGI Huset. Det har nemlig ført til gåture, Alt for Damerne kvindeløb og biografture med nogen, hun har mødt på motionsholdene, og på den måde har hun fået nye venskaber.

Og som Susanne konstaterer:

– Man får ikke venner af at gå ude på gaden. Man er nødt til at melde sig ind i et eller andet, når man flytter til en ny by. Hernede er jeg blevet en del af et fællesskab, og det har man også brug for som ældre. ◼



▲ Susanne Diederichsen er frivillig instruktør i Idræt i Dagtimerne. Foto: Vicki Vestergård Larsen

- Idræt i Dagtimerne har op mod 140 timers effektiv idræt og socialt samvær. Aktiviteterne er fordelt i 35 lokaler og haller i Vejle Kommune.
- Læs mere om Idræt i Dagtimernes hold på www.iidvejle.dk/idraet for alle/aktiviteter/ eller kontakt Lotte Fjalland på telefon 7572 0511 for hjælp til tilmelding. Hvis du drømmer om at blive frivillig, kan du kontakte Lars Damgaard på telefon 4019 9493.
- Søger du et andet slags fællesskab? På www.aktivsammen.vejle.dk finder du over 500 aktiviteter i hele Vejle Kommune.

Nyt om: Hjælpemidler



Ved du

At man kan indtale en sms på sin smartphone i stedet for at skulle skrive beskeden?

At der i telefonen findes et indbygget forstørrelsesglas, så man hurtigt kan se et prismærke i supermarkedet?

Og at der findes mange andre hjælpemidler, som kan hjælpe dig, hvis dit syn er blevet dårligere?

Hjælpemidlerne kan købes i butikker og på internettet. Hvis du har konkrete udfordringer med dit syn, kan du kontakte Synskonsulenten på CSV Kommunikation og Teknologi på tlf. 76 81 55 70 (tirsdag og onsdag 8:30 - 10:00) for råd og vejledning.

I Velfærdsmagasinet sætter vi fokus på hjælpemidler. Denne gang får du viden om, hvordan du kan bruge en smartphone til nedsat syn.

Nedsat syn – tænk smartphone

Tusindvis af danskere lever med nedsat syn. Det kan f.eks. skyldes bygningsfejl, genetiske sygdomme eller aldersbetinget øjensygdomme som AMD, grå stær og grøn stær.

Det er svært, når synet begynder at forsvinde, men ved at udnytte de teknologier, som findes i en smartphone, kan du faktisk sørge for, at det nedsatte syn begrænser din dagligdag mindst muligt.

Her kommer først 2 gode råd ved dårligt syn:

1) Få dine øjne tjekket

Dårligt syn kan skyldes, at dine brillelaser ikke længere passer i styrken, så kontakt optikeren for at få kontrolleret synet. Hvis der er mistanke om øjensygdomme, skal du kontakte din øjenlæge.

2) Få ordentligt lys i dit hjem

Når det gælder belysning, så tænker vi danskere ofte i "hyggebelysning". Det skal se pænt ud og være hyggeligt. Men generelt betyder det, at der hverken er et godt lys eller tilstrækkeligt med lys. Både for ældre og for mennesker med nedsat syn er det vigtigt både med meget lys og med direkte lys ned på det, du skal se, hvad enten du skal læse avisen, spise, lave mad eller gå på trapper.

Det er også en god idé at prøve, om et varmere eller koldere lys giver et bedre resultat.

Brug din smartphone

De fleste mennesker har i dag en smartphone, og den kan indstilles og justeres på rigtig mange måder, så den passer til dig og dit syn.

Uanset hvilken type smartphone, du har, kan du gå ind under "indstillinger" og herefter finde "tilgængelighed". Her finder du mange muligheder for at tilpasse telefonen:

Du kan bl.a.:

- Få telefonen til at læse SMS og anden tekst op
- Afprøve forskellige skriftstørrelser, lysstyrker, kontraster osv.

Brug en App

Her er tre Apps til telefonen, som kan hjælpe, hvis du har nedsat syn: ▶

1) Forstørrelsesglas:

iPhone er født med en Lup-app, som kan forstørre, hvis du lige har brug for at se et prismærke i supermarkedet. Men du kan også bruge telefonens kamera, tage et billede af prismærket og forstørre billedet op ved hjælp af to fingre.

2) Seeing AI (bruges på iPhone):

Seeing AI er en gratis App fra Microsoft, som ved hjælp af kunstig intelligens kan læse f.eks. aviser og skilte. Den kan læse tekst op fra et billede, men den kan også læse håndskreven tekst på f.eks. et lykønskingskort. Den kan genkende farver, og den kan beskrive, hvad der er i et rum, hvis du tager et billede af det. Den kan også fortælle, hvordan et menneske, der sidder overfor dig, ser ud: f.eks. om det er en mand eller kvinde, deres alder og deres følelser. Derudover kan den scanne stregkoder og fortælle, hvad indholdet er. Du kan finde Seeing AI i App-store.

3) Lookout – assisteret syn

(bruges på Android-telefoner):

Lookout er en gratis App fra Google, som gør det nemmere for folk med nedsat syn at opleve verden. Lookout bruger telefonens kamera til at beskrive genstande og billeder. Den kan læse tekst op fra både skilte, dokumenter, menuer og kvitteringer mv., men også håndskreven tekst.

Brug en Smart højttaler

De seneste år er de smarte højttalere flyttet ind i danske hjem. I højttalerne er der indbygget en mikrofon,



og ved hjælp af kunstig intelligens er de i stand til at genkende mange kommandoer. Et eksempel på sådan en højttaler er Google Home. Man kan sige "Hej Google, sæt en alarm" eller "Hvad er der i min kalender?" eller man kan bede den om at læse nyheder eller opskrifter op.

Kort sagt kan den altså omsætte meget af det, som ellers kræver en skærm, til lyd. Man kan også tilkoble sit lys via elpærerne og på den måde tænde sit lys via tale. Så den er smart. Men du skal altså lige lære at snakke med den, og det kræver lidt tilvænning.

Her er et sidste godt råd

Ting tager tid. Det tager længere tid at lære et nyt program eller en ny måde at bruge sin telefon på, ligesom det tager længere tid at læse avisen, at orientere sig, at spise og at lave mad, når du har nedsat syn. Det skyldes, at ca. 75 % af de sanseindtryk, en normalt seende person modtager, kommer fra synssansen. Når de informationer er mangelfulde, kan hjernen ikke arbejde så effektivt og hurtigt som før.

Derfor er det vigtigt, at du giver dig god tid, og at du starter, inden dit syn er helt væk.

Kontakt:

Hvis dit syn er på 30 % eller derunder på dit bedste øje, kan nogle hjælpemidler bevilliges af kommunen. Det gælder dog ikke smartphones og tablets. Hvilke hjælpemidler, du kan få gennem kommunen, afhænger af en individuel og konkret vurdering af dit behov. Kontakt Syn og Teknologi i Myndighedsafdelingen på telefon 76 81 80 94 (mandag, onsdag og fredag kl. 8.30 - 9.30). ◻

Handicaprådet

Formand: Peter Skov Jørgensen, tlf. 23 32 40 62

Sekretær: Eskild Meyer K. Christensen, tlf. 76 81 00 00, esmkc@vejle.dk

Peter Skov Jørgensen, Muskelsvindfonden, tlf. 23 32 40 62. Jens Bork, Dansk Handicapforbund, tlf. 20 46 25 72.

Thomas Wette, Dansk Blinde Samfund, tlf. 28 70 25 22. Annette Christensen, Autismeforeningen, tlf. 20 73 05 01.

Vibeke Denert, LEV, tlf. 51 92 06 10. Karin B Nissen, SIND, tlf. 42 20 60 38. Anders H. Andersen, Lokalforeningen Ligevejd Vejle, tlf. 28 56 84 44. Jørgen Mikkelsen (V), tlf. 28 10 34 14. Svend Erik Nielsen (O), tlf. 40 29 08 10. Mette Ejby Pallesen (A), tlf. 20 36 01 69. Britta Bitsch (F), tlf. 51 41 94 43. Sri Sundarampillai, Velfærdsforvaltningen, tlf. 24 91 18 04.

Henrik Michael Kragh, Teknik & Miljø, tlf. 76 81 24 32. Anette Ravn Olsen, Børne- og Ungeforvaltningen, 23 88 58 06.



Oversigt over IT-hjælp i Vejle Kommune

Mangler du hjælp til de digitale udfordringer? Mange ældre føler sig koblet af det digitale samfund og har svært ved at betjene de mange netbaserede selvbetjeningsløsninger.

Heldigvis kan du finde mange tilbud om IT-hjælp og kurser i Vejle Kommune, men de kan være svære at finde. De fleste tilbud ligger på www.aktivsammen.dk, men det kræver, at du kan gå på nettet.

Her kan du få et overblik over, hvor du kan få hjælp i Vejle Kommune.

Vejle Bibliotekerne

Vejle Bibliotekerne tilbyder IT-hjælp alle torsdage kl. 10.00-12.00 på Vejle Bibliotek. Her kan du få hjælp til hverdagens IT-problemer. Der er ingen tilmelding. Du møder bare op med din egen computer, tablet eller smartphone. Servicen tilbydes af vejledere på Vejle Bibliotek. Læs mere på <https://vejlebib.dk/arrangementer>. Hvis du har et mindre problem, som ikke haster, kan du i stedet sende en sms til 23 43 31 97 eller sende en mail til kalln@vejle.dk. Så vil du blive kontaktet.

Bibliotekerne holder også kurser med andre emner inden for it. Hold øje med bibliotekets hjemmeside www.vejlebib.dk eller ring og spørg efter næste kursus på 76 31 32 00.

Datacaféen Englystparken – Børkop

Datacaféen på Englystparken i Børkop har en række forskellige tilbud om IT-hjælp og kurser. På Datastuens kurser kan du lære at blive fortrolig med din computer eller tablet. Du kan lære noget om tekstbehandling, regneark, databaser, Internet, WIN 10/11, e-mail og meget mere. Du kan også få hjælp til at bruge mus og tastatur, vedligeholde din computer, se film, hente Apps, bruge eboks, bank/sparekasse, SKAT eller digital post.

Du kan tage din egen computer eller tablet med eller låne Datacaféens PC'er.

Se programmet på www.datacafe.dk eller på Englyst- 

parkens opslagstavle. Har du ikke mulighed for det, kan du kontakte formanden for Datacaféen Bent Saabye på mail bs@datacafe.dk eller på tlf. 50 83 61 22.

Datacaféen har også en Hjælpecafé, der kan hjælpe dig med dine IT-problemer. F.eks. opsætning af programmer eller andet, der driller. Du kommer med din tablet eller bærbare computer, og så får du hjælp af vejlederne. Hjælpecaféen har fast åbningstid hver tirsdag kl. 13.00-14.00 fra september-december. Det er gratis at kigge forbi, men skal du have hjælp til et problem, koster det 25 kr. pr. påbegyndt time.

Datastuen Egetoft og Egtved Mediecenter

På datastuen på Egetoft, Kirkevej 23, Egtved, kan du få gratis hjælp til at klare dine IT-problemer med din pc, mobiltelefon eller tablet. Du kan bl.a. få hjælp til MitID, en pc, der driller, tablet eller mobiltelefon. Datastuen har åben hver fredag mellem kl. 10.00 og 12.00. Der er ingen tilmelding, du skal bare møde op og medbringe din egen bærbare, tablet eller smartphone. Kom senest kl. 11.00. Se mere på <http://datastuenegtved.dk/4/>

På Egtved Mediecenter, som også ligger på Egetoft, Egtved, kan du deltage i en række forskellige kurser inden for IT-området: både på basisniveau og for brugere, der er øvede. Kurserne er for alle pensionister og 60+ personer, der bor i Vejle Kommune. Kurserne gennemføres på en sådan måde, at niveauet tilpasses til det aktuelle hold. Der tilbydes tre forskellige typer kurser: årshold, halvårshold og temakurser.

Se <http://datastuenegtved.dk/4/> for beskrivelse af kurser og tidspunkter. Hvis ikke du har mulighed for det,

kan du kontakte Egtved Mediecenter på e-mail administration@datastuenegtved.dk eller tlf. 61 71 12 75.

Frivilligcenter Give

På Frivilligcenter Give, Sundhedshuset, Sdr. Ringvej 4, 7323 Give kan du hver torsdag fra kl. 9.30 til 10.30 få IT-hjælp til computer, tablet og telefon. F.eks. kan du få hjælp til, hvordan du bestiller billetter, laver indbydelser, bestiller tid ved lægen, indtaster selvangivelse, lægger billeder ind og meget mere.

Der er ingen tilmelding, du dukker bare op. Du må meget gerne tage din egen pc, tablet eller telefon med eller låne en af de to computere, som er til rådighed. Vær opmærksom på, at der ikke er tale om et undervisningsforløb. Læs mere på <https://frivillig-give.dk/computer-og-mobilhjælp/> eller kontakt Hans Eriksen på tlf. 75 73 21 14 eller e-mail hans.eriksen39@gmail.com.

Hvis du er gangbesværet, ikke har bil eller på anden vis er forhindret i at møde op, har du mulighed for at få telefonisk hjælp, hvis computeren driller. Du kan også få hjælp hjemme hos dig selv af en af de frivillige.

Hjælp til MitID?

Du kan få hjælp i Borgerservice i Vejle eller ved Mobil Borgerservice, der holder i Børkop, Egtved, Give og Jelling tre timer hver uge. Se telefonnumre og kontaktoplysninger bagerst i Velfærdsmagasinet eller <https://www.vejle.dk/borger/mit-liv/borgerservice/mobil-borgerservice/> Vejle Bibliotekerne holder løbende MitID-introduktioner primært i Vejle. I perioder også i bibliotekerne i centerbyerne. Se <https://vejlebib.dk/arrangementer> eller ring på 76 81 32 00. 



Nyt fra: Ældrerådet

Et travlt, men spændende år!

Ældrerådet har siden vi tiltrådte 1. januar 2022 haft et forrygende travlt og spændende år med mange gode og konstruktive drøftelser, og ikke mindst har vi givet høringsvar på mange sager.

Vi vil her se lidt tilbage på året, der er gået, og fremhæve nogle af de vigtigste områder, som vi har arbejdet med.

Et af årets højdepunkter var den årlige Ældredag, som blev afholdt i Bygningen i oktober. Her var ca. 200 samlet til kaffebord, lagkage og en veloplagt Finn Nørbygaard, der holdt foredraget "Godt vi blev ældre". Det gav stof til eftertanke på flere områder.

Nye tiltag på seniorområdet

Et andet af årets opmærksomhedspunkter er, at Senior i Vejle Kommune i løbet af 2022 har arbejdet med handleplanerne for Senior "TÆT på". Det blev nemlig politisk besluttet, at fem plejecentre skal afprøve brugerbestyrelser med virkning fra 1. januar 2023. De fem plejecentre er Kastaniehaven i Give, Holmegården i Vejle, Hejlskov i Egtved, Kløverhaven i Vejle og Stensvang i Bredsten. Bestyrelserne er alle steder sammensat af en leder, en medarbejder, tre-fire beboere og visiterede brugere til dagcenter, tre-fire pårørende, en frivillig fra lokalområdet og en repræsentant fra Ældrerådet. Vi glæder os meget til at bidrage til opstarten og det videre arbejde med velfungerende brugerbestyrelser.

På hjemmeplejeområdet sker der også nyt. Her er en model med faste teams ved at blive udviklet. Her er der

fokus på, at I, der modtager hjemmepleje, oplever tryk, og at det er de samme medarbejdere, der kommer i jeres hjem. Det kan vi i Ældrerådet fuldt ud tilslutte os, og vi glæder os til at følge projektet og udviklingen tæt.

Gode samarbejder

Ældrerådet har ikke kun fokus på Vejle Kommune, men orienterer os også udadtil. Et af vores medlemmer, Conny Axel, sidder i Danske Ældreråds bestyrelse. Det betyder, at Ældrerådet får relevant information om, hvad der rører sig nationalt. Eksempelvis Sundhedsstyrelsens evaluering af de forebyggende hjemmebesøg og information om den nye ældrelov, som måske er på vej.

Formand, Morten Kristensen og næstformand Anna Marie Dahl, har desuden haft indledende møder med Ældresagen om et kommende samarbejde, hvor der bl.a. er planer om dialogmøder i centerbyerne. Et samarbejde vi forventer os meget af.

Hvert halve år har vi dialogmøder med Seniorudvalget. I foråret 2022 drøftede vi handleplanerne for Senior "Tæt på" og i efteråret IT-digitaliseringen og de problemer, ældre kan have. I Ældrerådet er vi opmærksomme på, at den digitale udvikling kan være svært for mange. Derudover drøftede vi muligheden for at bygge små plejehjem i nærområdet og boligpolitik/seniorboliger.

Et af årets sidste store højdepunkter var rejsegildet på Kong Gauers Gård i november. Ældrerådet har fulgt det store projekt og deltog naturligvis i rejsegildet. Her var der taler, musik, ballonmand, pølser og rundvisninger ▶

for både børn og voksne. Kong Gauers Gård, som består af både et plejecenter og en daginstitution, forventes at være færdig i sensommeren 2023, og Ældrerådet ser frem til at følge samspillet mellem generationerne og med lokalområdet på stedet.

Godt nytår

Ældrerådet er i 2023 også optaget af tale med jer og få inspiration til, hvad der kan gøres bedre. En oplagt måde er, at vi holder møder på plejecentrene i Vejle Kommune. Vi nåede det kun en enkelt gang i løbet af 2022. Her var vi på Højagercentret. I det kommende år er det vores hensigt at langt flere af vores møder skal holdes rundt på plejecentrene.

Ældrerådet glæder sig til det fortsatte arbejde i 2023 og ønsker alle et rigtig godt nytår! 🍷

På vegne af Ældrerådet

Formandskabet

Anna Marie Dahl og Morten Kristensen



Om Ældrerådet Uddrag af vedtægter

1. Navn

§1 Rådets navn er "Vejle Kommunes Ældreråd".

2. Formål

§2 Formålet med Ældrerådet er at understøtte dialogen mellem kommunens ældre borgere, Byrådet og de herunder hørende fagudvalg og forvaltningerne og derved give borgerne mulighed for at påvirke Vejle Kommunes beslutninger i forhold til initiativer, der vedrører kommunens ældre borgere.

§3 Ældrerådet skal rådgive Byrådet, de politiske udvalg og forvaltningerne i ældrepolitiske spørgsmål.

Ældrerådet har fået lavet pjecer

Vi arbejder på at blive mere synlige og udbrede kendskabet til Ældrerådet og de områder, vi arbejder med. Derfor har vi fået udarbejdet nogle flotte PR-materialer, bl.a. en roll up (et stort flag), løbesedler og en plakat.

Ældrerådet

Formand: Morten Kristensen, tlf. 51 50 81 49

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

Anna Marie Bjorholm Dahl, tlf. 21 19 74 39, Anny Gosvig, tlf. 60 61 65 23, Bent Illum Eskesen, tlf. 20 85 59 95, Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Dorte Rørbye, tlf. 22 36 94 48, Erik M. Andersen, tlf. 40 46 16 52, Inge Merete Kristiansen, tlf. 23 62 66 14, Inge Nordheim, tlf. 30 73 00 71, Petra Raundahl, tlf. 60 49 55 25, Tage Majgaard, tlf. 20 65 22 51

Tema: Hjernen



Ditte fandt balancen i naturen

Naturen er fantastisk, når du skal komme dig efter stress, hjerneskade eller anden sygdom. Dit nervesystem er nemlig designet til at være i naturen, og den har derfor meget at byde på.

Der var fuld fart på Ditte Buschs liv, da stressen kom snigende: Den 42-årige fysioterapeut fra Vejle var startet som selvstændig personlig træner, mor til to børn på 7 og 10 år og aktiv i sin fritid. Men der var et problem. Døgnet havde for få timer.

”Jeg tacklede den manglende tid ved at sove mindre. Men som tiden gik, sov jeg dårligt, var ikke nærværende og irriteret. Min læge var klar til at sygemelde mig i 2019, men først et halvt år senere var jeg selv klar. På det tidspunkt kunne jeg ikke overskue noget som helst og havde en følelse af tristhed,” fortæller Ditte Busch.

Derfor brænder hjernen sammen

Ditte Buschs historie er desværre ikke usædvanlig. Det fortæller Bettina Schmidt Olesen, der bl.a. underviser på holdet Natur, krop, psyke og fællesskab på Center for Specialundervisning for Voksne i Vejle (CSV).

”Alt for mange af os lever et liv ”oppe i hovedet”, hvor vi bruger størstedelen af vores tid på at planlægge, vurdere og forholde os til forskellige indtryk. Vi vil ikke gå glip af noget, og vi vil lykkes med vores job, familie og fritidsinteresser. Der kan være tryk på, når vi skal have koordineret alt det. Og hvad gør du så, når du skal have en velfortjent pause? Jo, du tjekker mobilen: Nyheder, Facebook eller deler noget spændende på de sociale medier,” siger Bettina Schmidt Olesen.

Men lige pludselig siger hjernen ”nok er nok”, og det kan den gøre på måder, som man ikke umiddelbart forstår:

”Du kan eksempelvis blive lydfølsom, få indre uro, hjertebanken og måske opleve at sove dårligt. Den første tanke kan være ”det er bare en overreaktion,” og ”så travlt har jeg da heller ikke”, og her er vi faktisk inde ved problemets kerne. Typisk er sansesystemet nem-

◀ *Ditte Busch har fundet roen igen og bruger nu naturen på en helt ny måde, når hjernen har brug for et hvil.*

Foto: Bente Mikkelsen

lig stille og roligt blevet eksponeret for mere og mere, og til sidst bliver systemet overbelastet,” siger Bettina Schmidt Olesen.

Når man endelig selv registrerer overbelastnings-tilstanden, er det ofte efter langvarig og vedvarende overbelastning. Måske bliver man nu sygemeldt og oplever efterfølgende, at det kan være en umulig opgave at finde indre ro på egen hånd. Her er naturen det perfekte rum at komme sig i. Derfor drager forskellige hold på 8 til 12 CSV-kursister hver uge sammen med en underviser ud i Sundhedsskoven i Vejle for at finde eller genfinde balancen.

Naturen er det perfekte træningsrum

Ditte Busch havde prøvet fidusen med naturen. Faktisk løb hun ofte i skoven. Meget stærkt og hurtigt. Hun havde også hørt, at meditation var godt. Men tankerne stak altid af med hende, og pludselig var hun i gang med at planlægge, hvornår børnene skulle hentes, vasketøj sættes over, og dagens arbejde laves. Først da hun blev sygemeldt, fik medicin og begyndte på holdet Natur, krop, psyke og fællesskab var hun klar til at bruge naturens helende kræfter.

”Efter tre gange med forskellige øvelser begyndte jeg at mærke en forskel, når hjernen fik et hvil i naturen. Nu sanser jeg naturen på en helt anden måde, og jeg kan mærke, at mit nervesystem falder til ro,” siger Ditte Busch.

Ditte Buschs oplevelse stemmer godt overens med den forskning, der er på området. En tur i det grønne virker positivt på vores nervesystem. Vi får flere positive tanker, mindre tankemylder, færre bekymringer og lavere blodtryk mm. Her er vi i det miljø, som vores sanser er skabt og udviklet til for over 100.000 år siden.

Interesseret i holdet Natur, krop, psyke og fællesskab?

På holdet får du redskaber til at leve med kronisk stress eller udmatningssyndrom og et fællesskab med andre, der står i en situation, der ligner din. Undervisningen er gratis, varer i 10 uger og foregår i naturen. Ring til CSV og hør, om du kan komme med på holdet, telefon: 76 81 55 55, mandag-torsdag: 7.30-15.00, fredag: 7.30-14.00

”Urmennesket skulle også lave kraftpræstationer indimellem: Et dyr skulle nedlægges, eller vi skulle løbe fra et rovdyr. Men langt det meste af tiden kunne vi udføre rutineprægede sysler i et trygt fællesskab, hvor vigtige livserfaringer blev givet videre i gruppen i fortællinger rundt om bålet”, siger Bettina Schmidt Olesen.

Kickstart de sløve sanser

Der står åndedrætsøvelser, kropsbevidsthed og meget andet på programmet, når CSV har undervisning i skoven. En vigtig del af undervisningen er at træne sanserne. De er i en sørgelig tilstand hos mange, fortæller Marianna Møller Sønderkov, som også underviser på kurset.

”Vi bruger rigtig meget tid foran skærme og har teknologi, hvor vi primært bruger synssansen. Det er ærgerligt. For hvis du er vant til at bruge alle dine sanser, fornemmer du din krops signaler, andre mennesker og dine grænser meget bedre. Derfor træner deltagerne bl.a. sanserne og øver sig i ”bare at være” og bruge sanserne i nuet,” fortæller Marianna Møller Sønderkov.

Ditte Busch fik da også en aha-oplevelse, da hun trænede sanser og følelser:

”Det lyder måske lidt højtravende. Men jeg ser pludselig naturen og føler en taknemmelighed over at ”komme hjem”, som er helt vild. I skoven kan jeg ”bare være”, selvom jeg er ked af det, vred eller frustreret. Det gør, at jeg kan mærke, hvad sker der inde i mig – hvad der er godt og skidt for mig,” siger Ditte Busch.

Udover kurser i skoven har CSV også en lang række andre kurser til dig, der bøvler med følgevirkninger efter skader i hjernen, stress eller sygdom, som du kan læse mere om på side 15.

Hvornår har du sidst gjort noget unyttigt?

...noget andet end det du plejer, noget der ligger uden for dagligdagens gøremål? De der små ting vi gør, ikke fordi vi skal, men fordi vi kan, og fordi vi finder nydelse i at gøre det. At sidde stille og nyde smagen af en kop te, at se på ét enkelt blad på et træ – virkelig se, frydes og undres eller at dufte til skoven og snuse efterårsbladene ind? Det er godt for hjerne og krop.

Tema: Hjernen

”Helbred er, hvordan man har det – Modstandskraft er, som man ta’r det”

Sundhedseksperter Peter Thybo er glad for Piet Hein-citatet, der viser, at det er muligt at komme videre med livet trods svær sygdom og handicap. Han er aktuel i Hjerneugen, hvor han holder et gratis foredrag på Vejle Bibliotek.



Foto: Inge Lynggaard

”Nogle mennesker flyder let gennem livets flod. Andre kan ryge ud på dybt vand med strømhvirvler, der truer med at trække dem ned i vandet. Sundhedssystemets opgave er at forhindre folk i at drukne, men ikke ved at trække dem op på land. Derimod skal man lære de nødstedte at svømme bedre i livets flod,” forklarer Peter Thybo, der har lånt metaforen af Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi.

Peter Thybo er oprindeligt uddannet fysioterapeut og har lige fra begyndelsen haft en stor interesse for,

hvordan man kan bevare eller gendanne den psykiske modstandskraft, når sygdom rammer. Han har videreuddannet sig i dette og har forsket i emnet siden 1990’erne.

Hvad holder os raske?

Fire faktorer er særligt vigtige for vores evne til at tackle sygdom, fortæller Peter Thybo:

”Vi ved, at vores kompetencer og fællesskaber med andre mennesker er vigtige. Når du har meningsfulde fællesskaber i foreningslivet, med dine venner, i din familie eller andre steder, er det ganske enkelt godt for din mentale sundhed og modstandskraft.”

”En anden vigtig faktor er, om du kan acceptere, når du bliver ”ramt af livet”, f.eks. alvorlig sygdom, og handle på det, du kan gøre noget ved. Og endelig din evne til at mestre livets udfordringer og søge hjælp, hvis du ikke kan,” siger Peter Thybo.

Hårdt arbejde at finde balancen

At leve i balance og have følelsen af, at der er sammenhæng i livet, kommer ikke af sig selv. Det er hårdt arbejde, påpeger Peter Thybo.

”Vi skal lære det gennem det levede liv. Vores psykiske modstandskraft og evne til at mestre livet udvikler sig, når livet byder på modstand. Det kan være svært, men hvis du har tillid til, at livet er meningsfuldt, og tillid til at forstå og håndtere, så har du bedre forudsætninger til at bevare eller gendanne din mentale sundhed,” forklarer Peter Thybo, der er den ene af tre foredragsholdere i Hjerneugen.

Du og alle andre er velkomne til at høre foredragene i Hjerneugen. Se mere om tid og sted i programmet på næste side. ●

Det sker i Hjerneugen

Alle er velkomne, når vi markerer den internationale Hjerneuge (uge 11) i Vejle med en række arrangementer. Det er gratis at deltage, så tag din nabo, et familiemedlem eller en kollega under armen og kom til Hjerneugen.

Der er ikke tilmelding, men kom i god tid, hvis du vil være sikker på en plads.

Tirsdag den 14. marts Sundhedshuset Vejle

Vestre Engvej 51, indgang B, 7100 Vejle

Du kan parkere ved Sundhedshuset. Husk at tjekke skiltene og sæt parkeringsskiven.

16.00-16.40

Foredrag: Find din indre balance i naturen

Ved Bettina Schmidt Olesen og Marianna Møller Sønderkov fra Center for Specialundervisning for Voksne



Bliv klogere på, hvad naturen kan gøre for dig, der har stress eller en erhvervet hjerneskade. OBS! CSV er også vært for et arrangement i Sundhedsskoven torsdag. Her kan du få inspiration til aktiviteter, der skaber indre ro og balance.

16.40-17.40

Stande i Sundhedshusets foyer

– bliv klogere på dine muligheder



Få en snak med diverse aktører, der arbejder med at hjælpe, træne og rådgive, når du har fået en skade i hjernen.

17.40-18.30

Foredrag: Da livet slog en alvorlig kolbøtte

Ved Simon Fønsbo, forfatter og tidligere reklamedirektør



Der er fuld fart på reklamedirektøren Simon Fønsbos liv, da en hjerneskade vender op og ned på familiens liv for ti år siden. Hør, hvordan Simon Fønsbo genfinder en identitet, som ikke er dårligere end den tidligere. Hvordan han tackler tab og sorg og bruger sort humor til at komme videre.

Simon Fønsbo har skrevet bogen ”Fra indersiden” og er medforfatter på bogen ”Hovedbrud”.

Onsdag den 15. marts Sundhedsskoven

Mødested: Ved indgangen til Sundhedsskoven for enden af Grundet Bakke i Vejle. Vi mødes ved skiltet.

15.00-16.30

Guidet gåtur i Sundhedsskoven

Guider: Bettina Schmidt Olesen og Marianna Møller Sønderkov, konsulenter ved CSV



Få inspiration til at lave aktiviteter i naturen, der skaber indre ro og balance, når Center for Specialundervisning til Voksne inviterer på skovtur.

Det sker på Moster Karens fold i Sundhedsskoven tæt på Vejle Sygehus.

Torsdag den 16. marts Vejle Bibliotek

Willy Sørensens Plads 1, 7100 Vejle. Den store sal.

18.30-20.00

Sundhed og psykisk modstandskraft

– foredrag med Peter Thybo



”Helbreder, hvordan man har det – modstandskraft er, som man ta’r det.” Sundhedseksperter Peter Thybo er glad for Piet Hein-citatet, der viser, at det er muligt at komme videre med livet trods svær sygdom og handicap. Mød ham til et tankevækkende foredrag, når han lægger vejen forbi biblioteket i forbindelse med Hjerneugen. Foredraget bygger på Peter Thybos anmelderroste bøger: ”Neuropædagogik – Hjerne, liv og læring” og ”Det dobbelte KRAM.”

Arrangør

Vejle Kommunes Myndighedsafdeling, Center for Social Rehabilitering, CSV Vejle, Genoptræningen i Sundhedshuset, Jobcenter Vejle og UCL Erhvervsakademi og professionshøjskole.

Nyt fra kommunen

Museumsbesøg i sofaen

Coronavirus optager os alle og har sat dybe spor i vores kultur og samfund. Det har tidligere epidemier også gjort.

I Vejlemuseernes digitale udstilling SYGDOMME DER ÆNDREDE VERDEN ser vi på, hvordan tidligere epidemier har påvirket os.

Sammen med Vejle Stadsarkiv fortæller museet historierne om fem sygdomme, der ændrede Danmark og verden. Her finder du de korte historier om pesten, den spanske syge, kolera, spedalskhed og syfilis.

Se udstillingen på vejlemuseerne.dk/pandemi. Du kan finde andre digitale udstillinger om blandt andet kønsroller gennem verdenshistorien, Uhrhøjskatten og de arkæologiske udgravninger på Rådhusstrøget i Vejle på vejlemuseerne.dk/digitale-udstillinger.

Vejlemuseernes digitale udstillinger kan ses fra pc, tablet eller smartphone. Det kræver blot, at du går ind på hjemmesiden – så kan du få en museumsoplevelse helt uden at skulle ud af døren. 

I 1867 førte Vejles nyoprettede kommunale vandforsyning endelig rent vand fra en kilde i Grejsdalen til byen gennem nedgravede støbejernsrør. Det var med til at dæmpe op for 1800-tallets kolera-epidemi.
▼ Illustration: Vejlemuseerne. Originalfoto: Vejle Stadsarkiv



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 per-sonlig 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, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 80 81, telefontid kl. 8.30-11.00
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk
www.vejle.dk/hjaelpemidler

Kontakt Borgerservice

Kørekort..... 76 81 01 56
Pas..... 76 81 01 56
Helbredstillæg, personligt tillæg 76 81 01 74
Sygesikring..... 76 81 01 56
Digital Post 76 81 01 74
Skat (kun personlige henvendelser)
Øvrige områder 76 81 00 00
Husk at bestille tid, inden du møder op i Borgerservice i Skolegade 1, 7100 Vejle. Du kan bestille tid på www.vejle.dk, eller du kan ringe til os på ovenstående numre og få hjælp til at få en tid.

Mobil Borgerservice – køreplan

Børkop: 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 Senior – Administration

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

Senior – Administration
Gulkrog 9, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 71 00
Mail: senioradm@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

Kvikservice for hjælpemidler

Har du en varig funktionsnedsættelse, og har du brug for et hjælpemiddel, som kan lette din dagligdag? Så besøg kommunens Kvik-Service. Ring gerne i forvejen og tal med en sagsbehandler på telefon 76 81 80 81.

KVIK-Service, Niels Finsensvej 20, 7100 Vejle
Åbent hver torsdag kl. 13.00-17.00

Sundhedshus Vejle

Forebyggende hjemmebesøg
Telefon 76 81 80 96
Træffes mandag-torsdag kl. 8.30-10.00

Genoptræning efter sygehusophold
Telefon 76 81 83 00
Træffes mandag-fredag kl. 8.00-10.00
Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Sundhedskurser
Telefon 23 65 61 15
Træffes mandag-fredag kl. 8.30-9.30
Find en oversigt over kurser på www.vejle.dk/kurser

AKTIVSAMMEN
Find dit fællesskab på www.aktivsammen.vejle.dk
Du kan også kontakte en fællesskabskoordinator på telefon 51 84 10 36

Fælles om sangen

Mange holder af at synge, og det giver stor glæde, men for mange giver sang mest mening sammen med andre. Vejle Bibliotekerne og Musik- og Kulturskolen har et nyt tilbud til dig, der elsker at synge.



I Vejle og Børkop kan du gå til frokostkor. Konceptet er enkelt: kom og syng i kor med andre sangglade i et hyggeligt og sjovt fællesskab, hvor vi tager os tid til snak og samvær hen over egen medbragt frokost. Vi vægter fællesskab højt, så der er plads til alle uanset sangmæssig erfaring og øvrig musikalsk forudsætning. Koret ledes af de to dygtige sangundervisere Mia og Bente, som med udgangspunkt i de fremmødtes ønsker udarbejder enkle tostemmige korarrangementer tilpasset korets niveau. Koret er dermed for dig, som ønsker lidt mere end kom-og-gå fællessang fra højskole-sangbogen.

Vi starter typisk med enkle opvarmningsøvelser, hvorefter vi synger de sange, vi arbejder med. Pausen går med at spise egen medbragt frokost og drikke en kop kaffe/te i hyggeligt samvær.

Det kræver ingen tilmelding at være med – du kommer bare.

**Opstart i Børkop,
Kulturhuset Markant d. 10/1 fra kl. 12.00-13.30**

Opstart på Vejle Bibliotek d. 11/1 fra kl. 12.00-13.30