



# VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

## INFORMATION

fra  
Vejle Kommune

## Tema: „De Rare Olympiske Lege“

Der er støvlekast og godt samvær i sigte

Læs side 12

### Inkontinens

– et tabu for mange

### Følgevenner

– hjælper ældre ud i foreningslivet

03 /2019



**Åbent hus**  
21. september  
2019

## Besøg et plejecenter

**Lørdag den 21. september 2019 kl. 14.00-16.00**

Bliv vist rundt og få et glimt af hverdagslivet, hør om værdier, få information om, hvordan du søger en plejebolig. Og meget, meget mere. Der er ingen tilmelding.

Følgende centre i Område Øst holder åbent hus:

- **Plejecenter Atriumhaven:** Buen 20, 7080 Børkop

- **Plejecenter Smidstrupparken:** Smidstrupparken 1, 7000 Fredericia
- **Plejecenter Rosengården:** Rosengårds Alle 52, 7100 Vejle
- **Plejecenter Gulkrog:** Gulkrog 11, 7100 Vejle
- **Plejecenter Bakkeager:** Bakkeager 6-14, 7120 Vejle Ø ☐

Kontakt Område Øst for mere information, tlf. 76 81 71 00.

## Parasportens år i Vejle Kommune

**19. september kl. 19.00**

**Talk med Arne Christensen – Vejle Bibliotek**

Kom til foredrag med Arne Christensen. Han gennemførte i 2016 – som den første blinde nogensinde – verdens hårdeste skiløb, Arctic Circle Race. Løbet er 160 km langt og foregår i omegnen af Sisimiut i Grønland over tre dage med to overnatninger i det fri. I april 2020 bliver Arne den første blinde, som løber på ski til Nordpolen. Gratis entré.

Tilmeld på: [vejlebib.dk/talk-arne-christensen](http://vejlebib.dk/talk-arne-christensen)

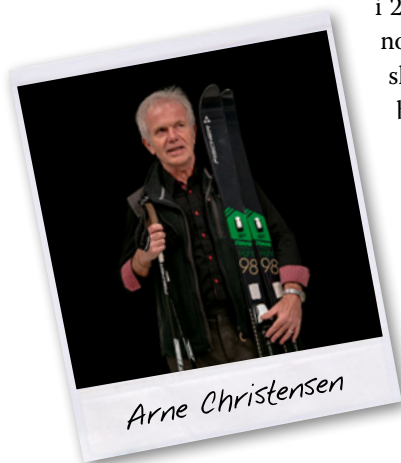


**25. og 26. oktober**

**Middag i Mørke – Xeneriet i Spinderihallerne**

Få en unik madoplevelse, du ikke glemmer! Middag i mørke foregår i Xeneriet i Spinderihallerne. Det vil være fuldstændigt mørklagt. Det er Fuglsangscentret, der er kendt for gastronomi i særklasse, der står for maden, og de lover, at der venter en unik kulinarisk oplevelse. Deres tjenere færdes hjemmefant i mørket. De er nemlig blinde og svagsynede, og de giver undervejs tips og tricks, så det hele bliver lidt lettere. En helt speciel oplevelse, som både er sjov, grænseoverskridende og lærerig. ☐

Læs mere og bestil billet på [www.vejle.dk/parasportensår](http://www.vejle.dk/parasportensår)



Arne Christensen

Foto: Nils Rosenfold

Det er sjovt at danse zumba og ikke svært, er Hanne Sørensen (tv) og Emma Bøgelund Simonsen meget enige om. Pædagog Gitte Hauge (med ryggen til) viser, hvordan det kan gøres...

Redaktionen sluttede 15. august 2019. Magasinet afleveres til FK Distribution den 2.-4. september med efterfølgende omdeling den 10.-11. september 2019.



## Borgerservice bliver mobil

Nu kører den mobile borgerservice til Give, Egtved, Jelling og Børkop en gang om ugen, hvor den holder åbent i tre timer. Her kan du bl.a. bestille pas og kørekort i stedet for at tage turen til Skolegade 1 i Vejle. Den er indrettet med lift, så den også bliver let tilgængelig for kørestolsbrugere.

**Den mobile borgerservice har følgende køreplan:**

-  **Børkop:** tirsdag kl. 10.00-13.00, MarKant, Ågade 6
-  **Egtved:** onsdag kl. 9.00-12.00, Roberthus, Tybovej 2
-  **Give:** torsdag kl. 9.00-12.00, Huset, Rådhusbakken 9
-  **Jelling:** torsdag kl. 13.30-16.30, Byens Hus, Møllegade 10 



## Indhold

## Kommende kurser – rygestop

### Kickstart dit rygestop på 1½ time

Tirsdag 22. oktober

### Rygestop på hold

23. oktober, 25. oktober og 5. november

Læs mere på [vejle.dk/kurser](http://vejle.dk/kurser)

### Testpersoner søges til nyt rygestopkoncept

Har du lyst til at kvitte røgen? Vejle Kommune søger „testere“ til nyt rygestopkoncept (læs mere på side 16) 



|                                        |         |
|----------------------------------------|---------|
| Kontinenssygeplejerskerne .....        | side 4  |
| Følgevenner .....                      | side 6  |
| Ældredag .....                         | side 7  |
| Nyt om hjælpemidler .....              | side 8  |
| Ædru alkoholikere .....                | side 10 |
| Tid til influenzavaccination .....     | side 11 |
| „De Rare Olympiske Lege“ .....         | side 12 |
| Testpersoner til rygestop .....        | side 16 |
| Nyt pårørende-tilbud .....             | side 17 |
| Peer-fællesskabet søger mentorer ..... | side 17 |
| Nyt fra kommunen .....                 | side 18 |
| Kontakt til kommunen .....             | side 19 |
| Genbrug af papir .....                 | side 20 |

## Ny handicappolitik

**„Selvom ingen mennesker er født ens, har alle ret til lige muligheder“**

Byrådet har vedtaget en ny handicappolitik for 2019-2027. Den sætter rammen for, hvad Vejle Kommune skal have fokus på, og sikrer, at alle mennesker har lige muligheder. Politikken går på tværs af politiske udvalg, og så er den for alle borgere uanset alder – børn, unge, voksne og ældre – men også for virksomheder, uddannelsesinstitutioner og foreninger i Vejle Kommune. 

Læs politikken på [www.vejle.dk/politikker](http://www.vejle.dk/politikker) eller hent den i Borgerservice, Skolegade 1, Vejle.



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

Ved udeblivelse af Velfærdsmagasinet, dødsfald m.m. kan du sende en mail til Kim Lassen, [velfaerdsomag@vejle.dk](mailto: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.



## – Inkontinens er tabu, selvom mange har problemet...

Tina Andersen varetager som kontinenssygeplejerske den specielle sygepleje til mennesker med inkontinens, så de får en bedre hverdag. Samtidig går hun forrest, når det handler om at nedbryde tabuet om inkontinens.

– Mange danskere har svært ved at holde på vand eller afføring. Inkontinens er en ret almindelig lidelse, der rammer ca. hver 10. mellem 5 og 90 år. Alligevel snakkes der ikke meget om inkontinens. Og ofte går de i helt op til 5 år med generne, inden de søger læge eller kontakter sådan en som mig, siger Tina Andersen, der er ansat som sygeplejerske med speciale i inkontinens.

Mange holder også lidelsen hemmelig for omgivelserne:

– Fordi de skammer sig, og kun et fåtal er under behandling. Desværre. For en del kan faktisk blive helt fri for eller få minimeret inkontinensen, når de bliver behandlet. Resten kan få hjælpemidler, som gør, at de får en bedre hverdag, siger Tina Andersen og viser indholdet af sin blå sportstaske, som bugner af bleer i alverdens størrelser og forskellige katedertyper.

### Også et socialt problem

En anden grund til at tage inkontinens alvorligt er, at den påvirker livskvaliteten negativt, fordi man er nervøs for ikke at kunne nå på toilettet. Mange isolerer sig også socialt af frygt for pinlige situationer og lugtgener.

Når man taler om inkontinens, tænker mange på ældre mennesker, men sådan behøver det langt fra at være. Der er forskellige typer af inkontinens, siger Tina Andersen og forklarer: – De mest almindelige former for urininkontinens er stress- og tranginkontinens. Hvis du tisser af at grine, hoppe eller ▶



Af: Conni H. Damgaard

◀ Tina Andersen er ansat til at rådgive personalet og borgere på ældreområdet i inkontinens, så borgerne får en god hverdag trods problemer med ufrivillig vandladning. Her viser hun kollega Camilla Østerlund en ble, som har indbygget sensorer, der viser, hvor ofte og hvor meget borgerne tisser. Med den viden kan personalet målrette plejen bedre.

løfte noget tungt, har du symptomer på stressinkontinens, som hyppigst ses hos kvinder og bl.a. skyldes fødsler, overvægt, svækket bækkenmuskulatur eller svage slimhinder i urinrøret efter overgangsalder. Hos mænd er forstørret prostata hyppig årsag til urininkontinens.

– Oplever du ofte pludselig trang til at lade vandet og når ikke toilettet, før det er for sent, har du symptomer på tranginkontinens. Årsagen skyldes manglende kontrol af din vandladningsrefleks og blære-muskel. For få toiletbesøg, blærebetændelse, vanddrivende medicin eller for meget væske kan give tranginkontinens, lyder det fra sygeplejersken.

## Først forbi lægen

– Når jeg får en henvendelse, beder jeg altid vedkommende om først at gå til lægen for at udelukke, at problemet skyldes blærebetændelse eller anden sygdom. Ofte skyldes pludselig opstået urininkontinens blærebetændelse. Ikke alle kan mærke andre symptomer på blærebetændelsen end inkontinensen. Det er derfor vigtigt at kontakte lægen, da blærebetændelse er let at behandle.

– De borgere, jeg er i kontakt med, har ofte virkelig store problemer. En del bor på et plejecenter, og mange har demenssymptomer. Så handler det som regel om at finde de hjælpemidler, som kan hjælpe dem bedst: Den rigtige blestørrelse eller det rigtige kateter. Alt for mange bruger for store bleer. Det er både for dyrt og heller ikke særligt rart at have en ble på, som er for stor. Ofte er et stort indlæg tilstrækkeligt. Meget kan også ændres ved gode vaner i forhold til væskeindtag og regelmæssige toiletbesøg.

## En intelligent ble

En af de kollegaer, som ofte kontakter Tina Andersen, fordi hun er i kontakt med borgere med problemer, er Camilla Østerlund. I dag har hun kontaktet Tina Andersen for at få mere at vide om, hvordan en ny bletype, en såkaldt intelligent ble, som Vejle Kommune i øjeblikket tester, virker.

Tina Andersen kigger i sportstasken og finder en stor ble med et blåt måleapparat frem:

– Ved hjælp af sensorer måler den mængden af urin og tidspunktet for vandladningen. Borgeren skal anvende sensorbleer i tre dage, og derudfra kan du udlede et mønster. For nogle

Foto: Maria Tuxen Hedegaard



▲ Tina Andersen visiterer og rådgiver også borgere i brugen af kateder.

borgere vil det betyde, at de helt kan undgå ble, fordi vi ved, hvornår vi skal følge dem på toilet. Bleen kan også vise, hvornår man tisser om natten og bleskift kan tilpasses herefter, forklarer Tina Andersen til Camilla Østerlund.

Resultater viser, at man ved at indføre den intelligente ble kan bedre livskvaliteten for folk, der ikke kan holde på vandet. Bleen kan f.eks. vise, hvor meget ældre drikker. Det er vigtig viden, for ofte får ældre mennesker ikke væske nok. Når de ikke gør det, er der risiko for blærebetændelser og behov for hyppige behandlinger med antibiotika. Med viden fra den intelligente ble, kan plejepersonalet forsøge at forebygge, at det sker. ●

## Har du problemer med:

- At du ikke kan nå på toilettet i tide?
- At du drypper i bukserne, når du griner, nyser, hoster eller under fysisk aktivitet?
- At du stadig „drypper“ efter at have været på toilettet?
- At du hurtigt skal tisse igen, selvom du lige har været på toilettet?
- At du er oppe at tisse mange gange om natten?
- At du ikke kan holde luft eller afføring tilbage?

Kan du nikke genkendende til et eller flere af ovenstående problemer, så skyldes det måske inkontinens. Kontakt i første omgang din læge. Er der fortsat behov for hjælpemidler, så kontakt en af kommunens kontinenssygeplejersker Tina Andersen, tlf. 29 36 15 19, eller Ragnhild Pausgaard, tlf. 21 19 75 09.



## Følgevenner skal hjælpe ældre ud i foreningslivet

### Følgesven til fællesskab

Et nyt projekt „Følgeven til fællesskab“ skal sikre, at ældre bliver hjulpet ind i de mange fællesskaber, som er rundt i hele Vejle Kommune.

Det mener i hvert fald Vejle Kommune, som sammen med ÆldreSagen og Foreningernes Hus Vejle har sat gang i „Følgeven til fællesskab“. Projektet henvender sig til ældre, som savner følgeskab, ikke kan finde det rigtige tilbud eller synes, at det er svært at møde op et nyt sted.

#### Fællesskabskoordinator hjælper på vej

– Projektet henvender sig i primært til ældre, som modtager hjælp fra kommunen – i første omgang til ældre, der modtager praktisk hjælp i midtbyen og Vejle nord. Hjemmeplejen skal gennem samtaler med de ældre finde ud af, om de vil være en del af projektet. Og har de lyst til at være med, kontakter Dorte Bladt, fællesskabskoordinator i Vejle Kommune, dem for at finde ud af, hvad der kan hjælpe dem på vej til et godt fællesskab med andre.

– Og er der brug for en følgeven, ringer jeg til frivillige fra enten Ældresagen eller Foreningernes Hus. Tanken er, at frivillige følgevenner skal støtte ældre i opstarten af en ny fritidsaktivitet, siger Dorte Bladt.

#### Vejen ud af ensomhed

Forskellige undersøgelser har de senere år vist, at en del ældre borgere føler sig ensomme. Vejle Kommunes politikere har derfor besluttet at gøre en indsats for at reducere antallet af ensomme. Helt konkret drejer det sig om, at andelen af ensomme ældre i 2021 skal reduceres med 25 % i forhold til 2017.

– „Følgeven til fællesskab“ er et af de initiativer, der skal indfri målsætningen. Der er masser af tilbud og foreninger i vores kommune, men den ene store barriere er at komme ud af sin egen dør. Den anden er at komme ind ad døren til foreningen. En af vejene ud af ensomheden kan derfor være, at der kommer et menneske og tager en med til kor, læseklub, kortspil eller noget helt fjerde, siger Signe Pedersen, projektleder i Vejle Kommune.

– Det kan dog være svært at tale om ensomhed. Og det skal gøres med omtanke. Derfor bruger vi meget tid på at klæde vores kollegaer på til at tage snakken med de ældre, siger Dorte Bladt, som oplever, at personalet tager godt imod projektet. Det giver dem mulighed for at hjælpe de mennesker, som de kommer hos, og som de ved savner indhold i hverdagen, siger Dorte Bladt. ►

#### 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

Jens Oliver-Schmidt (øverst tv) fra ÆldreSagen, Else Marie Schmidt (th) fra Foreningernes Hus Vejle og Dorte Bladt, som er kommunens fællesskabskoordinator, er klar til give kommunens ældre en hjælpende hånd ind i kommunens mange fællesskaber.

Projektet har kørt et par måneder, og der er allerede blevet formidlet en del kontakter til frivillige følgevenner.

– Typisk drejer det sig om ældre, som har oplevet store omvæltninger f.eks. tab af ægtefælle, sygehusindlæggelse, flytning mv, og som har gjort det svært at komme af sted på egen hånd, siger Dorte Bladt.

– Og vi er klar til stort set alle henvendelser, lyder det fra Else Marie Schmidt fra Foreningernes Hus og Jens Oliver-Schmidt fra ÆldreSagen, som gennem deres foreninger har kontakt til rigtig mange forskellige frivillige og fællesskaber i hele kommunen:

– Og hvis vi ikke lige har et tilbud, som matcher 100 procent det, borgeren efterspørger, forsøger vi alligevel at finde en løsning. ●



### Få en ven, der følger dig på vej!

Overvejer du at melde dig ind i en strikkeklub, at gå til madlavning eller bowling, deltage i samtalegrupper eller noget helt femte, men mangler én at følges med for at komme af sted? Eller har du brug for at vide, at der bliver taget godt imod dig, når du møder op et nyt sted? Så kontakt kommunens fællesskabskoordinator Dorte Bladt, tlf. 24 93 39 67, mail faellesskab@vejle.dk til en snak om, hvad der kan hjælpe dig på vej til et godt fællesskab med andre.

## Invitation til Ældredag den 9. oktober 2019

Kl. 14-17 i Bygningen, Ved Anlæget 14B i Vejle.

### Program

- 14.00-14.10 Velkomst v/ Hans Erik Pedersen, formand for Ældrerådet
- 14.10-14.20 Oplæg v/ Kenneth Fredslund Petersen, formand for Seniorudvalget
- 14.20-14.30 Ældrerådets virke v/ Hans Erik Pedersen, formand for Ældrerådet
- 14.30-15.15 „Generationer mødes – inddragelse, samskabelse og relationer mellem generationer“ v/ Belinda Hornshøj fra HeartWork og Aase Jonassen, demenskoordinator på Lind Plejecenter
- 15.15-15.50 Kaffebord
- 15.50-16.50 Musikalsk indslag v/ CashBlack
- 16.50-17.00 Tak for i dag

### Tilmelding

Senest 1. oktober. Der er 200 pladser, som uddeles efter først-til-mølle. Arrangementet er gratis og for alle 60+ borgere i Vejle Kommune.

Har du spørgsmål til arrangementet, så kontakt Lone Søndergaard Nielsen, tlf. 76 81 60 01.

Tilmelding på [www.vejle.dk/ældredag2019](http://www.vejle.dk/ældredag2019)

**Ældredag  
2019**



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.



### Ved du,

at gode rutiner og trykafastende hjælpemidler kan forebygge tryksår. Du kan købe hjælpemidlerne i butikker eller på internettet. Nogle kan også 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 hvad du selv kan gøre for at forebygge tryksår.

# Gode råd om hjælpemidler

## Undgå tryksår

Ca. 20.000 danskere har lige nu tryksår, og hver 10. af alle hospitalsindlagte vil opleve at få et tryksår. Men heldigvis kan du både forebygge og behandle tryksår.

### Hvad er tryksår?

Tryksår er et sår, der opstår, når huden og vævet under huden har lidt overlast, fordi der har været et konstant tryk mod vævet i en periode. Tryksår kaldes også sidde- eller liggesår.

### Hvorfor opstår tryksår?

Normalt sidder vi ikke stille i længere tid ad gangen. Vi flytter vægten fra side til side eller læner os lidt frem eller tilbage på stolen. Det gør vi ubevidst for at aflaste kroppen, så vores sædekno-  
gler ikke trykker det samme sted på vævet. Hvis du ikke kan bevæge dig, har du ikke mulighed for at trykaflaste ved at flytte dig rundt på stolen. Og så risikerer du at få siddesår. På samme måde risikerer du at få liggesår, hvis du ligger ubevægeligt i sengen eller på et hårdt underlag i en periode.



### Kontakt

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

### Er der særlig udsatte steder på kroppen?

Ja, du skal være opmærksom på hofter, korsben, haleben, sædekno-  
gler, ankler, hæle, albuer, skuldre, øre og baghoved – se foto på næste side.

### Tryksår inddeles i 4 forskellige niveauer:

#### Kategori 1: Rødme af huden

Huden er intakt. Rødme forsvinder ikke ved fingertryk. Begyndende vævsskade. Smertefuld.

#### Kategori 2: Vabeldannelse og overfladisk sår

Såret er overfladisk, men smertefuldt.

#### Kategori 3: Såret går gennem den underliggende hud

Underliggende hud og fedt kan være synligt, men knogler, sener eller muskler er ikke blotlagte. Der kan være sort eller dødt væv. Der er oftest ingen smerter.

#### Kategori 4: Såret er dybt

Det er brudt ned i muskelvævet og evt. synlige knogler og led. Der ses sort, dødt væv. Såret er ofte inficeret. Der er oftest ingen smerter.



### 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.

De fire niveauer kræver alle opmærksomhed i form af behandling eller trykaflastende hjælpemidler.

Andre typer sår, som ikke er tryksår, og som ikke skal behandles som tryksår: Operationssår, snitsår, brandsår, infektionssår, sår som følge af diabetes, skinnenssår, bleudslæt mm.

### Sådan forebygger du tryksår og -mærker

Op til 95 % af alle tryksår kan forebygges, hvis du er opmærksom på symptomerne og forhindrer, at sårene i første omgang opstår. Har du allerede fået tryksår eller trykmærker, er det vigtigt, at du hurtigt bliver behandlet.

### Hvad kan jeg selv gøre for at forebygge tryksår?

- Bevæg dig og vær så aktiv som muligt enten ved at gå eller skifte stilling i køre- eller hvilestolen.
- Vend dig i sengen og skift derved stilling eller få hjælp til at gøre det.
- Hold huden tør, så der ikke er fugt i hudens folder.
- Spis tiltrækkelig og varieret kost hver dag.
- Drik væske nok om dagen.
- Vær ekstra opmærksom på at forebygge tryksår, hvis du er syg eller sengeliggende i en kortere eller længere periode.

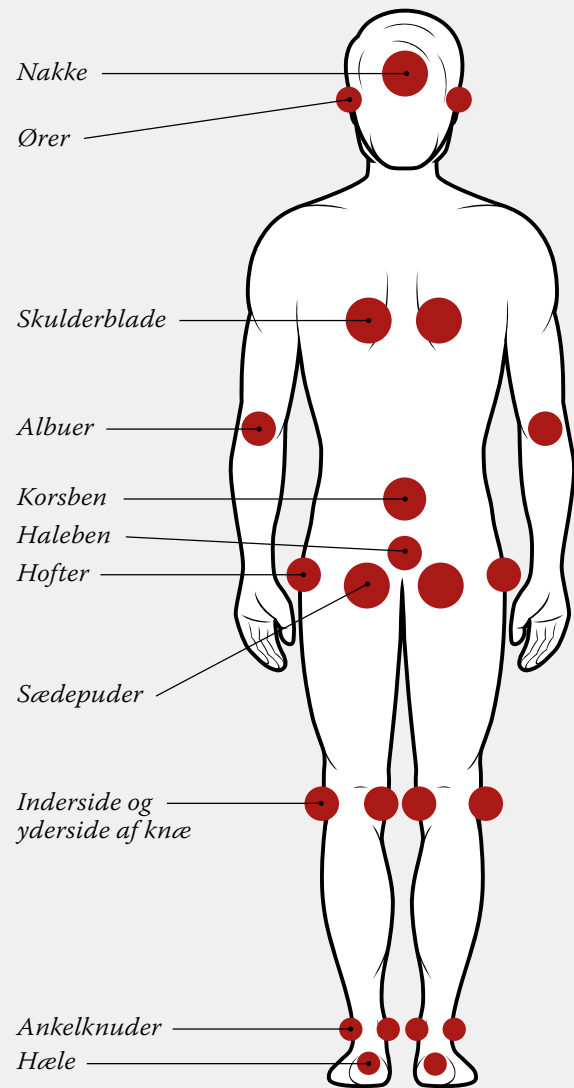
### Hvordan søger jeg om trykaflastende hjælpemidler i Vejle Kommune?

Hvis du ønsker at søge om trykaflastende hjælpemidler, skal du kontakte Hjælpemiddelteamet. Sagsbehandleren vil tage en snak med dig og vil som oftest bede en sygeplejerske om at tilse dit sår. Sygeplejersken vil samtidig vurdere, om det er tilstrækkelig med sårpleje, eller om der også skal søges om trykaflastende hjælpemidler. Hvis du allerede får hjemme-hjælp, kan personalet hjælpe dig med at søge.

Du kan kun få bevilliget hjælpemidler til tryksår, ikke til andre typer af sår.

Trykaflastende hjælpemidler kan være lejringspuder, trykaflastende siddepuder, trykaflastende madrasser. 

**HUSK:** Hvis du én gang har haft tryksår, er der øget risiko for, at det kommer igen.



### Trykaflastende hjælpemidler:



Trykaflastende madras





## NYT tilbud om netværk

### Nyt tilbud til ædru alkoholikere

Hver tirsdag mødes en gruppe mennesker med det til fælles, at de har haft et alkoholmisbrug. De kalder sig for „Netværket for ædru alkoholikere“ og hjælper hinanden med at holde sig ædru og være noget godt for hinanden.

Lars Jensen er alkoholiker, men kæmper for at holde sig ædru. Det lykkes for det meste, men nogle gange falder han alligevel i. Og når han giver efter for drikke-trangen, kan han ikke selv styre sit forbrug. Drikkeriet eskalerer og efter et par dage, møder han op på Vejle Sygehus til afrusning.

Men der bliver stadig længere mellem tilbagefaldene:

– Hvor jeg tidligere drak 300 dage om året, drikker jeg i dag kun ti-tyve dage om året.

Lars har haft et overforbrug af alkohol det meste af sit liv. For ham er det en sygdom, som ikke kan helbredes. Og når man har den sygdom, vil man altid lide af den:

– Helbredt, det tror jeg aldrig, jeg bliver. Men det går meget bedre i dag, siger han.

#### Nyt netværk

Lars tilskriver selv den gode udvikling et nyt tilbud „Netværket for ædru alkoholikere“. De er alle stoppet med at drikke, men kæmper for at holde sig væk fra flasken. De mødes hver tirsdag på Cafe Himmelblå, et værested i Vejle Kommune. Typisk 7-10 stk. og både mænd og kvinder.

De snakker om løst og fast – også om alkohol. Og så hjælper de hinanden med at holde fast i aftaler. De andre har stået i samme situation, og så kan de hjælpe hinanden med ▶

#### 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

◀ – Det betyder noget at mødes med andre, som ved, hvad det vil sige at være alkoholiker – at man ikke er alene. De kræver ingen forklaringer. Det er Søren Frandsen og Lars Jensen enige om.

små tricks. Men det handler også om at hygge sig, at have det sjovt sammen, se fodbold og spise sammen. Nogen mødes også privat.

– Det betyder noget at mødes med andre, som ved, hvad det vil sige at være alkoholiker – at man ikke er alene. De kræver ingen forklaringer, siger Søren Frandsen, der ligesom Lars Jensen har drukket i mange år og på grund af alkoholen har mistet både kone og venskaber.

– Vi ved også alle, at det kan gå galt, og så er vi der for hinanden, siger Søren.

### Ensomhed

Ideen til netværket blev skabt, fordi kommunens to opsøgende medarbejdere Torsten Bendiktsen og Thomas Søgaard

ard var frustrerede over at indlægge de samme mennesker igen og igen:

– Et kendetegn for målgruppen er, at de oplever at have mistet betydning for andre mennesker og lever isoleret. De drikker alene. Festen sammen med andre er for længst slut, og drikkeriet har ført til isolation. I netværket får de nye bekendtskaber, og de lærer at være sammen – uden alkohol. Eneste krav for at deltage i netværket er, at de skal være ædru.

I projektet spiller de to medarbejdere derfor en afgørende rolle i forhold til at spotte borgere, som kunne have gavn af at deltage i fællesskabet, og så støtter de dem i at møde op til netværkets aktiviteter. ■

### Mere information

Hvis du har lyst til at høre mere om „Netværket for ædru alkoholikere“ eller selv deltage, så kontakt de opsøgende medarbejdere:

Torsten Bendiktsen, tlf. 23 24 43 09

Thomas Søgaard, tlf. 23 74 28 21

## Bliv vaccineret mod influenza, før den får ram på dig

Influenzasæsonen står for døren, og fra den 1. november og frem til 15. januar 2020 er der igen tilbud om gratis influenzavaccination til borgere med særlig risiko for alvorlig influenzasygdom. De risikogrupper, der kan få en gratis vaccination, er ældre over 65 år, førtidspensionister, kronisk syge og gravide.

### Bliv vaccineret hos din læge

Hvis du er i risikogruppen, skal du blot henvende dig til din læge og bestille tid til en vaccination.

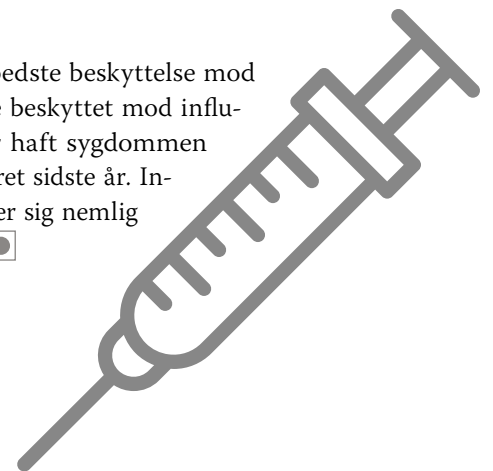
### Sådan virker vaccinen

Vaccinationen nedsætter din risiko for at få influenza. Hvis du alligevel skulle blive smittet, bliver sygdommen mindre alvorlig. Du får ikke influenza af at blive vaccineret. De mest almindelige bivirkninger af vaccinationen er, at du bliver lidt øm, hvor du bliver stukket, at du får feber eller bliver lidt utilpas. Bivirkningerne går over efter et par dage.

### Sådan er du bedst beskyttet

Det er vigtigt, at du bliver vaccineret, inden influenzasæsonen starter, for at få den optimale effekt, da der går 2-3 uger, før vaccinen beskytter mod smitte. Beskyttelsen varer i cirka seks måneder.

Vaccination er den bedste beskyttelse mod influenza. Du er ikke beskyttet mod influenza, selvom du har haft sygdommen før eller blev vaccineret sidste år. Influenzatyperne ændrer sig nemlig fra sæson til sæson. ■



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: Irena Vreco.



## Der er støvlekast og godt samvær i sigte

For første gang inviterer Vejle Kommune til de helt specielle „De Rare Olympiske Lege“ for en helt speciel målgruppe... nemlig borgere med ADHD, udviklingshæmning, autisme og andre diagnoser.

Der er lagt op til sjove og meget specielle olympiske lege fredag 13. september i Vejle. For deltagerne stiller op i æggeløb, støvlekast, snøbaldkamp og ZumbaFit – for blot at nævne nogle få af de mange discipliner.

Det er første gang, at Vejle Kommune arrangerer „De Rare Olympiske Lege“, og de er for alle borgere i kommunen med udviklingshæmning, ADHD, autisme og andre diagnoser. Og ligesom i „de rigtige“ olympiske lege afvikles dysterne på flere arenaer – både på Vejle Atletikstadion, hvor der er stafetkonkurrence, 5 kamp, racerunning mv., og på nogle kommunale og private botilbud.

Hvor mange, der deltager, vides ikke før på dagen. For man kan melde sig til helt frem til dagen før. Og at „De Rare

Olympiske Lege“ er for alle – betyder i bogstaveligste forstand ALLE: For selv om man er i kørestol, vil der være pårørende og personale, som støtter.

### Noget for alle

– Aktiviteterne og konkurrencen på Vejle Stadion er mest for dem, der godt vil og kan magte at være sammen med andre, siger Peter Anders Larsen. Han er Vejle Kommunes handicaphjælper, og sammen med Lars Ulrik, der er projektleder på „De Rare Olympiske Lege“, har han sørget for, at der er T-shirts, pokaler og medaljer til alle.

– Mange af deltagerne bryder sig ikke om at forlade de kendte og trygge rammer, hvor de bor og er til hverdag. Men det skal ikke være nogen hindring. Tværtimod! For vores borgere er så unikke, at deres behov sjældent kan tilgodeses i traditionel forenings-sammenhæng. Så derfor tager vi udgangspunkt i det, de gerne vil og kan magte, og indretter legene efter det. For det vigtigste er, at flest mulig er med, er aktive i det omfang, de kan, og får en god dag og en fed oplevelse ud af det. Og give dem lyst til at fortsætte med de aktiviteter, som de nu ►

Af: Anna Marie Bohsen

◀ *Det er god motion for alle – uanset hvordan man gør...*

er kommet i gang med – eller har fået mod på at prøve noget andet, siger Peter Anders Larsen.

## Ingen opvask, tak!

– Mange borgere har været med til at vælge aktiviteterne, og det har undervejs givet sjove oplevelser, fortæller Lars Ulrik. Udover at være projektleder er han sundheds- og forebyggelseskonsulent i Vejle Kommune.

Lars Ulrik foreslog bl.a. en gruppe, at de kunne dyste i opvask. Men DET! syntes de var en rigtig dårlig ide... Derimod faldt forslaget om æggeløb og kast med gummistøvler i god jord.

„De Rare Olympiske Lege“ har mange formål. Med legene bliver mange af de strategier for udvikling, som Vejle Kommune har vedtaget, omsat til virkelighed. Forberedelserne, afvikling af selve dagen og tiden bagefter skal alt sammen være med til at vise, at der er lighed i sundhed for alle i kommunen. At sundheden kan fremmes hos svage målgrupper i kraft af overskuelige fysiske udfordringer i sport og leg – og at nogle kan hjælpes til at komme ud af ensomheden, når de får mulighed for at mødes med beboere fra andre botilbud. Enten ved at komme på besøg eller at få gæster – og ved at være sammen på en sjov og ligeværdig måde.

## Styrker fysikken

– Mange har trænet op til dagen efter et program, som fysioterapeuten har været inde over, og som pædagog og borger arbejder efter. Der kan lægges meget god træning ind, så den enkeltes fysik bliver bedre. En disciplin fra E-sport er håndgranat-kast, hvor der bruges plastflasker med vand i, siger Lars Ulrik.

– Det kræver, at man kan gribe fat om flasken, holde den, løfte den op og kaste den fremad. Det kan være en stor opgave for nogle og tager tid at lære. Det vil også kræve kreativitet af medarbejderne, at få det til at lykkes, siger han, og Peter Anders Larsen supplerer:

– Nogle vil betragte det som træning, mens andre synes, det er sjovt at gøre de bevægelser, som medarbejderne gør. På selve dagen oplever deltagerne at skulle stå i kø og vente på, at det bliver deres tur. Nogle vil opleve at tabe, andre vil vinde. Og dermed indgår de i en social sammenhæng, som alle andre i samme situation, hvor de oplever fællesskab i dét at være sammen.

## På kort og lang sigt...

Både Lars Ulrik og Peter Anders Larsen glæder sig til at samle alle de indhøstede erfaringer op efter 13. september.

Foto: Nils Rosenvold

– Vi lærer rigtig meget af det her projekt, hvor 13. september slet ikke er MÅLET. Tværtimod er målet, at få mange aktiviteter i gang med udgangspunkt i sundhed for alle inden for en overskuelig tidshorisont, vel at mærke, da det jo „bare“ er træning frem til de næste „Rare Olympiske Lege“. På lang sigt er målet at afhjælpe ensomhed og kedsomhed, styrke de svage borgers fællesskab – og opdage nye sider af sig selv og hinanden. Der er rigtig mange involveret i „De Rare Olympiske Lege“. Det er borgere og medarbejdere, men også mange pårørende, som yder en stor indsats. Det er dejligt. Det vil uden tvivl betyde, at både medarbejdere og pårørende vil opdage, at mange af de deltagere kan noget, som man ikke tidligere troede de magtede, er de to enige om. Det kan kun blive en succes. ●

– I sommermånederne, når vejret er godt, flyttes mange af Bakkevængets aktiviteter ned på Brejning Havn.





## Det vigtigste er at være med – og ha' det sjovt

Når „De Rare olympiske Lege“ afvikles i Vejle, er en af disciplinerne ZumbaFit.

Når den gode musik spiller, får man lyst til at bevæge sig. Rokke lidt til musikken og vrikke lidt med numsen. Hanne Sørensen fniser lidt forlegent.

– Joh, siger hun. Det er sjovt og dejligt med musikken. Og danse. Især når det er Kandis, Bamse, Fenders, Bjørn Tidmand, Elvis og alle dem, som er hendes favoritter. I sommerhalvåret foregår mange af aktiviteterne også udenfor.

Stedet er Bakkevænget, et aktivitets- og læringssted for borgere med fysiske og psykiske handicap og en del af bofællesskabet Postens Vej i Brejning. Hver uge er der f.eks. 'sang og musik', og da en af dagene faldt på en varm sommerdag, blev 'sang og musik' henlagt til gården. Den dag sang Hanne både „Brænd mine breve“ og „Lille sommerfugl“.

### Musik og sjov

Hanne Sørensen er 66 år, udviklingshæmmet og er meget aktiv. Ud over at synge er hun også rask til bens. Så hun er med på to gåhold – både det lang-

somme og det hurtige. Senest er hun begyndt at dyrke ZumbaFit sammen med andre fra bofællesskabet.

– Og det er sjovt, siger hun og rejser sig hurtigt fra stolen for at vise nogle af de trin og bevægelser, som indgår i træningsprogrammet. Både ben og arme skal bruges.

– Nej, det er ikke svært. Det er sjovt, siger hun flere gange.

### Ude i det fri

Det var egentligt Emma Bøgelund Simonsen på 27 år, der fik ideen til ZumbaFit. Hun har autisme og kan også lide at høre og bevæge sig til musik. Hun spurgte Gitte Hauge, der er pædagog, om de ikke også kunne danse zumba.

Det syntes Gitte Hauge var en rigtig god idé. For hun har selv gået til zumba uden for arbejdstiden og kunne derfor godt påtage sig opgaven at være instruktør. Så de andre beboere på Bakkevænget fik også tilbuddet om at være med. Så derfor er ZumbaFit en af disciplinerne ved de „De Rare Olympiske Lege“ fredag den 13. september. Efter al sandsynlighed bliver den disciplin afviklet hjemme på Bakkevænget.

De første måneder blev der trænet hver mandag i en halv time, og på programmet er to enkle serier. Da sommeren blev varm, flyttede træningen sammen med en lang række andre friluft aktiviteter ned på Brejning Havn tirsdag for-



Af: Anna Marie Bohsen

◀ Når musikken spiller og solen skinner har ZumbaFit mange deltagere på Brejning Havn. Og alle kan være med...

middag. Og det tiltrækker endnu flere, når musikken kommer i gang.

– Træningen omfatter både et par enkle serier og fri dans, fortæller Gitte Hauge. Det er lidt forskelligt, hvor mange der er på holdet. Når vi er på Brejning Havn er der flest. Aktiviteterne bliver mere attraktive, når de foregår ude i det fri. Og alle kan være med. Også de, der er i kørestol eller er gangbesværet. Alle, der er med, får sig bevæget og har det sjovt. Det er det vigtigste.

### Det hele er rigtigt

– Jeg viser dem øvelserne stille og roligt, og så gør de dem efter på deres egen måde. For deltagerne er der ikke noget, som er rigtigt eller forkert. De gør de bevægelser, de ser, jeg gør. Det er ikke altid, at de ligner hinanden. Men de oplever det som rigtigt. Og det er fint. Alle forsøger efter bedste evne, og sådan skal det være, siger Gitte Hauge.

Sidste år blev der holdt et lille 'olympiske lege' i beboere på Postens Vej.

Foto: Nils Rosenvold



▲  
*Det er god motion for alle – uanset hvordan man gør...*

– Det var dejligt at se, hvor meget entusiasme der blev lagt for dagen af deltagerne. Og hvor glade de blev over at få medaljer og anerkendelse, siger Gitte Hauge. ■

## Også den olympiske ild bliver tændt

Rammerne for „De Rare Olympiske Lege“ i Vejle fredag den 13. september følger tæt de rigtige Olympiske Lege. For der kommer også en olympisk ild, som brænder på dagen i de arenaer, hvor der afvikles dyster og sportsskampe. Arenaerne er i denne sammenhæng bo- og aktivitetstilbuddene i kommunen.

Ilden tændes mandag 9. september af en viking på den ene af Jelling Højene. Det er idrætsudøvere, som er med i legene, der sørger for at bære ilden til Thyregod. Her skulle den gerne ankomme om tirsdagen, så ilden kan tændes her, hvorefter den overdrages til en ny idrætsudøver, som sørger for at få den til Give – og videre til Postens Vej i Brejning og til sidst til Vejle Atletikstadion. Alle steder tændes der ild, så alle arenaer har en flamme på dagen.

Hvordan ilden kommer fra det ene sted til det andet afhænger helt af den, der skal bære: Om det er på 3-hjulet cykel, til

bens, i kørestol eller på anden vis, vil vise sig de pågældende dage.

– Vi vil skrive rundt til børnehaverne på ruterne og foreslå dem at komme ud til vejen og se, når ilden kommer forbi, fortæller Lars Ulrik, der er projektleder på legene.

Ud over den olympiske ild er der naturligvis sejrsskammel og medaljer, vandrepokaler, jubel og glæde. Men der er også plads til de skuffelser, som hører til, når det ikke går helt, som man drømte om.

På Vejle Atletikstadion er der race-running, 5-kamp i atletik og 5-kamp i sjov atletik. Desuden også boccia og i 4x100 m. løb, som afvikles i flere arenaer, ringridning, svømning, vandbasin curling og en række andre dyster. ■



.....  
**Mød op til de „De Rare Olympiske Lege“ på Vejle Atletikstadion, Helligkildevej 2, Vejle, kl. 10-12. Alle er velkomne!**  
.....



# Rygestop nyt koncept

## Testpersoner søges til nyt rygestopkoncept

Undervisere:  
Fra venstre Tina Kreutzer, Rikke Bleeg  
Christiansen og Peter Vestergaard.

Har du lyst til at kvitte røgen? Vejle Kommune søger „testere“ til et nyt rygestopkoncept.

– Vi vil meget gerne have feedback på vores nye rygestopkoncept, fortæller Tina Staalsen Wagner, der er rygestopkoordinator i Vejle Kommune.

– Vi vil gerne vide, hvilken effekt det har, når vi veksler mellem oplæg på store hold og undervisning i mindre grupper. Skaber vi f.eks. en større gejst, når vi er flere sammen om et fælles mål – ligesom til sportsbegivenheder?

De tre undervisere på holdet er alle uddannede rygestopinstruktører, men har hver deres sundhedsfaglige baggrund.

– Et andet formål er at undersøge, om deltagerens tilfredshed stiger, når vi har flere undervisere, der kan bidrage

med hver deres specialviden, f.eks. til at tackle rastløshed eller blodsukker, så vægten ikke øges.

Vi forventer at du kan deltage hver fredag fra kl. 9.30-11.30 fra den 25. oktober til 6. december, dog ikke den 8. november.

### Vil du være med?

Så send en sms med teksten SUND NU til 1910, så ringer en rygestopinstruktør tilbage til dig hurtigst muligt. Du kan også ringe på tlf. 20 53 41 81. Det er – som altid – gratis at deltage på kommunens rygestopforløb. 

Læs mere om  
Vejle Kommunes rygestoptilbud  
på [www.vejle.dk/rygestop](http://www.vejle.dk/rygestop)



# Pårørende hjælper pårørende til psykisk syge

Når et menneske tæt på dig har langvarige psykiske problemer, er du selv i risikozonen for at blive syg, f.eks. med stress og depression. Derfor har Vejle Kommune nu et nyt kursus i september, hvor pårørende, som har haft sygdom tæt inde på livet, underviser.

Når ens kæreste, barn, ven eller ægtefælle har psykiske problemer, er man ofte under pres og arbejder hårdt for at støtte sin syge pårørende, f.eks. ved at koordinere aftaler, gå med til møder og træde til, når hverdagen udfordrer. Og hvis presset er langvarigt, risikerer den pårørende selv at gå ned med flaget.

– Som pårørende er du typisk mere optaget af at gøre noget for den syge end at passe på dig selv. På en måde lider du som pårørende sammen med den syge. På kurset lærer du at tackle hverdagen som pårørende. Du får redskaber til at håndtere de mange udfordringer, bekymringer og forventninger, siger Lisbeth Harkes Andreassen, leder af Recovery College Vejle, der står for kurset sammen med Sundhedsafdelingen.

Underviserne har selv haft rollen som pårørende tæt inde på livet og er uddannet i at være instruktører. Recovery College Vejle har god erfaring med at tage afsæt i levede erfaringer og have fokus på hjælp til selvhjælp:

– Når underviserne har egne erfaringer at trække på, er det ofte lettere for kursisten at sætte ord på det, som er vigtigt og få inspiration, f.eks. til at tackle manglende overskud, dårlig samvittighed, dårlig søvn og følelsen af isolation. Det er også givende at opleve, at man har noget vigtigt at bidrage med, siger Lisbeth Harkes Andreassen. ●



## Kursus

„LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende til et menneske med psykiske problemer“:

**Dato:** Mandag den 23. september kl. 16.30-19.00

**Sted:** Recovery College i Vejle

Holdet mødes en gang om ugen i 2½ time – 7 uger i træk.

## Er du interesseret, så kontakt:

Lisbeth Harkes Andreassen, tlf. 29 13 14 71.

# Har du lyst til at dele dine erfaringer og hjælpe andre til et liv uden misbrug?

Peer-fællesskabet søger lige nu mentorer, der selv har haft et misbrug, til mentoruddannelsen.

## Hvad kræver det?

Du skal have:

- erfaring med at blive ude af misbrug.
- lyst og overskud til at gøre en forskel og bruge dine erfaringer.
- været ude af misbrug i min. 1 år – gælder også substitutionsmedicin.
- deltage på mentoruddannelsen.

## Om mentoruddannelsen

Undervisningen foregår en lørdag om måneden i en periode på 7 måneder. Der er ingen krav om skoleuddannelse. Lysten til at være med, er det vigtigste. Første undervisningsgang er den 26. oktober 2019 kl. 10-15.

## Hvad får du ud af det?

- Du bliver del af et spændende fællesskab af frivillige.
- Du er med til at videreudvikle uddannelsen og peer-støttemetoden.
- Du får efter endt uddannelse et deltagerbevis.
- Du lærer nyt – også om dig selv.
- Du får mulighed for at deltage i de ugentlige cafeer og andre aktiviteter, der arrangeres.
- Du „risikerer“ at udvikle nye venskaber.

## Har du fået lyst til at deltage eller vil du vide mere, så kontakt:

Ninette Thorarinsson, projektleder, tlf. 20 26 45 77 eller Jytte Larsen, undervisningsansvarlig og projektmedarbejder, tlf. 23 99 41 25. ●

## Sådan søger du om handicapkørsel

Har du et vedvarende, fysisk handicap, der gør det svært for dig at gå, kan du søge om handicapkørsel, så du på trods af dit handicap kan komme på indkøb, deltage i arrangementer og besøge venner og familie.

For at bruge Sydtrafiks handicapkørsel, skal du være svært gangbesværet. Det betyder, at du ikke kan bruge de almindelige bybusser og rutebiler, og at du bruger enten kørestol eller ganghjelpe midler som krykke stokke, rollator eller lignende.

### Hvilke gøremål kan jeg bruge Sydtrafiks handicapkørsel til?

Du kan bruge handicapkørsel til at komme rundt til alle slags gøremål: Indkøb, frisør, besøg mv. Derimod kan du som udgangspunkt ikke bruge handicapkørslen til aktiviteter, som kommunen eller regionen kan yde kørselstilskud til, dvs. lægebesøg og behandling på sygehus. ☐



Du kan søge på [www.vejle.dk/kørsel](http://www.vejle.dk/kørsel) eller ved at kontakte Kørselskontoret i Vejle Kommune, tlf. 76 81 21 00, [koerselskontoret@vejle.dk](mailto:koerselskontoret@vejle.dk), mandag-torsdag kl. 9-14 og fredag kl. 9-13.

*Bemærk, at du kun kan træffe Kørselskontoret på telefon eller e-mail.*

Kommune nyt



## Hvilke klagemuligheder har jeg?

Hvis du vil klage over Vejle Kommunes tildeling af hjælp, selve sagsbehandlingen eller sagsbehandlingstiden, skal du klage skriftligt eller mundtligt til Myndighed. Vi skal have din klage senest fire uger efter, at du har modtaget afgørelsen fra Myndighed.

### Sådan behandler vi din klage

Vi vurderer, om vi fastholder eller ændrer afgørelsen, og du får skriftligt svar senest efter fire uger. Hvis vi holder fast i afgørelsen, sender vi din klage videre til Ankestyrelsen.

### Klage over leverandør

Hvis du vil klage over leverandøren, skal du selv kontakte din leverandør. ☐



### Kontakt

Hvis du har brug for mere information, kan du kontakte Myndighed.

Du kan finde nærmere information på næste side i magasinet.

# **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](http://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                   |
| Helbrestillæg, 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](mailto:omraadenord@vejle.dk)

[www.omraadenord.vejle.dk](http://www.omraadenord.vejle.dk)

### **Område Øst**, Gulkrog 9, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 71 00, mail: [omraadeost@vejle.dk](mailto:omraadeost@vejle.dk)

[www.omraadeost.vejle.dk](http://www.omraadeost.vejle.dk)

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

Tlf. 76 81 79 00, mail: [omraadevest@vejle.dk](mailto:omraadevest@vejle.dk)

[www.omraadevest.vejle.dk](http://www.omraadevest.vejle.dk)

### **Demensenheden**

Gl. Kolding Landevej 43, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 66 00, mail: [demensenheden@vejle.dk](mailto:demensenheden@vejle.dk)

## **Frit valg af leverandør**

Du kan finde alle godkendte leverandører til hjælp og pleje på [www.vejle.dk/fritvalg](http://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](mailto:hjemmebesog@vejle.dk)

### **Sundhedskurser**

Telefon 76 81 81 01

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

Mail: [sundhedscenter@vejle.dk](mailto: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](mailto:sundhedscenter@vejle.dk)

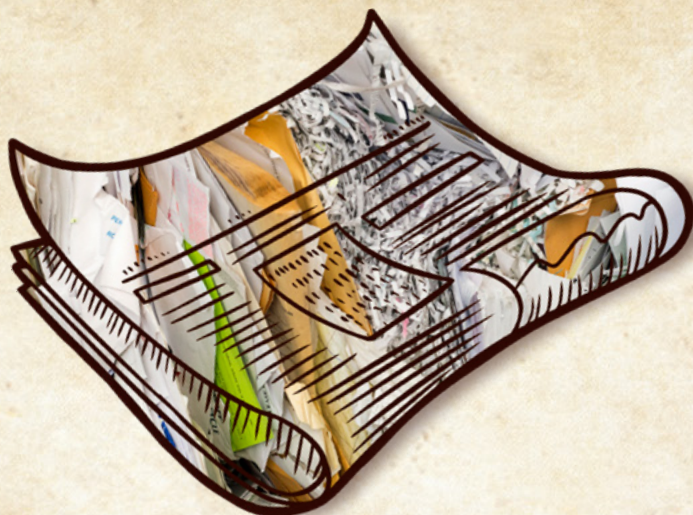
## **Kommende kurser**

**Lær at tackle hverdagen som pårørende til en med langvarig psykisk sygdom** – 23. september

**Bækkenbundskursus for kvinder** – 11. oktober

**Træt af nat- og sjattisseri, mand?** – 25. oktober

Læs mere og find flere kurser på [www.vejle.dk/kurser](http://www.vejle.dk/kurser)



Gør noget godt: Giv dit papiraffald

## mulighed for at blive til noget

**Det må komme i beholderen til papir**

- Aviser
- Reklamer
- Ugeblade
- Breve
- Kuverter
- Æsker af karton, som tandpasta- og cornflakespakker

Er der affald, som du er i tvivl om, hvordan du skal sortere? Så slå det op i vores sorteringsguide på [www.vejle.dk/sortering](http://www.vejle.dk/sortering). Så får du at vide, hvad du skal gøre med det både hjemme og på genbrugspladsen.

