



VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION

fra
Vejle Kommune

Tema: „Karriereværkstedet“

Her får man karriere på helt særlige vilkår

Læs side 12

Gode råd

– om seksuelle hjælpemidler

Skærmbesøg i ældreplejen

– gennem tablet

01 /2020

Kort Nyt



Mellem foredragene kan du møde forskellige patientforeninger, Vejle Kommune, Foreningernes Hus, Idræt for alle og privatpraktiserende fysioterapeuter.

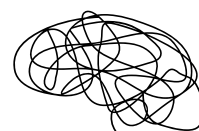
TEMADAG 2020

Gratis foredrag med hjernen i fokus

Bliv klogere på hjernen, og hvordan du kommer videre efter en skade, når der er åbent arrangement i Sundhedshuset. Det sker den 10. marts fra kl. 16-19 under Hjerneugen 2020. Der er ingen tilmelding, så kom i god tid, hvis du vil være sikker på en plads.

Hvad er hjernetræthed, og hvordan kan du tackle den? Det kan du få mere at vide om, når der er foredrag i Sundhedshuset. Hør, hvordan Anne-Sophie Schmidt lærte at leve med usynlige handicaps eller få Helle Arndts personlige beretning om, hvordan småbørnsfamiliens liv blev vendt op og ned i et splitsekund, da hendes mand fik et slagtilfælde.

Søren og Jens får en blodprop det samme sted i hjernen. Alligevel er der stor forskel på, hvordan de kommer sig efter skaden. Hvorfor er der forskel? Det kan du høre mere om i foredraget „Ramt med robust“ med neuropsykolog Camilla Kiib. Mellem foredragene er der god inspiration at hente i Sundhedshusets foyer. Her har patientforeninger, Foreningernes Hus, Idræt for alle, privatpraktiserende fysioterapeuter og Vejle Kommune stande. Du kan selv tage en madpakke med eller bestille en pose med sandwich, kildevand og frisk frugt til 75 kr. på www.dgi-huset-vejle.nemtilmeld.dk/555. Læs mere om dagen på www.vejle.dk/hjerneuge. Har du spørgsmål til arrangementet, kan du også kontakte Henriette Kristensen, tlf. 29 36 30 42. ●



HJERNEN
I FOKUS

Hess Legatet synger på sidste vers – du kan stadig nå at søge

Det er 45 år siden, C.M Hess fabrikker i Vejle drejede nøglen om. Og senest i år 2021 går det samme vej for det legat, der er oprettet til tidligere medarbejdere. Du kan stadig nå at søge legatet, som uddeles til „værdigt trængende“ tidligere medarbejdere ved C.M Hess fabrikker (eller deres ægtefæller). Det gælder

dog kun for medarbejdere med mere end ti års ansættelse. I 2019 modtog seks ansøgere hver 20.000 kr. Der er ansøgningsfrist 15. marts 2020. ●

Læs mere på www.vejle.dk/hesslegatet eller tlf. 23 43 47 77.

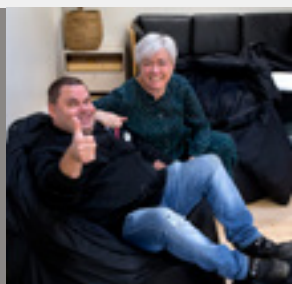


Foto: Nils Rosenvold

Så snupper Finn Jensen og centerleder Marianne Maasbøl lige en „slapper“ i de bløde stole – til ære for fotografen.

Redaktionen sluttede 16. januar 2020. Magasinet afleveres til FK Distribution den 3.-5. februar med efterfølgende omdeling den 12.-13. februar 2020.

Beethoven

– 250 festivalen

I hele 2020 fejrer vi, at det er 250 år siden, at den tyske komponist og pianist Ludwig van Beethoven blev født. Det gør vi med en Beethoven-festival, der strækker sig over hele året. Med et stort og ambitiøst program, som dækker over en stor og betragtelig del af Beethovens klaver- og kammermusik, håber vi at kunne tiltrække et stort publikum fra hele landet til festivalen. ●

Læs mere og se programmet på www.vejle.dk/beethoven250 eller ring på tlf. 21 84 34 17.



Indhold

Kommende kurser – sundhed

Kursus for pårørende (hjerneske) – 20. februar
Henriette Kristensen, tlf. 29 36 30 42

Rygestop på hold i foråret – 12., 18. marts og 6. maj
Sundhedsafdelingen, tlf. 76 81 81 01

Bækkenbundskursus for kvinder – 6. marts
Idræt i Dagtimerne, tlf. 75 72 05 11, kl. 10-12

Træt af nat- og sjattisseri, mand? – 20. marts
Idræt i Dagtimerne, tlf. 75 72 05 11, kl. 10-12

Læs mere på vejle.dk/kurser



Skærmbesøg i hjemmeplejen	side 4
Nyt fra Ældrerådet	side 6
Husk at købe et nyt 65+ buskort	side 7
Gode råd om hjælpemidler	side 8
Man sparer da på lyset – gør man ikke?	side 10
Tema: Karrierereværkstedet	side 12
Her får man karriere på helt særlige vilkår	side 12
Hyggeligt at møde andre mennesker	side 14
Emil har billeder af sin hverdag	side 15
Sundhedstilbud	side 16
Hvem kan få mad fra kommunen?	side 18
Borgerservice er fortsat mobil	side 18
Kontakt til kommunen	side 19
Er du 60+ og søger du et fællesskab?	side 20

Sæt
kryds i
kalenderen
11/9

De Rare Olympiske Lege kommer igen i 2020

Vi har nu evalueret ROL 2019, De Rare Olympiske Lege for mennesker med udviklingshandicaps, og dagen har været en succes. Derfor bliver der også holdt ROL i 2020. Vi har allerede sat en dato for ROL 2020, så sæt et stort kryds i kalenderen fredag 11. september 2020. Vi vil rigtig gerne lave ROL 2020 endnu bedre. Hvis du har en god ide til arrangementet, så kontakt sundhedskonsulent Lars Ulrik på tlf. 23 22 90 33. ●



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

Ved udeblivelse af Velfærdsmagasinet, dødsfald m.m. kan du sende en mail til Kim Lassen, velfaerdsomag@vejle.dk, tlf. 76 81 00 25. Avisen udkommer fire gange årligt – februar, maj, september og november. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Vejle Kommune, Kommunikation. Tryk: Rosendahls A/S.



Nyt fra hjemmeplejen

Skærmbesøg i hjemmeplejen

Else Margrethe Nielsen fra Gadbjerg er en af de borgere, der har taget imod tilbuddet om at få besøg af hjemmeplejen gennem en videoforbindelse på en tablet, og hun er blevet glad for de digitale besøg.

Pilledosering, genoptræning og hjælp til at måle blodsukker er eksempler på ydelser, som kan ordnes med et skærmbesøg.

– Vi kommer hos rigtig mange borgere, og hos nogle borgere består hjælpen primært af struktur og hjælp til medicin – og det er ikke alle steder, der kræver, at man er fysisk til stede, siger social- og sundhedshjælper Steen Jeppesen.

91-årige Else Margrethe Nielsen fra Gadbjerg er én af de borgere, der skal have hjælp til at tage medicin om morgenen, og som Vejle Kommune har tilbudt at få skærmbesøg.

Hver morgen ved en 8-tiden ringer Steen Jeppesen eller en af hans kollegaer til

Else Margrethe Nielsen og tjekker, at hun er stået op, om hun har sovet godt og sikrer, at hun får taget sin medicin. Sygeplejersken kommer fortsat forbi hjemmet i Gadbjerg, når Else Margrethe skal have gennemgået sin medicin eller have ny medicin.

Nemt at bruge

– Jeg er glad for tilbuddet. Tidligere kom hjemmeplejen på forskellige tidspunkter af døgnet. Nu ved jeg, at skærmen „ringer“ om morgenen, siger Else Margrethe, men indrømmer, at hun var lidt skeptisk i starten.

– Jeg er ikke vant til at bruge computere og den slags. Men skærmen er heldigvis let at bruge. Se, der er kun to knapper på skærmen, siger Else Margrethe Nielsen og viser den frem.

Også Steen Jeppesen er glad for skærmløsningen:

– Der er en god kontakt over skærmen. Når vi taler sammen, bliver vi ikke forstyrret. Vi har fokus på opgaven og hinanden, ▶

Af: Conni H. Damgaard

◀ *Der er kun to knapper på skærmen, så den er nem at betjene, fortæller Else Margrethe Nielsen, der er en af de i alt 60 borgere, der har takket ja til at prøve skærmbesøg.*

siger han og fortæller videre:

– Når jeg tidligere f.eks. skulle undersøge, hvordan en borger havde det, brugte jeg telefonen. I dag får jeg ansigtet med på skærmen og kan se, hvordan borgeren har det, og om der er overensstemmelse med det, borgeren selv siger, og det, jeg ser.

Fleksibel hjælp

Skærmbesøg har kun været afprøvet i Vejle Kommune siden september 2019, men allerede nu er der nogle klare fordele ved skærmbesøg frem for fysiske besøg:

– Med skærmbesøg er der ingen trafik og forsinkelser, og det er nemt at få kontakt til borgerne. De er heller ikke bundet til hjemmet som tidligere, men kan modtage skærmbesøg, hvis de f.eks. er på familiebesøg, da skærmen er mobil, siger Malene Birkemose Blæsberg og Karin Mohrsen, begge distriktsledere i hjemmeplejen i Vejle Kommune.

– Medarbejderne oplever det også som en fordel, at der er nogle besøg, hvor de ikke først skal ind og have sko og jakke af. De ringer op, og borgerne sidder allerede klar til at tale, og derfor oplever både borgere og personale et stort nærvær i samtalen, siger de to distriktsledere.

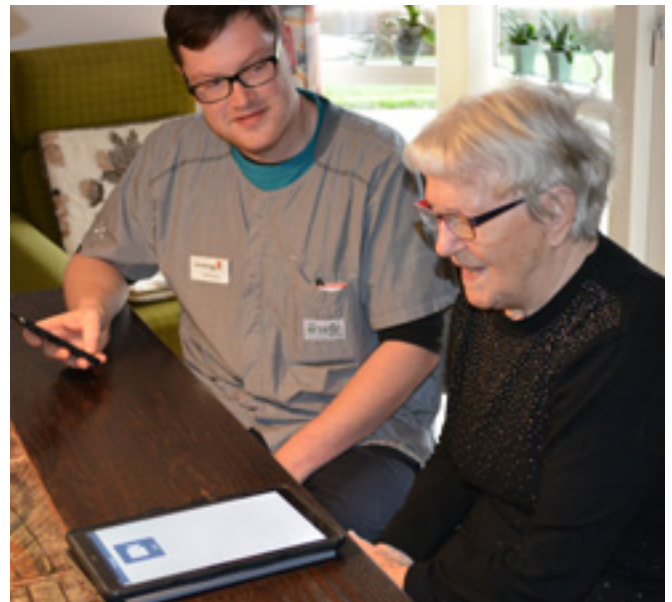
Ifølge dem er ideen med den digitale hjemmehjælp også, at de skal tænke og arbejde rehabiliterende:

– Nogle kontaktes – ligesom Else Margrethe – på skærmen om morgenen. De bliver så bedt om at gå i gang med morgenplejen, inden vi kommer senere. Det betyder, at de får mulighed for at klare store dele af morgenrutinen i eget tempo. Når hjemmeplejen så kommer, skal de blot hjælpe med bukser, støttestrømper mv., som borgerne reelt kun har behov for hjælp til. Står hjælperen der, fristes man let til at hjælpe med opgaver, som de sagtens kan klare selv.

Og der er også åbenlyse sidegevinster:

– Borgerne bruger også skærmen til at kommunikere med pårørende. F.eks. har vi en ældre dame, der har en bror i USA, som hun nu har fået bedre kontakt med pga. skærmen, siger Malene Birkemose Blæsberg.

I begge distrikter bruges skærmen nu også som et arbejdsværktøj for medarbejderne: – Hvis en medarbejder f.eks. opdager et sår hos en borger, ville hjælperen tidligere ringe til



Social- og sundhedshjælper Steen Jeppesen viser, hvordan han via en app på sin mobil ringer op til Else Margrethe, som på en tablet kan modtage opkaldet og både se og tale med Steen. Det gør de hver morgen kl. 8.00.

en sygeplejerske. Nu bruger hun skærmen i kommunikationen med sygeplejersken, der ved selvsyn kan se såret og vurdere, om det er nødvendigt at tilse borgeren, eller om medarbejderen selv kan løse opgaven, fortæller Karin Mohrsen.

Ad frivillighedens vej

Så fordelene er mange, er de to distriktsledere enige om. Men de understreger også, at det er vigtigt, at borgerne kan sige fra: – Beslutningen om skærmbesøg sker i dialog. Vi tager altid udgangspunkt i den enkeltes behov og som et tilbud om at blive en del af den nye digitale verden. De fleste er heldigvis blevet positivt overraskede.

I øjeblikket har ca. 60 af hjemmeplejens borgere i Vejle Kommune en skærm. I første omgang tilbydes skærmbesøg til borgere tilknyttet de to hjemmeplejedistrikter, der dækker Bredsten, Give og Thyregod.

Skærmbesøg bruges primært til at guide borgerne til at drikke, spise eller tage medicin. Samtidig bruges løsningen til tryghedskald og sygeplejeopgaver. Det sker gennem en samtale om, hvordan det går den pågældende dag. Fælles for de fleste skærmbesøg er, at de ikke står alene. Stort set alle er supplement til fysiske besøg. I gennemsnit bliver der foretaget ca. 340 skærmbesøg om ugen i de to distrikter. De var alle tidligere fysiske besøg mellem kl. 7.00 og 23.00.

– Så det skal på ingen måde være slut med de fysiske besøg, men vi tænker, at skærmbesøg kan være en fleksibel løsning til nogen, siger Karin Mohsen. ●



Svend Egon Christensen
Formand for Ældrerådet



Nyt år med nyt formandskab og seks nye fokusområder

Ældrerådet startede 2020 med at sige farvel til Hans Erik Pedersen, der har stået i spidsen for Ældrerådet i seks år, og goddag til et nyt formandskab.

NYT fra Ældrerådet

Så har vi taget hul på både 2020, et nyt årti og et nyt arbejdsår i Ældrerådet, og vi er allerede godt i gang. Vi havde første møde umiddelbart efter nytår, hvor valg af ny formand og ny næstformand var på dagsordenen.

Ny formand og ny næstformand

Da vi for to år siden konstituerede os efter valget, blev vi enige om at vælge nyt formandskab allerede efter to år. Vi var mange helt nye ansigter, der lige skulle have ældrerådsarbejdet ind under huden og finde fodfæste i arbejdet. Hans Erik Pedersen, der også sad i Ældrerådet i forrige periode, også som formand, valgte at fortsætte i to år, mens undertegnede blev næstformand.

Hans Erik Pedersen ønskede ikke at genopstille, og vi skulle derfor finde hans afløser. Jeg blev valgt til formand, og Connie Axel blev valgt som ny næstformand. Vi glæder os begge to til at repræsentere rådet og vores ældre medborgere frem til næste valg, som finder sted ved udgangen af 2021, og vil samtidig sige tak for den store indsats til Hans Erik Pedersen.

Bofællesskaber, ensomhed, teknologi m.m.

Derudover har vi også besluttet os for at vælge nogle områder, som vi vil have særlig fokus på i Ældrerådets arbejde i 2020. Vi har valgt seks:

- Seniorbofællesskaber
- Teknologi og digitale løsninger
- Ensomhed
- Svage ældre uden netværk
- Det nære sundhedsvæsen
- Større synlighed af ældrerådets arbejde på kommunens pleje- og dagscentre

Dette er områder, vi tidligere har beskæftiget os med på en eller anden måde. F.eks. har vi gennem vores eget boligudvalg haft fokus på seniorvenlige til ældre i det hele taget og haft en god dialog med kommunen herom. Vi vil nu sætte særlig fokus på 'seniorbofællesskaber' som boform. Mange ældre ønsker at flytte i et bofællesskab i den tredje alder. Det giver tryghed og et godt naboskab. Derfor er vi også glade for, at Vejle Kommune i disse uger inviterer til møder om seniorbofællesskaber i Vejle – i første omgang i landområderne. Vi tror dog på, at borgere i Vejle midtby også ønsker seniorbofællesskaber og vil ▶

Ældrerådet

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

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

arbejde for, at kommunen også tænker denne boform ind, når der skal bygges nyt i Vejle by.

Som nævnt i sidste nummer af Velfærdsmagasinet er der mange ensomme, og særligt mange svage ældre står i dag helt uden netværk overhovedet. Det drejer sig om ældre, der har svært ved at komme af sted til aktiviteter. Denne gruppe ønsker vi, at der skal sættes ekstra fokus på, og det arbejde vil vi gå i gang med nu.

Også teknologi og digitalisering vil have vores bevågenhed. Vi skal i højere grad end tidligere betjene os selv digitalt, når vi kommunikerer med det offentlige. I Danmark eksisterer der en digital kløft på grund af ulige kendskab til it. Særligt benytter ældre sig i mindre grad af it end resten af befolkningen. Derfor mener vi, at der er behov for at undersøge fordele og udfordringer i forbindelse med digitaliseringen blandt den ældre del af befolkningen.

Vi vil løbende holde jer orienteret om vores arbejde her i magasinet. ●

Med ønsket om et godt nytår!

*Med venlig hilsen
Svend Egon Christensen*

Lidt om det nye formandskab

Svend Egon Christensen

Vejle, 72 år, har siddet i Ældrerådet i seks år, har fokus på, hvordan kommunen sætter budgettet sammen, og om der bevilges de nødvendige midler til pleje og omsorg, at der laves gode boliger til ældre, der styrker fællesskabet – og på billig bus til ældre.



*Næstformand
for Ældrerådet*

Connie Axel

Vejle, 65 år, har siddet i Ældrerådet i to år, anæstesi-læge, er særlig optaget af ældres møde med sundhedsvæsenet, da den ældre patient ofte har det svært i det specialiserede sundhedsvæsen, ligesom også overgangen fra sygehus til egen læge og omvendt kan være vanskelig.

Husk at købe et nyt 65+ buskort

For kun 400 kr. om året kan alle, der fylder 65 år og opefter, og som bor i Vejle Kommune, køre ubegrænset i bus overalt i kommunen med „Vejle 65 buskort“. Kortet er et rabatkort til brug i Sydtrafiks busser og kan bruges til ubegrænset kørsel med bybusser, lokale busser og regionale busser inden for Vejles kommunegrænser. Kortet er ikke gyldigt i tog eller uden for kommunen. Det koster 400 kr. for et kalenderår, uanset hvornår du køber det. Du kan ikke betale for andre med kortet, men du kan gratis tage to børn under 12 år med.

Ordningen blev indført 1. januar 2019, og i 2019 blev der solgt i alt 1.179 buskort. Det er især bybusserne, som indehaverne af



65-kortet benytter sig af, men man kan også bruge regionalbusserne. Her skal man blot betale for den sidste del af turen, hvis man krydser kommunegrænsen. Fra 1. januar til udgangen af november er der kørt 146.630 ture på det særlige kort. Turene fordeler sig således: Bybusser 127.951, lokalruter 8.829, regionalruter 7.635 og ukendt transportvalg 2.215. ●

Køb eller forny dit nuværende kort på www.sydtrafik.dk/vejle65 eller kontakt Sydtrafiks kundecenter på 70 10 44 10.

Anna Marie Bjorholm Dahl, tlf. 21 19 74 39, Anne Grethe Lund, tlf. 60 19 66 91, Bent Illum Eskesen, tlf. 20 85 59 95, Bodil Sørensen, mobil 23 95 54 24, Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Dorte Rørbye, mobil 22 36 94 48, Erik M. Andersen, mobil 40 46 16 52, Inge Merete Kristiansen, tlf. 23 62 66 14, Inge Nordheim, mobil 30 73 00 71, Marie Schouenborg, mobil 40 34 66 25, Povl Tiedemann, mobil 40 21 64 72, Hans Erik Pedersen, mobil 41 81 55 00.

Gode råd om hjælpemidler



Vidste du,

at særlige seksuelle hjælpemidler og den rigtige rådgivning kan hjælpe dig, hvis du på grund af sygdom eller alder oplever begrænsninger i din seksualitet. Du kan købe nogle hjælpemidler i butikker eller på internettet – og nogle af dem kan du få tilskud til hos kommunen. Hvilke hjælpemidler afhænger af en individuel vurdering. Kontakt Hjælpemiddelteamet på 76 81 80 80 eller søg digtalt på hjemmesiden på www.vejle.dk/hjaelpemidler.

I Velfærdsmagasinet sætter vi fokus på hjælpemidler og gode råd – denne gang på seksuelle hjælpemidler.

Gode råd om seksuelle hjælpemidler

Sygdom, alderdom og ulykker kan ramme os alle og nogle gange efterlade os med et liv, som ikke længere er, som det var. F.eks. kan sygdom få stor indflydelse på din seksualitet. Og lad os lige slå fast, at seksualitet er mere end sex. Seksualitet er noget, alle har, og som er med til at danne os som mennesker.

Måske kobler du ikke selv de seksuelle problemer sammen med din sygdom og har blot skudt tanken hen, „da man sikkert ikke kan gøre noget ved det alligevel“. Mange går rundt med seksuelle problemer, uden at de får hjælp til at tackle dem – desværre.



Kontakt

Har du konkrete udfordringer i hverdagen eller brug for råd og vejledning, så kontakt Hjælpemiddelteamet i Myndighedsafdelingen på tlf. 76 81 80 80 (mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl 8.30-9.30). De kan også svare på spørgsmål om hjælpemidlerne i denne artikel.



Det kan være kvinden, der oplever smerter under og efter samleje, tørre slimhinder i underlivet, nedsat seksuel lyst og følelsen af at være utilstrækkelig. Eller manden, der har rejsningsproblemer eller oplever tidlig eller forsinket udløsning, ▶

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.

Af: Sexolog Else Olesen og skribent Martin Mogensen

mindreværdsfølelse og nedsat seksuel lyst. Mange oplever også, at parforholdet begynder at vakle.

Sygdom og seksualitet – et tabu

Heldigvis er der hjælp at hente. I Danmark er der mange tilbud, som kan afhjælpe seksuelle problemer, men da ingen kan se på dig, at du har problemer, er det vigtigt, at du selv tør sætte ord på dine udfordringer. Også selv om det er svært. For det er vigtigt at tage hånd om sin seksualitet. En sund seksualitet fremmer både velvære og livslyst. Du bliver også hurtigere rask, hvis din seksualitet fungerer. Og der kan gøres noget ved langt de fleste seksuelle problemer. Ofte kan de løses med samtaler og seksuelle hjælpemidler.

Tal med din læge og få tilskud til hjælpemidler

Så når du er klar, skal du kontakte din læge. Lægen kan bl.a. henvise dig til landets sexologiske centre, hvor du får en kompetent vejledning fra specialister.

Derudover kan du få stor glæde af seksuelle hjælpemidler, der kan afhjælpe nogle symptomer. Og du kan faktisk søge kommunen om tilskud til betaling af seksuelle hjælpemidler på lige fod med andre hjælpemidler. I Vejle Kommune søger du på hjemmesiden på www.vejle.dk/hjaelpemidler

Seksuelle hjælpemidler

Du synes måske, at det lyder lidt pikant, men er faktisk lidt mere alvorlig. Når man taler om hjælpemidler, tænker de fleste på en rollator eller robotstøvsuger. Men et hjælpemiddel kan også være mere personligt og intimt. Hjælpemidlerne findes i mange udgaver og er lavet for at hjælpe dig i dine begrænsninger, så du kan få et sexliv, der fungerer. ●

Eksempler på sygdomme, som kan resultere i seksuelle problemer:

Diabetes – både type 1 og 2

Hjertekarsygdomme

Kræft (alle typer), f.eks. kan prostatakraft give både rejsningsproblemer og inkontinens

Sygdomme i kvindens underliv som bl.a. vaginisme, fødselsskader og overgangsalder generelt



Læs mere om hjælpemidler og se produkter på sexolog Else Olsens hjemmeside www.elseoshop.dk

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



FOKUS Lys i de mørke tider

Man sparer da på lyset – gør man ikke?

Nej, ikke hvis du har nedsat syn og vil være god ved dig selv. Og bruger du LED-pærer, er det alligevel begrænset, hvor meget energi du sparer ved at tænde og slukke for lyset.

Et øje kan sammenlignes med et kamera, der gør, at man kan se og stille skarpt på omgivelserne. Med alderen tager det længere tid at fokusere. Mange oplever det, når de kører bil i de mørke timer – især når det regner.

Hjemme tænker vi i mindre grad over det, fordi vi er i vante omgivelser, og lyset ikke bevæger sig. Men når du slukker og tænder lyset mellem de rum, du bevæger dig i, skal øjet bruge energi på at omstille sig. Det udtrætter øjet mere, end du tror. Det samme gør sig gældende, hvis du har mange forskellige slags lyskilder: Neonlys, spare pærer og LED-lys. Øjet slapper bedre af, når der er et jævnt, godt lys.

Undgå lys, der blænder

Der er også andre gode grunde til at få et jævnt lys. Med alderen bliver øjelinsen nemlig mere og mere uklar. Når du får stærkt lys mod øjet, lyses uklarhederne op, og du føler, at du bliver blændet. Derfor oplever mange også, at lyset fra en modkørende bil i mørke bliver mere ubehageligt i takt med, at vi får flere år på bagen. ▶

Sørøver-historie

Ifølge myter gik sørøverne med klap for at kunne se, hvor kanonkuglerne er, når de gik under dæk for at hente flere. Hvis man går rundt med en klap for et åbent øje, vænner det sig nemlig til mørket, og man kan derfor hurtigere orientere sig, når man kommer ind i et mørkt rum.

Afsynskonsulent Anders Hostrup, CSV Kommunikation & Teknologi

◀ *Et øje kan sammenlignes med et kamera, der gør, at man kan se og stille skarpt på omgivelserne. Med alderen tager det længere tid at fokusere. Mange oplever det, når de kører bil i de mørke timer – især når det regner.*

I hjemmet kan du vælge lamper, som ikke blænder, sørge for afskærmning af pærer, vælge lamper, som lyser på det, der skal ses, og ikke direkte i øjnene. Endelig kan du også placere en lampe, der giver indirekte lys, f.eks. op på loftet eller ind på væggen.

Når armene bliver for lange

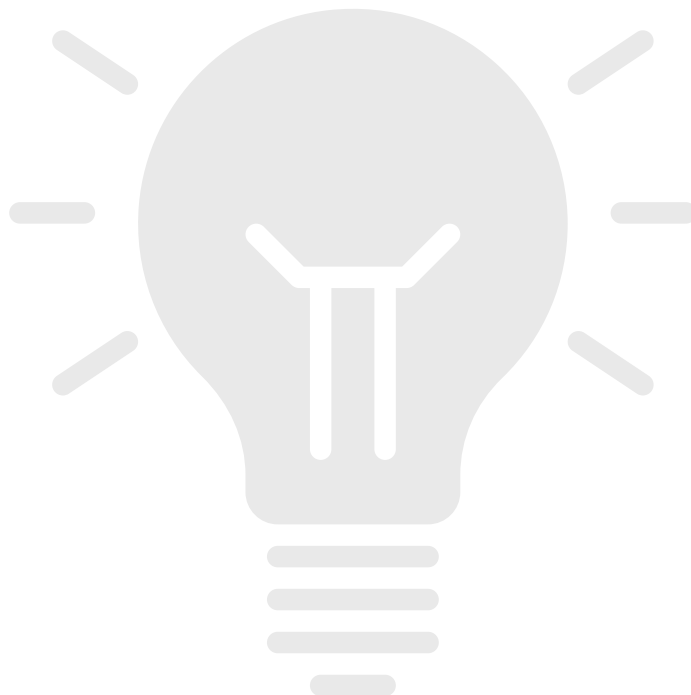
Evnen til at optage lys og se kontraster bliver også svækket med alderen. Men når bogstaverne i avisen bliver for små, handler det ikke kun om den rigtige brillestyrke. Det rigtige lys kan også gøre en stor forskel. Det er individuelt, hvad der er „rigtigt lys“. Men lyskilder med en Ra-værdi over 90 giver et naturligt lys og hjælper dig til at skelne mellem farverne og se detaljer. Og vælger du halogenpærer og LED-lys frem for almindelige sparepærer, fremstår verden lidt mere klar. Det er særlig godt at være opmærksom på ved trapper og dørtrin, hvor synet hjælper balancen på vej.

Desuden er der små tricks, som kan gøre det nemmere at se. F.eks. et sort tæppe under strikkesøjlet, hvis du strikker hvide strømper, eller sorte bordskånere og hvide tallerkner. ●

LED giver godt lys og bruger mindre strøm

LED-pærer bruger 4-5 gange mindre strøm end halogener og holder meget længere. Ud over den årlige besparelse på elforbruget er der også besparelse på indkøb af pærer. F.eks. skal du købe 7 halogenpærer, hver gang du køber 1 tilsvarende LED-pære pga. den kortere levetid af halogenpæren.

Kilde: spareenergi.dk



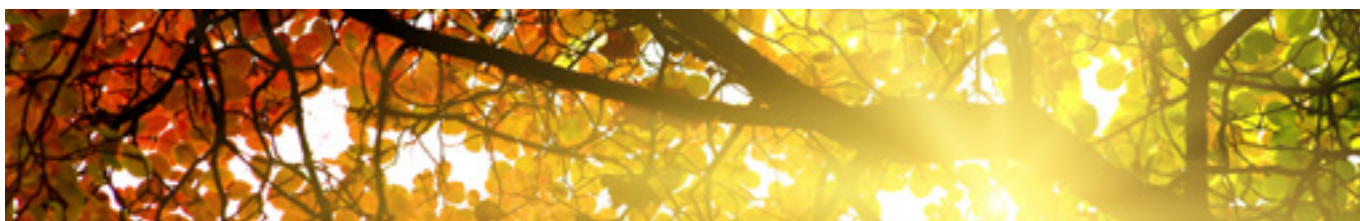
Vejledning om lys?

Er dit syn væsentligt nedsat, kan du få råd og vejledning om belysning og evt. en lys-udredning hos Center for Specialundervisning for Voksne.

Du kan træffe synskonsulenten i telefontiden tirsdag og onsdag mellem kl. 8.30-10.00, tlf. 76 81 55 70 for at aftale nærmere.

Har du brug for vejledning om lamper og pærer, kan de fleste elektrikerforretninger og byggemarkeder rådgive dig.

Er du nysgerrig efter at få en belysning, der passer til din situation? Og er du over 65 år? Så kan du få en samtale med en sundhedsvejleder, der kommer på besøg i dit hjem. Sundhedsvejlederen kan vejlede dig på et generelt niveau. Du kan kontakte sundhedsvejlederne mandag-torsdag mellem kl. 8.30-10.00 på tlf. 76 81 80 96 eller skrive til hjemmebesog@vejle.dk.



Tema: Karriereværkstedet



Her får man karriere på helt særlige vilkår

I Karriereværkstedet bliver der samlet på „små succeser med den store virkning“. Værkstedet er 'paraply' for mange tilbud om træning og job til borgere med fysisk og/eller udviklingshandicap.

Da der i december 2019 blev stemt om, hvad Center for Beskyttet Beskæftigelse (CFBB) skal hedde i fremtiden, var det „Karriereværkstedet“, der vandt – og tilmed med en høj stemmeprocent. Det er også et mere mundret navn til centret, der er fordelt på syv adresser i hele Vejle Kommune. Her er der mulighed for at få en 'Karriere på særlige vilkår'.

Kommunalt tilbud

'Karriereværkstedet' er Vejle Kommunes tilbud til borgere med fysisk og/eller psykisk udviklingshandicaps, der kan få mulighed for en karriere så tæt på det almindelige arbejdsmarked som muligt. Alle skal dog visiteres af Vejle Kommunes Myndighedsafdeling for at kunne komme i et tilbud. Har man lyst

og overskud og er blevet visiteret, så er mulighederne for at blive hjulpet i gang mange – og støtten er god.

I øjeblikket er 400 borgere visiteret til Karriereværkstedets mange tilbud. Borgerne bor i bofællesskaber, i egen lejlighed eller hjemme hos forældrene. Langt de fleste kommer fra Vejle Kommune – de øvrige kommer fra nabokommuner. Den yngste borger er i starten af 20'erne. Den ældste omkring 70 år.

Mennesker - ikke handicap

– Det er et rigtigt godt og dækkende navn, centret har fået, fordi vi har så mange slags værksteder, hvor man kan skabe sig en karriere på særlige vilkår, siger Marianne Maasbøl. Hun er centerleder i Karriereværkstedet og har kontor på den ene af de syv adresser – på 'Ellehøj' på Ellehammersvej i Vejle bys nordlige udkant.

– Det er vigtigt for os og for borgerne, at de mødes som mennesker og ikke som det handicap, de har. At de bliver accepteret ▶

Af: Anna Marie Bohsen

Foto: Nils Rosenvold

◀ *Marianne Maasbøl, centerleder: – Det er utroligt dejligt at se, hvordan de vokser og udvikler sig med opgaverne.*

som dem, de er. Det giver selvtillid og tro på, at man kan. Nogle går hurtigt op ad 'karrieretrappen'. Andre skal have mere tid og støtte. Nogle finder sig godt tilrette få trin oppe, fordi det er der, ambitionerne strækker til. Vi samler på de små succeser med de store virkninger, siger Marianne Maasbøl.

– Vores kerneopgave er at støtte de henviste og visiterede borgere, så de kan komme så tæt på det ordinære arbejdsmarked som muligt. Vi skaber rammer, hvor den enkelte kan trives og udvikle sig – både personligt, fagligt og socialt og dermed komme til at leve et så selvstændigt (arbejds)liv som muligt. Og det sker i beskyttet beskæftigelse eller i et aktivitets- og læringstilbud, fortæller Marianne Maasbøl.

Beskyttende rammer

Den beskyttede beskæftigelse betyder, at de arbejder i et beskyttet arbejdsmiljø. De har fast arbejdstid og skal møde på bestemte tidspunkter. De oplever, hvordan det er at arbejde ude i en virksomhed, som kan være en privat eller offentlig virksomhed. Opgaverne er tilpasset den enkelte ud fra, hvad han eller hun kan magte og overkomme. De borgere, der arbejder i eksterne (private) virksomheder som f.eks. Bilka, er tilknyttet en jobkonsulent, mens der er socialfagligt personale og værkstedsassistenter, der kan hjælpe og støtte dem, der er i interne, kommunale tilbud.

Er man i et aktivitets- og læringstilbud, får man ikke løn. Men her gælder også, at tilbuddet er tilpasset den enkeltes ønsker, drømme, ressourcer, sociale behov – og udviklingsmuligheder i forhold til arbejdslivet.

Mange forskellige behov

– Mulighederne skal være mange og varieret. For nogle borgere kan klare at arbejde flere timer hver eller hver anden dag og kan måske klare et skånejob eller flexjob. Andre kan ikke rumme så meget og skal have flere pauser i løbet af dagen. I øjeblikket har vi cirka 60 borgere i job med løntilskud, fortæller Marianne Maasbøl.

– Vi har 102 pladser i 'aktivitets- og læring', og 137 pladser i 'beskyttet beskæftigelse/arbejdsrettet læringsforløb', og de pladser bruges af ca. 340 borgere. Karriereværkstedet har 75 fastansatte medarbejdere, der fagligt spænder meget vidt. Det er socialpædagoger, ergoterapeuter, håndværkere af alle slags, kokke, keramikere og mekanikere. Blandt andre.

Ønsker og drømme

– Når de visiterede kommer til os, tager vi en snak om, hvilke ønsker, drømme og ambitioner de har. Sammen finder vi så ud af, hvor på 'Karrieretrappen' de bedste fremtidsmuligheder

ligger. Det er ikke altid, at drømmene og ambitionerne bliver indfriet. Men bare det, at de har mod på at prøve – at turde gå i kast med at blive dygtig, er også en sejr, fortæller centerlederen.

– For de fleste vil et 'arbejdsrettet læringsforløb' være første trin på Karrieretrappen. Det er med til at afklare, hvad den enkelte kan magte og har kræfter til. Og det er utroligt dejligt at se, hvordan de vokser og udvikler sig med opgaverne, og hvor glade de selv bliver, når de ser, hvad de kan. For mange kan rigtig meget. 'Værkstedet' er i øvrigt ikke et tidsbegrænset tilbud.

– Vi har både 10 og 25 års jubilarer. Et par af vores pedeller er „blæksprutter“, der tager sig af mange praktiske gøremål. De gør det godt og er stolte – med god grund, siger Marianne Maasbøl. 

Mulighederne

De muligheder, som Karriereværkstedet kan tilbyde, er opdelt i fem områder: 'Sundhed & livsstil', 'Service', 'Kreativitet', 'Produktion' og 'Natur & Miljø'. Undervisning og oplæring i de forskellige fag er spredt på flere steder i kommunen. Blandt andet Cafebutikken i Vejles gågade, Butiq Uniq på Ellehøj, produktionsvirksomheden Multi-Pro i Vinding og den økologiske gård i Give.

I **'Sundhed og Livsstil'** kan man lære om kroppen, mad, øget bevægelse og forskellige aktiviteter, som kan give glæde og velvære. Det er ofte borgere, der har brug for meget struktur på hverdagen og behov for mange pauser, fordi de ikke kan rumme så meget i løbet af dagen.

'Service' er service i alle tænkelige variationer, siger hun. Det er alt fra at sørge for toiletpapir, rene håndklæder til at holde det pænt og ryddeligt ved indgangen til stedet her. 'Service' er også at være med til at rydde op, presse pap, give rundvisninger, planlægge juleafslutning, sommerfest, arbejde i køkkenet, vaske op og dække bord.

'Kreativitet' er at arbejde med glas, keramik, beton, perleplader, sy, flette og skabe ting, der kan sælges i Butiq Uniq og lidt i Cafebutikken. Her skal der pakkes varer ind, og de lærer at betjene og servicere kunder.

Vi samarbejder med omkring 55 virksomheder i Vejle og omegn, som vi løser forskellige opgaver for. Det kan være at pakke søm og skruer, julekalendere, telt-dele, fiskepropper eller montere hjul til bådtrailere. Den type arbejder lærer man noget om i **'Produktion'**.

Hvad angår **'Natur & Miljø'**, så foregår det bl.a. på vores landbrug Agerholm i Give, hvor der er dyr, der skal passes og mulighed for arbejde med jorden, at så, høste og pakke varer, der skal sælges.



Tema: Karriereværkstedet

Hyggeligt at møde andre mennesker

Finn Jensen har et godt liv, siger han. Han arbejder fire dage om ugen i Bilka i Vejle. Og det er rart.

Finn Jensen, 46 år, er en glad mand. Han siger, at han har et godt liv. I det sidste års tid har han haft job i Bilka fire dage om ugen og er der fem timer hver dag. Han passer bl.a. en stor presser, som presser det pap sammen, som Bilkas varer er kommet i, og holder orden omkring presseren. Onsdag har han fri, og torsdag-fredag er han i bageriet, hvor han gør bagerplader rene.

– Det er et rart arbejde. Det er hyggeligt at møde andre mennesker, og jeg har nogle gode kolleger, fortæller Finn Jensen. Og jeg snakker med mange af dem. Desuden er Hanne (socialfagligt personale) der. Hende snakker jeg med hver dag. Vi får en kop kaffe, når jeg starter om morgenen, og så snakker vi, inden jeg går hjem. Vi snakker lidt om, hvordan dagen er gået – om det har været en god dag eller dårlig dag. Det er godt at have en at snakke om det med. For hvis der er for meget information, så bliver jeg let forvirret.

Prøve noget andet

– På et tidspunkt kan jeg godt tænke mig at få arbejde et andet sted. Måske i en anden butik, siger han, der bor i bofællesskab i Bredballe. Det har han gjort de sidste seks år. Han tager bybussen til og fra arbejde. Det fungerer godt. Når han kommer hjem fra arbejde, hviler han sig en times tid. Så skal der gøres rent og laves mad. Sommetider er der også fællesspisning i bofællesskabet – men ellers laver han selv mad og køber ind.

– Det går godt nok, siger Finn, der også får set noget fjernsyn og hørt musik. Han kan rigtig godt lide musik fra Dansktoppen – men også 'heavy metal'. En gang har Finn også gået til EDB.

– Det lærte jeg meget af. F.eks. at skrive. Jeg har en iPad, som jeg bruger meget. Jeg kan tage billede af det, jeg mangler og skal have købt ind til madpakken. Og jeg kan scanne nogle apps, når jeg skal vaske tøj. De fortæller, hvordan tøjet skal sorteres og hvor varmt, det må vaskes. Det er smart, siger han. ●

Frivilligrådet

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

Af: Anna Marie Bohsen

Foto: Nils Rosenvold

◀ Den pappresser, som Finn Jensen arbejder med i Bilka, er meget større end den her. Her viser han blot, hvordan han arbejder med pappet.

Der er billeder af de ting, som Emil laver i løbet af dagen. Her fortæller han Mette Gade om sin dag. ▼

Emil har billeder af sin hverdag

Emil Juulsen på 21 år har ikke meget verbalt sprog – men med billeder i en struktur-bog kan han fortælle lidt om sin dag med faget „Sundhed og Livsstil“ på Karriereværkstedet. Godt støttet af Mette Gade, der er afdelingsleder.

Emil bor hos sin far, som hver dag kører ham til Karriereværkstedet på Ellehammersvej i Vejle.

Dagen starter allerede lidt i 7, hvor Emil hjælper Lise i køkkenet. Enten skal de bage boller eller småkager – eller vaske gulv. Klokken 8 låser han sin taske inde i skabet og lægger madpakken i køleskabet. I 'Aktivitetsrummet' er der gymnastik, og der er også tid til stille stunder. I løbet af ugen er der forskellige aktiviteter på og udenfor Ellehammersvej.

Emil er med i en lille gruppe, som tager til Kirstinelyst i Randbøl Hede, hvor de går ture, kløver brænde eller samler affald. De tager også i kolonihaven og slår græs, plukker æbler, laver æblemos, luger blomsterbede, har bål og bager snobrød. Hver dag byder på en gåtur, en hoppetur på trampolinen eller en svingetur i gyngen. Ikke mindst er der også tid til at danse, synge og snakke om musik. For sang og musik er altid godt. ●



Foreningernes Hus Vejle: Anders Hareskov Andersen, Lisbeth Hansen. FrivilligCenter Egtved: Villy Nielsen. Frivilligcenter Jelling: Knud Dupont. FrivilligCenter Børkop: Torben Madsen. FrivilligCenter Give: Knud Møller. Handicaporganisationer: Jens Bork. Ældregrupper: Anna Marie Jensen. Børn og Unge: Susanne Clausen, Broen. Humanitære foreninger: Bjarne Sørensen, Danske Bloddonorer. Væresteder: Jette Bast, Vejle Krisecenter. Voksenudvalget: Gitte Frederiksen (V). Seniorudvalget: Azra Hasanbegovic (A). Administrativt: Irena Vreco.



◀ *Psykolog Martin Holmgaard Laursen og ergoterapeut Merete Bennedsen er Vejle Kommunes nye pårørende-guider.*

Pårørendeguiden – nyt tilbud til pårørende

Har du brug for sparring til, hvordan du passer på dig selv? Så kan du få hjælp til at håndtere en presset hverdag hos pårørendeguiden.

Sundhedstilbud

I de senere år er der kommet mere fokus på, at det kan være hårdt at være pårørende til en nærtstående med langvarig sygdom. Den pårørende oplever ofte at være „på“, og at det er nødvendigt at tage ansvar for mange ting. I en hverdag med mange opgaver og krav kan det være svært også at huske sig selv og sine egne behov og grænser.

Pårørendevejlederne har bl.a. til opgave at støtte og vejlede de pårørende. De tilbyder støttende samtaler, gruppeforløb og hjælp til at finde de åndehuller og tilbud, som kan støtte den pårørende i netop rollen som pårørende. Der bliver ikke snakket om sygdom eller behandling, men fokus rettes på, hvad det gør ved den pårørende, at en nærtstående er alvorlig syg og måske ikke kan det samme som hidtil.

Du kan få tilbuddet, hvis du

- bor i Vejle Kommune og er over 18 år,
- er tæt på et menneske med langvarig sygdom – psykisk eller fysisk.

Det er ikke vigtigt, om I er familie eller venner. Det afgørende er, at du og den syge har en gensidig nær relation.

Vejle Kommune har i 2016–2018 arbejdet på dels at afdække eksisterende tilbud til pårørende og dels at afdække behovet for eventuel yderligere tiltag. Arbejdet viste, at der er stor forskel på, hvad der tilbydes inden for forskellige diagnosegrupper, og at mange eksisterende tilbud har fokus på at formidle viden om sygdom og gode råd til, hvordan man støtter den syge. Meget få tilbud har fokus på rollen som pårørende, og de udfordringer, som denne rolle kan give. Derfor oprettede Vejle Kommune at oprette en pårørende-funktion i Sundhedscenter Vejle, og det har siden august 2019 været muligt at kontakte en af de to pårørendevejledere. ●

Har du brug for at tale med en pårørendeguide?

Ring til Merete W. Bennedsen, ergoterapeut, pårørendeguide på tlf. 20 51 77 84 (læg evt. en besked) eller send en mail til sundhedscenter@vejle.dk (skriv „pårørende“ i emnefeltet)

Du kan også læse mere på Vejle Kommunes hjemmeside: www.vejle.dk/paarrendeguide



Kursus til dig med osteoporose

Underviserne på holdet: Fra venstre diætist Eva Myrup, fysioterapeut Marie Nielsen, sygeplejerske Camilla Storgaard

– Tilbuddet gav mere tryghed i, hvad jeg kan på trods af min osteoporose. Sådan udtaler en af deltagerne på Sundhedsafdelingens nye tilbud til mennesker med osteoporose. Tilbuddet startede i efteråret 2019, og første forløb nærmer sig sin afslutning. Fokus for forløbet er viden om sygdommen, bevægelse, løfteteknikker og hverdagsaktiviteter som osteoporose kan have indflydelse på. Hvis tilbuddet er noget for dig, skal du være opmærksom på, at det kræver en henvisning fra din praktiserende læge. ●



Kontakt

Har du spørgsmål om kurset?

Kontakt sundhedskurser, tlf. 23 65 61 15, kl. 8.30-9.30

Fakta om osteoporose – også kaldet knogleskørhed

- Knogler har godt af at blive belastet, og kroppen godt af at blive brugt – også når du har osteoporose. Så længe der ikke har været sammenfald i ryggen, kan du træne alt det, du vil, men gerne varieret. Har du smerter, handler det om at finde øvelser, der passer til dig. Det kan du få hjælp til af en fysioterapeut på osteoporoseholdet.
- Sygdommen behandles med medicin, der kan forsinke udviklingen. Patienter bliver også anbefalet dagligt tilskud af kalk og D-vitamin og motion, der også kan forebygge. Medicin er også et af emnerne på osteoporoseholdet.
- WHO definerer osteoporose som: „En sygdom karakteriseret ved lav knoglemasse og forringet mikroarkitektur af knoglevævet, som medfører øget skørhed og som følge heraf øget risiko for knoglebrud“.
- Hos kvinder er forekomsten betydelig fra 55-årsalderen og især høj blandt de 65+ årige.
- Blandt mænd ses en væsentlig stigning i osteoporose fra 65-årsalderen.

Kilde: Sundhedsstyrelsen og sundhed.dk



Hvem kan få mad fra kommunen – og hvordan fungerer ordningen?

Du kan få mad fra kommunen, hvis du har et varigt behov og ikke selv kan lave varm mad, og du har to valgmuligheder: Mad fra Det Danske Madhus eller et fritvalgsbevis, så du kan købe maden, hvor du har lyst. Bor du i nærheden af en af kommunens cafeer, kan du også bruge dem. Du kan blive bevilliget mad i en midlertidig, kortere periode, f.eks. hvis du har brug for særlig kost under eller efter et stråle- eller kemo-forløb, tyggevenligt kost eller lign.

Vælger du mad fra Det Danske Madhus – fra 4-7 hovedretter om ugen suppleret med baretter – får du nedkølet mad leveret en gang om ugen. Vælger du et fritvalgsbevis, kontakter du selv den leverandør, du ønsker, og aftaler udbringning mv. Med et fritvalgsbevis får du tilskud til et hovedmåltid og en ugentlig udbringning, der svarer til det, der ydes til mad fra Det Danske Madhus. I 2020 er der en egenbetaling på 53 kr. pr hovedret.

Er du ikke berettiget til mad, kan du kontakte Myndighed, som kan fortælle om de muligheder, der ellers er for mad. De kan også vurdere, om et rehabiliterende forløb måske kan hjælpe dig, så du stadig helt eller delvis kan tilberede et måltid mad. Du får også at vide om muligheden for f.eks. køb af færdigretter i nærmest dagligvareforretning eller en indkøbsordning.

Det Danske Madhus sælger og leverer også til dig, selvom du ikke kan få madservice gennem kommunen. ☐



Kontakt

Kontakt Myndighedsafdelingen på tlf. 76 81 80 82 eller Det Danske Madhus på tlf. 70 70 26 46

Kommune nyt

Borgerservice – er fortsat mobil

Den mobile borgerservice, som er en specialindrettet bus, er en succes og kører fortsat til kommunens fire centerbyer tre timer hver uge. Den mobile borgerservice tilbyder de fleste af de services, du tidligere kun har kunnet bruge i kommunens administrationsbygning i Vejle. Det gælder f.eks. bestilling af pas og kørekort, som rigtigt mange gør brug af. Bussen er indrettet med lift, så den er også let tilgængelig for kørestolsbrugere. ☐



Køreplan

- Børkop**, tirsdag kl. 10-13
(MarKant, Ågade 6)
- Egtved**, onsdag kl. 9-12
(Roberthus, Tybovej 2)
- Give**, torsdag kl. 9-12
(Huset, Rådhusbakken 9)
- Jelling**, torsdag kl. 13.30-16.30
(Byens Hus, Møllegade 10)

Vidste du...

At Recovery College har en række kurser til dig, som er i en recovery- eller personlig forandringsproces, og til pårørende:

- Accepter dine følelser** – 2. marts
- Bliv skilt fra din udfordring** – 16. marts
- Den indre stemmes betydning** – 31. marts
- Dine personlige mål og drømme** – 21. april
- En god nats søvn** – 3. marts
- Find dine styrker** – 24. feb.
- Find din vej** – 23. marts
- Forstå dig selv** – 24. marts
- Hvad er livet uden drømme** – 27. april
- Kroppen er følelsernes spejl** – 14. april
- Træn din opmærksomhed** – 30. marts

Tlf. 76 81 91 50, mandag og torsdag kl. 10-13.
Læs mere på www.recoverycollege.vejle.dk

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

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

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

Åbningstider for telefoniske henvendelser

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

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

Åbningstider ved personligt fremmøde

Mandag-onsdag: kl. 9.00-15.00

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

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B

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

Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

www.vejle.dk/hjaelpemidler

Kvikservice for hjælpemidler

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

KVIK-Service

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

Kontakt Borgerservice

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

Borgerguide

Nanja Søbakke Kreutz 76 81 09 99

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

Mobil Borgerservice – køreplan

Børkop: tirsdag kl. 10.00-13.00, MarKant, Ågade 6

Egtved: onsdag kl. 9.00-12.00, Roberthus, Tybovej 2

Give: torsdag kl. 9.00-12.00, Huset, Rådhusbakken 9

Jelling: torsdag kl. 13.30-16.30, Byens Hus, Møllegade 10

Kontakt til områdekantoret

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

Område Nord, Sofievej 2-4, 7100 Vejle

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

www.omraadenord.vejle.dk

Område Øst, Gulkrog 9, 7100 Vejle

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

www.omraadeost.vejle.dk

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

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

www.omraadevest.vejle.dk

Demensenheden

Gl. Kolding Landevej 43, 7100 Vejle

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

Frit valg af leverandør

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

Sundhedshus Vejle

Forebyggende hjemmebesøg

Telefon 76 81 80 96

Træffes mandag-torsdag kl. 8.30-10.00

Mail: hjemmebesog@vejle.dk

Sundhedskurser

Telefon 76 81 81 01

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

Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Genoptræning efter sygehusophold

Telefon 76 81 83 00

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

Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Kommende kurser

Psykisk førstehjælp og rygestophold i foråret

Find flere kurser på www.vejle.dk/kurser



Er du 60+ og søger du et fællesskab?



Hvis ja, så kig forbi den nye hjemmeside www.aktivsammen.vejle.dk, som er en guide og et værktøj, du kan bruge til at finde fællesskaber og aktiviteter for seniorer.

– Ideen med hjemmesiden er at gøre det nemt at få et overblik over aktiviteter og fællesskaber i eget lokalområde og i hele kommunen, så man kan finde vej til netop det, der interesserer en. Det kan være alt fra banko, kortspil, badminton, bog- eller strikkeklubber eller lignende, fortæller Dorte Bladt, der er fællesskabskoordinator i Vejle Kommune og med til at lave hjemmesiden.

Gør din forening mere synlig

Indtil videre kan du vælge mellem 100 tilbud på hjemmesiden, men hjemmesiden er ved at blive bygget op, så planen er, at den bliver ved med at vokse:

– Hjemmesiden er også et udstillingsvindue for foreninger og klubber, så sidder du i en forening, fællesskab eller en klub og gerne vil have jeres tilbud med, så indsend aktiviteten via hjemmesiden, så den også bliver en del af „AktivSammen60+“, lyder opfordringen fra fællesskabskoordinatoren.

Hos personalet i kommunens hjemmepleje hilser den nye hjemmeside også velkommen. Anne May Søiland, distriktsleder i Praktisk Bistand, der leverer rengøring og tøjvask til mange af kommunens ældre, udtaler:

– Hvis vi møder borgere, der gerne vil deltage i bestemte aktiviteter, eller som bare gerne vil finde ud af, hvad der er af aktiviteter lige om hjørnet, er hjemmesiden et godt værktøj. Det er nemt for os lige at gå ind og tjekke hjemmesiden og hjælpe borgeren videre. Det gælder også de borgere, som ikke rigtig ved, hvad de vil. Så kan vi i fællesskab med dem bruge hjemmesiden og se, hvad der er af muligheder.

Brug for en følgeven?

Vil du gerne deltage i en aktivitet, men synes, at det er svært at komme af sted selv eller har brug for at vide, at der bliver taget godt imod dig, så kan du kontakte Dorte Bladt eller kollegaen Helen From, der som fællesskabskoordinatorer også er bindeled mellem kommunen og frivillige følgevenner.

– Hvis der er brug for en følgeven, kan vi f.eks. ringe til frivillige fra enten Ældresagen eller Foreningernes Hus Vejle, som har kontakt til frivillige følgevenner. De kan støtte i opstarten af en ny aktivitet, siger Dorte Bladt, som håber, at både borgere og foreninger vil tage godt imod hjemmesiden og bruge den. Den er nem at bruge og kan både bruges på en pc og på telefonen. 



Kontakt

Fællesskabskoordinator Dorte Bladt

Tlf. 24 93 39 67

Mail: faellesskab@vejle.dk

Fællesskabskoordinator Helen From

Tlf. 51 84 10 36

Mail: faellesskab@vejle.dk

www.aktivsammen.vejle.dk