VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune

Tema: Ensomheden

Vi vil afskaffe ensomhed med leg og sjove fællesskaber

Læs side 12

Kommune-maden
– peppes op

Energi til det hele
– arbejdsmetoder og hjælpemidler

04/2018

Kort Nyt

Ældredag om ensomhed og fællesskab

Ensomhed og fællesskab var på programmet, da Ældrerådet igen inviterede alle over 60 år til den traditionsrige ældredag i Bygningen den 9. oktober.

– Desværre står det skidt til med fællesskabsfølelsen. Derfor har vi valgt ensomhed og fællesskab som emner for årets ældredag, hvor vi vil fokusere på, hvordan vi som samfund kan give alle mulighed for en plads i fællesskabet, sagde formand for Ældrerådet Hans Erik Pedersen.

Efter et foredrag om ensomhed var der kaffe og musikforedrag med gode, gamle og kendte sange. I front stod Arne Mariager, Lise Bro og Leif Lauridsen (se foto ovenfor).

Ca. 200 deltog i festlighederne. En af dem var Karin Fuhrmann fra Bredballe. Hun deltog for første gang i ældredagen, men kom for at høre mere om Ældrerådets arbejde og for den gode musik:

– Jeg vil gerne finde ud af, hvad Ældrerådet egentligt er for en størrelse, og så er jeg her også for musikforedraget. Jeg har hørt de tre musikere før – og de er ret gode.

Brug for at få fikset en pære eller hængt et billede op?

Hvis ja, så tag fat i „Værktøjskassen" – et gratis tilbud, hvor pensionister rykker ud med værktøjskassen og hjælper andre pensionister.

– Vi hjælper f.eks. med at flytte, skifte pærer, hænge billeder op, sætte røgalarmer op, lægge tv-kanaler ind på tv og video. Blandt andet. Vi påtager os ikke opgaver, der ligner opgaver for erhvervsdrivende, siger Per Knudsen, en af Værktøjskassens handymænd, men han opfordrer alligevel folk til at kontakte „Værktøjskassen", så vil han og hans kollegaer vurdere opgaven. Og hvis de ikke kan hjælpe, vil de hjælpe med at henvise til andre.

Eksempler på opgaver

Flytte møbler, hænge billeder op, hænge gardiner op, skifte stik, pære og lysstofrør, lægge tv-kanaler ind, montere hylder, spejde, knagerækker mv., mindre reparationer af kørestole og rollatorer, mindre sy-opgaver mv.

Kontakt Værktøjskassen

Hvis du ønsker at gøre brug af Værktøjskassen, kan du ringe til Foreningernes Hus Vejle på telefon 41 52 60 80 alle hverdage fra 10.00-14.00, eller du kan ringe direkte til Per Knudsen på telefon 75 88 15 50 eller Jørgen Kirketofte på telefon 75 86 35 40.

Foto: Nils Rosenvold

– Vores borgere er så unikke, at de ikke passer ind i det traditionelle foreningsliv. Derfor er vores omgivelser indrettet på fællesskab, som vi gerne vil have andre med i, siger Peter Larsen, handicapchef i Vejle Kommune.

Redaktionen sluttede 25. september 2018.
Magasinet afleveres til FK Distribution 12. november med efterfølgende omdeling 20.-21. november.

Tove Thisgaard er årets ildsjæl 2018

– Tove Thisgaard vinder prisen for sit utrættelige arbejde i Parkhuset i Give, et værested på psykiatriområdet, hvor psykisk sårbare og udsatte borgere kan komme og hygge sig, drikke kaffe og spise. Tove laver både mad og støtter de svage – ikke mindst de hjemløse. På det seneste har Tove udvidet sin omsorg til også at åbne sit eget hjem for enkelte hjemløse. Tove er guld værd for mange svage borgere i Vejle Kommune, og hun fortjener derfor et ekstra skulderklap, lød det fra Kenneth Fredslund Petersen og Gitte Frederiksen, formændene for hhv. Senior- og Voksenudvalget, da de uddelte årets frivilligpris til frivilligfesten i september.

Årets ildsjæl 2018

Tove Thisgaard vinder prisen som årets ildsjæl 2018 for sit utrættelige arbejde i Parkhuset i Give.

Oktoberfest på plejehjemmet

Der var masser af vaskeægte tyrolerstemning – og selvfølgelig hvedeøl, bayerske pølser, sauterkraut og hornmusik, da Plejecenter Bakkeager havde oktoberfest. Det var 4. gang, at plejecentret arrangerede oktoberfest, og den var også i år et tilløbsstykke. Beboere og frivillige deltog i festlighederne.

Indhold

Kommune-maden peppes op ..... side 4
Nyt tilbud om motion og træning ..... side 5
Fodbold er et frikvarter fra psykiske problemer ..... side 6
Gode råd om hjælpemidler ..... side 8
Nyt fra Ældrerådet ..... side 10
VejleMuseerne - Historiske stjernestunder ..... side 11
Tema: Ensomhed ..... side 12
Det er svært at tale om ensomheden ..... side 12
Rart, når man har én at følges med ..... side 14
Vil afskaffe ensomhed med leg og sjove fællesskaber ..... side 16
Nyt tilbud til pårørende til alkoholafhængige ..... side 18
Kontakt til kommunen ..... side 19
Vær glad for dine trapper ..... side 20

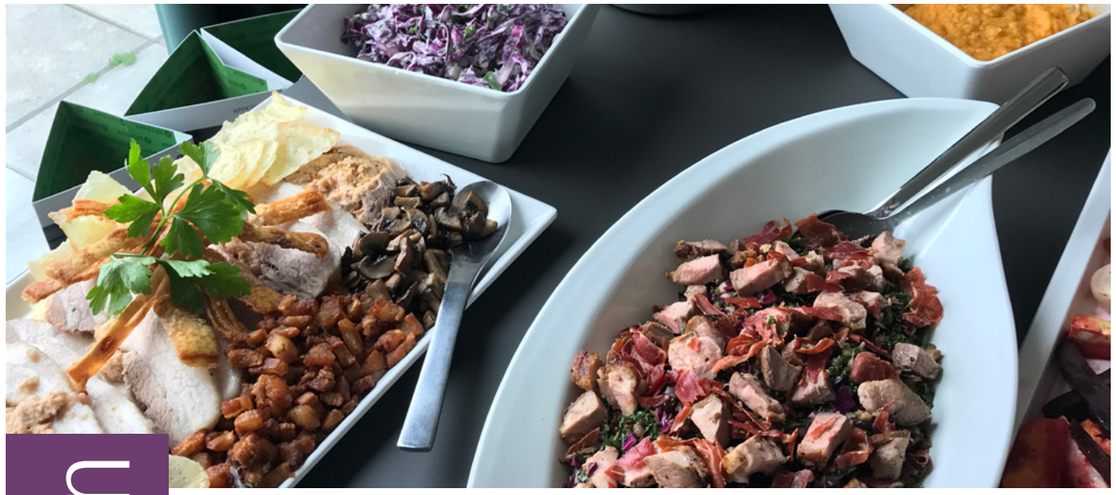
Sikker kørsel på el-scooter

El-scootere og -kørestole ses ofte på de danske fortove og gågader, men hvilke færdselsregler gælder egentlig for disse køretøjer?

Vi har samlet nogle råd, så du kan holde dig sikker i trafikken, når du kører på din el-scooter. På den måde er både du og dine medtrafikanter sikre i trafikken.

1. Du skal ikke have kørekort for at køre på el-scooter eller i en el-kørestol.
   – Det skyldes, at en scooter i færdselsloven betragtes som en cykel.
   – Det betyder derfor også, at de regler, der gælder for en cykel i trafikken også gælder for en el-scooter.
   – Dvs. når du er ude at køre, skal du køre i vejkanten eller på cykelstien, hvis der findes en sådan.
2. Kører du under 6 km/t på din scooter, går du under betegnelsen „fodgænger" og må derfor køre på fortovet.
3. Den maksimale hastighed for en el-scooter er 15 km/t.
4. Det er ikke et lovkrav at benytte styrthjem eller sikkerhedsseler.
5. Der skal anvendes lys i lygtetændingstiden på samme vis, som det gælder for cykler.

Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion: Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Ældrerådet, Bodil Sørensen, Vejle, tlf. 23 95 54 24, Ældrerådet, Anders Hareskov Andersen, Handicaprådet og Frivilligrådet, tlf. 28 56 84 44, Kim Lassen, Borgerservice, tlf. 76 81 00 25, Conni Damgaard, Velfærdsforvaltningen, ansvarshavende redaktør, tlf. 76 81 61 05, connd@vejle.dk.
Ved udeblivelse af Velfærdsmagasinet, dødsfald m.m. kan du sende en mail til Kim Lassen, velfaerdsmag@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: Schweitzer A/S.



DUFTE påvirker appetitten

Kommune-maden peppes op

Duft, udseende og smag vækker appetitten, og derfor er en række af kommunens medarbejdere på madlavningskursus hos Michelin-kok.

Det er ikke altid lige nemt at få maden til at glide ned hos ældre og sårbare borgere. Derfor er 60 ansatte fra Vejle Kommune kommet under vingerne på Per Mandrup, Michelin-kok og tidligere teammanager for det danske kokkelandshold, men nu del af Culinary Institute by Vejle Erhverv.

Fælles for kursisterne er, at de er i berøring med brugerne af kommunens madtilbud på Senior-, Handicap- og Psykiatriområdet. De skal derfor lære at pifte maden op, så borgerne får lyst til at spise mere og får en god mad- og måltidsoplevelse.

Dufte påvirker appetitten

– Helt konkret får de redskaber til at gøre måltidet til en totaloplevelse. For mad er meget mere end smag. Dufte har stor betydning for selve smagsoplevelsen. Ligesom madens udseende, og hvordan og hvor vi spiser, påvirker appetitten. Det handler altså både på om det, som er på tallerkenen og rundt om den. Kursisterne lærer derfor at lave mad, som appellerer til alle vores sanser, siger Per Mandrup, som i sin undervisning tager afsæt i de udfordringer, kursisterne møder i deres dagligdag.

Sine Rosenkilde er en af deltagerne på kurset. Til dagligt er hun pædagog på Skansebakken, hvor hun arbejder med borgere med multihandicaps, hvoraf mange får sondemad.

– Borgere, som får mad gennem en sonde, får ikke så mange stimuli, som andre, siger hun.

På kurset lærer hun, hvordan hun kan stimulere lugte- og smagssansen bedre gennem et sondemåltid. Sammen med Per Mandrup har hun fundet frem til, hvilke smagsoplevelser de kan tilbyde fra Skansebakkens eget køkken i form af olier, sirup, koncentreret saft mv.

– Vi bruger mundpinde, som normalt bruges til at rense munden med. Vi dypper pinden i væsken, vrider den godt op og dupper så smagen på tungen, i ganen og i mundhulen, siger Sine Rosenkilde.

Køkkenleder Vivi Juulsgaard Meyer, som arbejder i Center for Beskyttet Beskæftigelse, deltager i kurset for at få ideer til, hvordan hun og kollegaerne på Ellehøj kan få flere til at spise i centrets cafe. En indbydende portionsanretning og ændrede spisetider, så der er mere ro i cafeen, er nogle af de tiltag, som de arbejder med. ▶

Foto: Kenneth Stjernegaard

Kursisterne lærer at lave mad, som appellerer til alle vores sanser, siger Per Mandrup, som i sin undervisning tager afsæt i de udfordringer, kursisterne møder i deres dagligdag. ▶

Madkurset er en del af Vejle Kommunes projekt „Måltider der styrker“, som skal skabe bedre rammer for ældre og sårbare borgeres sundhed:

– Som kommune har vi en særlig forpligtelse over for de målgrupper, vi har med at gøre. Fordi vi rådgiver, laver eller sætter rammen for rigtig mange mennesker, når det kommer til den mad, de spiser. Vi ved meget om mad og sund kost. Og meget om måltiders betydninger for mennesker. Det nye i projektet er, at vi skal tænke alle de krav, der er til mad og måltider sammen, så vi får gladere og sundere borgere, siger Anne Mette Lund, velfærdsdirektør.

Nyt tilbud om motion og træning

– til borgere med demens og pårørende

Medarbejdere fra Demensenheden tager rundt i hele kommunen for at træne og motionere med demensramte, da forskning viser, at fysisk aktivitet er godt for hjernen.

Træningen, som foregår udendørs og i både Vejle, Give, Egtved, Børkop og Jelling, vil være af en times varighed to gange om ugen. Den er af moderat til hård intensitet og indeholder også træning af kognitive færdigheder, f.eks. gåture i forskelligt tempo for at få pulsen op eller brug af de „træningsredskaber“, som naturligt findes i naturen, f.eks. stigninger i terræn, skovstier med forhindringer mv.

Der vil være to instruktører til et hold på maks. 10-12 personer plus eventuelle pårørende.

Hvem kan deltage?

– Træningen er for borgere, der har demens i et tidligt stadie og stadig er fysisk mobile og kan forstå en instruks og følge den. Og pårørende må meget gerne deltage i træningen, siger Birte Schelde, leder af Demensenheden.

Træningen starter i december 2018. Der er i første omgang planlagt træning frem til og med efteråret 2019. For mere information og tilmelding kontakt din demenskonsulent.

Træning hjælper

Et studie fra Nationalt Videnscenter for Demens viser, at borgere med demens i en tidlig fase, der passede et træningsprogram, forbedrede deres hukommelse og koncentrationsevne, modsat den gruppe, der ikke deltog i træningen.

Samtidig giver træningen deltagerne mulighed for at mødes med ligestillede. Det gælder også for de pårørende, som både kan deltage i træningen og tale med andre pårørende, som også har demens helt tæt inde på livet.

Demensenheden
- en del af SENIOR i Vejle Kommune

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

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. Værestеder: Jette Bast, Vejle Krisecenter. Voksenudvalget: Gitte Frederiksen (V). Seniorudvalget: Azra Hasanbegovic (A). Administrativt: Anne Kristensen.

Fodbold i psykiatrien

Fodbold er et frikvarter fra psykiske problemer

„Når jeg spiller fodbold, kan jeg mærke, hvem jeg er. Jeg kommer væk fra den verden, hvor jeg ubevidst føler angst og uro. Lige som tiden før, jeg blev syg. Det giver en følelse af, at det hele nok skal gå," siger Jakob 29 år.

Hver torsdag pakker Jakob sin sportstaske – klar til at spille fodbold i psykiatriens gymnastiksal på Nordbanen i Vejle. Sammen med en håndfuld gutter fra „Idræt for psykisk sårbare" (en del af Idræt i dagtimerne), mænd med tilknytning til kommunens socialpsykiatri, patienter i ambulant behandling og døgnbehandling er de kommet for én ting: At spille fodbold.

– Jakob er ikke den eneste, der oplever, at fodbold og andre aktiviteter er et frikvarter fra psykisk sygdom, fortæller Peter Hjort. Han er forsker ved Region Syddanmarks psykiatriske afdeling i Vejle:
– Udover at du får det bedre fysisk og får en højere livskvalitet, bliver symptomerne også mindre. Forskning tyder på, at fysisk aktivitet og strategisk tænkning, som du udfører, når du spiller fodbold, blokerer for de psykiatriske symptomer, siger Peter Hjorth.

En løbetur blev vendepunktet for Frank

Frank er en anden af de spillere, som ofte er med til fodbold om torsdagen. En løbetur blev vendepunktet i hans sygdomsforløb. Under en psykose, hvor han talte sort og usammenhængende, løb han. Og løb. Indtil han ikke kunne mere. Pludselig forsvandt symptomerne for en stund.
– Fra da af blev jeg klar over, hvor vigtig motion er for mig, og siden har jeg brugt motion til at få det bedre.

I dag er det 16 år siden, Frank sidst har været indlagt. Men skulle det ske igen, er fodbolden god medicin, mener Frank:
– Fodbold vil helt sikkert skære min indlæggelsestid ned, fordi jeg ikke skal kede mig rask med store mængder psykofarmaka. Min erfaring er, at jo mere motion jeg dyrker, des mindre psykofarmaka.

◀ *– Når jeg spiller fodbold, kan jeg mærke, hvem jeg er. Jeg kommer væk fra den verden, hvor jeg ubevidst føler angst og uro, siger Jakob.*

Tredje halvleg åbner op for snak

Efter fodbolden går de fleste hen til psykiatriens café på Nordbanen for at få en sandwich og kaffe. For mange af deltagerne er tredje halvleg en vigtig del af det at spille bold:

– Det betyder lige så meget som fodbolden at være sammen bagefter. Når man spiller fodbold sammen, kommer man tættere på hinanden. Det åbner op for nogle andre snakke. Og for dem, der er indlagt, tror jeg, det er rart, at vi snakker om „livet uden for", fortæller Jakob.

Jakob har samtidig fået brudt med nogle fordomme ved at spille fodbold med patienter, der er indlagt på Psykiatrisk Afdeling:

– Jeg havde frygtet det værste. Jeg forstillede mig, at patienterne var mennesker, der havde tabt hovedet helt og ikke kunne spille fodbold. Men det er det ikke. Mange er friske, almindelige mennesker, som blot lider af en psykisk sygdom, siger Jakob og smiler.

Alle er velkomne hver torsdag kl. 13.30-14.30 i gymnastiksalen på Nordbanen, der ligger ved Psykiatrisk Afdeling på Vejle Sygehus. Mød bare op – du behøver ikke melde dig til. Det er en fysioterapeut fra Psykiatrisk Afdeling og en instruktør fra „Idræt i Dagtimerne", der står for fodbolden.

Har du svært ved at komme af sted?

Er det en overvindelse at møde nye mennesker? Men vil du gerne dyrke motion? Så kan du få en håndsrækning fra en frivillig idrætsven, der selv har psykiske udfordringer. Enten ved at følges med en anden til aktiviteter. Eller ved at dyrke idræt sammen med én, som man deler interesse med, f.eks. fodbold.

Har du lyst til at blive frivillig idrætsven, eller ønsker du en idrætsven? Så send en mail til Kent fra „Idræt for psykisk sårbare", kent@iidvejle.dk eller ring på tlf. 75 72 05 11.

Yoga på Nordbanen

Føler du dig sårbar? Eller har du en psykisk sygdom? Så er der hensyntagende yoga kl. 10.00-11.30 på psykiatrisk afdeling, Nordbanen 5 i Vejle. Du skal være indlagt eller medlem af „Idræt for psykisk sårbare", for at deltage. Læs mere på www.iidvejle.dk eller kontakt „Idræt i Dagtimerne": info@iidvejle.dk eller tlf. 75 72 05 11. Kontortid 10-12, torsdag kl. 9-13

Jakob og nogle af de andre gutter, som spiller fodbold i psykiatriens gymnastiksal hver torsdag kl. 13.30 – 14.30. Alle er velkomne. Der er ingen tilmelding – du møder bare op i salen på Nordbanen 5.

Ved du,

at du ved at planlægge dine aktiviteter og tænke over måden, du udfører dem på, kan få mere energi i hverdagen?
I Velfærdsmagasinet sætter vi fokus på hjælpemidler – denne gang på energibesparende arbejdsmetoder og hjælpemidler.

Gode råd om hjælpemidler

Energi til det hele

Siger du nej til sociale arrangementer, fordi du mangler overskud? Har du svært ved at følge med dine jævnaldrende, når I går en tur? Eller får du åndenød ved daglige gøremål som brusebad, støvsugning og madlavning? Så er der hjælp at hente med enkle energisparende arbejdsmetoder og hjælpemidler.

Hos alle mennesker falder lungefunktionen med alderen, og jo ældre du bliver, jo hurtigere vil du opleve, at du bliver drænet for energi. Sygdomme som KOL, astma og hjertesygdomme påvirker din iltoptagelse, og når kroppen ikke får ilt nok, vil du opleve, at du mangler energi, at du bliver udmattet, og at du får åndenød. Det går ud over evnen til at være aktiv og til at klare de daglige gøremål.

En måde at få mere energi og overskud på er ved at følge nogle energibesparende arbejdsmetoder, som handler om at tænke over, hvad du bruger dine kræfter på, og hvordan du udfører aktiviteterne.

De energibesparende arbejdsmetoder bygger på 7 principper:

1. Prioritér din tid

Tænk over, hvad der er vigtigt for dig at kunne gøre: Hvad betyder noget i dit liv, og hvilke aktiviteter vil du bruge dine kræfter på. Hverdagen er fyldt med gøremål – nogle gøremål, som du har lyst til at lave, og andre, som du forventes at lave. Alle de sjove aktiviteter bliver ofte nedprioriteret i forhold til alle de ting, du burde lave. Men husk at sætte tid af til det, du synes er sjovt. Det giver ofte ekstra energi. Overvej også, om der er opgaver, andre kan hjælpe dig med, så du har flere kræfter til det, der er vigtigst for dig.

2. Planlæg dine aktiviteter

Planlæg og fordel dine aktiviteter jævnt ud over dagen, ud over ugen og ud over måneden. Planlæg de mest energikrævende gøremål på det tidspunkt på dagen, hvor du har typisk har mest energi. ▶

Kontakt

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

Lav kun en aktivitet ad gangen og sørg for pauser undervejs. Undgå at gøre alt på samme tid, så du bliver helt udmattet. Du kan f.eks. gøre rent i et rum om dagen i stedet for at gøre rent i hele huset på samme dag. Planlæg din aktivitet, så du har alt det, du skal bruge med dig, så du ikke skal gå efter dem. Skal du feje gulvet, så hav både kost og fejebakken med dig. Skal du i bad, så sørg for at have sæbe, vaskeklud og håndklæde inden for rækkevidde.

3. Sæt tempoet ned

Arbejd i et roligt tempo og hold pauser regelmæssigt. Det gør, at du kan være aktiv i længere tid. Sørg for at være aktiv, men uden at blive udmattet. Husk at finde tid til afslapning og hvile.

4. Træk vejret

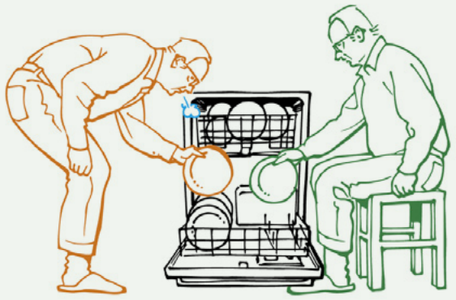
Hvis du har problemer med åndenød, kan du med fordel gøre brug af nogle vejrtrækningsteknikker:

Træk vejret ind gennem næsen og pust roligt ud gennem en smal åbning i læberne (en slags kyssemund). Træk vejret så dybt, du kan, og lad udåndingen vare længere end indåndingen. Fortsæt, indtil du igen har vejrtrækningen under kontrol.

5. Find den rigtige arbejdsstilling

Tænk på at arbejde med ret overkrop. På den måde har lungerne mest mulig plads. Arbejd med at minimere armbevægelser, hold armene tæt ind til kroppen og undgå armbevægelser over skulderhøjde.

Du kan med fordel sidde ned ved mange aktiviteter, f.eks. når du bader, børster tænder, barbere dig, når du tager tøj på, tømmer opvaskemaskine, ja selv støvsugning kan foregå siddende.



6. Tilpas dine omgivelser

Du bruger mere energi på at bøje, vride eller strække dig, og selv små ændringer i de fysiske omgivelser kan gøre en stor forskel, f.eks. i køkkenskabene, hvis du flytter de ting, du bruger mest til de mest tilgængelige hylder, så skal du ikke bøje dig, og du sparer energi.

7. Brug hjælpemidler

Der findes heldigvis også hjælpemidler, som kan hjælpe dig til at spare på energien. Det kan være:

- En badetaburet, du kan sidde på, når du tager bad.
- En rollator, som giver støtte, hvis du er usikker på benene.
- Et rullebord til at transportere ting fra køkken til stuen, så du slipper for at løfte og bære.
- Redskaber med lang skaft, så du ikke skal bøje dig ned: En gribetang til at samle ting op fra gulvet, et langt skohorn, en strømpepåtager, når du skal have sko og strømper på eller en fejebakke med langt skaft.

Du kan købe disse hjælpemidler i butikker eller på internettet. Enkelte hjælpemidler kan bevilliges af kommunen, men det afhænger af en individuel og konkret vurdering af dine behov. ●

Kilde: Pjece „Pust liv i hverdagen", Ergoterapeutforeningen.

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.

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, Yelva Bjørn Jensen, Velfærdsforvaltningen, tlf. 29 26 37 11, 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 Wetche, Dansk Blindesamfund, tlf. 28 70 25 22, Anders H. Andersen, Landsforeningen Ligeværd, tlf. 28 56 84 44.

NYT fra Ældrerådet

Fremtidens boliger til ældre
– ifølge Ældrerådet

Vejle Kommunes Ældreråd 2018-2021.

Fremtidens boliger til kommunens ældre skal opfylde individuelle og skiftende behov, skriver Ældrerådet i et notat til Seniorudvalget, hvor de kommer med forslag til et mere nuanceret udbud af seniorboliger.

Hvis det står til Ældrerådet, skal fremtidens boliger til ældre i Vejle Kommune være så fleksible, at de opfylder de forskellige og skiftende behov for pleje, omsorg og fællesskab, ældre har gennem alderdommen.

Byggeriet skal både være en velfungerende seniorbolig, kunne bruges i tilfælde af akut boligbehov og have en personaleindsats, der kan gradueres fra ingen til fuld pleje og med mulighed for installation af de nyeste velfærdsteknologier. På den måde skal mange ældre ikke flytte flere gange, men kan blive boende og få opfyldt deres behov i samme bolig. Og hvis den nødvendige hjælp ikke længere kan gives i eget hjem, skal det være muligt at tilbyde en ny boligform med tilknyttet pleje på et tidligere tidspunkt, end det sker i dag.

Ældrerådets boligudvalg peger desuden på, at langt de fleste er raske langt op i årene. De har måske mindre skavanker og får gradvist flere med alderen. Andre er raske, indtil de sent i livet rammes af svær sygdom som demens eller andre livstruende sygdomme.

Men uanset hvilken type alderdom, de får, har de forventninger om at blive længst mulig i egen bolig. Og det er ikke en hvilken som helst bolig. Mange er vant til at bo i parcelhuse og i boliger af høj kvalitet. Det ønsker de at fortsætte med, også når de bliver ældre. Og så ønsker de sig boliger med adgang til fællesskaber.

„Borgerne skal kunne forfølge deres drømme og leve livet – hele livet“, slår boligudvalget fast i notatet.

Mange af de boliger, der er i kommunen i dag, opfylder ikke disse behov. Ældrerådet har derfor følgende forslag til visioner for boligudviklingen i Vejle Kommune.

Vejle Kommune bør:

- lave vejledninger for fleksible og seniorvenlige boliger med retningslinjer, der gælder for både privat, almennyttigt og kommunalt byggeri og renovering. De skal dække den indvendige og udvendige del af boligen/byggeriet og have en mærkning af boligernes seniorvenlighed.
- sikre, at fremtidige seniorboliger opføres efter PFA's seniorboligstandard, som er udviklet af PFA Pension og PFA Ejendomme med rådgivning fra Statens ByggeforskningsInstitut.
- oprette et nyt boligtilbud, en såkaldt tryghedsbolig, som borgerne skal visiteres til. Tilbuddet er til borgere med varigt nedsatte psykiske, sociale og fysiske funktionsevner, men som ifølge de nuværende visitationskriterier ikke er dårlige nok til en plejebolig.
- have fokus på, at alle befolkningsgruppers behov bliver tilgodeset og dermed understøtter forskellighed og samskabelse (f.eks. Rosborg-området) i forbindelse med udvikling af nye boligområder.
- sætte fokus på at udvikle inkluderende boligområder, hvor borgerne føler tillid til medborgere og kommune, og hvor de indgår i fællesskaber og har indflydelse på områdets udvikling.
- have fokus på, at borgerne skal kunne forfølge deres drømme og leve livet – hele livet.
- have ønsket om den enkeltes selvbestemmelse og tryghed som omdrejningspunkt.

(uddrag fra notatet)

Flere oplysninger

For mere information kontakt Ældrerådets boligudvalg, der består af Bodil Sørensen, tlf. 23 95 54 24, Anne Grethe Lund, 60 19 66 91 eller Bent Eskesen, tlf. 20 85 59 95.

Boligudvalgets mål og arbejde

Ældrerådet ser gerne, at den fremtidige byplanlægning og boligbyggeri har fokus på ældre og har derfor lavet et boligudvalg, som beskæftiger sig med senioregnede boliger.

Boligudvalget har besøgt boligforeninger, set lejligheder i forskelligt nybyggeri i Vejle, besøgt tryghedsboliger i Middelfart Kommune og haft møder med Teknik & Miljø og på den baggrund lavet et notat med anbefalinger til politikerne i Vejle Kommune.

Historiske stjernestunder

Ladbykongens verden
Tirsdag 4. december kl 19-21

Få både historien og den nyeste viden om Ladbyskibet.

Et halvt århundrede før Harald Blåtand satte sine kumler i Jelling, sørgede en fynsk vikingefyrste ved Kerteminde-fjorden for at sætte et mindesmærke, der også gik over i historien. Ladby-graven er den eneste kendte skibsgrav fra vikingetiden i det nuværende Danmark, og som noget helt enestående ligger skibet stadig på sin oprindelige plads i gravhøjen med udsigt over fjorden. Ladbykongen blev gravlagt omkring år 925 i sit hurtige langskib med det mest nødvendige udstyr for en stormand på vej til Valhal. Få år efter gravlæggelsen blev højen plyndret og liget flyttet. Derfor kan vi i dag kun gætte på, hvor rigt graven var udstyret, og hvem den gravlagte person var.

Gennem de senere år har vi fået en meget bedre forståelse af Ladbykongens samtid på Nordøstfyn. Takket være en stor indsats fra detektorfolk står det klart, at det nordøstfynske område var rigt, tæt bebygget og havde langtrækkende kontakter. Nye arkæologiske undersøgelser på Munkebo Bakke, Nordøstfyns højeste punkt, har desuden afsløret halbygninger fra vikingetiden på et strategisk vigtigt punkt, hvor man kunne overvåge både Odense og Kerteminde fjord.

I foredraget, der holdes af arkæolog og museumsinspektør Malene Refshauge Beck fra Østfyns Museer, kommer hun bl.a. omkring opdagelsen og udgravningen af Ladbygraven i 1935, skibet, gravgaverne, gravskikken, den døde og teorierne om, hvem han var.
Kongernes Jelling, Gormsgade 23, 7300 Jelling

Vintersolhvervsfest i jernalderen
Lørdag 22. december kl 15-18

Solhverv stammer fra oldnordisk og betyder „solvending“. Vintersolhverv er det tidspunkt på året, hvor dagene er kortest, og nætterne er længst. Årets hjul er endnu engang drejet en hel omgang, og fra det tiltagende mørke begynder vi at vende tilbage til længere og lysere dage. Mørkets magt over lyset synes altid, at have haft en særlig betydning for alle mennesker og samfund rundt omkring på jorden.

Med udgangspunkt i oldtidens tro, kult og ritualer danner jernalderlandsbyen i ramme om en stemningsfuld vintersolhvervsfest. Stormandsgården byder ind til fortællinger, stemningsfuld ceremoni ved søen og lidt god mad.
Jernaldermiljøet i Vingsted, Skyttevej 12, 7182 Bredsten

VejleMuseerne
OPLEVELSER I TIDEN

Ældrerådet
Formand: Hans Erik Pedersen tlf. 41 81 55 00
Sekretær: Morten Eriksen, Vejle Kommune tlf. 76 81 81 18, moeri@vejle.dk

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.

Tema: Ensomhed

Det er svært at tale om ensomheden

Selvom det er svært, kan der gøres meget for at afhjælpe ensomheden, når man ved, hvor den er. Vejle Kommune vil arbejde sammen med foreningslivet for at finde løsninger, der kan finde „Vejen ud af ensomheden" og give „Interesse- og arbejdsfællesskaber" for både ældre, psykisk sårbare, socialt udsatte og borgere med udviklingshandicaps.

Vejle Kommune er rigtig god til at levere velfærd til borgerne, der har behov for hjælp. Fra kommunal side er man også hele tiden opmærksom på, hvordan tilbuddene kan udvikles, så der bliver skabt mere og bedre velfærd for borgerne. Det gælder hjælpemidler af mange slags – velfærdsteknologi – plejebolig, praktisk hjælp, rådgivning og støtte.

– Det er helt tydeligt, at vi er gode til den klassiske service, men når vi tager dialogen med borgerne om, hvordan de oplever velfærden, så viser det sig, at nogle har svært ved at værdsætte den velfærd, de får. For følelsen af ensomheden overskygger hverdagen. De savner ganske enkelt nogen at tale med, siger Anne Kristensen, Velfærdsforvaltningen i Vejle Kommune.

Hun er projektleder og koordinator på de innovationsmål, som Vejles politikere har vedtaget skal nås inden for de næste par år: At der i 2021 skal være 25 % færre, der føler sig ensomme i forhold til 2017. Og hun arbejder med de indsatser, der skal sættes i værk for at hjælpe de borgere, der føler sig ensomme.

Forskellige undersøgelser har de senere år vist, at en del borgere føler sig ensomme. Og ensomheden findes i alle aldersgrupper og på tværs af geografi og miljø. ▶

Af: Anna Marie Bohsen

◀ *Forskellige undersøgelser har de senere år vist, at en del borgere føler sig ensomme. Og ensomheden findes i alle aldersgrupper og på tværs af geografi og miljø, lyder det fra Anne Kristensen, Vejle Kommune.*

Vil ikke tale om det

Det er samtidig svært at tale om ensomhed, fordi de færreste mennesker har lyst til at fortælle omverdenen, at de føler sig ensomme. Nogle oplever endda ensomheden som skamfuld og mindreværdig, fordi de tror, at de er de eneste, der føler sig ensomme – og det nok er deres egen skyld. Og når man ikke vil tale om det, er det svært at få hjælp til at komme ud af ensomheden.

– Derfor skal vi ikke kun koncentrere os om den materielle velfærd, men også om den mentale velfærd, siger Anne Kristensen. Ensomhed er en svær størrelse at arbejde med, fordi den rækker langt ind over den enkeltes private sfære, hvor vi ellers ikke kommer. Alle mennesker vil gerne spejle sig i det normale, hvor man beskæftiger sig med interessante og meningsfyldte gøremål. Og når vi ser os omkring, så er det jo ikke tilbud, der mangler. I Vejle Kommune er der flere end 1.000 foreninger. Men den ene store barriere er at komme ud af sin egen dør – og den anden store barriere at komme ind ad døren til foreningen, siger Anne Kristensen.

Bryder barrierer ned

Vi er i gang med at finde ud af, hvordan barriererne kan brydes, og hvordan kontakten mellem den enkelte og tilbuddet kan skabes. For at kunne finde gode løsninger skal vi samarbejde med andre og mange aktører. Det er ikke antallet af social- og sundhedshjælpere og -assistenter, der kan løse det, men i et samarbejde med foreninger og frivillige kan vi være brobyggere mellem borgerne og aktiviteterne.

Der kan være mange årsager til, at mennesker føler sig ensomme. Der kan have været komplekse problemer i livet, det kan være hændelser tilbage i barndommen, det kan også være tab af ægtefælle, samlever, børn eller nære venner. Eller at man er handicappet og kun får besøg af og ser de hjælpere, hvis arbejde det er at hjælpe. For blot at nævnte nogle få mulige årsager.

Mange går sammen

Derfor er vi i gang med en åben og inddragende proces for at finde mulige løsninger. Vi har haft møder med en lang række råd, nævn og organisationer, der repræsenterer ældre og handicappede – og klubber, foreninger med mere, som repræsenterer de frivillige – og også repræsentanter for det lokale erhvervsliv. Gennem samtaler med enkeltpersoner vil vi forsøge at finde mulige veje ud af ensomheden: Hvad fungerer, og hvad fungerer ikke for den enkelte?

Vi arbejder med to fokusområder. Det ene er „Vejen ud af ensomheden" og den anden er „Interesse- og arbejdsfællesskab". Alle, vi har mødt, vil gerne være med til at yde en indsats. Det er ikke Vejle Kommunes opgave at gå foreninger og klubber i bedene. Bestemt ikke. Men når vi ser, at der er borgere, som føler sig ensomme, så er vi forpligtet til at gøre noget. Og det vil vi gerne – sammen med dem, der har de gode tilbud. Vi er ikke selve løsningen på ensomheden. Men vi kan hjælpe en løsning på vej, siger Anne Kristensen. ◉

I øjeblikket arbejdes der med indsatser, der har fokus på: „Vejen ud af ensomhed" og „Interesse- og arbejdsfællesskaber", som omfatter hele Velfærdsforvaltningens målgruppe. Der vil blive lavet før- og eftermålinger af de enkelte indsatser.

Indsats

Vejle Kommunes politikere har vedtaget, at der skal gøres en indsats for at reducere antallet af borgere, som føler sig ensomme. Helt konkret drejer det sig om, at andelen af Velfærdsforvaltningens målgrupper, der føler sig ensomme, i 2021 skal være reduceret med 25 % i forhold til 2017. Målgruppen er ældre, psykisk sårbare, borgere med udviklingshandicaps, socialt udsatte med flere. For at det kan lykkes, skal forvaltningen i 2021 i højere grad samarbejde med foreninger, klubber og andre om indsatser, der understøtter borgernes ressourcer.

Tema: Ensomhed

Rart, når man har én at følges med

– Du kan blive syg af at være ensom, og vi skal have fat på dem, der føler sig ensomme. For vi kan være brobyggere og følges med dem på „Vejen ud af ensomheden", siger seniorchef Helle Brinch om kommunens indsats mod ensomhed.

Af: Anna Marie Bohsen

Foto: Nils Rosenvold

At der kommer et menneske og tager en med til kor, til læseklub, kortspil, stavgang, fodbold, eller hvad du nu har lyst til og tidligere fandt stor glæde ved og kunne tænke dig at gøre igen. Det kan være en af vejene ud af ensomheden.

Tabu og skam

– For vi ved, at der sidder mennesker i deres boliger og føler sig ensomme. Og det er en samfundsopgave at hjælpe dem på vej ud af ensomheden, siger Helle Brinch, seniorchef i Vejle Kommune.

Men ensomheden er svær at tale om. Den er et tabu og kan være omgæret med skam. Familie og venner tror måske, at man har det godt, og man har ikke lyst til at fortælle omverdenen, at man er ensom. Derfor har vi et ønske om at være med til at få talt om ensomhed, siger seniorchefen. For vi ved også, at der er mennesker, som både bliver syge og dør af ensomhed.

– I Vejle Kommune vil vi i de kommende år gøre en indsats for at reducere antallet af mennesker, der føler sig ensomme. Vi vil gerne finde dem. Men hvordan får vi fat i dem på en god og ordentlig måde? Der er flere muligheder for at tage emnet op, hvor det vil være naturligt. Det kan være i forbindelse med et forebyggende hjemmebesøg, hvor en sundhedsvejleder kommer ud til borgeren for at høre, hvordan hverdagen forløber, om borgeren trives der og har brug for råd og vejledning. Eller når en borger henvender sig for at få bevilget hjælp gennem en visitator eller søger om rengøringshjælp og i øvrigt kan klare hverdagen. Mange af disse medarbejdere er åbne for en snak om den daglige trivsel – eller mangel på samme. Det er også en snak, vi gerne vil opfordre andre til at tage. Tal med din mor, din nabo, dine venner, din kollega om ensomhed og vær med til at gøre det til noget, man også kan tale om, siger Helle Brinch.

Vejen ud…

– Medarbejderen kan spørge yderligere ind til den oplevede ensomhed, og sammen med borgeren finde ud af, hvad der kunne give indhold, energi og glæde i tilværelsen. Medarbejderen kan så efter aftale tage kontakt til stedet med den ønskede aktivitet, og være den, der henter borgeren de første par gange og sørger for, at foreningen har en frivillig, som tager imod det nye medlem. Og det skal alt sammen forankres i det lokale område, siger Helle Brinch.

– Ensomhed har mange ansigter, og mennesker kan føle sig ensomme, selv om de er omgivet af andre. Og man må heller ikke forveksle ensomhed med at være alene. For ensomhed er en følelse, man har ufrivilligt, siger Helle Brinch, seniorchef i Vejle Kommune.

– Ensomhed har mange ansigter, og mennesker kan føle sig ensomme, selv om de er omgivet af andre. Og man må heller ikke forveksle ensomhed med at være alene. For ensomhed er en følelse, man har ufrivilligt.

Samarbejder med mange

For på den anden side af ensomheden står i hundredvis af frivillige i foreninger og klubber med tilbud om aktiviteter, og de får foreningslivet til at fungere ud over hele kommunen. Vi har Frivillighedens Hus og flere frivillighedscentre i kommunen, og der er Røde Kors med butik og besøgsvenner. Ældre Sagen har 10.000 medlemmer i Vejle Kommune og har dermed en enorm betydning for, at vi sammen kan få det til at lykkes: At færre vil opleve sig ensomme i Vejle Kommune. I det første tiltag er der indgået et samarbejde med Ældre Sagen, Frivillighedens Hus og en række andre frivillige organisationer. Og det er enormt positivt, at rigtig mange har tilkendegivet, at de gerne vil bakke op om indsatsen mod ensomhed. De vil påtage sig rollen som vært og få budt nye medlemmer velkommen. Netop det at føle sig budt velkommen, og at der er nogen, som tager imod en, synes at være meget væsentligt.

Ensomhed uden alder

Ensomhed er slet ikke noget, der kun hører alderdommen til. Og det at man ikke tør gå alene ind i en ny forening, oplever unge også, når de flytter til større studiebyer. Selv om de altid har spillet fodbold derhjemme, holder de ofte op, når de kommer til en ny by. For de føler ikke, at de er en del af fællesskabet i den nye forening – med mindre foreningen vil påtage sig værtskabet og byde de nye medlemmer velkomne. Den barriere er der også, når man bliver ældre. Det kræver overskud og mod til at gå ind et nyt sted. Så er det godt, hvis nogle vil hjælpe en på vej ud af ensomheden. Og det betyder så meget, at man bliver taget godt imod, og at nogen har savnet én, hvis man ikke kommer, siger Helle Brinch.

Lokalhistorisk kalender 2019

Om få måneder hedder året 2019, og i lighed med tidligere år udgiver Vejle Stadsarkiv sin lokalhistoriske kalender for det kommende år.

Kalenderen har plads til at skrive egne aftaler ind som f.eks. fødselsdage, tandlægetider og andre begivenheder eller aftaler hen over året.

Hver måned præsenteres et lokalhistorisk emne med tilhørende foto – alt sammen hentet i Vejle Stadsarkiv.

I maj kan du læse om „Vejles Skinkekuttere": Historien om byens pølsevogne og nogle af de mange slangord, der gennem tiden er opstået i forbindelse med indtagelse af pølser og brød. Juni handler om Cirkus Benneweis, deres 85 års jubilæum i 1972 og fortæller om datidens cirkus, akrobater og de mange eksotiske dyr. I oktober fortæller vi historien om Vejle Slidbanefabrik i Fiskergade 10. Billedet viser stemningsfuldt, hvordan Vejle Slidbanefabrik så ud en kold vintermorgen i 1960´erne. Derudover indeholder kalenderen udvalgte citater fra de lokale aviser med små og store begivenheder i Vejle gennem tiderne.

Lokalhistorisk Kalender 2019 udkommer den 16. november og kan købes hos Vejle Stadsarkiv, Vedelsgade 17 eller byens boghandlere. Kalenderen koster 125 kr. November byder også på årets Vejlebog, der er udgivet at Byhistorisk Forlag.

Find mere information på
vejlestadsarkiv.dk

Læs mere om bøger og kalenderen på hjemmesiden www.vejlestadsarkiv.dk eller læg vejen forbi og se den aktuelle udstilling. Vejle Stadsarkiv holder åbent mandag-torsdag kl. 10-16, fredag kl. 10-12 og 1. lørdag i måneden kl. 10-14.

Sultne kunder får en pølse ved pølsevognen foran Odd-Fellow bygningen på Koldingvej 1, ca. 1960. Fotograf: Poul Poulsen, foto: Vejle Stadsarkiv

Vil afskaffe ensomhed med leg og sjove fællesskaber

Tema: Ensomhed

– Vores borgere er så unikke, at de ikke passer ind i det traditionelle foreningsliv. Derfor er vores omgivelser indrettet på fællesskab, som vi gerne vil have andre med i, siger Peter Larsen, handicapchef i Vejle Kommune.

Af: Anna Marie Bohsen

Foto: Nils Rosenvold

Det er den tætte daglige kontakt mellem borger og medarbejder, som kan afdække, om en borger føler sig ensom eller keder sig. Mange af beboerne i botilbuddene i Brejning har ikke noget eller kun lidt verbalt sprog og kan derfor ikke svare for sig. Andre vil være tilbøjelige til at svare, hvad de tror, medarbejderen gerne vil høre.

– Og derfor er det ikke noget, vi kan spørge direkte ind til, men må „læse" beboerne gennem det daglige samvær med dem, siger handicapchef i Vejle Kommune, Peter Larsen.

Mange fællesskaber

Stedet er på Multibanen i nærheden af botilbuddet Postens Vej i Brejning. Noget usædvanligt for en handicapchef bliver han opfordret til at tage sig nogle ture på gyngen – til ære for fotografen!

Og mens han gynger, fortæller han om stedet og tankerne om projektet „Interesse- og Arbejdsfællesskaber". Et projekt som skal være med til at afhjælpe den ensomhed, som også nogle udviklingshandicappede føler. For Vejle Kommunes politikere har bestemt, at i 2021 skal andelen af borgere, der føler sig ensomme, være nedbragt med 25 % i forhold til 2017. Der er tale om Velfærdsforvaltningens målgrupper, herunder handicapområdet.

– Vi har allerede fantastisk mange initiativer både med hensyn til arbejds- og fritidsfællesskab, siger Peter Larsen. Vi har cafeen her i Brejning. Der er Cafebutikken i Vejles gågade. Der er beskæftigelse i Bilka, og der er værksteder og produktion i Give og i Vejle – så som Center For Beskyttet Beskæftigelse (CFBB), hvor man skal til jobsamtale, når man bliver ansat. Der er MultiPro i Vinding, Ellehøj og Cafe Pap med flere. Og det er alt sammen til glæde for borgeren, for opgaven og for stedet, siger han og føjer til, at kommunens mange tilbud er det tætteste, man kommer på Handicappens Superliga. Kommunen er i den grad foregangssted for at skabe gode forhold for udviklingshæmmede og psykisk sårbare.

– Se dig omkring. Vi har indrettet det hele til fællesskab, siger handicapchefen – og byder indenfor.

Har ambitioner

Men vi er ambitiøse og ønsker yderligere fokus på fællesskaber. Det kunne være oplagt at tackle ensomhed gennem sunde og sjove fællesskaber med leg og sport, siger han og fortsætter:

– Se dig omkring. Vores omgivelser er indrettet til fællesskaber. Der er Multibanen her, hvor der kan spilles bold og leges. Vi har Sansestien med små dyr i sten, som gør det sjovt at bruge stien. Der er borde og bænke, plads til boldspil, telt og scene og et lokalt band, der har spillet her. På Brejning Havn har vi også vores egne aktiviteter.

I Spurvetoften bor der 37 borgere – en enkelt går til hockey, en anden til bowling. På Skansebakken holder en lokal løbeklub til. Det giver liv til borgerne, som alle er kørestolsbrugere. De er så unikke, at deres behov meget vanskeligt kan tilgodeses i traditionel foreningsidræt. De vil helst være, hvor de kender omgivelserne og er trygge. Derfor forsøger vi at vende tingene lidt på hovedet. Det gør vi ved at fremme fællesskaber med sport og leg og inviterer gerne andre ind på vores banehalvdel.

Vi har fået et samarbejde i gang med PARAsport, som er for alle med klassiske funktionsnedsættelser. De kan forberede vores medarbejdere til at kunne arbejde med tilpasset idræt og bevægelse (TIB). Desuden er vi meget interesseret i at få motiverede frivillige ind til at bidrage i disse inspirerende, motiverende og fantastiske meningsfulde fællesskaber, siger Peter Larsen og uddyber:

– Hvis man eksempelvis er idrætsstuderende eller knap så sporty, måske pensionist og interesseret i atypisk fællesskaber, så tager vi gerne imod.

Fantastiske omgivelser

Borgerne har samme behov som alle andre – men samtidigt også behov, som meget vanskeligt kan tilgodeses i traditionel foreningsidræt. Derfor vil vi gerne skabe fællesaktiviteter helt tæt på dem. Vi kunne opfordre pårørende og lokale, der f.eks. ikke længere er på arbejdsmarkedet og har lyst til at blive frivillige, til at komme og tage del i forskellige fællesaktiviteter her, foreslår Peter Larsen.

PARAsporten har heldigvis grebet vores udfordring og har vist interesse for at komme herud med sportstilbud. De byder bl.a. på badminton, boccia, bordtennis, el-hockey, floorball med mere. Vi har fantastiske omgivelser. Her er 'højt til loftet', og vi kan både lægge lokaler og omgivelser til møder og koncerter, siger handicapchefen og føjer til:

– For de fleste almindelige borgere i kommunen er vi nok nærmest et uopdaget land.

Postens Vej

Postens Vej i Brejning er et af fire botilbud for fysisk og psykisk handicappede, hvor der bor 100 unge og voksne i smukke omgivelser med skov og strand – og mange muligheder for fysisk udfoldelse. I Brejning er der desuden beskæftigelsestilbuddet Bakkevænget.

– Vi har allerede mange initiativer både med hensyn til arbejdsfællesskab og til fritidsfællesskab, siger Peter Larsen. Vi har bl.a. Cafeen her i Brejning. Der er Cafebutikken i Vejles gågade. Der er beskæftigelse i Bilka, værksteder og produktion i Give og i Vejle. Og det er alt sammen til glæde for borgeren, for opgaven og for stedet, siger han og føjer til, at Vejle Kommunes mange tilbud er det tætteste, man kommer på Handicappens Superliga.

Nyt tilbud til pårørende til alkoholafhængige

Drikker en af dine nærmeste for meget uden at være i alkoholbehandling? Så er der hjælp at hente hos RusmiddelCenter Vejle, som er klar med nyt tilbud, så du både får det bedre og kan motivere den drikkende til behandling.

At leve sammen med en person, der drikker for meget, er opslidende, og det kan føles som om, der ikke er en vej ud, men nu er der hjælp at hente:

– De fleste, der drikker for meget, har svært ved at erkende, at de har et misbrug. De første, der opdager, hvor slemt det står til, er som regel de pårørende, siger Janne Skott Børgesen, leder af alkoholbehandlingen i RusmiddelCenter Vejle:

– Men det kan være svært at stå ude på sidelinjen. Som pårørende kan du f.eks. være i tvivl om, hvor meget den person, der står dig nær, egentligt drikker. Du har måske endda en følelse af skyld.

Redskaber og styrke til at ændre adfærd

Derfor tilbyder en række behandlingssteder, bl.a. RusmiddelCenter Vejle, i samarbejde med Syddansk Universitet nu en ny form for rådgivning til pårørende til alkoholafhængige, der ikke er eller ikke ønsker at gå i behandling.

Målet er at give de pårørende redskaber til at ændre egen adfærd, forbedre egen livskvalitet og være med til at motivere den, der har et problem med alkohol, til at gå i behandling mv.

2-3 gange mere effektiv

Metoden hedder CRAFT (Community Reinforcement and Family Training) og har indtil nu kun været udbredt i USA, hvor metoden har vist sig at være 2-3 gange mere effektiv end andre former for hjælp til pårørende. Metoden er med til at ændre de pårørendes adfærd, så de bliver bedre til at håndtere problemer mellem sig selv og den alkoholafhængige.

CRAFT-programmet i Vejle består af individuelle samtaler. Projektet er støttet af Trygfonden, Psykiatriens forskningsfond og Syddansk Universitet.

RusmiddelCenter Vejle tilbyder allerede andre former for rådgivning til pårørende. Det nye ved CRAFT-metoden er, at den er målrettet pårørende til alkoholafhængige, som endnu ikke er i behandling.

Kommune nyt

Alkohol i Danmark

Hvor mange har problemer med alkohol i Danmark?

Ca. 150.000 borgere i Danmark har et afhængigt alkoholproblem. 585.000 borgere har et problematisk eller skadeligt forbrug, og ca. 850.000 drikker over Sundhedsstyrelsens genstandsgrænse.

Hvor mange har problemer med alkohol i Vejle Kommune?

- ca. 3.000 voksne med afhængigt alkoholmisbrug, dvs. at de har svært ved at stoppe uden behandling.
- ca. 12.500 voksne med et skadeligt alkoholforbrug.
- ca. 2.400 børn i alkoholiserede familier.

På landsplan kommer ca. 10 % med et behandlingsbehov i behandling. Tallet er det samme i Vejle.

Kontakt

Interesserede pårørende til alkoholafhængige kan henvende sig til RusmiddelCenter Vejle, Horsensvej 35, 7100 Vejle, telefon 76 81 90 00.
Tilbuddet er – ligesom centrets øvrige tilbud – gratis.

RusmiddelCenter Vejle

Hoster du meget, og er du bekymret for dine lunger?

Så kan du få en gratis lungefunktionsmåling og rygestopvejledning ved indgangen til Føtex ved havnen i Vejle den 21. november fra kl. 9-15.
Der er ingen tidsbestilling. Du møder bare op.
Arrangør: Sundhedscenter Vejle og Vejle Sygehus, Lungeafdelingen.

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 hjemmehjælp, 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

Kontakt til områdekontoret

Kontakt områdekontoret, hvis du vil deltage i aktiviteter, har pårørende på et plejecenter eller får hjemmehjælp og har valgt Vejle Kommune som leverandør.

Område Nord, Sofievej 2-4, 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

Kvikservice for hjælpemidler

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

KVIK-Service
Hjælpemiddeldepotet, Niels Finsensvej 14, 7100 Vejle
Åbent hver torsdag kl. 13.00-17.00

Kontakt Borgerservice

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

Borgerguide

Nanja Søbakke Kreutz	76 81 09 99

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
Kursusstart tirsdag 8. jan. kl 9-14, tre tirsdage

Rygestopkursus
Tirsdag 15. jan. kl. 13-15, seks tirsdage
Tirsdag 15. jan. kl. 16-18, seks tirsdage
Onsdag 23. jan. kl. 16-18, seks onsdage

Læs mere på www.vejle.dk/kurser

Vejle Kommune, Skolegade 1, 7100 Vejle

Vær glad for dine trapper

Trappetræning er guld værd. Både for din kondition, styrke og balance. Overvejer du, om du engang skal flytte, fordi du har trapper? Så er det måske en idé at holde dig i form til fortsat at kunne klare dem i stedet.

Selv få trin op og ned har sundhedsgevinster, fordi træningen styrker og holder musklerne ved lige. Det samme gælder styrken i knoglerne, fortæller Ulla Bruselius, der er forebyggende sundhedsvejleder:

– Undersøgelser viser f.eks., at ældre kvinder øger knoglemassen, når de går på trapper – særligt i hofteled. Det mindsker risiko for knogleskørhed og brud ved fald. Trappetræning er fantastisk hverdagsmotion, der oven i købet er gratis.

Lav trappetræning i dit tempo

Der er stor individuel forskel på, hvor massivt du kan sætte ind med trappetræning:

– Det er bedre at starte stille og roligt end tage munden for fuld og opgive, inden du er kommet rigtigt i gang. Har du elevator, kan du starte med at tage den halvejs op til din lejlighed og trapperne resten af vejen. Lidt har også ret, og så kan du måske øge distancen hen ad vejen. Men det er ok at blive forpustet. Det styrker din kondition og udholdenhed, fortæller Ulla Bruselius.

Når balancen er en udfordring

Uanset om du er ung eller gammel, er det vigtigt at træne balancen. Du kan lave særlige øvelser og gøre det til en sport at udfordre din balance i hverdagen. Prøv f.eks. at bruge trapperne uden at støtte til gelænderet. Synes du, det er en lige lovlig stor udfordring, er det måske værd at overveje, hvad årsagen er:

– Når vi bliver ældre, har mange af os større udfordringer med balancen. Der kan være mange årsager. F.eks. påvirker synet 80 procent af din evne til at balancere. Derfor er det vigtigt at bruge briller, hvis du har brug for det. Generelt er det også en god idé at have godt fodtøj på, der sidder fast og som har skridsikker sål.

Vil du have vejledning om at træne din balance, kan du tale med en sundhedsvejleder, hvis du er over 65 år. Sundhedsvejlederen kommer ud i dit hjem. Når du er 75 år, får du automatisk tilbudt et forebyggende hjemmebesøg. Her kan du tale med sundhedsvejlederen, om det der er vigtigt for dig – hvad enten det er sundhed, overvejelser om flytning eller noget helt tredje.

Læs mere på www.vejle.dk/hjemmebesog

vejle KOMMUNE