



VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune

**„Er der en lov, som bestemmer,
om jeg skal i bad hver dag?“**

Læs side 4

Tema om sundhed: Sund og glad

Læs side 14

Sommer
i din by

Klippekort
– til en ½ times ekstra hjælp

02 /2015



Dyr i ældreplejen

Plejecenter Ågården i Egtved har fået to nye og helt særlige beboere – to små indiske dværghængebugsvin, Øffe og Møffe. Og de kan se frem til en behagelig tilværelse, for deres fornemmeste opgave bliver at gå rundt mellem kørestole og beboere på plejecentrets terrasse, så beboerne kan klø og nusse dem på ryggen. Beboerne er allerede vilde med Øffe og Møffe. Udover de to dværghængebugsvin har plejecentret også høns og katte.



Lån blodtryksmålere på biblioteket

Du kan låne en blodtryksmåler på bibliotekerne i Vejle Kommune eller i Biblioteks-bussen. Op mod 1 million danskere lider af forhøjet blodtryk, der blandt andet øger risikoen for blodninger i hjernen, hjerteanfald og blodpropper. Men forhøjet blodtryk kan behandles, og dermed sænkes din risiko for følgesygdomme.

De blodtryksmålinger, du tager hjemme, kan give et godt fingerpeg, om du bør tale med din læge.

Hvem er Vejles frivillige ildsjæl i 2015?

Masser af frivillige yder en stor og engageret indsats. Dette markerer Vejle Kommune ved at uddele en frivilligpris. Nu skal kandidaterne til prisen findes.

Kender du en, som fortjener et skulderklap for sin indsats på det frivillige og sociale område? Hvis ja, så send Frivilligrådet dit forslag og skriv, hvorfor personen skal have prisen. Skriv din indstilling direkte på www.vejle.dk/frivilligpris2015 eller send den til:

Anita Fogh, formand for Frivilligrådet
Velfærdsforvaltningen, Vejle Kommune
Skolegade 1, 7100 Vejle

Forslag sendes senest 26. juni 2015.

Det kan både være en person, som har taget et særligt initiativ, eller ildsjælen, der igen og igen yder en engageret indsats inden for et område.

Udover æren modtager prismodtageren et gavekort på 5.000 kr. Vi finder vinderen den 25. september 2015 på den årlige frivilligdag.



Forsidefoto: Gregers Kirdorff

Redaktionen sluttede den 28. april 2015.
Magasinet afleveres til postvæsenet den 20. maj, som efterfølgende har en uge til omdeling.

Morgengymnastik for alle

Er du til morgengymnastik i naturen eller kender du en, der er det? Igen i år kan du **hver onsdag i maj og juni fra kl. 8.30-9.15** deltage i morgengymnastik ved Albuen i Vejle. Der sluttet af med hygge og mulighed for køb af kaffe og rundstykker. Alle kan deltage, både unge som ældre, så tag en ven, nabo, eller familiemedlem med.

Tilmelding ikke nødvendig – bare mød op. Initiativet startede sidste sommer, hvor der ofte var over 100 deltagere.



Computerspil – giver en bedre psyke

Socialpsykiatrien i Vejle Kommune introducerer et internationalt anerkendt computerprogram til borgere med sindslidelser. Programmet, der hedder Professionel Hjerne-træning, skal træne funktioner i hjernen, så borgerne fungerer bedre i hverdagen. Programmet er en dansk udgave af et internationalt psykiatriprogram, som er udviklet af internationale specialister inden for neuropsykologi.

Det er opbygget som interaktive og sjove spil, der stimulerer og udvikler specifikke funktioner i hjernen som fx hukommelse, koncentrationsevne, struktur og problemløsning. Det er netop udfordringer med disse funktioner, mennesker med psykiske lidelser slås med i det daglige, og som gør det svært for dem at fungere i hverdagen og fastholde et job eller en uddannelse.

– Da mange af øvelserne relaterer sig til hverdagssituationer, kan jeg som træner være med til at koble brugerens præstationer i øvelserne til situationer i dagligdagen. Denne kombination forstærker effekten. Programmet kan tilpasses den enkelte, så vedkommende styrkes på de områder, hvor der er et behov, siger Lena Quist, der er social- og sundhedsassistent og nu også „hjernetræner“. I maj starter to hold med i alt 12 deltagere, der mødes én gang om ugen i tre til fire måneder.



Indhold

„Er der en lov, som bestemmer, om jeg skal i bad hver dag?“	side 4
Fritvalgsbevis til madservice	side 5
Skolebørn og ældre med demens glæder hinanden	side 5
Brug for hjælp til at klare hverdagen?	side 6
Klippekort til en ½ times ekstra hjælp	side 7
Udvidet helbredstillæg til folke- og førtidspensionister	side 8
Sommer i din by	side 10
VejleMuseerne: Arrangementer	side 12
<i>Tema: Sund og glad</i>	
Sundhed er andet end gulerødder	side 14
Sund hele livet	side 16
Tag livtag med balancen	side 18
Bliv sundhedsagent	side 19
Oplev Vejle – og få motion samtidig	side 20
Sidste nyt om Digital Post og selvbetjening	side 22
Kontakt til kommunen	side 23
Vejle Stadsarkiv i nye rammer	side 24

Ældredag den 8. oktober

Sæt kryds i kalenderen

Den 8. oktober markerer Vejle Kommunes Ældreråd den internationale ældredag.

Arrangementet holdes i Bygningen i Vejle fra kl. 14-17.

Læs mere og se programmet i næste udgave af Velfærdsmagasinet.

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.

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.



„Er der en lov, som bestemmer, om jeg skal i bad hver dag?“

I fem intensive uger mødes seks udviklingshæmmede hver formiddag for at blive klogere på selvbestemmelse, medbestemmelse og indflydelse på beslutninger i samfundet generelt. Svære begreber som ved hjælp af rollespil, film, kortspil og diskussioner bliver gjort konkrete og omsat til ord og handlinger for de seks kursister: Henrik, Mikkel, Jimi, Claus og 2 x Jan. Kursets to undervisere, Majbrith Evers og Anne Mette

Wilkens – begge pædagoger – forklarer medborgerskab på denne måde:

– Det handler om, at alle har ret til at bruge de rettigheder, loven giver – og om, hvordan man bruger og udnytter sine rettigheder, fx hvordan man siger til og fra. Undervisningen skal derfor give kursisterne mulighed for at udnytte deres medborgerskab. Og som professionelle skal vi understøtte dem i at leve det liv, de ønsker, og fortælle dem om deres rettigheder – og i det hele taget støtte dem i at deltage aktivt i samfundet.

Kun glade smileys

De bekræfter begge, at det er skønt at være vidne til den entusiasme og energi, der lægges for dagen, når kursisterne undervises i og debatterer medborgerskab. Hver dag skal kursisterne med en „smiley“ markere deres dagsform – og der har stort set kun været glade ansigter. Det er også det indtryk, Velfærdsmagasinet udsendte får, da hun besøger holdet for at høre, hvad de har fået ud af kurset.

Jan fortæller, at han har fået lyst til at genoptage sin svømme træning. Han vil derfor snakke med pædagogen på sit bosted om muligheden. Og på baggrund af undervisningen om, hvem der kan stemme til folketinget, overvejer Claus, som ellers aldrig har brugt sin stemmeret, at bruge sin demokratiske ret næste gang, valgklokken lyder.

Der er også blevet snakket meget om praktikophold, og hvordan alle har noget at bidrage med. Mikkel kunne fx godt tænke sig at blive medhjælper på Skansebakken, som er et bosted i Brejning for borgere med svære fysiske og psykiske handicaps.

Møde med borgmesteren

Som en del af undervisningen har holdet også været på forskellige besøg, bl.a. var de forbi Skolegade i Vejle for at besøge borgmesteren og høre, hvad en borgmester egentligt laver. Da nuværende borgmester Arne Sigtenbjerggaard var udrejst, trådte tidligere borgmester Leif Skov til, og han svarede beredvilligt på de spørgsmål, som kursisterne havde forberedt. Det var en oplevelse – men det, som gjorde mest indtryk, var den flotte borgmesterkæde, som de alle fik lov at prøve.

Erfaringerne fra kursusforløbet bliver sendt til Socialstyrelsen, som er i gang med at lave et undervisningsmateriale til mestringskurser for voksne med udviklingshæmning. Både Majbrith og Anne Mette er enige om, at kursusforløbet både har rykket og rustet borgerne. Forskellen på de beslutninger, man selv kan træffe, og beslutninger man træffer sammen med andre eller kun har indflydelse på, står nu klarere for de seks kursister.

De to undervisere håber derfor også, at andre borgere i Vejle Kommune får mulighed for at komme skolebænken for at blive bedre til at bestemme selv! ●

„Med borgerskab“

Fritvalgsbevis til madservice

Hvis du får madservice fra Vejle Kommune, kan du fra 1. april 2015 få et fritvalgsbevis. Beviset giver dig mulighed for at købe 7 hovedretter suppleret med bieretter, fx supper, grød, desserter mv., om ugen og få bragt din mad 1 gang om ugen.

Hovedmåltid

Værdien udgør 65 kr. pr. hovedmåltid (2015-pris). Din egenbetaling er 49 kr. per måltid.

Udbringning

Værdien udgør 43 kr. for 1 udbringning pr. uge (2015-pris). Hvis udbringningen koster mere end 43 kr., skal du selv betale beløbet over 43 kr. Vejle Kommune sender hver måned en regning til dig på det beløb, du evt. selv skal betale for maden og udbringning.

Du vælger selv en leverandør. Leverandøren skal være CVR-registreret og skal kunne sende en elektronisk regning til Vejle Kommune, som afregner direkte med leverandøren. 

For mere information om ordningen kontakt Myndighedsafdelingen:

Sundhedsfagligt Team

Tlf. 76 81 00 00

Telefontid mellem kl. 8.30-11.00

Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Skolebørn og ældre med demens glæder hinanden

Demens-plejecentret Lindegården inviterer skolebørn fra 1. klasse indenfor, og det er „win-win“ for begge parter.

Skolebørn fra Hældagerskolen i Vejle har fx opført eventyret „Snehvide og de 7 små dværge“ for 30 beboere – og reaktionerne hos flere af beboerne var efterfølgende næsten helt eventyrlige:

– En meget dement dame, som næsten ikke taler, sagde efter forestillingen „Snehvide“ flere gange og med smil i øjnene. Flere beboere kunne også synge med på dværgenes arbejds-sang, og da prinsen og Snehvide blev gift, og brudevalsen blev spillet, klappede de fleste med i takt, fortæller Birte Schelde, demensansvarlig i Vejle Kommune.

Huske-syge

– Inden forestillingen blev børnene undervist i demens eller „huske-syge“ – som vi kaldte sygdommen for at gøre det lettere for børnene at forstå. Og de fangede ret hurtigt, hvad „huske-syge“ er. De var meget spørgelystne og stillede mange relevante spørgsmål: Lige fra helt konkrete som: „Gør det ondt at være dement?“ og „Kan man blive opereret for sygdommen?“ til mere generelle om, hvordan det er at bo og arbejde på et plejecenter, fortæller Birte Schelde.

En folkesygdom

Til spørgsmålet om, hvorfor et plejecenter og en skoleklasse har indledt dette lidt specielle samarbejde, svarer Birte Schelde:

– Fordi en af fremtidens helt store udfordringer er demens. Demens bliver mere og mere almindelig blandt ældre, og ri-

sikoen øges med alderen. Da gennemsnitslevealderen stiger, og antallet af ældre over 65 år også stiger, bliver demens en sygdom, flere får bekendtskab til – enten fordi man selv, ens nære, fx en bedsteforælder, eller naboen bliver ramt af demens, fortæller Birte Schelde.

– Udover at få kendskab til demens, så man som barn har nemmere ved at omgås mennesker med demens, lærer børnene også, at der er mennesker, som lever et andet liv end dem selv, supplerer Frederik Madsen, skolepædagog på Hældagerskolen.

Og børnene hyggede sig virkelig. De faldt hurtigt til i plejecentrets rammer, og det var tydeligt, at beboerne nød børnenes leg og snak. Og det gode samarbejde fortsætter med flere besøg og biografforestilling i Plejecenter Lindegårdens egen biograf, hvor børn som ældre skal se „Lille Per“ sammen.

►
Da gennemsnitslevealderen stiger, bliver demens en sygdom, flere får kendskab til, fortæller Birte Schelde, demensansvarlig i Vejle Kommune.



Brug for hjælp til at klare hverdagen?

Hvis ja, så er der forskellige muligheder for rådgivning og hjælp...

KOM IND – og få hurtig rådgivning og hjælp

Første gang du henvender dig til kommunen, kan du blive inviteret til et møde med en visitator i Sundhedshuset i Vejle. Vi kalder møderne for KOM IND-møder, og her vil vi snakke om, hvad der skal til, for at du selv kan klare forskellige opgaver i hverdagen. Du må gerne tage en pårørende eller ven med til mødet. Vi kommer fortsat på besøg i hjemmene, hvis det har betydning for, at vi kan vurdere, om der er behov for hjælp eller ej.

I mødelokalet er der eksempler på hjælpemidler, fx moppe til gulvvask, toiletbørste med langt skaft, en støvsuger uden ledning mv., som du måske kan have gavn af, og som du kan afprøve. Vores velfærdsteknologi-guider, som er på forkant med ny viden inden for hjælpemidler, vil på baggrund af din konkrete situation have mulighed for at bevilge redskaberne til dig, så du kan blive selvhjulpent.

Det kan også være, at vi på mødet vurderer, at du har brug for et kort forløb med trænende hjemmehjælp som et rehabiliteringsforløb, så du kan mere selv. Det går ud på, at en medarbejder fra hjemmehjælpen i en periode op til 7 uger guider og støtter dig i selv at klare praktiske eller personlige opgaver. Når de 7 uger er gået, tager vi en snak om, hvordan du kan blive ved med at klare opgaverne.

KOM IND-møderne blev indført for et år siden og har været en succes. Fra en borger henvender sig, og til visitatoren har haft et møde med borgeren, går der ca. 14 dage, og ofte går borgeren fra mødet med konkrete råd og vejledning om, hvordan de fortsat kan klare opgaverne i hverdagen.

– Borgerne oplever generelt, at møderne fungerer og er positive over for, at de kan se og afprøve redskaber, der kan hjælpe dem med de opgaver i hverdagen, som driller og er besværlige, fortæller Rikke te Pas fra Myndighedsafdelingen. 



UDSKREVET FRA SYGEHUS – og brug for hjælp til at komme på fode igen

I Vejle Kommune starter din udskrivelse, og hvad der evt. skal ske efterfølgende, når du bliver indskrevet på sygehuset. Det sørger vores forløbskoordinatorer bl.a. for.

Forløbskoordinatorerne skal sikre, at der er en god sammenhæng i overgangen fra sygehus til dit hjem, og at alle aftaler er på plads, så du er tryk og får den nødvendige støtte til personlig eller praktisk pleje, genoptræning, hjælpemidler, mad eller et midlertidigt ophold på et plejecenter.

At blive udskrevet fra sygehus kan virke uoverskueligt. I den forbindelse kan en forløbskoordinator være en slags GPS for såvel borgere som pårørende, som ellers kan føle sig i ingenmandsland:

– Vi får ofte positive tilkendegivelser fra særligt de pårørende om, at det er rart med én indgang, når deres far, mor eller et andet nært familiemedlem skal udskrives. Det kan være svært at overskue situationen efter en indlæggelse – især hvis borgeren pga. sygdom har brug for meget hjælp. Så kan vi ofte være med til at sætte situationen lidt i perspektiv, bevare overblikket, navigere rundt i systemet – og afdække og se muligheder, fortæller forløbskoordinator Heidi Zacho Daugaard.

Husk, at du også altid kan få besøg af en sundhedsvejleder, hvis du er over 75 år og har brug for at tale om din situation efter indlæggelse.

Læs mere på www.vejle.dk/hjemmesog eller ring på telefon 76 81 80 96, mandag-torsdag kl. 8.30-10.00.

For mere information

Kontakt Myndighedsafdelingen
Mandag til fredag fra kl. 8.30-11.00
Tlf. 76 81 00 00

Vigtig information



Vejle Kommune indfører i 2015 og 2016 en særlig klippekortsmodel, som giver de ca. 230 borgere, der allerede modtager omfattende hjælp og pleje, ret til en ½ times ekstra hjælp om ugen.

Hvem kan få et klippekort?

Klippekortet er til dig, som allerede modtager omfattende hjælp og pleje i hverdagen, dvs. får besøg af hjemmeplejen flere gange om dagen.

Hvordan bruger jeg kortet?

Klippekortet kan du fx bruge på følgende måde:

- ½ times hjælp én gang om ugen
- 1 times hjælp hver 2. uge
- 2 timers hjælp hver 4. uge

Du kan højst spare op til 3 timers samlet hjælp hver 6. uge. Hjælpen gives på hverdage og mellem kl. 10-15. Den første ½ time bruges på et besøg fra hjemmeplejen, hvor I aftaler, hvordan du ønsker at bruge tiden.

Hvad kan jeg bruge ordningen til?

Det er helt op til dig. Sammen med hjemmeplejen vælger du, hvad du vil bruge den ekstra tid til. Det kan være både socialt samvær i eller uden for hjemmet eller praktisk hjælp. Eksempler: Hyggesnak, madlavning, højtlesning, gåtur, tøjindkøb

mv. Du kan ikke få hjælp til håndværksmæssige opgaver eller havearbejde.

Hvad skal jeg være opmærksom på?

Når du får hjælp i eller udenfor hjemmet, skal du være opmærksom på, at dit hjem og aktiviteten også er en arbejdsplads. Det betyder, at arbejdsmiljøet sikkerheds- og sundhedsmæssigt skal være i orden.

Myndighedsafdelingen vurderer løbende hjælpen for at finde ud af, om den skal fortsætte uændret eller evt. afsluttes. Du og hjemmeplejen har pligt til at oplyse, hvis der sker ændringer i dit behov for hjælp. Ved ændringer skal du kontakte en visitator i Myndighedsafdelingen.

Hvad koster ordningen?

Du skal ikke betale for selve hjælpen, dvs. den ekstra ½ time. Bruger du hjælpen til aktiviteter uden for hjemmet, skal du dog selv betale for transport og forplejning, fx en kop kaffe. Besøger du et museum, skal du selv betale entré for både dig og din hjælper. ☐



Udvidet helbredstillæg til folke- og førtidspensionister

Vigtig information

Hvis du er folkepensionist eller blev førtidspensionist inden 1. januar 2003, og din formue ikke er over 81.500 kr., kan du søge om udvidet helbredstillæg, hvis du har udgifter til tandproteser, briller og fodbehandling. Husk at søge, inden du bestiller eller køber „varen“. Du kan maks. få tilskud til 85 % af prisen – og i forhold til de prisaftaler, Vejle Kommune har lavet.

To typer helbredstillæg

Du kan søge om helbredstillæg til ydelser, hvor den offentlige sygesikring giver tilskud:

- Medicin
- Tandbehandling
- Fodpleje (sukkersyge, nedgroede tånegle, arvæv efter strålebehandling og svær leddegigt). Kræver lægehenvi-
sning
- Fysioterapi og kiropraktik
- Psykologhjælp
- Høreapparatbehandling (ved pri-
vat leverandør)

**Du kan søge om udvidet helbredstillæg til enkelt-
ydelse uden tilskud fra det offentlige:**

- Tandproteser, briller og fodpleje (almindelig)

Begge tillæg er til pensionister, som er vanskeligt økonomisk stillede, dvs. ikke har en likvid formue over 81.500 kr.



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.



Hvilke udgifter kan jeg få dækket med et udvidet helbredstillæg?

Tandproteser

Du kan få til den billigste, men tilstrækkelige aftagelige tandprotese, dvs. delproteser og over- og undermundsproteser. Du kan ikke få til faste proteser, fx tandkroner, broer og implantater. Ønsker du en fast protese, kan du få tilskud til, hvad en aftagelig tandprotese vil koste.

Briller

Du kan få til briller til nær- eller langsynethed evt. med indbygget læsefelt. Du kan få til læsebriller, hvis der er en styrkeforskel på dine glas på en dioptri eller mere og ved bygningsfejl. Du kan ikke få tilskud til overflade- eller refleksbehandling og briller med glidende overgang.

Fodbehandling

Du kan få til fodbehandling, hvis du ikke selv kan foretage almindelige fodpleje. Bemærk, at du kan få almindelig helbredstillæg til fodbehandling, som det offentlige giver tilskud til.

Beregning af tilskud

Vejle Kommune har lavet pris aftaler med leverandører på alle tre områder: Tandproteser, briller og fodbehandling. Tilskuddet beregnes i forhold til pris aftalerne og din tillægsprocent, uanset om du vælger en dyrere løsning. Vælger du en billigere løsning, får du kun tilskud til denne pris.

Sådan søger ud?

Du kan søge digitalt via www.vejle.dk eller www.borger.dk. Du kan også kontakte Borgerservice for at få et ansøgningsskema. Sammen med ansøgningen skal vi have et overslag fra optiker eller tandlæge/tandtekniker. ☐

Pris aftaler

Tilskuddet udgør en procentdel af aftalernes priser.

Du kan frit vælge en leverandør, men tilskuddet beregnes efter taksterne i pris aftalerne. De leverandører vi har aftaler med, kan levere til aftalepriserne.

Har du spørgsmål til pris aftalerne eller brug for mere information om de enkelte priseraftaler, så henvend dig i Borgerservice i Skolegade eller på tlf. 76 81 00 00.

Vejle Kommune har pris aftaler med:

Briller

Louis Nielsen A/S, som bl.a. har butikker i Vejle, Fredericia, Kolding, Horsens og Grindsted.

Fodpleje

Skønhedshuset, Enghavevej 9, 2. sal, Vejle

Tandproteser

Tina Larsen, Havnegade 3 st. tv., Vejle
 Birgitte Lüdermann, Gormsgade 15, Jelling
 Rikke Louise Vind, Rådhuspassagen 11, Vejle
 Mikkell Laugesen, Flegborg 13, Vejle
 Birgith Andersen, Nørregade 12, Vejle
 Jørgen Holm, Herslebsgade 1 D, Vejle

FrivilligCenter 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 og Kari Overhalen, Patientforeninger: Birthe Bjerg, Suppleant: Lisa Fürstenberg, Ældregrupper: Erik Dam, Jørgen Rønnemoes, Børn og Unge: Lotte Dich Pedersen, Humanitære foreninger: Yasser Rady, Bjarne Sørensen, Væresteder: Bettina Sørensen, Per Kragh.



Første weekend i juli kan du opleve Danmarks mest virkelighedstro vikingemarked i Jellingmonumenternes autentiske omgivelser.

Sommer i din by

Sommeren står for døren, og Vejle og omegn byder på et væld af oplevelser. Er du til fed musik, fart over feltet, historiske markeder eller mangler du gode ideer til familieudfugter, så er her inspiration til en fantastisk sommer.

Jelling musikfestival

21.-24. maj er Jelling fuld af musik og glade ansigter. Søndag den 24. maj har områdets folkepensionister gratis adgang. Denne dag optræder bl.a. Lars Lilholt, Kim Larsen og Kjukken og Povl Dissing. Festivalen byder desuden på navne som Roxette, Texas, Lars H.U.G og Tom Donovan.

Læs mere på www.jellingmusikfestival.dk

Pensionistfestival

Græsplænen ved Stensvang Plejecenter i Bredsten er den 29. maj ramme for en hyggelig og stemningsfuld dag, hvor bl.a. Dario Campeotto og Lis og Per optræder.

Arrangør er Bredsten Pensionistfestivalforening.

Læs mere på www.7182.dk/kalender

Besøg det nye Kongernes Jelling

Lørdag den 6. juni slår Kongernes Jelling dørene op til et helt nyt oplevelsescenter for hele familien.

Oplevelsescentret byder på en unik og super moderne digital sanseoplevelse, der handler om vikingernes liv og levned. Rør, mærk og gys, når vikingernes liv folder sig ud. Det bliver en rejse fra fortællinger i flammernes skær, over livet som viking og kriger, til rejsen til Valhal og overgangen til kristendommen.

Kongernes Jelling er blevet bygget om og udvidet med flere spændende udstillingsrum, en stor tagterrasse, hvorfra man kan se ud over hele monumentområdet, en ny velkomst, en nyindrettet butik og café med udsigt over til monumentområdet. Der er gratis adgang for alle.

Kongernes Jelling åbner den 6. juni med et festligt program fra kl. 10-17.

Find mere information på www.jelling.dk



Eventyrgodset

Tirsbæk Gods byder 14.-15. juni på oplevelser for hele familien. Her er alle de bedste udendørs aktiviteter samlet på et sted – og masser af shows, underholdning, konkurrencer og livsstilsboder. Af aktiviteter kan nævnes mad-mekka, flugtskydning og kajak, mens de små kan opleve hvalpelegestue og halmhoppeborg.

Læs mere på www.eventyrpaagodset.dk



Guidede vandringer

På guidede vandringer bliver du klogere med dejlige fortællinger. Oplev bl.a.:

- 28. maj Langs Vejles År
- 13. juni Kellers Park og Kellers Minde
- 17. juni Skulpturvandring i Give
- 2. juli Vægtterrundgang i Vejle
- 18. august Baggårde i Gågadeområdet, Vejle
- 2. september Vejle i 1800-tallet – hvad er der tilbage?

Læs om flere vandringer på www.visitvejle.dk

Sankt Hans i Skyttehushaven

Tilbring Sankt Hans aften i de naturskønne omgivelser ved Skyttehushaven. Her kan du opleve Vejles største bål, båltale, levende musik og sang fra scenen, børneunderholdning, salgsboder, snobrødsbagning, grill og ikke mindst tidligere Danmarks mester i fyrværkeri.

Desuden kan du ved Skyttehushaven nyde en række sommerkoncerter søndage i perioden 5. juli – 30. august.

Læs mere www.visitvejle.dk



**Find flere
oplevelser på
oplev.vejle.dk**

Vikingemarked i Jelling

Første weekend i juli kan du opleve Danmarks mest virkelighedstro vikingemarked i Jellingmonumenternes autentiske omgivelser. Mød de gæve vikinger og arbejdende værksteder, lad børnene prøve kræfter med bueskydning og krigerskole, oplev rideopvisninger og meget mere.

Læs mere på www.vikingemarked-jelling.dk

Post Danmark Rundt

Den 6. august lægger Vejle for 25. gang by til opløbet på en af de mest spændende etaper i cykelløbet Post Danmark Rundt. Der er garanteret dramatik, når cykelrytterne kæmper sig mod mål på Kiddesvej, mens Vejle midtby garanterer masser af underholdning.

Læs mere på www.oplev.vejle.dk

Munkebjerg Hill Climb

9. august er der igen mulighed for at overvære Danmarks smukkeste motorløb for klassiske sportsvogne ved Munkebjergskoven.

Læs mere på www.munkebjerghillclimb.dk

Vild med Vand

16. august syder og bobler Vejle Fjord af liv. Arrangementet hylder fjorden med noget for enhver smag: Modeshow, jazz, fjordsvøm, fjordmarked, arkitektur i verdensklasse, Danmarks smukkeste motorløb – alt sammen i naturskønne omgivelser.

Læs mere på www.vildmedvand.vejle.dk



Pilefletfestival i jernaldermiljøet i Vingsted

Jernalderlandsbyen i Vingsted lægger 22.-23. august hus til en kæmpe pilefestival, hvor der kommer pileflettere fra både Danmark og udlandet. Der vil være boder, udstillinger og workshops, hvor kreativiteten kan få frit.

Læs mere på www.visitvejle.dk

Veterantogskørsel

Få en nostalgisk oplevelse, når veterantoget kører for fuld damp på den naturskønne strækning fra Kolding til Vejle og herfra gennem Grejsdalen til Jelling. Veterantoget kører udvalgte søndage i perioden juli – august.

Læs mere på www.visitvejle.dk



VejleMuseerne: Arrangementer



Kulturmuseet Spinderihallerne

Besøg Dronning Gunhild – et af Danmarks bedst bevarede moselig.

Besøg jernalderbonden i hans landsby

Mandag 25. maj kl. 10. og søndag 21. juni kl. 10.

Sted: VejleMuseerne – Jernaldermiljøet, Vingsted Historiske Værksted Følg skiltene til Jernaldermiljøet fra landevejen gennem Vingsted.

Mød jernalderbonden og følg med ham på en vandretur i Jernaldermiljøet.

Undervejs kan børn og voksne hjælpe ham med at fodre dyrene og malke koen og geden. Arrangementet varer ca. to timer. Ingen tilmelding, bare mød op. Det er gratis at deltage.

Alt dette er dit!

Lørdag 30. maj til onsdag 3. juni, hver dag kl. 15-17.

Sted: VejleMuseerne – Kunstmuseet, Flegborg 16-18, Vejle.

Til sommerens store særudstilling har VejleMuseerne – Kunstmuseet inviteret otte danske samtidskunstnere til at skabe hver deres vægmaleri i Kunstmuseets store sal. Kom og kig med, mens kunstnerne maler. Udstillingsinspektøren fortæller undervejs og giver en kop kaffe. Det er gratis at deltage.

Der er fernisering på udstillingen lørdag 6. juni kl. 14 og gratis omvisning 28. juni kl. 14.

På cykeltur i Dronning Gunhilds rige

Søndag 31. maj kl. 10-15.

Mødested: Hovedindgangen, VejleMuseerne – Kulturmuseet Spinderihallerne, Spinderigade 11, Vejle.

Tag med på cykeltur i Dronning Gunhilds rige, fra fakta til fiktion. Vi starter på Kulturmuseet Spinderihallerne med et spændende oplæg fra arkæologen om et af Danmarks bedst bevarede moselig. Herefter cykler alle ad Bindeballestien ud til Haraldskær mose, hvor dronning Gunhild blev fundet, og endelig slutter turen i stormandsgården i VejleMuseernes jernalderlandsby, hvor der serveres smagsprøver på jernalderens mad.

Praktiske oplysninger: Cykelturen er ca. 10 km hver vej, og turen tilbage til Vejle foregår på egen hånd. Husk mad og drikke samt praktisk tøj efter vejret.

Pris: 60 kr./voksne, 30 kr./børn. Tilmelding ikke nødvendig.

Gratis omvisning på Kunstmuseet

Søndag 31. maj kl. 14.

Sted: VejleMuseerne – Kunstmuseet, Flegborg 16-18, Vejle. Overinspektør Nina Damsgaard udvælger værker i samlingen og fortæller om deres historie – både den historie, som

værkerne fortæller, deres plads i kunsthistorien og den historie, der knytter dem til Kunstmuseet. Værkerne spænder fra 1800-tallet til i dag, bl.a. værker af P.C. Skovgaard, Vilhelm Lundstrøm, Carl Jensen, Asger Jorn og Anders Kirkegaard.

Gratis omvisning på Kunstmuseet Spinderihallerne

Lørdag 6. juni kl. 14.

Sted: VejleMuseerne – Kunstmuseet, Flegborg 16-18, Vejle. Tag med VejleMuseernes inspektør på en tidsrejse i Vejles historie. Hvad har gjort Vejle til den by, vi kender i dag, og hvordan kan man se det? Det handler faktisk om dig: Bliv kendt med din by og din historie, lige her hvor du bor og færdes til dagligt. Tag familien med og slut af med en tur ind i Asen og Masen, VejleMuseernes børnemuseum.

Carl Nielsen 150 år – koncert og fortælling

Søndag 7. juni kl. 13.30.

Sted: VejleMuseerne – Kunstmuseet, Flegborg 16-18, Vejle. Thomas Tronhjem, Willy Stolarczyk, Lasse Nilsson og Jonas Frederik spiller stort set alle Carl Nielsens klaverværker til denne koncert i anledning 150-året for den fynske komponists fødsel. I pausen er der et glas vin og chips at styrke sig på. Der er gratis adgang til arrangementet, men der er kun 140 pladser til rådighed, derfor er tilmelding nødvendig.

Se mere information på www.vejlemuseerne.dk

Lang tirsdag i Kunstmuseet Spinderihallerne

Tirsdag 9. juni kl. 10 – 21.30.

Sted: VejleMuseerne – Kunstmuseet, Spinderigade 11, Vejle. Har du set Kunstmuseets samling af unikke søkort fra 1600-tallet? Har du oplevet stemningen, da Dronning Gunhild blev fundet i Haraldskær Mose? Har du set filmen om Hess' Jernstøberi? Spinderihallernes lange tirsdage er fulde af liv og leben. Kunstmuseet holder længe åbent for børn og voksne. Det er gratis at deltage.

Hør Jean Sibelius' musik

Torsdag 18. juni kl. 19.30.

Sted: VejleMuseerne – Kunstmuseet, Flegborg 16-18, Vejle. Hør historien om den store, finske komponist, der ville være blevet 150 år i år. Lise og Willy Stolarczyk spiller udvalgte kompositioner på klaver og fløjte, men præsenterer også indspillede værker. Herefter serveres lidt spise- og drikkeligt i pausen, hvor man også kan opleve en lille fotoudstilling om Sibelius. Der er kun 140 pladser til rådighed, derfor er tilmelding nødvendig. **Pris:** 50 kr.

Se mere information på www.vejlemuseerne.dk

Sommersolhvervsfest i Jernalderlandsbyen

Lørdag 20. juni kl. 15.

Sted: VejleMuseerne – Jernaldermiljøet, Vingsted Historiske Værksted. Følg skiltene til Jernaldermiljøet fra landevejen gennem Vingsted.

Ved sommersolhverv bugner naturen af frugtbarhed. Alting vælter op af jorden og springer ud i blomst. Kom og vær med til at fejre sommersolhvervet på jernaldermaner sammen med høvdingen og hans folk i Jernaldermiljøet i Vingsted. Deltagerne mødes om en solhvervsfortælling kl. 15 og hjælper hinanden med forberedelserne til højtiden – som f.eks. madlavning ved bålet, trommerytmer og fløjtemusik samt små offergaver. Medbring en madpakke til at spise undervejs. Arrangementet varer til ca. kl. 21. Velegnet til familier med børn fra ca. seksårsalderen.

Pris: 60 kr./voksne, 30 kr./børn. Ingen tilmelding.

Klassiske sommerkoncerter

Glæd jer til en række af dejlige torsdagskoncerter på VejleMuseerne – Kunstmuseet i hele juli måned. Koncerterne ligger den 2., 9., 16., 23., og 30. juli.

Se mere og læs om, hvilke musikere man kan opleve hvornår på www.vejlemuseerne.dk fra juni måned.

Sommer på museerne

På VejleMuseerne er der gang i mange aktiviteter for børn og familier hele sommerferien, og det er gratis at besøge Kunstmuseet, gå på skattejagt i udstillingerne og lege i børneudstillingen. Tag også gratis på Kunstmuseet, se kæmpe vægmalerier og deltag i aktiviteter. På Randbøldalmuseet kan man lege i vandes eksperimenterne, nyde den skønne natur, spise madpakker og købe is, kaffe og sodavand.

Se mere information på www.vejlemuseerne.dk

Røde Mølle

Fredag 21. og lørdag 22. august.

Sted: VejleMuseerne – Kunstmuseet Spinderihallerne, Spinderigade 11, Vejle.

Kridt danseskoen og spids stiletten: Er I til pigtråd, twist og sjov på scenen, genskaber VejleMuseerne igen i år stemningen fra danserestauranten Røde Mølle. Denne gang oplevet gennem 1960ernes musik og underholdning. Selve programmet er endnu tophemmeligt, men det bliver en oplevelse, der sætter swing i lårene og sus i håret. Hold øje med dagspressen og VejleMuseernes hjemmeside, som offentliggør program og artister senere på foråret. Og vær klar, for sidste år var alt udsolgt!

Jernalderdage i Vingsted

Lørdag 22. august og søndag 23. august.

Sted: VejleMuseerne – Jernaldermiljøet, Vingsted Historiske Værksted. Følg skiltene til Jernaldermiljøet fra landevejen gennem Vingsted.

VejleMuseernes jernalderlandsby er rammen om en hel weekend med aktiviteter for store og små: Vær med til at arbejde i træværksted, at flette pile-ting, høre fortællinger om håndværk og jernalderfolk og vær med til at lave jernaldermad.

Se mere information på www.vejlemuseerne.dk efter 1. juli. 



Tema: Sund og glad

Sundhed er andet end gulerødder

Der er som regel tid til en lille omvej langs fjorden, når Vejle Kommunes Sundheds- og Forebyggelseschef cykler den 5 kilometer lange tur til Horsens Banegård kl. 7. På heldige dage er der både isfugle og rådyr ad den lille natursti. For den 54-årige Sundhedschef Marit Nielsen-Man er sundhed mere end gulerødder eller løbebånd i et fitnesscenter.

– For mig handler sundhed om balance mellem krop og psyke. Naturen giver mig ro og glæde over, hvor enkelt livet kan være. Cykelturen giver mig energi, siger Marit Nielsen-Man, som til daglig er chef for Sundheds- og Forebyggelsesafdelingen i det nye Sundhedshus i Vejle.

Marit Nielsen-Man har det derfor godt med, at sundhed er en fælles sag for alle kommunens forvaltninger:

– Hvis vi kun fokuserer på kost og motion, rykker vi ikke noget. Vi ved, at fx ensom-

hed har store konsekvenser for helbredet. Har man livsglæde, så har man også mere overskud til at leve et sundt liv. Derfor handler sundhed også om at bakke op om fællesskaber og mindske ensomhed. Men også at skabe rammer, fx gode idrætsfaciliteter og et bymiljø, der giver lyst til at bevæge sig. ►

Ældrerådet

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

Af: Bente Mikkelsen

Foto: Gregers Kirdorff

◀ – Man er nødt til at tage udgangspunkt i sin egen situation og sætte realistiske mål, siger Marit Nielsen-Man.

Det sunde lette valg?

Vejle Kommune forsøger at skabe rammer, der gør det lettere for borgerne at træffe det sunde valg. Men det er den enkelte borgers eget ansvar at foretage det sunde valg. Hvis man vil. Marit Nielsen-Man ved godt, det kan være en udfordring:

– Man er nødt til at tage udgangspunkt i sin egen situation og sætte realistiske mål. Jeg har fx meget lidt tid til foreningsidræt, fordi jeg har lange arbejdsdage. Derfor tager jeg altid trappen i stedet for elevatoren og de dage, hvor det er muligt, cykler jeg til banegården i stedet for at tage min bil. Og i myldretid tager det faktisk lige lang tid, hvad jeg end vælger, smiler Marit Nielsen-Man.

Selvom man har et ansvar for sit eget helbred, betyder det ikke, at enhver er sit eget helbreds smed:

– Dels kan sygdom ramme alle. Dels er vi forskellige som mennesker, ligesom vores vilkår er det, siger Marit Nielsen-Man.

Fokus på digitale løsninger

Udover de fysiske rammer har Vejle Kommune også fokus på at målrette sundhedstilbuddene:

– Nogle får mest ud af kurser, hvor de er sammen med andre mennesker. Andre foretrækker måske fjernundervisning, hvor man kan se hinanden på en skærm og tale sammen via nettet. Derfor har vi flere projekter, hvor vi udvikler digitale løsninger.

Mange er bekymret for den nye udvikling, hvor det offentlige i højere grad bruger ny teknologi og digitale løsninger. Marit Nielsen-Man ser udviklingen som en mulighed:

– Personlig kontakt går aldrig af mode inden for sundhedsområdet. Den teknologiske udvikling giver nogle ekstra fordele. Jeg tror, at digitale løsninger kan give et mere ligeværdigt forhold mellem bruger og sundhedsprofessionelle. Det giver

borgerne mulighed for bedre kontrol over eget forløb og større effektivitet, siger Marit Nielsen-Man og uddyber:

Fokus på ulighed i sundhed

Et andet stort fokusområde i Vejle Kommune er uligheden i sundhed, der viser sig på flere måder: Veluddannede lever længere, mens levealderen ikke rykker sig for mennesker med kortere uddannelser. Har man en psykisk sygdom, er uligheden i sundhed endnu mere markant. Mennesker med psykisk sygdom dør gennemsnitligt ca. 15-20 år tidligere end resten af befolkningen.

– I Sundhedscenter Vejle har vi fx forsøgt at målrette vores indsatser, så vi kommer bedre ud til borgere, der står i en sårbar situation i deres liv, siger Marit Nielsen-Man.

Vejle Kommune har desuden sat flere projekter i gang, der skal mindske uligheden i sundhed, forklarer Marit Nielsen-Man:

– Vejle Kommune har bl.a. startet projektet „Fra klient til agent“, hvor mennesker med psykisk sygdom skal hjælpe hinanden til at leve sundere. Vi har individuel rygestopvejledning til borgere, der ikke kan deltage på hold på grund af sygdom. Og forrige år begyndte vi at lave førstehjælpskurser primært til socialt udsatte. Knap 50 har allerede fået et kursusbevis. Det er ikke lysten, der mangler, hvis tilbuddene er rigtigt skruet sammen. ●

Chef for hvad?

Marit Nielsen-Man er chef for Sundheds- og Forebyggelsesafdelingen, bl.a. Tandplejen, Sundhedscenter Vejle, som har genoptræning efter sygehusophold og sundhedskurser. Afdelingen har også forebyggende indsatser, fx rygestop, forebyggende hjemmebesøg til borgere over 75 år, og den åbne anonyme rådgivning SPOR18. Derudover koordinerer afdelingen Vejle Kommunes sundhedsindsats, fx sundhedsaftalerne med regionen og Vejle Kommunes Sundhedspolitik. Afdelingen har samarbejde på tværs af afdelinger i kommunen, fx Overvægtsklinikken, bevægelse i byrummet, tilbud til sygemeldte borgere, tandpleje til socialt udsatte og flere tilbud inden for Social- og Psykiatriområdet.



Vil du vide mere?

Ring til Vejle Kommune på tlf. 76 81 00 00 eller læs mere på www.vejle.dk/sundhed

Tema: Sund og glad

Sund hele livet

Vejle Kommune rådgiver og vejleder om, hvordan du kan gøre noget godt for dit helbred. Her kan du se mange af Vejle Kommunes kurser og rådgivninger

Tilbud, som du selv kan melde dig til

For at få tilbuddene skal du i de fleste tilfælde have en afklarende samtale med en sundhedsprofessionel eller visitator ved kommunen. Ved andre tilbud kan du komme direkte fra gaden eller melde dig til.

- Akuttelefonen 76 81 91 91, hvis du har et akut opstået psykisk problem, eller nogen i din omgangskreds har et problem. Telefonen har åbent, når alle andre har lukket.

- Alkoholbehandling og anonym rådgivning.
- Bækkenbundstræning – både til mænd og kvinder. (Idræt i Dagtimerne i samarbejde med Vejle Kommune)
- Demens, pårørendekursus. ▶

Handicapråd

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

- Demensrådgivning.
- Ergo- og fysioterapeutisk vejledning ved sygemelding eller hjælp til at blive i arbejde.
- Forebyggende hjemmebesøg hos borgere over 75 år. Du får tilbud om et besøg en gang om året. Men du kan til enhver tid kontakte din sundhedsvejleder.
- Rygestopforløb, bl.a. specielle forløb til dig, der har KOL, astma eller andre sygdomme, der giver særlige udfordringer, når du vil stoppe med at ryge.
- Stofmisbrugsbehandling og anonym rådgivning.
- Sundhedsagentuddannelsen til dig, der gerne vil starte aktiviteter op i dit nærområde (Læs mere på side 21).

Du kan læse mere om tilbuddene på www.vejle.dk/sundhed eller ringe til Vejle Kommune på tlf. 76 81 00 00. 

Kurser, der kræver lægehenvi- sning

Sundhedscenter Vejle har kurser til dig, der har:

- Kroniske smerter
- Type 2 diabetes
- Stress og depression
- Lungesygdommen KOL
- Kræft
- Overvægt, BMI over 30
- Hjertesygdom

Fælles for alle kurser er, at du skal være motiveret for at ændre din hverdag. Der er træning eller bevægelse to gange i ugen, undervisning og dialog med udgangspunkt i hverdagslivet.

Vil du vide mere?

Kontakt din læge for at høre, om du kan blive henvist til tilbuddene.

Du kan få mere information om kurserne på www.vejle.dk/sundhedscenter eller send en mail til sundhedscenter@vejle.dk

Vidste du...

at jo mere din hjerne bruges, udfordres og lærer, jo bedre virker den?

Vidste du...

at fysisk aktivitet udsætter og reducerer tab af kondition? En 60-årig, der har trænet hele livet, har omtrent samme kondition som en almindelig 25-årig!

Er du over 75 år? – og er du bange for at falde?

Hjælp til at forebygge fald

Vejle Kommune tilbyder hjælp til at forebygge fald. Når du bliver ældre er risikoen for at falde større. I de fleste tilfælde kan du selv gøre meget for at forebygge fald.

Årsagerne til fald er mange. Vi tilbyder en individuel samtale og test, så vi sammen kan spore os ind på, hvad du har brug for. Det kan for eksempel være balanceøvelser, undersøgelse af øjnene eller tjek af medicin hos din læge

Ønsker du at deltage?

Kontakt sundhedsvejlederne på telefon 76 81 80 96. Mandag til torsdag 8.30 til 10.00 eller send mail til hjemmebesog@vejle.dk.

Tag livtag med balancen

Uanset om du er ung eller gammel, er det vigtigt at træne balancen. Du kan lave særlige øvelser og gøre det til en sport at udfordre din balance i hverdagen.

„Du skal stå ret op og tage strømper på!“ Gennem hele BS Christiansens barndom insisterede hans far på, at han skulle lave denne øvelse for at træne sin balanceevnen. I dag sender BS Christiansen sin far en venlig tanke. Fandtes der internationale mesterskaber i opretstående sokkepåtagning for aldrende elitesoldater, er han sikker på, at han ville ligge i top 3.

– Du bruger balancen, hvad enten du rejser dig fra en stol, står ud af sengen eller cykler en tur. Og træner du ikke balancen, bliver den gradvist dårligere livet igennem. Den gode nyhed er imidlertid, at balancen kan trænes, forklarer sundhedsvejleder og fysioterapeut Ulla Bruselius:

– I det indre af øret sidder en slags snegl med væske i, som påvirker balancen. Væsken skal helst 'rystes', så den ikke bliver stillestående ligesom en dam. Det gør man fx ved at dreje hovedet til siderne, dreje rundt på en kontorstol eller gynges en tur med barnebarnet, siger Ulla Bruselius og fortsætter:

– Andre af dine sanser sender desuden signaler til hjernen om, hvordan underlaget er, eller andre informationer, der er vigtige for din balance. Hjernen vurderer derefter situationen og sender kommandoer til musklerne om, hvordan de skal arbejde for at holde balancen.

Mærker du tegn på, at din balance er blevet dårligere, kan det være en god ide at tage udfordringen op, i stedet for at ignorere det. I de fleste tilfælde kan du selv gøre rigtig meget for at styrke din balance:

*Rejs dig op og sæt dig ned på en stol.
Varier gerne tempoet.*



– Måske kan du ikke længere stå op uden støtte og tage strømper på. Eller måske holder du ubevidst ved gelændet, når du går på trapper. Begge dele er oplagte muligheder for at udfordre dig selv og træne balancen.

Du kan også træne balancen ved at gå en tur i naturen på ujævnt underlag. Træde op og ned af træstubbe, gå slalom mellem træerne eller gå på bare tæer i sandet. Hvis din balance pludselig forværres, eller du har været svimmel gennem længere tid, bør du altid søge læge.

Du kan få særlige øvelser til balancen af en privatpraktiserende fysioterapeut eller i nogle af træningscentrene. Sundhedsvejlederne i Sundheds- og Forebyggelsesafdelingen tilbyder forebyggende hjemmebesøg til borgere over 75 år. Ved samtalen er der mulighed for sammen at drøfte, hvad du selv kan gøre for at styrke din balance. ●



Du kan også træne balancen ved at gå en tur i naturen.



◀ *Løft skiftevis højre og venstre ben, lad armene følge med. Varier gerne tempoet.*

Prøv også at holde balancen på et ben så længe som muligt.

Tema: Sund og glad



Som sundhedsagent er du med til at skabe sunde, meningsfulde og sjove aktiviteter i dit nærområde. Du er derfor med til at gøre en forskel. Du vælger aktivitet efter, hvad du brænder allermest for.

Bliv sundhedsagent

Har du en ildsjæl i maven?

Brænder du for at lave en aktivitet i dit lokalområde, så kan du blive klædt på med viden og praktisk erfaring på Sundhedsagentuddannelsen.

Det kræver ingen forudsætninger at blive Sundhedsagent ud over et godt hjerte, et godt humør og lysten til at arbejde med sundhed. Uddannelsen er gratis. Næste kursus starter torsdag den 3. september fra kl. 10.00 – 12.30 i Vejle og er åbent for alle.

Under uddannelsen starter agenterne en aktivitet, som de brænder for. Lysfesten på Løget er fx udsprunget af et sundhedsagentprojekt. Det samme er lektiecafeen og en løbeklub for kvinder på Søndermarken ved Vejle.

På Sundhedsagentuddannelsen, der skiftevis foregår på Nørremarken og Løget, deltager mennesker i forskellige aldre og nationaliteter. Deltagerne får bl.a. undervisning i kommunikation, fx hvordan man motiverer andre og formidler et budskab.

Det er Vejle Kommune og Helhedsplanerne i Løget og på Nørremarken, der står bag uddannelsen.

Læs mere om uddannelsen på www.vejle.dk/sundhedsagent



Tema: Sund og glad

Oplev Vejle – og få motion samtidig

Motion er ikke nødvendigvis lig med fitnesscentre eller motionsklubber. Du kan sagtens få motion mange andre steder, fx ved at røre dig i de skønne omgivelser i Vejle Kommune.

Vi har samlet lidt inspiration til dig, når du næste gang skal beslutte, hvor og hvordan du skal have pulsen op.

Til dig, der elsker at vandre derudad

Vejle Kommune er spækket med skøn natur. På www.oplev.vejle.dk under „Ud i naturen“ og „Vandreture“ finder du en masse flotte ture i skønne naturområder. De fleste ruter er afmærkede. Bibliotekerne og turistbureauet VisitVejle har gratis vandrerutefolderne.

Bjergetaper og flade strækninger med cykel langs fjord, sø, skov og eng

I Vejle kæder et net af cykelstier og skilte ruter hele området sammen. Til Vejles mest populære cykelruter hører den historiske Hærvej på den jyske højderyg og den kuperede Østkyst-rute langs Vejle Fjord. På Bindeballestien cykler du ad nedlagte jernbanespor gennem Vejle Ådal.

Læs mere på www.visitvejle.dk.

Køb cykelkort og bøger hos turistbureauet VisitVejle online eller i butikken.



Aktive pladser, der venter på at blive udforsket

På www.oplevelsvejle.dk under „Ud i naturen“ og „Legepladser skov og by“ finder du både multibaner, natur- og skovlegepladser, et rulleskøjteanlæg, en bowlingbane og meget mere. Her kan du både træne balancen, få sved på panden og frisk luft i lungerne.

Naturrum Kirstinelyst – til både voksne og børn

Randbøl Hede har sit eget levende oplevelsescenter, hvor store som små kan blive meget klogere på heden og dens historie. Det levende udstillingscenter „Kirstinelyst“ på kanten af Randbøl Hede, fungerer som formidlings- og oplevelsesportal til heden – og fortæller og viser, hvad heden kan tilbyde, og hvorfor det er så vigtigt at bevare dette unikke landskab.

Her kan du også gå på opdagelse på en af hedens nye oplevelsesruter og blive overvældet af den helt særlige natur – og finde spor efter både hedeboender og det tyske luftvåben fra 2. Verdenskrig. Se, hvordan tørv bliver til og lær om plante- og dyreliv på heden. ●



Kirstinelyst

Overnat i shelter, bygget efter gamle hedetradition, og tag på opdagelse ad vandre- eller cykelstier i det stor-slåede landskab. Ryttere kan benytte rideruterne. Her er både folde, vandringsmuligheder og høhotel.





Sidste nyt om Digital Post og selvbetjening

Husk at tjekke din digitale postkasse

Tjek din digitale post flere gange om ugen, så du ikke går glip af vigtig post fra det offentlige. Du kan tilmelde dig med e-mail og mobilnummer i din digitale postkasse, så får du besked på e-mail og sms, når der kommer post i din digitale postkasse eller e-boks.

Sådan får du besked på e-mail og sms

- Gå ind på Borger.dk og tryk på „Digital Post“.
- Log på med NemID – du kommer nu ind i „Indbakken“.
- Tryk på „Menu“ og herefter „Indstillinger“.
- Tryk på „Rediger profil“ og skriv e-mailadresse og/eller mobilnummer.
- Hvis du har e-Boks, kan du sætte et flueben nederst i feltet, så indholdet fra e-Boks vises sammen med posten fra det offentlige. Tryk herefter på „OK“.
- Bekræft din e-mail ved at åbne dit e-mailsystem, åbne mailen fra e-Boks og tryk på linket (røde linjer) i mailen.
- Bekræft dit mobilnummer med en 4 cifret kode nederst i en sms sendt til din mobiltelefon. Indtast koden i feltet, hvor der står bekræft mobilnummer.

Hjælp og vejledning

- Telefonisk henvendelse til Borgerservice på tlf. 76 81 01 74.
- Personligt fremmøde i Borgerservice, Skolegade 1.
- Ring til Hotline Syddanmark på tlf. 76 81 09 00 Mandag til torsdag kl. 8.00-21.00, fredag kl. 8.00-14.00 og søndag kl. 15-21.
- Information om Digital Post på www.vejle.dk/post

Kursus

Hvis du har svært ved at bruge funktionerne i din digitale postkasse, har du mulighed for at komme på et kursus. Den eneste forudsætning er, at du skal have et grundlæggende kendskab til brug af en computer og internettet. Kontakt Kathrine Buus, digital vejleder på mail: kambu@vejle.dk for mere information.

Giv en anden adgang til din digitale postkasse

- Gå ind på Borger.dk og log på med dit NemID.
- Vælg „Digital Post“ i menuen øverst på siden.
- Tryk på „Menu“ og herefter „Indstillinger“.
- Tryk på „Adgange“ i venstre side.
- Tryk på „Giv andre adgang“ og udfyld feltet: Navn på modtager af adgangen.
- Sæt et mærke ud for „Person“ og skriv cpr-nr. på personen.
- Skriv et kodeord, som skal oplyses til personen.
- Skriv en dato, hvis adgangen skal være tidsbestemt eller efterlad feltet blankt og tryk på „Næste“.
- Vælg, hvilke rettigheder personen skal have fx „Læsning“.
- Tryk på „Godkend“ og adgangen er nu oprettet.

For at adgangen bliver aktiv, skal den anden part godkende anmodningen om læseadgang.

Accepter anmodning om læseadgang

- Gå ind på Borger.dk og log på med dit NemID.
- Vælg „Digital Post“ i menuen øverst på siden.
- Tryk på „Menu“ og herefter „Indstillinger“.
- Tryk på „Adgange“ i venstre side.
- Tryk på „Accepter“ adgang fra den person, som ønsker, at du skal have læseadgang til den digitale postkasse.
- Anfør koden, som oplyses af personen, som giver dig adgang.
- Du har nu fået adgang til en anden persons digitale postkasse.
- For at se posten skal du tilbage til Indbakken ved at trykke på „Mit overblik“.
- Vælg personens navn under dit navn øverst til venstre.
- Personens navn vises nu øverst og posten vises i midten.

I næste nummer kan du læse om, hvordan du får en e-Boks app til din smartphone eller tablet.

Der er forskel på Digital Post og Obligatorisk Digital Selvbetjening

Du er derfor ikke automatisk fritaget for obligatoriske selvbetjening, selvom du er fritaget for Digital Post. Det skal du søge særskilt om hos Borgerservice. Kontakt Borgerservice på telefon 76 81 01 74.

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

Kontakt Myndighedsafdelingen, hvis du har et fysisk, psykisk eller socialt problem og har brug for hjælp fra Vejle Kommune, Sundhedshus Vejle
Vestre Engvej 51A og 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. 10.00-17.00, Fredag: kl. 10.00-14.00

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte:
Myndighedsafdelingen, Sundhedshus Vejle
Vestre Engvej 51A og 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

Kontakt til områdekontoret

Kontakt områdekontoret, 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

Kontakt Borgerservice

Kørekort	76 81 01 56
Pas	76 81 01 56
Helbredstillæg, personligt tillæg	76 81 01 61
Sygesikring	76 81 01 56
Begravelseshjælp	76 81 01 74
Skat	(kun personlige henvendelser)

Ballonfestival den 15. august – køb din billet nu!

Ballonfestivalen, der afvikles hvert år i Skyttehusen i Vejle, er en endagsfestival for udviklingshæmmede, men alle er velkomne – med og uden handicaps. Programmet består af brugerbands fra de arrangerende bofællesskaber, et brugerband fra Kofoedsminde på Lolland og dansktopsangere. Årets stjerner den 15. august er Ellekanter, Lune Carlsen, De 7 måske 8, Kandis, Souvenirs og Carsten Knudsen fra „De Nattergale“.

Festivalen plejer at være et hit, men du kan allerede nu sikre dig din billet hos CFBB (Center For Beskyttet Beskæftigelse),

Ellehammersvej 8 i Vejle
eller på:

www.billetlugen.dk

Billetpris: 250 kr.



Vejle Stadsarkiv i nye rammer

Vejle Stadsarkiv er på banen igen. Byens arkiv er tilbage i normal gænge i nye rammer. Åbningstiderne er de samme som før – mandag til torsdag kl. 10-16 og fredag kl. 10-12.

På toppen af Mariaparken finder du nu Vejle Stadsarkiv. Teltpælene er rykket op fra Enghavevej, og byens arkiv er flyttet ind i historiske rammer i Vedelsgade – den tidligere Amtmandsbolig.

Udover en central placering i byen byder det nye hus også på gode publikumsfaciliteter og plads til at vise byens historie.

Læsesalen er selvfølgelig flyttet med, og det er naturligvis fortsat muligt at skrive eller ringe for at få hjælp til opklaring af lokalhistoriske væddemål, slægtsforskning m.v.

Et andet nyt tilbud fra arkivverdenen er hjemmesiden www.arkiv.dk, hvor alle kan søge materiale fra mere end 500 arkiver i Danmark frem hjemmefra. Her kan du se, hvad der gemmer sig i Vejle Stadsarkivs samlinger. Det gælder billeder, arkiver, udklip, kort og meget andet. Prøv fx at søge på din egen adresse. Måske optræder der historiske billeder af dit hjem.

Find mere og hold øje med, hvad der rører sig på www.vejlestadsarkiv.dk.

Alle er selvfølgelig velkomne til at kigge forbi Vedelsgade 17 i arkivets åbningstid og se det nye Vejle Stadsarkiv.



Åbningstider

Mandag til torsdag kl. 10-16
og fredag kl. 10-12

