



VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION

fra
Vejle Kommune

Tema: Recovery College

Her fås næring til håb og drømme

Læs side 12

Flextur

– ændrede regler

Demens

– nye træningsteknologier

02 /2019

Kort Nyt



Badeliv på stadsarkivet

Vejle Stadsarkivs kommende udstilling tager sit afsæt i Ejnar Flach-Bundegaards unikke fotografier af familielivet og badeferier i starten af 1900-tallet.

Vejle Fjord dannede rammen om fritidslivet, der voksede sig stort i den første halvdel af 1900-tallet. Fritidsliv var badeliv, og tidens sundhedsideal kom til udtryk i søbadeanstalt, udflugter til strandene og sejlsportens udbredelse. Alle badede i

*Sommergæster i Villa Tårnhøj står klar i badetøjet, 1911
Fotograf: Ejnar Flach-Bundegaard
Foto: Vejle Stadsarkiv*

badetøj, og de lange badedragter blev til mere bevægelsesfrie dragter og shorts. Fra 1. juni 2019 viser stadsarkivet, hvordan badelivet tog sig ud for 100 år siden ved fjorden.

Kig ind og se udstillingen i Vejle Stadsarkiv på Vedelsgade 17. Stadsarkivet har åbent mandag til torsdag kl. 10-16, fredag kl. 10-12 og den første lørdag i måneden kl. 10-14. ●

Frivilligprisen

Hvem er årets frivillige ildsjæl 2019?

Kender du en, der gør en særlig indsats, når det gælder frivilligt, socialt arbejde i Vejle Kommune? Så er det nu, at du skal indstille personen. Mail din indstilling til Knud Møller, medlem af Frivilligrådet, e-mail: knudgive@gmail.com. Husk at begrunde din indstilling. Personer, som tidligere har været indstillet til prisen, må gerne indstilles igen.

Frivilligprisen er en pris, Vejle Kommune uddeler til en person, der har gjort en særlig frivillig indsats på det sociale område. ●

Vinderen findes fredag den 27. september 2019 i forbindelse med den årlige frivilligfest.

**Sidste frist
for indstilling
26. august**

Foreningernes Hus Vejle – et hus med masser af muligheder

Som navnet antyder, er Foreningernes Hus Vejle en sammenslutning af en masse foreninger, som alle har det tilfælles, at de udfører frivilligt, socialt og humanitært arbejde og forskellige selvhjælps- og netværksgrupper. Det er bl.a. foreninger som ÆldreSagen, Mødrehjælpen, Red Barnet, Sind, SOS Børnebyerne, Røde Kors og Hjerteforeningen, der er med i huset. I huset er der også cafe, foredragssal og møde-

lokaler, og foreningerne kan bruge huset til at holde møder og kurser i, til at få praktisk hjælp til at trykke materialer, sætte projekter i gang med mere.

Kig forbi og få en snak med en medarbejder om, hvordan du eller din forening kan bruge Foreningernes Hus Vejle, Vissingsgade 31,1, tlf. 41 52 60 80, mail: huset@fh-v.dk ●



Foto: Nils Rosenvold

– Det er godt at møde andre på kurserne med samme baggrund som en selv, siger et par kvinder med en psykiatrisk diagnose om tilbuddene på Recovery College Vejle.

Redaktionen sluttede 25. april 2019.

Magasinet afleveres til FK Distribution 13. maj med efterfølgende omdeling den 21.-22. maj 2019.

Åbent hus i Kellers Minde den 1. juni

Museet Kellers Minde i Brejning har 30 års jubilæum og holder åbent hus.

Lørdag den 1. juni kl. 13-16

H. O. Wildenskovsvej 10, Brejning, 7080 Børkop

Der er gratis adgang for alle og guidede ture kl. 13.30 og kl. 14.45.

Poul Duedal, historiker og forfatter til bogen „Billeder fra en anden verden – De Kellerske Anstalters historie“ (opdateret version), signerer bøger fra kl. 13.00-14.30.

Kellers Mindes mål er at udbrede kendskabet til historien om De Kellerske Institutioner og indeholder effekter og historie om udviklingshæmmedes vilkår fra 1899. Museet drives i dag af en støtteforening. 

Læs mere om Kellers Minde på www.kellersminde.dk



Indhold

Botilbud er gået til filmen

Vejle Kommune vil gerne give nye borgere og kommende medarbejdere indsigt i, hvad kommunen har af tilbud til borgere med meget komplekse fysiske og psykiske udviklingshandicaps. Derfor er der lavet små præsentationsfilm fra bostederne, bl.a. fra Skansebakken, De 2 Gårde og de to bofællesskaber, hhv. Bo-Vejle og Postens Vej. Der er også film om Center for Beskyttet Beskæftigelse (CFBB), Læringscenter Brejning og Kellers Minde Museum. 



Se filmene på www.vejle.dk/handicap-film

Træning i naturen er godt for hjernen.....	side 4
Nye træningsteknologier gør motion til en leg.....	side 6
Velfærdsteknologier til borgere med demens	side 7
Gode råd om hjælpemidler.....	side 8
Nyt fra tandplejen	side 10
Ændrede regler for Flextur	side 11
Her fås næring til håb og drømme	side 12
„Lige børn“ kan lære hinanden meget	side 14
Invitation til Vejles eget folkemøde	side 16
Nyt fra kommunen	side 18
Kontakt til kommunen.....	side 19
Kom til indvielse af Skyttehushaven 25. maj.....	side 20
Nyt fra Vejle Museerne	side 20

Tilbud til blinde og svagtseende – få Vejle Lydavis

Lydavisen udkommer på en cd, der indeholder ca. 1½ times lokale nyheder fra Vejle Amts Folkeblad, meddelelser fra Dansk Blindesamfund og indlæg fra Velfærdsmagasinet, så også blinde og svagtseende kan følge med i, hvad der sker i lokalsamfundet. Lydavisen sendes ud med post to gange om ugen.

Lydavisen bliver indlæst af frivillige fra Sct. Georgs Gilderne.

Det er ikke nødvendigt at være medlem af Dansk Blinde-samfund for at modtage lydavisen.



Lydavisen sendes til abonnenterne på en CD-rom, der afspilles på en Daisy-afspiller eller Mp3-afspiller.

Information og abonnement fås ved henvendelse til CSV Kommunikation & Teknologi, tlf. 76 81 55 50 mandag-fredag 8.30-14.00, mail: kom@vejle.dk eller ved at kontakte formand for Vejle Lydavis: Annelise Debois, tlf. 75 81 62 86, mail: annelisedebois@get2net.dk 

Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion: Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Ældrerådet, Bodil Sørensen, Vejle, tlf. 23 95 54 24, Ældrerådet, Anders Hareskov Andersen, Handicaprådet og Frivilligrådet, tlf. 28 56 84 44, Kim Lassen, Borgerservice, tlf. 76 81 00 25, Conni Damgaard, Velfærdsforvaltningen, ansvarshavende redaktør, tlf. 76 81 61 05, connd@vejle.dk.

Ved udeblivelse af Velfærdsmagasinet, dødsfald m.m. kan du sende en mail til Kim Lassen, velfaerdsomag@vejle.dk, tlf. 76 81 00 25.

Avisen udkommer fire gange årligt – februar, maj, september og november. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Vejle Kommune, Kommunikation. Tryk: Rosendahls A/S.



Borgere med demens

Træning i naturen er godt for hjernen

At være fysisk aktiv er godt for hjernen, hvis du har demens. Et træningsrejsehold tager derfor rundt i hele Vejle Kommune for at træne med demensramte i naturen.

Forårssolen skinner fra en blå himmel, da syv deltagere samles på parkeringspladsen ved Tågelund Plantage i Egtved Ådal en tirsdag eftermiddag i marts. Alligevel er alle fornuftigt påklædt med godt fodtøj, og enkelte har regnjakker på. Måske fordi regnen holder sig væk, når man har den på. Instruktør og fysioterapeut Jacob Johansen lover, at dagens travetur bliver knap så udfordrende som sidst, hvor regnede silede ned fra start til slut.

Deltagerne stiller op i en rundkreds til opvarmning. Stemningen er forventningsfuld, og der snakkes lystigt, mens Jacob Johansen beder dem lave ben- og armstræk og høje knæløft for at få pulsen op og samtidig gøre musklerne klar til dagens travetur på de kuperede skovstier.

– Det er godt at komme væk hjemmefra og få nogle gode oplevelser. Der er

et godt kammeratskab her på holdet. Og træningen er god for min ryg. Allerede efter 2-3 gange kunne jeg mærke forbedringer i ryggen, siger John Larsen fra Egtved, som fik stillet diagnosen Alzheimers for et år siden.

Forskning viser, at motion er godt

Studier fra Nationalt Videnscenter for Demens viser, at mennesker med demens i en tidlig fase – udover at få en bedre fysik – også forbedrer deres hukommelse og koncentrationsevne ved at passe et træningsprogram.

– Vi kan ikke kurere demens, men afhjælpe nogle af de følgesygdomme, som kan opstå, siger Fie Boesgaard, holdets anden instruktør.

En del af de psykiske forbedringer opstår også på grund af det sociale samvær, når man træner sammen med andre: ►

Frivilligrådet

Formand: Anders Hareskov Andersen, Foreningernes Hus Vejle, tlf. 28 59 84 44. Næstformænd: Knud Møller, Frivilligcenter Give, Susanne Clausen, Broen.

Af: Conni H. Damgaard

Borgere med demens og pårørende mødes en gang om ugen og træner i naturen. De går, løber og laver gymnastik, mens de snakker om løst og fast – og lidt om sygdom.

– Der er altid en god stemning og et højt humør, når vi går. Tilbuddet skal både være et frirum fra sygdommen, men også åbne op for, at man kan snakke med ligesindede, som forstår, hvordan man har det, siger Fie Boesgaard.

Nogle gange deltager ægtefæller og andre pårørende også. I dag har John Larsen f.eks. sin kone Dorris med. Hun deltager både for motionens skyld og for det sociale fællesskab med andre og sin mand: – Så har vi noget at snakke om, når vi kommer hjem – nogle gode fælles oplevelser, siger hun.

– Pårørende har også brug for at være sammen med ligesindede, så de ikke skal stå alene med de udfordringer, der kan være ved f.eks. at have en ægtefælle med demens, supplerer Fie Boesgaard.

Naturen som træningsrum

Efter 500 meter rækker Jacob Johansen armen i vejret gør stop i en lysning i skoven. Han har fået øje på nogle træstubbe, som kan bruges til træpetræning:

– Træningen er typisk af en halvanden times varighed en gang om ugen og indeholder gang i forskelligt temp for at få pulsen op eller træne balancen. Vi kan også finde på at bruge de „træningsredskaber“, som naturligt findes i naturen, f.eks. stigninger i terræn, skovstier med forhindringer eller træstubbe som her, forklarer Jacob Johansen.

Han tilføjer, at naturen har så meget at byde på – også mange sanseindtryk, så man får nogle flotte billeder til nethinden, som man kan hive frem senere. Jacob Johansen står primært for den fysiske del, mens Fie Boesgaard, som er pædagog, støtter deltagerne undervejs og sikrer, at alle har det godt:

– Det er holdtræning, men vi har altid fokus på individet og sørger for at inkludere alle. Det er forskelligt, hvor deltagerne er i deres sygdomsforløb, siger hun.

Efter 3,5 kilometer er holdet tilbage ved parkeringspladsen, og turen afsluttes med udstrækning. Inden alle går hvert til



sit, fortæller de to instruktører, at der allerede dagen efter er mulighed for at mødes til en 10 kilometer lang gåtur i Vejle.

Der nikkes, men der er også enighed om, at det først er tid til eftermiddagskaffe – og tid til at fordøje turens forskellige indtryk. ■

Demensenheden

Demensenheden i Vejle Kommune har lavet et træningsrejsehold, som består af en fysioterapeut og en pædagog. De tager sammen rundt i hele kommunen og tilbyder gratis træning, som består af moderat til hård udendørs træning i Vejle, Give, Egtved, Børkop og Vejle i 1-2 timer. Derudover mødes alle hold om onsdagen, hvor træningsrejseholdet tilbyder andre former for træning, f.eks. cykelture, længere gåture eller kanoture.

Hvor får jeg mere information – og hvordan melder jeg mig til?

Er du interesseret, så kontakt din demenskonsulent eller Jacob Johansen på tlf. 91 16 84 83 eller Fie Boesgaard på tlf. 92 43 84 44.

Foreningernes Hus Vejle: Anders Hareskov Andersen, Lisbeth Hansen. FrivilligCenter Egtved: Kent Jensen. FrivilligCenter Jelling: Nis Bruun. FrivilligCenter Børkop: Torben Madsen. FrivilligCenter Give: Knud Møller. Handicaporganisationer: Jens Bork, Patientforeninger: Mogens Vedel. Ældregrupper: Anna Marie Jensen. Børn og Unge: Susanne Clausen, Broen. Humanitære foreninger: Bjarne Sørensen, Danske Bloddonorer. Væresteder: Jette Bast, Vejle Krisecenter. Voksenudvalget: Gitte Frederiksen (V). Seniorudvalget: Azra Hasanbegovic (A). Administrativt: Anne Kristensen.

Nye træningsteknologier



Nye træningsteknologier gør motion til en leg

Livet på Vejle Kommunes plejecentre og bo- og aktivitetstilbud skal byde på mere fysisk udfoldelse og socialt samvær, og det skal ske med nye, interaktive træningsteknologier.

Motion og træning er godt for både krop og sjæl, men det er alt andet lige nemmere at tage springet fra lænestolen til træningslokalet, hvis træningen også er sjov og meningsfuld. Og det er de to vigtigste fællesnævnerne for de træningsteknologier, som Vejle Kommune i øjeblikket tester på velfærdsområdet.

To plejecentre har f.eks. fået installeret Touch & Play-aktivitetsskærme med spil, som har forskelligt træningsfokus, f.eks. reaktion, balance og hukommelse, mens bofællesskaber for udviklingshæmmede tester træningsbrikker på gulvet, hvor borgerne på forskellige måder stimuleres og motiveres til bevægelse ved hjælp af lys og lyd. Andre steder i kommunen afprøves Motiview, et motivationsværk-

tøj, der ved hjælp af levende billeder og lyd kan stimulere til træning og motion. Det består af en skærm med motivationsfilm, som kan kombineres med et træningsredskab – f.eks. en motionscykel eller et gå- og løbebånd.

– Flere af teknologierne minder meget om det, vi kender fra computerspil. Det betyder, at teknologierne måler på, hvor godt man klarer sig. Klarer man sig godt, gør teknologien det sværere. Omvendt klarer man sig dårligt, gør teknologien det nemmere at træne, så intensiteten tilpasses den enkelte, siger Hanne Styrbak, der er implementeringskonsulent og ansat til at hjælpe medarbejderne med at bruge og få mest muligt ud af de nye teknologier. ►

Ældrerådet

Formand: Hans Erik Pedersen tlf. 41 81 55 00

Sekretær: Morten Eriksen, Vejle Kommune tlf. 76 81 81 18,
moeri@vejle.dk

Af: Conni H. Damgaard

◀ *Linda Jepsen er vild med Hop Spots, fordi det både er sjovt at spille selv og sammen med andre.*

– Vi har valgt at teste mange forskellige træningsteknologier af og på forskellige målgrupper, da det ikke er sikkert, at den teknologi, som matcher og motiverer en gruppe, virker i forhold til en anden, siger Hanne Styrbak.

Motivere til fællesskab

Hun fortæller, at målet med de nye teknologier er at øge antallet af træningsgange, intensitet og varighed, og at træningen opleves som mere motiverende for den enkelte. Men de skal også være med til at motivere borgerne til i højere grad selv at tage initiativ til at være sammen med hinanden og dyrke motion uden at medarbejderne er involveret.

Det oplever pædagog Kenneth Skødt Søndergaard Yde fra bofællesskabet Højbo-Solsikken i Give, hvor de i øjeblikket afprøver Hop Spots, træningsbrikker med lyd og lys:

– Hop Spots har vist sig at være en ny, anderledes og ikke mindst sjov måde at bevæge sig på. Man glemmer helt man bevæger sig og er derfor en oplagt måde at få motion ind i hverdagen, uden at man opdager, at man motionerer.

Linda er vild med Hop Spots

Det er Linda Jepsen, som bor i bofællesskabet, enig i. Hun er altid med på at spille, når det interaktive spil Hop Spots bliver trukket frem. For Hop Spots udfordrer bevægelse, kognitiv træning, sproglæring og samarbejde. På en legende måde.

– Det er fint og sjovt, siger Linda Jepsen, der bedst kan lide danse-spillet og vendespillet med dyrene, der siger lyde.

Linda kan både lide at spille det selv og sammen med andre. Blandt andet fordi man kan konkurrere. Men ikke kun derfor:

– Jeg kan godt lide at spille med andre, fordi vi griner sammen. ●

Velfærdsteknologier til borgere med demens

Velfærdsteknologier og hjælpemidler gør ofte hverdagen lettere for de mennesker, som er ramt af demens, og deres pårørende. Det kan f.eks. være GPS-trackere eller ure til at skabe mere struktur i hverdagen. Sådanne velfærdsteknologier skal nu gøres endnu mere tilgængelige. Derfor er Hjælpemiddelteamet og demenskonsulenterne i Vejle Kommune rykket tættere sammen, så relevante teknologier og hjælpemidler bliver introduceret så tidligt som muligt i borgernes demensforløb.

Vil du høre mere om teknologier til borgere med demens? Eller hvilke muligheder du eller din pårørende har for at få et hjælpemiddel fra kommunen? Så kontakt din demenskonsulent eller Hjælpemiddelteamet. ●

Kontakt

Telefon 76 81 80 81 (træffes alle hverdage mellem kl. 8.30-11.00)
Mail: veltekguide@vejle.dk



Eksempel på en GPS-tracker



Eksempel på et ur til struktur

Anna Marie Bjorholm Dahl, tlf. 21 19 74 39, Anne Grethe Lund, tlf. 60 19 66 91, Bent Illum Eskesen, tlf. 20 85 59 95, Bodil Sørensen, mobil 23 95 54 24, Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Dorte Rørbye, mobil 22 36 94 48, Erik M. Andersen, mobil 40 46 16 52, Hans Erik Pedersen, mobil 23 81 90 36, Inge Merete Kristiansen, tlf. 23 62 66 14, Inge Nordheim, mobil 30 73 00 71, Marie Schouenborg, mobil 40 34 66 25, Povl Tiedemann, mobil 40 21 64 72, Svend Egon Christensen, mobil 29 71 59 75.

Gode råd om hjælpemidler



Ved du,

at gode rutiner og små enkle hjælpemidler kan hjælpe dig, så du husker at tage din medicin? Hjælpemidlerne kan købes i butikker eller på internettet. Nogle hjælpemidler kan bevilliges af kommunen. Hvilke hjælpemidler du kan få gennem kommunen afhænger af en individuel vurdering af dit behov. Kontakt Hjælpemiddelteamet på telefon 76 81 80 81.

I Velfærdsmagasinet sætter vi fokus på hjælpemidler og gode råd – denne gang på hvordan du bedre husker din medicin.

Få hjælp til at huske din medicin

Glemmer du nogle gange at tage din medicin? Eller har du svært ved at få medicinen taget på de rigtige tidspunkter? Så er du ikke alene. Cirka hver anden har glemt at tage sin medicin mindst en gang inden for den sidste måned. Men det er der heldigvis råd for...

Andelen af ældre over 65 år udgør ca. 15 % af befolkningen, men de bruger 40-50 % af al receptpligtig medicin. Og mange, helt op til 55 %, følger ikke forskrifterne for deres medicinske behandling. Det kan bl.a. skyldes mængden af medicin, glemsomhed eller forvirring om dosering og bivirkninger. Vi har derfor samlet nogle forslag til, hvordan du bliver bedre til at huske at tage din medicin.

Kend din medicin

Ca. 10 % af sygehusindlæggelser hos patienter over 65 år skyldes forkert medicinering – enten for lidt eller for meget medicin. Det er derfor vigtigt, at du kender din medicin. På apoteket kan du få en gratis medicinsamtale om, hvilken medicin du får, hvordan den virker, hvordan og hvornår du skal tage den, bivirkninger mv. Samtalen tager ca. 10 min. Efter 2-4 uger følger apoteket op på samtalen for at høre, hvordan det går.

Hold styr på din medicin
Blandt ældre over 75 år bruger 60 % tre eller flere receptpligtige medikamenter, og 33 % bruger fem forskellige slags medicin eller flere. Det er mange piller at holde styr på, og det kan være svært at huske at få de rigtige piller på det rigtige tidspunkt.

Her kan doseringsæsker være en stor hjælp.

De giver et godt overblik, og det er nemt at se, om du har husket at tage pillerne.

Der er mange forskellige slags doseringsæsker på markedet: ►



Kontakt

Har du konkrete udfordringer i hverdagen og brug for råd og vejledning, så kontakt Hjælpemiddelteamet på telefon 76 81 80 81 (mandag-fredag kl. 8.30-11.00)

Handicapråd

Formand: Peter Skov Jørgensen, Dansk Handicap Forbund, tlf. 75 82 58 30 / 23 32 40 62.

Næstformand: Gitte Frederiksen (V), tlf. 24 42 86 95.

Sekretær: Nanja Søbakke Kreutz, tlf. 76 81 15 52.

Doseringsæsker på markedet:

Doseringsæske med ugedage ▼



Doseringsæske med markering af morgen, middag, aften og nat ►



◀ Doseringsæske med en timer – også som nøglering

Doseringsæsker kræver dog, at du selv eller en pårørende kan pakke dine piller i æskerne og komme de rigtige piller i de rigtige rum.

Hvis du har meget svært ved at holde styr på din medicin og svært ved at huske, hvilke piller du skal tage hvornår, kan du kontakte din læge, som kan ordinere dosispakket medicin. Det betyder, at apoteket pakker din medicin i små pakker i den rækkefølge, du skal tage din medicin.

Husk din medicin med gode huskerutiner

- Læg medicinen et sted, hvor du bliver mindet om den, f.eks. ved kaffemaskinen eller din seng. Eller sæt en huskeseddel et sted, hvor du får øje på den, f.eks. ved spejlet på badeværelset.
- Tag medicinen samme tidspunkt hver gang. Det kan være i forbindelse med f.eks. et måltid, din tandbørstning eller ved sengetid.
- Sæt en alarm, f.eks. på din mobiltelefon eller på et ur med alarmfunktion, som minder dig om, at nu er det tid at tage din medicin.
- Brug app'en „Medicinhusker“, som er gratis og kan bruges på alle smartphones. Du indtaster al din medicin og de tidspunkter, du skal tage den på. Derefter kommer der automatisk besked, hver gang du skal tage din medicin. App'en kan også give besked, når du skal hente ny medicin, så du ikke løber tør. Du kan tilknytte flere brugere på samme telefon, så du f.eks. kan hjælpe din partner med at huske pillerne. Du kan også registrere blodsukker, blodtryk og vægt i app'en. 

Karl Erik Lund (O), tlf. 21 54 83 37, Azra Hasanbegovic (A), tlf. 60 13 03 08, Henning Dam (A), tlf. 21 69 98 61, Peter Larsen, Velfærdsforvaltningen, tlf. 21 57 79 18, Henrik Michael Kragh, Teknik & Miljø, tlf. 76 81 24 32, Anni Lind Guldbrandt, Børne- og Ungeforvaltningen, tlf. 78 11 58 29, Annette Christiansen, Autistforeningen, tlf. 20 73 05 01, Kirsten Marie Sørensen, LEV, tlf. 75 73 58 09, Jens Bork, Dansk Handicap Forbund, tlf. 75 73 19 95, Flemming Leer Jakobsen, SIND, tlf. 20 18 82 64, Thomas Wette, Dansk Blindesamfund, tlf. 28 70 25 22, Anders H. Andersen, Landsforeningen Ligeværd, tlf. 28 56 84 44.

Mundtørhed – rammer det mig?

20 % af befolkningen har problemer med mundtørhed. Med alderen falder produktionen af spyt, men mundtørhed skyldes oftest sygdomme og medicin – og er ikke godt for tandsundheden. Læs mere om tegn på mundtørhed her, og hvordan du forebygger den.

Normalt producerer vi en halv til en hel liter i døgnet. Og spyt er vigtigt: Spyt fugter vores mund, så vi kan tale og synke. Når vi tygger maden, bliver maden blandet med spyt og er nemmere at synke. Spyt neutraliserer også det sure i det, vi spiser og drikker, og styrker evnen til at smage maden.

Spyt hjælper også med at holde tænderne rene, og så nedsætter det risikoen for infektioner i munden, da det hjælper med at få sår på slimhinden til at hele hurtigt. Det vil sige, at uden det nødvendige spyt klister mad og bakterier fast til dine tænder, og risikoen for at få huller og tandkødsbetændelse øges. Og har du ømme slimhinder og tandkød, er det svært at børste og holde din tænder rene.

Tegn på, at munden er tør

Mangel på spyt kan give dig en fornemmelse af, at det er svært at synke og tale, og maden smager måske anderledes, end den

plejer. Nogle oplever sår i mundvigene, som svier, og inde i munden kan slimhinder og gummer svie. Når læber og slimhinder er tørre, opstår der nemt irritation, sår, blister og i nogle tilfælde svamp i munden.

Årsager til mundtørhed

Med alderen falder spytproduktionen, men også medicin kan påvirke produktionen. Den bliver dog ofte normal igen, når din krop har vænnet sig til medicinen. Det kan dog tage op til et år. Får du mere end tre slags medicin, er du i højrisikozonen for at få mundtørhed.

Nogle medicintyper giver udtalt mundtørhed. De hyppigste er antidepressiva, antipsykotika, beta-blokkere, antihistaminer og antimuskarinerne lægemidler. Du er derfor særlig udsat, hvis du er psykiatrisk patient, får medicin mod højt blodtryk eller vandladningsproblemer. Rygning og alkohol udtørre også mundens slimhinder. Desuden ses mundtørhed altid hos patienter, der lider af Sjögrens Syndrom og kan forekomme ved diabetes.

Er du eller har du været i kemobehandling, er der også stor risiko for, at dine spytkirtler tager skade. I mange tilfælde kommer spytproduktionen tilbage igen nogle måneder efter endt behandling, men sjældent på fuld styrke.

Sådan lindrer du mundtørhed

Du kan lindre tørheden i munden ved at fugte din mund med vand. Mange oplever en god effekt ved at fugte munden med vand fra en forstøver. Husk desuden at drikke rigeligt med væske i løbet af dagen.

På apoteket, i supermarkeder og hos en materialist kan du også købe spyterstatningsmidler som både spray og gel. Brug f.eks. spray om dagen og gel om natten. Der findes også sugetabletter, tyggegummi og vingummi uden sukker til at fremme spytproduktionen. 

Af Alice Kristensen

Tandplejer i Vejle Kommune og næstformand i Danske Tandplejere

Sådan forebygger du tandsygdomme

- Børst tænderne grundigt to gange dagligt og i min. to minutter, til tænderne er helt rene.
- Brug en blød tandbørste og en mild fluortandpasta med min. 1450 ppm fluorid.
- Brug gerne en elektrisk tandbørste med blødt børstehoved og små børster til mellemrummene.
- Børst proteser efter hvert måltid og tag dem ud om natten.
- Snak med din tandplejer/tandlæge, om du har behov for en tandpasta med ekstra fluorindhold.
- Snak med din tandplejer/tandlæge, om du har behov for tandeftersyn eller forebyggelse med kortere intervaller. Lider du af mundtørhed, er det vigtigt, at du jævnligt går til tandeftersyn for at forebygge og behandle sygdomme i tænderne.

NYT fra tandplejen



Ændrede regler for Flextur

– hvad betyder de for mig?



Flextur er særlig form for kollektiv trafik. Ingen stoppesteder og køreplaner – og du bliver hentet af en bil på din bopæl og kører med andre.

Kort om Flextur

- Kører i hele Vejle Kommune, dog ikke midtby, alle ugens dage fra kl. 06.00-24.00.
- Alle kan benytte Flextur, uanset alder.
- Det koster min. 35 kr. for en tur.
- Senest 2 timer før du ønsker at blive hentet, skal du ringe til Flextrafik på telefon 76 60 86 08.

Læs mere om på Sydtrafik.dk under „Flextrafik“ eller ring 76 60 86 08.

mens handicapkørsel koster 35 kr. pr. tur op til 10 km. Over 10 km. koster det 3,50 kr. pr. km oven i de 35 kr.

Hvordan defineres bybuszonen?

Bybuszonen er defineret som:

- 500 meters afstand til busstoppested i Vejle C (midtbyen).
- 600 meters afstand til busstoppested i boligkvarterer med etagebyggeri.
- 800 meters afstand til busstoppested i områder med parcelhuse mv.

Alle afstande måles i fugleflugtslinjer. Du kan derfor i praksis have længere at gå. En undtagelse er, hvis der er fysiske barrierer som f.eks. jernbanen gennem Grejsdalen, hvor borgere ikke må og kan krydse. Og for klynger af huse, hvor nogle ligger indenfor og andre udenfor 600-800 meters grænsen, er vilkårene ens for alle husstande.

Nye regler i 2019

Teknisk Udvalg nedlagde Flextur i bybuszonen i Vejle pr. 3. januar 2019. Det er stadig muligt at køre med Flextur uden for bybuszonen i Vejle – og ind til og ud fra bybuszonen.

Hvad betyder de nye regler for mig?

Hvad gør jeg, når jeg ikke længere kan bestille en flextur? Hvis du er pensionist eller har et handicap, kan du søge om enten lægekørsel eller handicapkørsel. Du kan blive visiteret til lægekørsel, hvis du er pensionist eller førtidspensionist, og til handicapkørsel, hvis du er gangbesværet og benytter et hjælpemiddel f.eks. rollator eller stok. Lægekørsel er gratis,

Hvad gør jeg, hvis jeg hverken kan få læge- eller handicapkørsel?

Hvis du er fyldt 65 år, kan du pr. 1. januar 2019 købe et særligt rabatkort hos Sydtrafik. Det hedder Vejle 65 buskort. Buskortet koster 400 kroner for et helt år, og du kan køre ubegrænset med busser i hele Vejle Kommune på rabatkortet. Du bestiller kortet direkte hos Sydtrafik – på www.sydtrafik.dk/vejle65 eller telefon 76 60 86 00. 

Gratis morgengymnastik for alle

„Idræt i dagtimerne“ tilbyder gratis morgengymnastik for alle. Tag en ven, nabo eller et familiemedlem med og kom ud og start morgenen på en frisk måde.

Albuen, Vejle

Hver onsdag i maj, juni, august og september kl. 8.30-9.15

Vejle Bibliotek

Hver mandag i maj, juni, august og september kl. 9.00-9.45

Give Bibliotek/Huset

Hver torsdag i maj, juni og august kl. 9.00-9.45

Ødsted/Brunmosehallen

Hver fredag i maj kl. 9.00-9.45

Egtved Bibliotek

Hver mandag i maj, juni og august kl. 9.00-9.45 



Kontakt

Idræt i dagtimerne

Tlf. 75 72 05 11 (træffes dagligt kl. 10-12, torsdag kl. 9-13)

Mail: info@iidvejle.dk



Her fås næring til håb og drømme

Tema: Recovery

For 2 år siden åbnede Vejle Kommune det første Recovery College i Region Syddanmark, og erfaringerne viser, at kurserne giver mennesker med psykiske og sociale problemer mere livsmod, så de trives bedre.

Vejle er en af de kommuner, der er længst fremme, når det handler om selvhjælpskurser til borgere med psykiske og sociale problemer, deres pårørende og fagpersonale. Det sker gennem Recovery College, der åbnede i sommeren 2017. Og der er allerede nu høstet mange positive erfaringer, der er baseret på deltagernes tilbagemeldinger. De viser, at kursisterne gennemgår en positiv udvikling, får mere livsmod og trives bedre. Kurserne tilrettelægges i et samarbejde mellem brugere og det faglige personale, og de tager afsæt i de ønsker og behov, som brugerne i socialpsykiatrien har.

Åbenhed og forståelse

– Når man kan se positivt og venligt på sig selv og tør tro på, at man faktisk dur til noget, bliver man også meget bedre til at sætte retning for sit liv, siger Lisbeth

Harkes Andreassen. Hun er daglig leder i Recovery College Vejle med hjemsted på Sukkertoppen i Vejle by.

Recovery College Vejle er kun et par år gammel. Ideen til stedet udsprang af de erfaringer, som blev høstet i et 3-årigt projekt, ▶

Recovery betyder at komme sig helt eller delvis – i betydningen her: efter psykisk sygdom.

Gennem uddannelse (hjælp til selvhjælp) kan kursisten få indblik i, hvad psykisk sygdom gør ved en person, få redskaber til at håndtere sygdommen og få et meningsfuldt og godt liv. Det er en proces, der både kræver masser af tid og lige så meget tålmodighed. Og det er der her. Her kan kursisten få den nødvendige hjælp og støtte til at komme videre i livet – og hjælpes på vej med drømmen om et job eller en uddannelse. For underviserne er dels fagligt uddannet personale og dels erfarne folk, der har prøvet psykisk sygdom på egen krop og sjæl.

Af: Anna Marie Bohsen

Foto: Nils Rosenvold

◀ – Kurserne er hjælp til selvhjælp, for de er med til at fremme de personlige styrker, siger Lisbeth Harkes Andreassen, der er daglig leder af Recovery College Vejle.

Peer-to-Peer, som Psykiatrifonden og Vejle Kommunes social-psykiatri stod bag. Projektet viste blandt andet, at det har stor gensidig værdi, når psykisk sårbare støtter hinanden. Fordi mentoren er nået til at kunne mestre sin psykiske sygdom, kan mentoren vise, at der er en vej ud til et mere positivt livssyn og et mere tilfredsstillende liv. Og dermed møder den psykiske syge en anden åbenhed og forståelse end kun i mødet med det professionelle behandlersystem. Projektet viste, at den måde at arbejde på er berigende og udviklende for begge parter.

To undervisere pr. hold

Har man en psykisk sygdom, er man slået ud af kurs i forhold til samfundet og til sine omgivelser generelt. Selvtilliden er væk, og man synes ikke, man dur til noget.

– Derfor er det vigtigt at få indsigt i, hvad det er, psykisk sygdom gør ved et menneske, siger Lisbeth Harkes Andreassen. Det kræver stor faglig indsigt, og den har vores professionelle undervisere inden for socialpsykiatrien. De suppleres af erfarne folk med et levet psykisk sygdomsforløb.

– Kurserne er faktisk hjælp til selvhjælp, siger hun. De er med til at fremme og forstærke de personlige styrker hos deltagerne, og det er med til at give nyt mod. Vi arbejder med 2-lærersystem, så der er en fagperson og en med levede erfaring, der underviser sammen. Vi kan se, at det har stor betydning for udbyttet af kurset at koble de to. Alle har unikke erfaringer med sig, som kan være til inspiration for andre. Det lægger vi vægt på, siger Lisbeth Harkes Andreassen.

Skal sove godt

Vi har blandt andet kurset „En god nats søvn“, fordi søvn er så vigtigt. Vi er ikke altid gode til at prioritere vores søvn. At få sovet og hvilet sig betyder uendelig meget for ens velbefindende. Det er jo om natten, vi restituerer og samler kræfter. Mange mennesker med psykiske og sociale problemer og stress sover dårligt og får slet ikke den nødvendige ro og hvile. Det spiller meget ind på overskuddet til at klare udfordringerne i hverdagen, siger hun.

Men der er heldigvis meget, man selv kan gøre. Man har mulighed for at sammensætte sit eget kursus-program, så det matcher det, man har brug for. Og det er muligt at gentage kurset, hvis det giver mening.

Tilbud til de pårørende

– I andet halvår af 2018 var der registreret 146 kursister. Det

var en stigning i forhold til første halvår, og vi håber at kunne nå endnu flere i fremtiden, blandt andet gennem tiltag og kurser. Vi arbejder også på at kunne udbyde et kursus i efteråret til pårørende: „Lær at tackle hverdagen som pårørende“. Pårørende er ofte mere optaget af at gøre noget for den syge end at passe på sig selv. På en måde lider man som pårørende sammen med den syge og har på lignende vis behov for at 'komme sig'. Lær at tackle-kurset er her et tiltrængt tilbud om hjælp til selvhjælp.

Farbare veje

– Når man begynder at komme sig og får det bedre, opstår der hos nogle drømmen om at komme i gang med en uddannelse eller få en tilknytning til arbejdsmarkedet. For nogle kan det handle om at sætte retning. For andre at skifte spor i forhold til tidligere uddannelse og arbejde. Det handler her om at finde farbare veje, som gør det overskueligt og muligt at finde en vej ind på arbejdsmarkedet. Og her arbejder vi sammen med Jobcenter Vejle om at skabe andre og nye „trædesten“, som er tilpasset den sårbare gruppe. ●

Recovery College

Du finder Recovery College Vejle på Sukkertoppen 2b, 1. sal i Vejle. Her tilbydes en lang række kurser, workshops og temadage. Og der er meget at vælge imellem. Der planlægges løbende nye kurser og tilbud i takt med kursisternes behov.

Lige nu ser listen med (selvhjælps)kurser således ud:

- Forstå dig selv – tag kontrol over eget liv
- Find dine styrker inderst inde
- Accepter dine følelser 1+2
- Den indre stemmes betydning – tag kontrol
- Bliv skilt fra din udfordring
- Kroppen er følelsernes spejl
- Find din vej
- Dine personlige mål og drømme
- Træn din opmærksomhed
- Hvordan sætter jeg grænser?
- Hvad er livet uden drømme?
- En god nats søvn

Desuden: Recovery-fortællinger til inspiration og næring til håb og drømme.

Kontortid: Mandag kl. 10.00-14.00, torsdag og fredag kl. 10.00-13.00 på telefon 76 81 91 50.

Eller på mail: lhaan@vejle.dk

Se mere på www.recoverycollege.vejle.dk



Tema: Recovery

‘Lige børn’ kan lære hinanden meget

– Det er godt at møde andre på kurserne med samme baggrund som en selv, siger et par kvinder med en psykiatrisk diagnose om tilbuddene på Recovery College Vejle. Her er der 2-lærere-system med en faglærer og en frivillig med brugerbaggrund.

Det er godt at møde mennesker, som har prøvet det samme som en selv. Samværet bliver noget helt andet, end hvis man er sammen med andre, som ikke har den erfaring. I selskabet med ligesindede behøver man ikke at forklare, hvorfor man har det, som man har. For den anden kender det jo. Man kan nøjes med at fortælle.

Og det gør en stor forskel, er Tine Sørensen, 42 år, og Camilla Dyhr, 31 år, enige om. De har begge en psykiatrisk diagnose og har sikkert haft den

i mange år. Måske i 20-25 år, men der er først blevet sat navn på inden for de senere år.

Meget hjælp at hente

De har hentet rigtig meget hjælp på Recovery College Vejle – på kurser om „Forstå dig selv – tag kontrol over eget liv“, „Find dine styrker inderst inde“. Og ikke mindst at lære at få „En god nats søvn“.

– At få vist vejen og selv kunne gribe til handling og ændre på ens egen situation, har været en herlig oplevelse, fortæller Camilla Dyhr. Hun er gået i gang igen med flere af kurserne, fordi der er så meget at hente. ▶

Af: Anna Marie Bohsen

Foto: Nils Rosenvold

- ◀ – *Der også god plads til humor og et godt grin. Det løsner, og det har vi behov for, er Tine Sørensen (tv) og Camilla Dyhr meget enige om.*

Tine Sørensen siger, at det har været til stor inspiration at møde andre, som har været i samme situation, som hun selv, og er kommet videre.

– Der er rigtig meget om, at „lige børn leger bedst“. I det her forum på college er mange forståelses-forhindringer fjernet, fordi nogle af underviserne er tidligere brugere. Her kan man bare fortælle, hvordan man har det. I forvejen har man jo rigeligt med at forstå sig selv, siger hun, der selv er underviser på college og tog imod tilbuddet om at blive uddannet Peer-to-Peer-mentor.

Vi dur til noget!

Vi mødes på Recovery College Vejle på Sukkertoppen om det runde bord. Tine Sørensen er uddannet social- og sundhedshjælper, Camilla Dyhr er sygeplejerske, og begge har i lange perioder haft det meget dårligt. Depressioner, dårligt selvværd og har været så langt nede psykisk, at det var svært at få øje på lyspunkter.

– Mest dårlig i meget lange perioder og periodiske depressioner. Sådan har det været for mig. I korte perioder var jeg så dårlig, at jeg ikke kunne passe mit arbejde, fortæller Tine Sørensen. De perioder kan stadig komme – men nu har jeg lært at styre dem. Og jeg er stort set sluppet af med angsten for, at de kommer igen, siger hun, der har lært meget og fået meget godt 'værktøj' gennem kurser og workshops i Recovery College Vejle. Blandt andet at finde ud af, at man rent faktisk dur til noget, kan se positivt på sig selv og har fået selvtillid (igen).

Mødet med stærke folk

– Det har været nogle rigtig gode kurser og forløb, og det har hjulpet mig helt utroligt. Undervejs har jeg mødt nogle fantastisk seje og stærke mennesker, som har været igennem noget, der var meget værre end mit. De er kommet ovenpå. Det har været til stor inspiration, og jeg har kunnet sige til mig selv:

– Hvis hun kan, så kan jeg også. Det kunne jeg sgu! Og det giver selvværd – og jeg er glad.

– Jeg var godt på vej ud af min dårlige periode, da jeg blev gjort opmærksom på, at Recovery College Vejle eksisterede og havde tilbud. Jeg meldte mig til, for jeg skulle blot have finjusteret lidt på mig selv. Og det har jeg da fået, siger hun med et smil og fortsætter:

– Jeg har fået en forståelse for, hvorfor jeg ikke altid kan stoppe mig selv, når jeg er på vej nedad. Jeg har dykket flere gange undervejs, men jeg er ikke så bange for dykkene mere. De er heller ikke så langvarige.

Alle har noget at give

– Alle forstår det med depressioner, og hvor svære de er. Det giver tryghed på kurserne at vide, at vi forstår hinanden, siger Camilla Dyhr. Og jeg har fundet ud af, at vi alle har noget, der kan bruges – og være til inspiration for andre. Vi inspirerer hinanden til at gøre noget og at få det bedre. Det er stort at opleve det, og man bliver så glad indeni, siger hun, der er i job og er glad for det.

– Det var en veninde, der nævnte, at der var et katalog med kurser. Så tænkte jeg, at det kunne være godt at få udvidet horisonten lidt og meldte mig til, siger Camilla Dyhr, der allerede som 13-14-årig havde det dårligt i perioder og følte, at noget ikke var helt rigtigt indeni.

– Jeg har været på et par kurser og er nu startet igen. Der er en del, som jeg skal have repareret, siger hun med et lille smil.

Arbejde hele livet

– At have en psykiatrisk diagnose betyder, at man skal arbejde med sig selv, og hvordan man har det, hele livet. Man skal erkende, at der er dage, som man ikke magter. Og når man er kommet igennem disse dage, ved man også, at man risikerer at havne der igen. Forløbet her på college har lært mig, at de perioder går hurtigt over, at de ikke varer ved. Det er en lettelse.

– Det er også godt at arbejde på at finde sin indre styrke og acceptere sine følelser. Det har givet mig en bedre forståelse for, hvorfor jeg reagerer, som jeg gør, og at jeg kan gøre noget ved det. Her på college møder jeg andre, som har eller har haft det som jeg. Og de er kommet videre. Det giver inspiration, og jeg kan se lidt mere lys, siger Camilla Dyhr. ●

Peer-to-Peer-metoden

'Peer-to-Peer'-metoden er en relation mellem to ligestedede. Den ene har eller har haft en psykisk sygdom, som den pågældende har lært at mestre, og kan derfor være en støtte og en inspirator i en periode for en person, der lige nu har en psykisk sygdom.

(Ordet 'peer' er engelsk og betyder „ligemand“ eller „borger“)



Vejles Folkemøde 2019

Invitation til Vejles eget folkemøde

Vejles Folkemøde den 7. og 8. juni 2019 er en folkefest, hvor Vejle Kommune fejrer mangfoldigheden, fællesskabet og nærdemokratiet – og du er inviteret!

I år er temaet demokrati og nye demokratiske dialoger. Ideen er, at vi sammen med dig skaber nye måder at tænke og løse problemer på. Det kan være klimaforandringer, ensomhed, digitalisering, urbanisering, polarisering mv.

Vejles Folkemøde er for alle, der interesserer sig for, hvordan Vejle som by og kommune skal se ud i fremtiden. Det er en neutral platform, hvor borgere, politikere, embedsmænd, institutioner og frivillige organisationer kan mødes i øjenhøjde og snakke om nutidens pro-

blemer og fremtidens løsninger. Dialog og debat er i fokus, så vi kan finde fælles løsninger.

Mød os i Velfærdsteltet

Velfærdsforvaltningen, som består af Senior, Handicap, Social og Psykiatri, deltager med et telt på Rådhusstorvet. Teltet hedder „Velfærdsteltet“ – og er for dig, som har noget på hjertet... Her kan du deltage i debatter om aktuelle velfærdsemner som f.eks. ensomhed og give dit besyv med til kommunens nye handicappolitik eller komme med ideer til, hvad der skal stå i vores værdighedspolitik om ensomhed.

Og netop „ensomhed“ er et gennemgående tema i teltet. Også i den kunstudstilling, som borgere fra den beskyttede beskæf-



tigelse har lavet. Deres kunstværker sælges på dagen. Og baggrunden for projektet „Reserveværkstedet“, hvor mænd mødes for at skille og samle gamle hjælpemidler – og ikke mindst få sig en sludder undervejs. Se også de filmspots, som Uniq TV har lavet om ensomhed ved at interviewe borgere i gågaden.

Du kan også møde medlemmerne fra forskellige råd og nævn: Ældreråd, Handicapråd, Frivilligråd og Udsatteråd, som gerne fortæller, hvad de har på hjertet og brænder for. Cafebutikken, som er del af den beskyttede beskæftigelse, står klar med lidt vådt og tør til ganen, så du ikke bliver helt tør i halsen.

Vi har åbent i teltet fredag 7. juni fra kl. 10-18 og lørdag den 8. juni fra kl. 10-15.

Derudover deltager vi med følgende arrangementer og events. Mødested er enten ved Velfærdsteltet eller den store scene.

Program

Fredag

Kickstart på workshop om ensomhed

Kl. 12.15 (Den store scene og Velfærdsteltet)

Knud Aarup fra Bedre Psykiatri kickstarter workshoppen om ensomhed på scenen på Rådhuset. Han fortæller bredt om ensomhed, psykisk sårbarhed og fællesskabets betydning. Workshoppen fortsætter efterfølgende i Velfærdsteltet ved siden af.

Til kamp mod ensomhed – workshop om værdighed

Kl. 12.15 -14.30 (Den store scene og Velfærdsteltet)

Ensomhed har store konsekvenser for din trivsel og dit helbred uanset, hvor du er i livet. Det har fået Vejle Kommunes politikere til at sætte ensomhed højt på dagsordenen. Temaet ensomhed skal være del af Vejle Kommunes værdighedspolitik. Du kan være med til at præge indholdet ved at deltage i workshoppen.

Træd i pedalerne og snak politik undervejs

Kl. 14.00 og 16.00 (Velfærdsteltet)

Du kender sikkert begrebet „Walk and Talk“, en samtaleform, som får samtalen til at glide lidt lettere. Til Vejles Folkemøde vil vi teste denne samtaleform af, men på en lidt andet måde. I stedet for at snøre kondiskoene kan du invitere en velfærdsminister til at cykle en tur med dig. Vi har lånt nogle sofacykler fra kommunens plejecentre til formålet. Så kom frisk – og få din velfærdsminister på tomandshånd på en cykeltur rundt i Vejles gader!

Klar-parat-dans

Kl. 15.30-16.00 (Den store scene)

Vi inviterer dig op til dans, når politiker Karl Erik Lund by-

der op til squaredans på Rådhuset den 7. juni kl. 15.30 – og igen den 8. juni kl. 12.00. Squaredans er indbegrebet af fællesskab og glæde – og en af de mange aktiviteter, som du kan gøre brug af som borger i Vejle Kommune.

Lørdag

Motion er godt for krop og sjæl – også hvis du er ramt af demens

Kl. 10.30-11.00 (Den store scene)

Vidste du, at mennesker med demens forbedrer deres hukommelse og koncentrationsevne, når de får pulsen op? Det kan du høre mere, når de to instruktører fra demensenderne i Vejle Kommune fortæller om demensgymnastik og giver en forsmag på deres træning, som er for borgere med demens og pårørende, men til folkemødet er alle velkomne til at træne med.

Folkehøring om ny handicappolitik

Kl. 11.00-11.30 (Den store scene)

Alle har ret til lige muligheder. Det mener vi i Vejle Kommune. Men hvad stiller det af krav til os? Det vil vi gerne høre dig om. Vi har lavet en handicappolitik, som netop arbejder for, at det at være født med et handicap ikke opleves som et handicap. Giv din mening til kende – og giv os dit høringssvar. I debatten deltager bl.a. formanden for Handicaprådet og politikere fra velfærdsområdet.

Træd i pedalerne og snak politik undervejs

Kl. 11.30 og 13.00

(Se mere info under „Fredag“)

Klar-parat-dans

Kl. 12.00-12.30 (Den store scene)

(Se mere info under „Fredag“) ●

Vejles Folkemøde

Vejles Folkemøde foregår fredag 7. juni fra kl. 10.00-19.30 og lørdag 8. juni fra kl. 10.00-15.00 på Rådhuset i Vejle, men der vil også være enkelte aktiviteter i bl.a. Mariaparken og på Nørretorv.

Se hele programmet på www.vejlesfolkemøde.dk

I ugerne op til arrangementet vil der også blive annonceret i den lokale presse.



Nødkald

Med et nødkald kan du døgnet rundt tilkalde hjemmeplejen eller sygeplejen, hvis du får akut behov for hjælp.

Et nødkald er et apparat, der er tilsluttet din fastnettelefon, alternativt et IP- eller mobilnummer. Du aktiverer nødkaldet med en lille fjernbetjening, hvis du får brug for akut hjælp af hjemmeplejen. Du bærer fjernbetjeningen enten i et armbånd eller i en snor om halsen.

Det er en visitator i Myndighed, der vurderer dit behov for et nødkald. Når du får bevilget et nødkald, er det et krav, at hjemmeplejen eller sygeplejen kan komme ind i din bolig. Det sker ved, at vi – efter aftale med dig – udskifter din lås.

Hvem kan få et nødkald?

For at få tildelt et nødkald skal du enten

- være ude af stand til at tilkalde hjælp på anden vis,
- have dokumenteret øget risiko for at falde,

- have øget risiko for livstruende anfald, der kræver akut hjælp.

Du kan derfor ikke få et nødkald, udelukkende fordi du er utryk. Derudover skal du kunne bruge nødkaldet på forsvarlig vis. Det er muligt at få nødkald i en midlertidigt periode.

Selve nødkaldet er gratis, og vi sørger for opsætning. Du betaler selv for udgifter til telefonopkald. 



Kontakt

For mere information om nødkald kan du kontakte Hjælpemiddelteamet på telefon 76 81 80 81.

Sygeplejerske med viden om stomi og kateter

Vi har netop ansat en sygeplejerske til at tage imod alle henvendelser om stomi- og kateterprodukter, så hvis du har stomi eller kateter, er du velkommen til at kontakte sygeplejersken med spørgsmål eller aftale en tid til et hjemmebesøg. 

Har du konkrete udfordringer i hverdagen, brug for råd og vejledning eller spørgsmål til din bevilling, er du velkommen til at kontakte Jane Justinussen på mobil 92 43 90 22 eller mail: stomi-urologi@vejle.dk

Ny leverandør af bleer

Vejle Kommune har per 1. februar 2019 lavet en ny 4-årig aftale med Essity om levering af bleer til alle, som får bleer gennem kommunen. Essity er leverandør af TENA-produkter.

Den nye leverandøraftale betyder, at de bleer, du fremover modtager, er af et andet fabrikat end tidligere, men har samme egenskaber og svarer til det produkt, du får i dag. Og så skal du efter 1. februar 2019 bestille dine produkter hos TENA-kundeservice på en af følgende måder:

- Ved at ringe til tlf. 48 16 82 10 alle hverdage fra kl. 9.00-15.00
- Ved at bruge det genbestillingskort, som følger med ved levering af dine produkter.
- Ved at bestille på TENAS hjemmeside på www.tenaonline.dk 

Kontakt

Har du spørgsmål til den nye leverandøraftale, er du velkommen til at kontakte „Personlige Hjælpemidler“ på telefon 76 81 80 80 alle hverdage fra kl. 8.30-9.30 – undtaget onsdag.

Kommune nyt

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

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

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

Åbningstider for telefoniske henvendelser

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

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

Åbningstider ved personligt fremmøde

Mandag-onsdag: kl. 9.00-15.00

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

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B

Tlf. 76 81 80 81, telefontid kl. 8.30-11.00

Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

www.vejle.dk/hjaelpemidler

Kvikservice for hjælpemidler

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

KVIK-Service

Hjælpemiddeldepotet, Niels Finsensvej 14, 7100 Vejle

Åbent hver torsdag kl. 13.00-17.00

Kontakt Borgerservice

Kørekort	76 81 01 56
Pas	76 81 01 56
Helbredstillæg, personligt tillæg	76 81 01 74
Sygesikring	76 81 01 56
Digital Post	76 81 01 74
Skat	(kun personlige henvendelser)
Øvrige områder	76 81 00 00

Borgerguide

Nanja Søbakke Kreutz 76 81 09 99

Telefontid: Mandag-onsdag: kl. 12-14, Torsdag: kl. 12-15

Kontakt til områdekantoret

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

Område Nord, Sofievej 2-4, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 77 00, mail: omraadenord@vejle.dk

www.omraadenord.vejle.dk

Område Øst, Gulkrog 9, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 71 00, mail: omraadeost@vejle.dk

www.omraadeost.vejle.dk

Område Vest, Teglgårdsvej 15, 3. sal, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 79 00, mail: omraadevest@vejle.dk

www.omraadevest.vejle.dk

Demensenheden

Gl. Kolding Landevej 43, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 66 00, mail: demensenheden@vejle.dk

Frit valg af leverandør

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

Sundhedshus Vejle

Forebyggende hjemmebesøg

Telefon 76 81 80 96

Træffes mandag-torsdag kl. 8.30-10.00

Mail: hjemmebesog@vejle.dk

Sundhedskurser

Telefon 76 81 81 01

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

Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Genoptræning efter sygehusophold

Telefon 76 81 83 00

Træffes mandag-torsdag kl. 8.00-9.30 og 13.30-14.30

Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Kommende kurser

Kickstart dit rygestop på 1½ time

Tirsdag 28. maj kl. 8.30 og torsdag 20. juni kl. 15.00.

Psykisk førstehjælp

Kurset starter tirsdag 3. september kl. 9.00-14.00.

Læs mere og find flere kurser på www.vejle.dk/kurser

Indvielse af
Skyttehushaven
25. maj



Kom til indvielse af Skyttehushaven 25. maj

Skyttehushaven er næsten færdig efter den store renovering. Det skal fejres med en skøn folkefest kl. 13-17, og alle borgere er inviteret!

Skyttehushaven i Vejle har fået et ambitiøst ansigtsløft med ny flot scene, ny sandstrand, otte nye haverum med nye stier og ny rutchebane. Også fuglevoliere og det hvide lysthus er restaureret.

Tag din familie, naboer og venner med i den gamle have og nyd en lørdag i selskab med god musik og masser af aktiviteter, f.eks. Apollokoret, bakkesangerinde, guidede gåture, fortællinger om haven, Vejles vægttere, historiske personer. Med-

bring gerne jeres eget picnic-tæppe og slå jer ned på græsset og nyd den gratis is, kaffe og saftvand.

Tag den gratis bus ud til haven – den kører hvert kvarter fra Busterminalen i Vejle. Eller tag cyklen, gå eller ro ud til haven! 

Se programmet på www.vejle.dk/skyttehushaven eller i *Vejle Ugeavis* i uge 20

PARTNERS // 7 kunstnere + 7 foreninger

Hvad sker der, når en kunstner og en forening arbejder sammen og skaber et partnerskab på et kunstmuseum? Det kan du se resultatet af i den nye eksperimenterende særudstilling på Vejle Kunstmuseum, der lige nu kan ses i Utzonsalen.

Syv lokale foreninger har åbnet deres døre for syv kunstnere, der hver især har skabt et værk til udstillingen med udgangspunkt i det interessefællesskab, de har mødt ude i foreningerne. De syv kunstnere arbejder inden for en bred palet af medier som fotografi, lyd, skulptur, video, installation og performance.

De syv partnerskaber er:

- 1) Kristoffer Ørum og Vitar Horsens Rollespilslaug
- 2) Sofie Amalie Klougart og Dansk Ornitologisk Forening, Sydøstjylland
- 3) Alex Mørch og Bokseforeningen BK Nørremarken
- 4) Jens & Morten og Vejle Svæveflyveklub

5) Regitze Engelsborg Karlsen og Danmarks Naturfredningsforening, Hedensted

6) Nike Åkerberg & Hanna Una Holmquist og Vejle Gymnastik-Forening

7) Kasper Hesselbjerg og Danmarks Kaninavlerforening, Horsens 

Læs mere og se alle arrangementer på www.vejemuseerne.dk/partners

VejleMuseerne
OPLEVELSER I TIDEN

