



VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION

fra
Vejle Kommune

Tema: „Foreningernes Hus Vejle“

Et spændende hus med god atmosfære

Læs side 12

Lys i mørket

– nyt fra sundhedsvejlederne

Demensteknologier

– kom til åbent hus

04 /2019

Kort Nyt



200 var til Ældredag

Den 9. oktober inviterede Ældrerådet igen alle 60+ borgere i Vejle Kommune til Ældredag i Bygningen. Det blev en eftermiddag med fokus på fællesskab, fællessang og kaffebord.

Ældrerådets medlemmer var glade for det store fremmøde:
– Det er rart og givende at møde og tale med de mennesker, vi repræsenterer, så vi hele tiden har fingeren på pulsen, siger Hans Erik Pedersen, formand for Ældrerådet. ●



Flextur – 20 % rabat ved selvbetjening

Vidste du, at du får 20 % rabat ved selvbetjening, når du bestiller Flextur? Det gør du ved at gå ind på sydtrafik.flextrafik.dk eller hente Sydtrafiks app Flextrafik til din mobiltelefon.



For mere information kontakt Flextrafik hos Sydtrafik på telefon 76 60 86 08 alle dage fra kl. 8-18.

du kører sammen med andre – fra adresse til adresse uden øvrige stoppesteder. Alle kan benytte sig af Flextur, hvis de ikke kræver særlig hjælp fra chaufføren. ●

Flextur er et supplement til den normale kollektive trafik – her bliver du bare transporteret med mindre vogne, og

Læs mere på sydtrafik.dk/flextur eller kontakt Sydtrafiks kundecenter på telefon 70 10 44 10.



Foto: Nils Rosenvold

Annelise Debois fra Vejle Lydavis er i gang med at læse aktuelle emner fra Vejle Amts Folkeblad op. Vejle Lydavis er én af de i alt 75 medlemmer, der har base i Foreningernes Hus Vejle.

Redaktionen sluttede 24. oktober 2019. Magasinet afleveres til FK Distribution den 11.-13. november med efterfølgende omdeling den 19.-20. november 2019.



Tag lægen med i lommen

Download app'en Min Læge og kom i kontakt med din læge – direkte på mobilen! Med app'en kan du hurtigt:

- Skrive til din læge
- Se dine vaccinationer
- Se din medicin (via Medicinkort-app'en)
- Se henvisninger
- Se dine kommende aftaler
- Se oplysninger om egne børn under 15 år
- Finde kontaktoplysninger på lægevagten uden for lægens almindelige åbningstid
- Og meget mere

Inden længe kan du også bestille tid hos din læge og se laboratoriesvar direkte i app'en. App'en er udviklet i et samarbejde mellem Praktiserende Lægers Organisation og Sundheds- og Ældreministeriet. 



Ny app „Min læge“, hvor du kan komme i kontakt med din læge – direkte på mobilen!

Indhold

Motion med sammenhold	side 4
Kom indenfor i Alkymistens Laboratorium	side 5
Indvielse af TEC-cafe	side 6
Årets frivillige ildsjæle 2019	side 7
Gode råd om hjælpemidler	side 8
Plejecenter Sofiegården fik en 9. plads i cykel-VM	side 10
Tema: Foreningernes Hus Vejle	side 12
Nyt fra Sundhedsvejlederne	side 16
Vil du have din forening mere synlig?	side 17
Nyt fra Ældrerådet	side 18
Kontakt til kommunen	side 19
Informationsmøde om en Repair Cafe i Vejle	side 20

Lokalhistorisk Kalender 2020

Snart begynder kalenderåret forfra, og vi skal til at holde styr på året 2020. Ud over muligheden for at notere fødselsdage, foredrag, uundgåelige og vigtige begivenheder indeholder „Lokalhistorisk Kalender 2020“ også 12 lokalhistoriske emner – én ny historie hver måned med tilhørende billede til at pryde væggen med.

I marts kan du læse om bussen på afveje ved Lerbæk. I maj er vi med Vejles kendte sejlsportsmand Steen Kjølhede til sejlsads på Vejle Fjord, og i oktober kommer vi på skrammel-legepladsen med børnene fra Aagades Fritidshjem, hvor fantasien fik frit spil med brugte materialer. Fritidshjemmet blev etableret i 1908 af Børnenes Vel og lukkede igen i 1990, hvor skolefritidsordninger overtog børnepasningen efter endt skoledag. Hver måned er krydret med udvalgte citater fra de lokale aviser.

Lokalhistorisk Kalender 2020 udkommer 15. november og kan købes på Vejle Stadsarkiv eller hos byens boghandlere. Pris: 125 kr. 

Hold øje med vores aktiviteter på Vejle Stadsarkivs hjemmeside www.vejlestsadsarkiv.dk



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.



Motion med sammenhold

Motion med sammenhold for mennesker med demens og senhjerneskader

Deltagerne nyder at være sammen på et motionshold for mennesker med demens eller senhjerneskader. Det er godt for både krop og sjæl.

Stolegymnastik, træning med bolde og hjernegymnastik med ærteposer og vimpler i alverdens farvestrålende farver er nogle af de øvelser, som indgår i træningen for senhjerneskadede og demente. Det er „Idræt i Dagtimerne“, der står bag tilbuddet, som finder sted hver torsdag fra kl. 10-11 i DGI-huset i Vejle.

Frivillige instruktører

De 10 deltagere, der denne torsdag er mødt op, finder selv stole frem, stiller dem i en rundkreds og gør klar til opvarmningen.

– Fælles for øvelserne er, at de skal være med til at styrke deltagernes fysik og forbedre deres balance- og koordinations-evner, forklarer Jørgen Pedersen, der er en af de frivillige instruktører.

Træningen varetages hver gang af to til tre frivillige instruktører, der gennem kurser har lært, hvordan de målretter træningen til målgruppen.

– Og så er vi altid klar til at give hjælp og støtte undervejs. Der er også altid mulig-

hed for at tage et hvil, hvis der skulle blive behov for det. Der er plads til alle, pointerer Jørgen Pedersen.

Socialt samvær

Når man bliver ramt af demens eller får en hjerneskade, er det vigtigt, at man fortsat holder kroppen i gang, da træning har en positiv effekt på den fysiske funktionsevne, de kognitive funktioner – og på ens velbefindende i det hele taget:

– Der er altid en god stemning, og humøret er højt, når vi træner. Træningen er en form for frirum fra sygdommen, men åbner også op for, at man kan snakke med andre i samme situation, der forstår, hvilke udfordringer der er forbundet med en senhjerneskade eller demens. Derfor afslutter vi også altid træningen med en kop kaffe i cafeen i DGI-huset, hvor vi snakker om stort og småt, siger Jørgen Pedersen.

Det er Gerda Bøtke enig i. Hun har demens og deltaget i træningen i tre år. Det var hendes demenskonsulent, der i sin tid fortalte hende om tilbuddet. Da Gerda Bøtke altid har været aktiv – og fortsat gerne går en lang tur hver dag – tog hun imod tilbuddet. Og hun er fortsat glad for at komme i DGI-huset om torsdagen:

– Vi kender hinanden og har det godt sammen. Og så er det rart at komme lidt hjemmefra og gøre noget for sig selv, siger hun.

Også for pårørende

Ved siden af Gerda Bøtke står Grethe Fløe. Hun er Gerdas 

Af: Conni H. Damgaard

◀ – Fælles for øvelserne er, at de skal være med til at styrke deltageres fysik og forbedre deres balance- og koordinationssevner, siger Jørgen Pedersen, frivillig instruktør på motionsholdet.

følgeven fra Alzheimerforeningen. Grethe Fløe har selv haft en mand med demens og var i første omgang med på holdet som pårørende. I dag er hun aktiv i Alzheimerforeningen og hjælper demensramte som Greda Bøtke på vej til aktiviteter. Hun synes ligesom Gerda, at det er godt at komme ud og være sammen med andre – også som pårørende.

– Og så er det tilmed gratis at deltage som pårørende, siger Grethe Fløe.

Der er fast deltagergebyr for at deltage i træningen, mens pårørende og ledsagere kan deltage i træningen uden betaling.

– Det er for at give alle muligheder for at deltage i idræt – også de mennesker, der skal have lidt hjælp til at komme af sted eller støtte undervejs, siger Lars Damgaard, leder i „Idræt i Dagtimerne“, der håber, at flere får øjnene op for træningstilbuddet:

– Træning målrettet senhjerneskadede og demente har eksisteret længe, ca. syv år, men vi vil gerne udbrede kendskabet til træningen, dels fordi vi gerne vil være flere, dels fordi flere og flere danskere – desværre – får demens eller på anden vis får demens tæt ind på livet. Og de skal vide, at der også er motionstilbud til dem, siger Lars Damgaard. ●

Vil du vide mere om „Træning for senhjerneskade eller demente“?

Så kontakt Idræt i Dagtimerne

Sundhedshus Vejle

Vestre Engvej 51F, 7100 Vejle, tlf. 75 72 05 11.

Kontortid: Hverdage fra kl. 10-12, dog torsdag fra kl. 9-13.

„Idræt i Dagtimerne“ er et åbent tilbud, som henvender sig til alle, der har fri i dagtimerne: Skifteholdsmedarbejdere, deltidsansatte, pensionister, efterlønsmodtagere, ledige. „Idræt i Dagtimerne“ tilbyder stort set alle former for idræt og på mange forskellige niveauer. Der er også særlige tilbud til psykisk sårbare. Disse tilbud er samlet under „Idræt for Psykisk Sårbar“.

Læs mere på www.iidvejle.dk

Kom indenfor i Alkymistens Laboratorium

Hvad gemmer en alkymist i sine skuffer? Hvilke planter kan bruges som medicin? Og hvad er farvepigmenter lavet af? Find svar på disse spørgsmål i Vejle Kunstmuseums udstilling Alkymistens Laboratorium.

Som besøgende kan du se frem til en fantastisk rejse igennem fire finurlige rum; Wunderkammer, Herbarium, Farvelaboratorium og Transformationsrum. Tilsammen en total-installation, der både aktiverer krop og sanser. Besøgende kan gå på opdagelse i alkymistens skuffer og skabe, høre lydhistorier om forunderlige objekter, være med til at skabe fantasidyr, undersøge forskellen på spiselige, medicinske og giftige planter, opleve over 100 forskellige farvenuancer og interagere med et foranderligt skyggerum.

Udstillingen inspirerer børn og unge – og alle andre! – til at opdage kunst på ny. Trine Grøne fra Vejle Kunstmuseum fortæller:

– Billedkunstner Cecilia Westerberg har med denne udstilling skabt noget helt unikt for børns møde med kunst. Vores fokus på et sanseligt, kreativt og aktivt møde med billedkunst har vist sig at gøre en stor forskel for børn. Vi glæder os til at se rigtig mange af dem i Vejle i selskab med deres familier, bedsteforældre og skoleklasser! ●



Læs mere om udstillingen og dens mange arrangementer på vejlemuseerne.dk/alkymistens-laboratorium

VejleMuseerne
OPLEVELSER I TIDEN





INDVIELSE AF NY TEC-cafe

Teknologi-cafe for udviklingshæmmede og psykisk sårbare

Den nye cafe, som hedder „TEC-cafeen“, skal klæde udsatte grupper på til at bruge velfærdsteknologi og bevæge sig rundt i det digitale landskab.

Udover at få en kop kaffe kan du i TEC-cafeen også få hjælp til at bruge og udnytte din smartphone. Eller til at finde apps, f.eks. til at skabe struktur i hverdagen, få styr på økonomien eller noget helt tredje. Du kan også prøve forskellige teknologiske løsninger som smartwatches, touchpenne, tablets mv.

– Der er i princippet frie tøjler til, hvad du kan spørge om hjælp til. Forventningen er, at cafeen øger tilgængeligheden og lysten til at lære og bruge velfærdsteknologiske løsninger og it generelt, siger Mette Ravn og Camilla Askou, der begge er pædagogiske vejledere i Center for Social Rehabilitering og tilknyttet cafeen.

I første omgang er cafeen i Vejle blevet annonceret for udviklingshæmmede,

psykisk sårbare og borgere med ADHD, autisme eller erhvervet hjerneskade. Cafeen ligger i Sundhedshuset, indgang B, 7100 Vejle og har åben hver torsdag fra kl. 13.30-16.30.

– Du kan komme direkte fra gaden og få hjælp, men kan også ringe eller skrive i forvejen og aftale en tid, så du undgår ventetid, fortæller de to vejledere.

Hjælp til apps

En af de borgere, der på åbningsdagen er mødt op for at høre om tilbuddet og få hjælp, er Morten Aistrup:

– Jeg har rigtig mange apps installeret på min telefon. Alt fra Facebook og Instagram til fodbold-apps, hvor jeg kan følge ▶

Ældrerådet

Formand: Hans Erik Pedersen, tlf. 41 81 55 00

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

Af: Conni H. Damgaard

◀ – Fra venstre: Mette Ravn, pædagogisk vejleder, Lotte Christensen, socialrådgiverstuderende og Camilla Askou, pædagogisk vejleder, der alle tre er tilknyttet cafeen og står klar til at hjælpe.

med i resultater og stillinger. En af mine apps virker ikke. Eller også forstår jeg ikke at bruge den. Derfor anbefalede min hjemmevejleder mig at kigge forbi TEC-cafeen, siger Morten Aistrup Rasmussen, der glæder sig til at gøre brug af tilbuddet.

Det samme gør Karen Lomholt:

– Da jeg gik i skole, brugte vi et kladdehæfte. Der er sket

rigtig meget siden den gang, siger hun og peger på sin nye tablet, som hun har taget med. Den er med SIM-kort, så udover at bruge den til kalender og til at skrive med omverdenen, er den også hendes telefon – og derfor en vigtig livline. Hun håber at kunne få hjælp af vejlederne til at udnytte den bedst muligt. ●



Kontakt

Vil du vide mere om cafeen, så mød op i Sundhedshuset torsdage fra kl. 13.30-16.30 eller kontakt de pædagogiske vejledere Camilla Askou, tlf. 23 65 77 87, eller Mette Ravn, tlf. 30 91 70 11.

Tillykke til Harry Bank og Lissy Kristensen – årets frivillige ildsjæle 2019

Hen over sommeren kunne man indstille lokale ildsjæle til „Frivilligprisen 2019“ som et skulderklap. På den nationale frivilligdag blev de endelige vindere fundet og fejret til Frivilligfesten i Bygningen i Vejle.

Seks ildsjæle fra henholdsvis Voksen- og Seniorområdet var nomineret til de to priser. Blandt de seks faldt det endelige valg på Harry Bank, der løb med prisen som årets frivillige ildsjæl på Seniorområdet, og Lissy Kristensen, der vandt prisen for sit engagement på Voksenområdet.

– Harry Bank skal have prisen for sin udtrættelige indsats som frivillig. Han har rundet de 90 år, men bliver ved med at gøre noget for andre. Han har bl.a. stået for en seniorklub i Vejle Kommune i over 30 år. Han er kasserer i Støtteforeningen i Plejecenter Holmegårdens Venner. Han afholder også banko i Cafe Holmen og sørger i det hele taget for underholdning, udflugter og socialt samvær. Derfor fortjener han et ekstra skulderklap, sagde Kenneth Fredslund Petersen, formand for Seniorudvalget, da Harry Bank blev kaldt på scenen for at få sin pris.

I begrundelsen for at give en pris til Lissy Kristensen lagde formanden for Voksenudvalget, Gitte Frederiksen, særligt vægt på Lissy Kristensens omsorg og nærvær for andre:

– Lissy Kristensen vinder for sin indsats som frivillig i Cafe Parasollen, et værested for mennesker, der har haft et misbrug.

Hun bemander cafeen og er altid behjælpelig med at tage vagter og give en hjælpende hånd. Samtidig bidrager hun også med et stort nærvær over for stedets brugere. Hun er på fornavn med stort set alle, og de kender hende.

Ud over Harry Bank og Lissy Kristensen var også Frida Hansen fra Lindeballe indstillet, bl.a. for sit arbejde som formand for ældregruppen i Lindeballe. Inga Thomsen fra Gadbjerg var indstillet for sit frivillige bestyrelsesarbejde i 25 år i Gadbjergs mange forskellige foreninger, mens Edith Agerholm fra Jelling var nomineret for at starte singleklubben Orkanen. Endelig var Kirsten Dalager fra Vejle indstillet for sit frivillige arbejde i både Red Barnet, Gigtforeningen, Vejle Krisecenter og Bedre Psykiatri. ●

Alle nominerede fik en gave, unik glaskunst fra det beskyttede værksted „Butik Uniq“, med hjem. Derudover fik de to prisvindere begge et gavekort på 5.000 kr.



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.



Vidste du,

at særlige demensteknologier kan støtte dig i hverdagen og forbedre din livskvalitet? Du kan købe nogle af hjælpemidlerne i butikker eller på internettet, mens andre kan bevilliges af kommunen. Hvilke hjælpemidler du kan få gennem kommunen afhænger af en individuel vurdering af dit behov. Kontakt Hjælpemiddelteamet på telefon 76 81 80 81.

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

Gode råd om hjælpemidler

Hjælpemidler til dig, der har demens eller problemer med at huske

Særlige demenshjælpemidler kan give tryghed og lette hverdagen både for dig med demens eller hukommelsesbesvær og dine pårørende.

Hjælpemidler kan være en støtte og hjælp til at klare mest muligt selv – så længe som muligt. Det er vigtigt at overveje hjælpemidler tidligt i forløbet, da chancerne for et godt udbytte er større, jo tidligere du kommer i gang med at bruge dem. Her er et udpluk af de hjælpemidler, der findes på markedet netop nu.

Smartphones, tablets og apps – til at huske aftaler

Nye smartphones og tablets har elektroniske kalenderprogrammer. Det kan være en fordel at benytte elektroniske kalenderprogrammer, som giver pårørende mulighed for at oprette aftaler og påmindelser via internettet. Det gør man f.eks. ved at oprette en „Google-konto“.



Kontakt

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

Der findes også utallige apps i alle prisklasser til smartphones og tablets, som på forskellig vis kan hjælpe til at huske aftaler og minde om daglige gøremål.



Navn: Moment Diary (gratis)

Moment Diary hjælper til at visualisere og huske dagens oplevelser. Det er en slags „dagbog“, hvor du kan gemme billeder, tekst og videoklip og mindes tidligere oplevelser. ▶

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.

**Navn: MemoAssist (betalingsapp)**

Denne app hjælper med at give struktur på dagligdagen. MemoAssist viser beskeder på bestemte tidspunkter. F.eks. „Nu er det morgen“ ledsaget af et billede af morgenmad. MemoAssist kan fjernstyres af pårørende via internettet.

Navn: ReACT (gratis)

ReACT-app støtter hukommelse og struktur, og den giver tydelig visning af 'nu' og overblik – frem og tilbage i tid. Den har dagbog med dine billeder, påmindelser og tjeklister. ReACT kan også fjernstyres af pårørende via internettet.

**Navn: Find my friends (gratis)**

Appen giver mulighed for at lokalisere den demente via gps, hvis vedkommende har en smartphone eller tablet med sig. Der er også mulighed for en alarmfunktion, f.eks. hvis boligen forlades.

Bedre tidsorientering

Hvis det er svært at orientere sig i dage eller tid på dagen, er et elektronisk kalenderur med automatisk opdatering af dag, dato og tid på dagen (morgen, dag, aften, nat) en mulighed. I de tilfælde, hvor det kan være svært at omsætte urets visere til et klokkeslæt, findes forskellige former for elektroniske ure med tale.

Elektronisk kalender ►**Genstands-lokalisator/„Ting-finder“**

Har du svært ved at huske, hvor du har lagt din taske, nøgler eller pung? En trådløs objektfinder kan her være en fordel. Den består af fire trådløse sensorer, der fastgøres på hver sin valgte genstand, og en fjernbetjening, der ved tryk får sensorerne til bippe. Fjernbetjeningen bipper, hvis den ikke sættes i den medfølgende holder, så du ikke glemmer at lægge den tilbage.

„Ting-finder“ ►**Husk din medicin**

Der findes forskellige hjælpemidler til at huske din medicin. F.eks. kan du blive tilknyttet apotekets gratis sms-service, der

sender en sms på de tidspunkter, du vælger. Du tilmelder dig sms-servicen på www.apoteket.dk.



Apoteket har også en app, der hedder „Medicinhusker“.

En elektronisk medicinæske er også en hjælp til at huske den rette dosis medicin på et bestemt tidspunkt.

Elektronisk medicinæske ►**Automatisk afbryder**

Du kan købe brødrister, strygejern og kaffemaskiner med timerfunktion, så de slukker efter en vis periode. Der findes også sensorer, der kan monteres på komfuret, så det slår fra, hvis temperaturen omkring komfuret øges for hurtigt. Derudover findes der timere, du kan tilslutte eksisterende elapparater og indstille til at slukke efter en selvvalgt tidsperiode. ●

**Kom til åbent hus
og bliv klogere på demensteknologier**

Vi vil gerne hjælpe dig med at forblive selvhjulpne i eget hjem ved brug af demensteknologier og inviterer til åbent hus, hvor du kan høre mere om og prøve udvalgte demensteknologier.

Fredag den 22. november 2019 kl. 10.00-11.30
Torsdag den 30. januar 2020 kl. 16.00-17.30

Begge arrangementer finder sted i Sundhedshuset Vejle, Vestre Engvej 51B, 4. sal, 7100 Vejle og er for alle borgere med demens i Vejle Kommune og pårørende.

Venlig hilsen
Veltek-guiderne

.....
Lane Rotbøl og
Majbritt Larsen
Telefon 76 81 80 81
Telefontid fra 8.30-11.00
Mail: veltekguide@vejle.dk
.....





PLEJECENTER Sofiegården

Plejecenter Sofiegården fik en 9. plads i cykel-VM

21 beboere fra Plejecenter Sofiegården har deltaget i VM-cykling for plejehjem, og med 2.095 km opnåede de en 9. plads, samtidig blev Jørgen Freddy Petersen den dansker, der cyklede længst.

– Der er virkelig blevet trampet hårdt i pedalerne. 85 kilometer har beboerne i gennemsnit tilbagelagt hver dag på cyklen. Det kan Axel Sixhøj Laursen, der er fysioterapeut på Plejecenter Sofiegården, konkludere efter etapeløbets afslutning. Det gav en 9. plads ud af 194 deltagende hold fra bl.a. Norge, Sverige, England og Canada.

Og ifølge Axel Sixhøj Laursen har oplevelserne med den særlige motionscykel, Motiview-cyklen, været meget positive:

– På Motiview-cyklerne motioneres både ben, arme og hjerne på én og samme tid, når beboerne cykler derudad med udsigt til en skærm, som viser velkendte eller naturskønne omgivelser. Det har særlig gode effekter hos beboere med demens, fordi de på den måde

bliver mere motiveret til at dyrke motion og samtidig får gode minder kaldt frem. Løsningen giver også øget socialt samvær blandt beboere, da cyklingen bliver en fælles aktivitet.

– Hos mange af deltagerne falder snakken helt naturligt på, at de har gået i de naturområder eller boet i det område, de kan se på skærmen. Det giver engagement og noget at snakke sammen om, fortæller Axel Sixhøj Laursen. ▶



Af: Conni H. Damgaard

◀ På de særlige motionscykler motioneres både ben, arme og hjerne på én og samme tid, når plejehjemsbeboerne cykler derudad med udsigt til en skærm, som motiverer dem til at dyrke motion og får minder kaldt frem.

Ifølge Axel Sixhøj Laursen har selve konkurrencedelen derfor heller ikke fyldt så meget hos deltagerne, som den har gjort hos personalet:

– Deltagerne kan bare godt lide at cykle og snakke sammen undervejs – særligt om de steder, de ser undervejs.

Gode oplevelser undervejs

Det er Anna Bach Andersen enig i:

– Jeg har cyklet en del rundt i det sønderjyske eller også i områder, jeg kender i Vejle. Jeg er her fra Vejle. Det er fantastisk at komme ud og se noget. Det sætter også gang i min hukommelse, siger Anna Bach Andersen, der har tilbagelagt i alt 41 km. Og havde hun vidst, at det var en VM-konkurrence, havde hun trådt lidt mere i pedalerne. Hun er dog klar igen til næste år, hvis muligheden byder sig, forsikrer hun.

DM-mester og 19. bedste i verden

Også Jørgen Freddy Petersen har nydt godt af motionen på cyklen. Nogle dage har han cyklet op til 60 km om dagen, men det har også kunne mærkes i benene efterfølgende. Og han har gjort det så godt, at han med i alt 523 tilbagelagte kilometer nu kan kalde sig danmarksmester i plejehjemscyklings for mænd. På verdensplan svarer det til en 19. plads.



Freddy Petersen har cyklet op til 60 km om dagen, og han kan nu kalde sig danmarksmester i plejehjemscyklings for mænd. ▲

– Jeg kan bare godt lide at cykle, så jeg kører stort set en tur hver dag, lyder Jørgen Freddy Petersens egen forklaring på den flotte præstation.

Cykel-VM for plejehjem, som arrangeres af den norske virksomhed Motitech, der har udviklet Motiview-cyklen, fandt sted fra 2. september til 27. september. Plejecenter Sofiegården deltog også sidste år, men har i år cyklet ni gange så langt som i 2018.

Jørgen Freddy Petersen, Anne Bach Andersen og de øvrige deltagere fra Sofiegården har efter VM-deltagelsen fortsat deres cykeltræning. Projektet med Motiview-cyklerne har kørt siden efteråret 2018 som et velfærdsteknologiprojekt i Vejle Kommune og fortsætter indtil nytår, hvor projektet evalueres. ●

◀ Axel Sixhøj Laursen, der er fysioterapeut, har trænet med borgerne på Plejecenter Sofiegården.

Tema: Foreningernes Hus Vejle



Meget mere end til husbehov

Med udlånte lokaler 2.800 gange og anslået 25.000 mennesker i huset sidste år er Foreningernes Hus i Vissingsgade i Vejle en myretue af aktiviteter. Huset er hjemsted for 75 foreninger og klubber, der har et frivilligt socialt formål og dermed et stort engagement af frivillige.

Der er travlhed fra morgenstunden. Telefonerne ringer. I køkkenet fyldes bordene med smørrebrød til 25-30 gæster, der kommer til bankospil ved middags-tid. Der er trafik på de lange gange. Og et par af mødelokalerne har døren på klem, for her er allerede gang i foreningsarbejdet. Stedet er Foreningernes Hus i Vejle, nærmere betegnet i Vissingsgade 31 på 1. sal, som er base for godt 75 foreninger og klubber med et frivilligt socialt formål.

Godt sted at netværke

De mange er medlemmer af Foreningernes Hus. Det er lokale foreninger og klubber – men også landsdækkende organisationer, der enten har en lokalafdeling inden for Vejles kommunegrænse eller gerne vil have et centralt mødested i området.

Det er bestyrelsen, der beslutter, om en forening kan blive medlem. Kommer

foreningen gennem nåleøjet, koster det 250 kr. om året at være medlem. For det beløb kan medlemsforeningerne låne lokaler, få hjælp til at søge frivillige, udbrede foreningens aktiviteter, søge penge hos puljer og fonde, trykke PR-materiale. Og så er det et oplagt sted at udvide sit netværk, fortæller Else Marie Schmidt. Hun er daglig leder af Foreningernes Hus og den ene af husets 2 fastansatte. Else Marie Schmidt er på fuld tid, mens Susie Kierkegaard, der er selvhjælpskoordinator, er ansat på 25 timer om ugen. Dertil kommer tre i flexjob.

Husets 4 ben

– Rigtig mange af dem, der kommer, er naturligvis gengangere, fordi der er foreninger, som bruger huset meget – og andre, ►



Kontakt

Foreningernes Hus Vejle

Vissingsgade 31, 1. sal

7100 Vejle

Telefon: 41 52 60 80

E-mail: huset@fh-v.dk

Af: Anna Marie Bohsen

◀ – *Vi har glade brugere, og det skaber en god stemning, siger Else Marie Schmidt, der forudser, at der i fremtiden bliver endnu mere rift om husets mødelokaler.*

der er her knap så meget. Så det er et aktivt sted, og vi har da også omkring 75 frivillige, som tager sig af de mange opgaver, der skal klares dagligt. 20 af de frivillige er med i husets daglige drift, bl.a. som telefon- og kontorvagter og frivillige i cafeen. Mange af de frivillige kommer med en faglig baggrund som lærere, socialrådgivere, sygeplejersker og andet sundhedspersonale, håndværkere, administrationsfolk m.m., fortæller Else Marie Schmidt og uddyber, at huset har „4 ben“ at stå på:

For det første er huset base for de 75 foreninger og organisationer, der er medlemmer. Medlemskabet giver den enkelte forening en følelse af tilknytning og tilhørsforhold gennem de forpligtelser, som følger med så som at rydde op efter sig og gøre rent både i mødelokaler og køkken og cafe, som er til fri afbenyttelse. Samtidig har „huset“ lidt styr på, hvem der bruger huset. Også ikke-medlemmer kan få hjælp og rådgivning i Foreningernes Hus, f.eks. til at starte en forening, finde frivillige eller til at søge §18-midler. Det er penge, som kommunen skal udbyde til sociale frivillige foreningers arbejde.

Meget hjælp til selvhjælp

For det andet fylder hele „selvhjælps-området“ rigtig meget. Man kan i princippet komme ind fra gaden og få en uforpligtende personlig samtale om det, der tynger en. Eller man komme i en selvhjælpsgruppe om ensomhed, at være i krise, at miste, at være pårørende til demente. I øjeblikket har vi 25 grupper i gang, heriblandt grupper for børn med syge eller handicappede søskende – og børn af skilte forældre. Her er der 2 frivillige gruppeledere i hver gruppe.

Det 3. ben er de aktiviteter, som Vejle Handicap Centers brugere har. Det er i vid udstrækning brugere med fysiske handicap. To gange om ugen spiser de sammen i cafeen, og det giver basis for godt samvær og en god snak. Man har også taget bankospillet med, og det samler mellem 25 og 30 deltagere den 1. mandag i hver måned. Der er „Sjov motion“ hver 2. torsdag, og her er plads til flere. Der er Tirsdagscafe hver 2. tirsdag med kaffe og kage, og her er man meget åben for underholdende indslag. Der har både været blomsterbinding og rejseforedrag.

Små og store opgaver

For det 4. er der de mange faste aktiviteter, f.eks. Værktøjskassen. Det er en halv snes fingersnilde folk, der kan hjælpe med at flytte en hylde, sætte en lampe op og klare andre små reparationer af cirka en times varighed. Skal man have fat i Værktøjskassen, sker det via Foreningernes Hus' telefon, og de flittige folk har 700-800 opgaver om året.

Foto: Nils Rosenvold

En af de mange faste aktiviteter er lektiecafeen, der netop er udvidet til 3 gange om ugen. Her kommer 20-25 unge og voksne – mange med flygtninge- eller indvandrebaggrund, der har behov for hjælp. Her er det både aktive og pensionerede lærere og andre frivillige, der hjælper med lektierne.

Om at følges ad

I øjeblikket kører et pilotprojekt „Følgeven til fælleskab“ – et samarbejde mellem Vejle Kommune, Ældresagen og Foreningernes Hus.

– Der er jo et hav af aktiviteter rundt omkring. Men det er ikke lige let for alle at komme af sted til dem. Nogle har behov for et lille skub for at komme over den barriere, som ens hoveddør kan være, fortæller Else Marie Schmidt. Hvis der kommer en for at hente mig eller tager imod på aktiviteten, er det også nemmere at komme af sted. Kontakten til dem, der er interesseret i en følgeven, sker via hjemmeplejen og Vejle Kommune. SOSO-assistenten ved hvem, der kan have lyst til at få en følgeven og spørger dem. Siger de ja, så står 6-8 frivillige „følgevenner“ klar til at følges. I det hele taget gør de frivillige en fantastisk indsats. Uden dem havde vi ikke det Foreningernes Hus, vi har nu. Vi kan se, at der ikke er nogen grænser for at være frivillig. Store fysiske handicaps er ingen forhindring. For der er altid noget, man kan. Det er i den grad lysten, der driver værket, siger Else Marie Schmidt.

Fremtiden

– Hvor Foreningernes Hus er om 5 år? Tja, vi har jo kun et begrænset antal lokaler, og de bliver lånt ud efter „først-til-mølle“-princippet. Så jeg håber, at vi ad åre kan udvide vores antal kvadratmeter. Der kommer hele tiden flere medlemsforeninger til, end der stopper. Vi er på alle måder et meget aktivt hus, hvor der altid er hjælp og inspiration at hente, fordi medlemsforeningerne favner så bredt. Det er med til at give ejerskab.

– Sidst men ikke mindst – vi har altid brug for flere frivillige... 

Foreningernes Hus

De godt 75 foreninger og klubber m.m., der er medlemmer i Foreningernes Hus, spænder meget vidt: Danske Handicaporganisationer Vejle, Børns Voksenvenner, Broen Vejle, Afgansk-Dansk Venskabsforening, Hjerteforeningen, Landsforeningen Autisme, Høreforeningen, Diabetes Vejle, Dansk Folkehjælp, LEV, Mødrehjælpen, Natteravnene, Red Barnet, Lokalforeningen Ligeværd Vejle, Vinterbadeforeningen Morgenrød, Udviklingshæmmedes landsforbund, ÆldreSagen med flere.

Se mere på www.fh-v.dk

Et spændende hus med god atmosfære

– Det er fantastisk at være frivillig. Masser af spændende opgaver. Og skal man noget andet, giver man bare besked om, at man ikke kan komme på mandag, siger Janne Bjarnholt, der er fast mandagsvagt.

– Det her hus får simpelthen det bedste frem i én. Her er ingen, der brokker sig. Der er plads til alle – og alt kan lade sig gøre, siger Janne Bjarnholt, 71 år og frivillig mandagsvagt i Foreningernes Hus gennem de sidste 3 år. Hun passer bl.a. telefonen, læser mails igennem, sorterer dem og får dem fordelt til de rigtige. Hun køber også gevinster til bankospillet, som er 1. mandag i måneden og hjælper en gang imellem med at dele sidegevinster ud.

– Samværet er utroligt vigtigt og guld værd. Det er næsten de samme, der kommer hver gang, og de har faste pladser. Og sådan skal det være, fortæller Janne Bjarnholt med et smil.

Win-win

Hun hjælper også med at servere smørrebrød, når Dansk Blindesamfund har møde. Og hun tømmer opvaskemaskiner og skraldespand. Som oftest er hun i huset hele mandag. Er der brug for hjælp i forbindelse med et foredrag, når der skal laves kaffe og skæres frugt, så melder hun sig også.

– Det er jo ofte en win-win-situation, siger hun. For samtidig med, at jeg gør de praktiske ting, kan jeg også lytte til foredraget. Skal nogen have fat i Værktøjskassen, ringer de til mig. Ofte er spørgeren lidt ydmyg – om det kan lade sig gøre at få hjælp til småreparationer. Det kan det. Det er dejligt at kunne hjælpe og gøre nogen glade. Der er også foreninger, som ringer og skal have hjælp til at booke lokaler. Så bliver det også klaret.

En luksus

– Det lyder måske af meget – men det er det ikke. Det er fantastisk at være frivillig. Nu har jeg hele mit voksne liv måtte spørge fri fra arbejde og plan-

lægge ferie efter kolleger. Her kan jeg bare sige, at jeg ikke kommer på mandag. Det er da en luksus, siger Janne Bjarnholt, der gik på pension et halvt år efter, hun var fyldt 68.

– Og det var en skuffelse. Jeg savnede i den grad mit arbejde. Selvfølgelig fik jeg masser af forslag til, hvad jeg kunne gøre. Blandt andet at blive besøgsven – men nu har jeg passet mennesker i 40 år på sygehuset, så den kvote er brugt op. Og så var det, at én sagde:

– Prøv da Foreningernes Hus. Det var et godt valg. Og så finder man jo også ud af, at man faktisk kan en helt masse mere end det, man har gjort hele ens arbejdsliv, bemærker Janne Bjarnholt. ●

– I sådan et hus er der hele tiden noget, der skal ordnes. Det er dejligt, siger Janne Bjarnholt. ▼



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

Lydavisens redaktionsgruppe har været i gang med at udvælge de artikler, der skal læses op – og her tjekker Henning Lauesen og Annelise Debois lige, at de får det hele med..

Foto: Nils Rosenvold



Lyden af avisen...

Selv om godt 75 foreninger har base i Foreningernes Hus, er Vejle Lydavis det eneste medlem med eget lokale. Det skyldes bl.a. det tekniske udstyr, som er nødvendigt, når lydavisen produceres.

De sidste par dages VAF (Vejle Amts Folkeblad) ligger slået op på bordet, og der er sat cirkler med tusch rundt om flere lokale artikler. Aviserne er blevet gennemgået nøje, og listen med nyheder er ved at være klar. For VAF leverer en hel del nyhedsstof til Vejle Lydavis, der udkommer 2 gange om ugen.

Dagens studieværter, Henning Lauesen og Annelise Debois, er gået i gang med at læse op. Stedet er Foreningernes Hus. Vejle Lydavis er det eneste medlem af huset, der har sit helt eget lokale. Det er nødvendigt, for lokalet skal være isoleret, og der bruges teknisk udstyr, bl.a. når avisen indlæses. Og det udstyr kan der ikke flyttes rundt på.

Et hjælpemiddel

Vejle Lydavis er et kommunalt hjælpemiddel til blinde og svagtseende i kommune og ikke en avis, man blot kan tegne abonnement på.

– Nej, man skal visiteres til den og får så udstyr stillet til rådighed til at afspille cd-rommen, fortæller Annelise Debois, der var med til at starte Vejle Lydavis i 2004 sammen med andre frivillige i Sct. Georgs Gilderne i Vejle. I dag er der tilknyttet 27-28 frivillige. De gennemgår aviserne og sørger for, at alt indhold til avisen ligger klar, når næste udgave skal læses ind.

Et godt sted

– Det er et dejligt hus. Her sker en masse hele tiden. Og vi hygger os med arbejdet, og så tjener det et godt formål, bemærker Henning Lauesen, inden han går i gang med at læse, mens Annelise Debois fortæller om lydavisen og dens historie. Der er altid en mand og en kvinde, der indlæser avisen, for at give variation for lytteren. Men det er ikke alle, der får lov til at sidde

ved mikrofonen. At læse op kræver en klar stemme og tydelig udtale. Derfor er nye oplæsere altid til en stemmeprov først.

Post-problemer

– Vi har en aftale med VAF om, at vi må læse artikler op, der er relevante for vores målgruppe plus dødsannoncer. Vi bruger ikke andre aviser. Desuden bringer vi lokale servicemeddelelser fra Dansk Blindesamfund og Vejle Kommune, fortæller Annelise Debois. Desværre er det ikke alle abonnenter, der får avisen 2 gange om ugen. Det er postsystemets skyld, fordi PostNord ikke bringer ud alle steder hver dag. Derfor hænder det, at flere får begge udgaver på samme dag, siger Annelise Debois, der nu skal afløse Henning Lauesen med at læse op. ●

Foreninger og aktiviteter

Også i andre dele af kommunen er der samlingssteder for foreninger og aktiviteter. Det er i FrivilligCenter Jelling, FrivilligCenter Give, FrivilligCenter Egtved og FrivilligCenter Børkop. De fleste har 'ringe-kæder', hvor en gruppe – ofte enlige – ringer til hinanden hver morgen. Desuden har de også Værktøjskassen, som er en gruppe fingersnilde folk, der kan hjælpe med småreparationer, sætte lamper og hylder op, flytte en kommode og den slags.

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.



Lyset styrer dit indre ur

Mie Lærke Rasmussen
Sundhedsvejleder, forebyggende hjemmebesøg



NYT fra Sundhedsvejlederne

Lys har langt større betydning for vores sundhed, end vi tror. På linje med mad og motion er det med til at påvirke vores fysiske og mentale sundhed. Med de rigtige doser lys kan du få en bedre døgnrytme og søvn.

Hjernen er en snedig kemifabrik. Når solen sender dagslys ind ad vinduet om morgenen, får døgnrytmecenteret besked om, at det er ved at være dag. Hjernen skruer ned for søvnhormonet melatonin – nu er det tid til at være aktiv.

Samtidig øger sollyset hormonet serotonin, der giver energi og velvære. Derfor gælder det om at slå gardinerne fra og lade al det dejlige sollys komme indenfor. Eller endnu bedre: Kom udenfor og sug så meget lys til dig som muligt. Mindst en halv time om dagen – gerne om morgenen og formiddagen.

Jo ældre du er, des vigtigere er det at være opmærksom på at få lys nok. Med alderen bliver det nemlig sværere for øjet at tage lyset ind. Forskning viser, at 60-årige modtager halvt så meget lys på nethinden som 20-årige. Desuden producerer vi mindre søvnhormon. Den cocktail kan give søvnproblemer.

Det kan du gøre indenfor

Der er forskellige tricks, der kan forbedre din døgnrytme. F.eks. at der skal være frit udsyn fra vinduer til dagslys, træer,

mennesker, noget grønt og noget himmel. På den måde bliver kroppen hele tiden mindet om den naturlige døgnrytme.

Vælg lyskilder med meget blåt lys, altså det vi normalt opfatter som lidt køligt lys. Du kan også overveje at bruge gardiner med høj gennemsigtighed og male dine vægge med lyse nuancer. Eller stille fjernsynet op ad en væg, der ligger langt væk fra vinduet. Så er du fri for at lukke dagslyset ude ved at trække gardinerne for, når du ser fjernsyn om dagen. Du kan også tænke over, hvor du opholder dig i løbet af dagen og indrette dig, så du får mest muligt lys om dagen og mindst om aftenen.

Når du skal sove

Om aftenen skal der skrues op for melatoninen, der fortæl- ►

Brug for vejledning?

- 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. Du kan kontakte sundhedsvejlederne mandag – torsdag mellem kl. 8.30-10.00 på tlf. 76 81 80 96 eller skrive til hjemmebesog@vejle.dk.
- Er dit syn væsentligt nedsat, kan du få råd og vejledning i belysning og evt. en lys-udredning hos Center for Specialundervisning til Voksne, tirsdag og onsdag mellem kl. 8.30-10.00, tlf. 76 81 55 70.
- Hvis du har brug for vejledning om lamper og pærer, kan de fleste elektrikerforretninger og nogle byggemarkeder rådgive dig.

Vidste du...

At en god døgnrytme styrker immunforsvaret, hormonbalancen og modvirker forebygges forhøjet blodtryk og hjerte-karsygdomme.

ler kroppen, at „Nu er det tid til at sove“. Det gyldne lys, der kan give en fantastisk aftenhimmel og solnedgang, er med til at geare kroppen ned. Derimod snyder lys fra mobiltelefoner, computere og tv din hjerne til at tro, at det er dag.

Det er en god ide at omgive dig med lamper med varmt lys, der langsomt bliver dæmpet og sove i et mørkt soveværelse. Så vil din hjerne naturligt udskille melatonin.

Vær opmærksom på, at behovet for lys er individuelt

Har du en øjensygdom eller nedsat syn, er en god belysning i de mørke timer vigtig, sådan at du ikke falder. Desuden stiger vores behov for mere lys og for lys, der er jævnt, med alderen, fordi øjnene får sværere ved at omstille sig fra lys til mørke. Det kan du læse mere om i næste Velfærdsmagasin, hvor du kan få flere tips om lys.

Tips, når du skal vælge pærer

Lys er en smagssag. Men her er nogle retningslinjer, når du handler pærer næste gang.

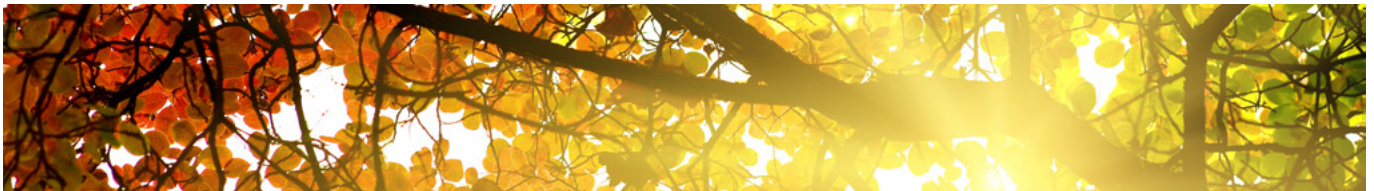
- Vælg høj farvetemperatur (3500 K – 4500 K) i områder af boligen, hvor du skal lave praktiske ting om dagen. Det er især vigtigt i de områder, hvor du opholder dig i morgen- og formiddagstimerne.
- Vælg lav farvetemperatur (under 3000 K) i områder, hvor du skal slappe af om aftenen. ●

LED-LYSKILDER

- Kig efter WATT og LUMEN:
En LED-pære på 7 W giver 720 lumen – det svarer til en gammeldags 60 W pære.
- Kig efter KELVIN: Høj farvetemperatur, 3500-4500 K og til lyskrævende aktiviteter, under 3000 K til afslapning.
- Kig efter RA: Høj Ra-værdi, højere end 90, til områder, hvor du skal se detaljer.
- Nogle lamper med LED-lys kan skrue ned for farvetemperaturen, når du skruer op for lyset, så du kan regulere lyset afhængig af, hvilken aktivitet du laver.
- Det er også muligt at anvende dynamisk lys, der er en lyskilde, der kan programmeres, så lyset automatisk ændrer sig over tid. På den måde er det muligt at justere lyset, så farvetemperaturen og styrken skifter i løbet af dagen.

De fleste el-forretninger og nogle byggemarkeder kan vejlede dig om valg af belysning og lamper.

Kilde: Forskningsprojektet LED-lys til ældre



Vil du have din forening mere synlig? „AktivSammen60+“

Vi er i gang med at lave en hjemmeside „AktivSammen60+“, som er en oversigt over nuværende aktiviteter og fællesskaber for seniorer i Vejle Kommune. Ideen med den nye hjemmeside er at gøre det nemt for alle på 60 år og derover at få et overblik over aktiviteter og fællesskaber i eget lokalområde og i kommunen. Formålet er at finde vej til netop det, der har interesse for den enkelte. Vi forventer, at „AktivSammen60+“ er klar til brug i begyndelsen af 2020.

Vi vil gerne have en så dækkende oversigt over aktiviteter som muligt. Hvis du sidder i en forening eller klub og vil have jeres

tilbud med – det kan være alt fra badminton, syning og kor til stavgang, seniorklubber og petanque – så kontakt Dorte Bladt, fællesskabskoordinator og sundhedsvejleder, tlf. 24 93 39 67, mail: faellesskab@vejle.dk ●





*Hans Erik Pedersen
Formand for Ældrerådet*



Bedre bustransport, boliger og netværk for svage ældre

Ifølge ældrerådsformanden har bedre transportmuligheder for ældre, ældrevenlige boliger og netværk for de allersvageste ældre i kommunen fyldt meget på Ældrerådets møder.

Nu lakker 2019 snart mod enden, og vi kan se tilbage på endnu et spændende år i Ældrerådet. Vi har haft travlt – igen. Ud over de mange høringssvar, vi har givet, bl.a. om det nye plejehjemsbyggeri i Børkop, Flexkursørsel, fornyelse af Rådhuspladsen i Vejle, en ny tilsynspolitik på plejecentrene og flere andre, vil jeg gerne dykke ned i tre emner, hvor vi har markeret os særligt.

venligt, når kommunen enten bygger nyt eller renoverer. Vejle Kommune har netop haft en ny boligpolitik i høring, og i den ses tydelige aftryk af boligudvalgets arbejde, bl.a. at kommunen vil „fremme en variation af forskellige botilbud“, herunder almene boliger, der kan betales med en folkepension.

Svage ældre i eget hjem uden netværk

Vejle Kommune ønsker at reducere ensomheden blandt ældre og udsatte grupper i kommunen, bl.a. ved at følge dem på vej til meningsfulde fællesskaber med andre, og de har sat forskellige projekter i gang. I Ældrerådet bakker vi naturligvis op om dette arbejde. Vi har dog valgt at gå et skridt videre, da vi ved, at der er mange svage ældre helt uden netværk overhovedet. Ældre, der har svært ved at komme af sted overhovedet. Vi ønsker derfor, at der sættes ekstra fokus på denne gruppe ældre, og det vil vi tage op med Seniorudvalget, som vi har dialogmøder med to gange om året.

I oktober inviterede vi igen til Ældredag i Bygningen for at markere FN's nationale Ældredag og for at møde vores medborgere. Vores synspunkter får større vægt, når vi til møder med politikere repræsenterer holdninger fra et bredt udsnit af ældre i kommune. Vi synes derfor altid, at det er rart og givende at møde og tale med de mennesker, vi repræsenterer, så vi hele tiden har fingeren på pulsen. Tak til alle fremmødte.

Interesserede kan desuden altid følge vores arbejde på Vejle Kommunes hjemmeside på adressen www.vejle.dk/aeldreraad. Her ligger rådets referater og vores kontaktinformationer. Vi glæder os til at tage fat på nye emner i det kommende år. ●

Med venlig hilsen

*Hans Erik Petersen
Formanden for Ældrerådet*

65+ buskort

Det gælder bl.a. det nye buskort for ældre, som vi har kæmpet for længe. Fra 1. januar 2019 blev det vedtaget, at alle 65+ borgere i Vejle Kommune kan køre med busser i hele kommunen for 400 kr. for et år. Det gælder bybusser, lokale og regionale busser. Og skal man uden for kommunegrænsen gælder kortet til kommunegrænsen, og man kan købe en tillægsbillet. I Ældrerådet har vi i over to år presset politikerne for at få denne ordning. Nu er buskortet en realitet – og det er tilmed en succes. Ca. 1.500 ældre har indtil videre købt kortet, og vi håber, at endnu flere vil købe kortet, som kan fås hos Sydtrafik, fremover. Kortet gælder i kalenderåret, så jeg kan kun opfordre folk til at købe det umiddelbart efter nytår for at få mest muligt ud af det.

Ny boligpolitik

I Ældrerådet har vi forskellige udvalg, der beskæftiger sig med særlige områder. Vi har bl.a. et boligudvalg, der rådgiver og anbefaler forvaltningen og politikerne om boligspørgsmål, som vedrører seniorer, så vi sikrer, at der bl.a. bygges senior-

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

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

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

Åbningstider for telefoniske henvendelser

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

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

Åbningstider ved personligt fremmøde

Mandag-onsdag: kl. 9.00-15.00

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

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B

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

Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

www.vejle.dk/hjaelpemidler

Kvikservice for hjælpemidler

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

KVIK-Service

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

Kontakt Borgerservice

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

Borgerguide

Nanja Søbakke Kreutz 76 81 09 99

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

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 – starter den 9. januar 2020

Find flere kurser på www.vejle.dk/kurser

Repair Cafe i Vejle

Informationsmøde
26. november

Er du handy, kreativ og vil du gerne hjælpe andre mennesker?

Vejle Kommune søger frivillige reparatører til en cafe, hvor borgere kan få hjælp til at få repareret ødelagte ting og sager. Det kan f.eks. være en lynlås, der driller, eller en cykel, der skal have fikset gearene.

Engang købte vi for at beholde, og vi fik tingene repareret, når det var nødvendigt. Men sådan er det ofte ikke længere. Nu har vi i stor omfang en „køb, brug og smid væk“- kultur. Det er ærgerligt, og det har vi tænkt os at gøre noget ved i Vejle Kommune. Vi vil derfor lave en cafe, hvor byens borgere kan få hjælp til forskellige reparationer: Elektronik, tøj, ting og sager – ja, alt hvad der nu er reparatører til.

Og det er her, at du kommer på banen. Vi søger nemlig frivillige, ulønnede reparatører, der gerne vil hjælpe andre med at reparere ting eller f.eks. sy, hækle og strikke. Det kan både være dig, der er håndværker – evt. pensioneret – eller dig, der er bare er fiks på fingrene eller elsker kreative sysler. Et andet mål med cafeen er at skabe et socialt fællesskab, så cafeen bliver et godt sted at være for byens borgere.

Så kunne du tænke dig at deltage i et anderledes socialt fællesskab? At hjælpe andre ved at bruge dine evner og interesser inden for et håndværk? Og at sætte fokus på bæredygtighed og genanvendelse af vores ressourcer? Så deltag i informationsmødet om en Repair Cafe i Vejle.

Informationsmøde om en Repair Cafe i Vejle tirsdag den 26. november

Sted: Spinderihallerne, Spinderigade 11, 7100 Vejle
(Lokale: B 14)

Tid: Kl. 19.00 til 20.30

Det kræver ingen tilmelding. Du møder bare op.

Program

- 19.00 Velkomst v/ Marianne Maasbøl, Vejle Kommune
- 19.15 Hvad er en Repair Cafe – for dig og for dit lokalsamfund? v/ Mikkel Dragmose-Hansen og Lars Henrik Nielsen, Spinderihallerne
- 20.00 Har du gode idéer? Har du lyst til at være frivillig?
- 20.30 Afslutning

Der serveres kaffe/te og kage.

Har du spørgsmål til mødet?

Så kontakt Mikkel Dragmose-Hansen, Spinderihallerne tlf. 23 43 75 52 eller Sarah Munk, Vejle Kommune tlf. 51 81 25 67.

Inden informationsmødet er der mulighed for at deltage i fællesspisning fra kl. 18.00 til 19.00. Bestil hos Mikkel Dragmose-Hansen, Spinderihallerne tlf. 23 43 75 52. 

