

VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune



Er du nysgerrig på den nye ældrelov?

Den nye ældrelov trådte i kraft 1. juli 2025.

På side 8-9 kan du læse om, hvad det betyder for dig.

Hvordan forbereder I jer sammen til den dag, hvor en af jer bliver alene?

Læs mere på side 14-15.

Vi dykker ned i Vejle Kommunes beredskabsplaner

Læs med på side 16-17.

03/2025

Kort Nyt

Royal Run blev markeret på fineste vis

På Kastaniehaven i Give var de klar til en festdag uden lige. Det summede af forventning, og kørestole, rollatorer og stokke var fundet frem. Beboerne fra plejecenteret og brugere af dagcenteret skulle nemlig deltage i Royal Side Run og ud på en 400 m gåtur rundt i de skønne omgivelser omkring plejecentret. Med på turen var eleverne fra den lokale 5. klasse på Ikær Firkløverskolen. Der gik hurtigt sport i den blandt eleverne om at få lov at køre med beboerne i kørestolene.



Til præmieoverrækkelsen på Kastaniehaven blev der serveret lidt forfriskninger, inden vinderne af løbet blev kåret.

Ugen op til løbet bestod af træning, og det hele talte med i det store regnestykke i sidste ende. Spændingen i konkurrencen blev trukket helt til sidste øjeblik. Først skulle der serveres rosévin og slush ice. Hus 10 blev vinderhuset, og de blev fejret med medaljer og kransekage.



Når Kai kommer og træner med Birgit, er smilene store og humøret højt. Birgit har fået et stykke livskvalitet tilbage igennem sin træning med DigiRehab.

Redaktionen sluttede den 22. august 2025. Magasinet afleveres til FK Distribution med omdeling 24.-25. september 2025.



Karriereværkstedets helt egen version af kongeparret er klar til at sætte løbet i gang og heppe på alle deltagerne.

På Karriereværkstedet på Ellehammersvej blev der også afholdt Royal Run. Løbet blev sat i gang af Karriereværkstedets helt egen version af kongeparret, og både beboerne og personalet løb og gik mange runder, og gik op i konkurrencen med liv og sjæl. En hyggelig festdag sluttede af med vand, frugt og diplomoverrækkelse til alle deltagerne.



Hos Karriereværkstedet blev diplomoverrækkelsen afslutningen på en hyggelig festdag.

Indhold

Hvad gør jeg, hvis jeg ikke modtager Velfærdsmagasinet?

Velfærdsmagasinet udkommer fire gange om året og omdeles i 2025 på følgende dage:

- Velfærdsmagasin nr. 1 – 2025 omdeles 5. og 6. marts
- Velfærdsmagasin nr. 2 – 2025 omdeles 18. og 19. juni
- Velfærdsmagasin nr. 3 – 2025 omdeles 24. og 25. september
- Velfærdsmagasin nr. 4 – 2025 omdeles 3. og 4. december

Hvis du ikke modtager magasinet, så kontakt FK Distribution, som er ansvarlig for omdeling af magasinet. Ring til FK Distributions Kvalitetsafdeling på telefon 70 10 40 00 (tast 2 for reklamationer), som vil behandle din reklamation.

TeaterVejles teatersolister

Går du selv i teatret, eller kender du nogen, som går i teatret alene, eller som går sjældnere eller aldrig i teatret, fordi det er hyggeligere at være flere? Savner du den lille uforpligtende snak efter en god oplevelse?

Teatersolisterne er et nyt initiativ fra et af medlemmerne i Vejleegnens Teaterforening. Efter nogle af forestillingerne i Vejle Musikteater samles de, der denne gang har lyst til at være med, og følges ad til en kop kaffe eller et glas vin ude i byen.

Du kan læse mere om initiativet på teatervejle.dk eller sende en mail til kontakt@teatervejle.dk, så skriver foreningen til dig i god tid før kommende arrangementer.



Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion: Anny Gosvig, Ældrerådet, tlf. 60 61 65 23, Inge Nordheim, Ældrerådet, tlf. 30 73 00 71, Anders H. Andersen, Handicaprådet, tlf. 28 56 84 44, Emilie Mersch Kizmaz, Velfærdsforvaltningen, redaktør, emiki@vejle.dk, Vicki Lund, Velfærdsforvaltningen, ansvarshavende redaktør, tlf. 23 34 96 31, viclu@vejle.dk. Ved udeblivelse af Velfærdsmagasinet, dødsfald m.m. kan du sende en mail til velfaerdsomag@vejle.dk. Magasinet udkommer fire gange årligt i marts, juni, september og december. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Tornvigs. Tryk: Stibo Complete.



◀ Jeg er glad for vores gåture. Det er så dejligt at være sammen med nogle, når jeg er ude at gå. Jeg glæder mig også til Landsstævnet, specielt til at skulle optræde, fortæller Gitte, der har sin rollator med på ture

om sundhed, gode vaner og de gode valg i hverdagen. Da først oplæg og opvarmning er overstået, gik turen rundt i Vejle Vestby - En hyggelig tur rundt i nabolaget med hyggesnak og højt humør blandt deltagerne.

En af de deltagere, som også har brugt oplæggene fra forløbet, er Martin. Han har nemlig diabetes og synes, at oplæggene har givet ham mere viden om, hvad diabetes er, og hvordan man lever med det. Han synes, det kan være svært at komme ud på gåture uden en aftale, så onsdagene på Papirfabrikken har været en god motivation hos ham. Dog er det også vigtigt at få styr på opvisningen inden Landsstævnet.

- Vimplerne kan godt være lidt svære styre i blæsten, men vi har helt styr på det, forsikrer Martin.



Karina henter altid Rikke, når hun har fri, så de begge kan komme hen og gå tur. For Rikke er det en oplevelse for livet at skulle optræde til Landsstævnet.

Værestederne fik sig en vild oplevelse

Sommeren er gået på hæld, men der er ingen tvivl om, at denne sommer sent vil gå i glemmebogen. DGI Landstævne 2025 var vært for mange dejlige oplevelser, og hos Papirfabrikken så de særligt frem til fredagene, hvor der stod opvisning på programmet.

Af Emilie Mersch Kizmaz

Inden Landsstævnet var der et helt andet fokus hos Papirfabrikken. De havde nemlig sat fuld fokus på bevægelse, og hvordan de kunne bevæge sig mere i hverdagen. Det betød, at en gruppe med 20 deltagere mødtes én gang ugentligt og gik en rute rundt om det ret store hus på Gulkrog i hjertet af Vejle by.

Ingen tur uden opvarmning, og derfor bestod opvarmningen af en træning af det, der også skulle blive til en flot opvisning til Landsstævnet. Da Velfærdsmagasinet var forbi, var vimplerne fundet frem til dagens træning. Ud over gåture og træning af danserutinen holdt en sygeplejerske fra Center for Social Rehabilitering oplæg ▶



Nok er DGI Landsstævne 2025 slut, men de gode vaner og hyggelige gåture holder ved. Alle deltagerne har nu fået skridttællere, og konkurrencen er langt fra slut.



Der var både tid til håndtryk og kram, da Kongen kiggede forbi DGI Landsstævne 2025 og så Papirfabrikkens optræden.

Kongen kom forbi

Endelig kom den store dag, som alle havde ventet på. Scenen stod tom og klar, og de mange tilskuere sad og ventede i spænding. Ude på sidelinjen stod deltagerne fra Papirfabrikken klar med deres fane og vimpler. Showet startede med en flot indmarch til sangen fra De Rare Olympiske Lege "Prøv noget sjovt", inden de enkelte opvisninger gik i gang. Selv om Papirfabrikkens opvisning lod vente på sig, var humøret højt, og der blev danset med hele vejen igennem.

Der kom også fint besøg under opvisningen, for pludselig kunne man spotte Kong Frederik blandt publikum. Han blev dog ikke siddende længe, for deltagerne fra alle væresteder fik muligheden for at hilse på Kongen. Der blev både uddelt high fives, håndtryk og kram til dem, der ville have det. Men i rigtig showbusiness-stil måtte opvisningerne fortsætte, og det blev hurtigt Papirfabrikkens tur til at give deres opvisning. "We will rock you" af Queen drønedes ud af højttalerne, og vimplerne dansede elegant rundt i luften. Der var ingen tvivl hos deltagerne efter opvisningen. Det var en oplevelse for livet. de havde fået med sig der. ◻

Tekst: Vicki Vestergård Larsen
Foto: Jonas Normann

Bevægelse samler generationer

Op til DGI Landsstævne var der godt gang i Hovergården og Kong Gauers Gård. Begge institutioner samlede nemlig børn og ældre om bevægelse og fællesskab i aktiviteter med et klart landsstævneislæt, og dét skulle vise sig at kunne noget særligt.



Fra sang til alpacaer

Også Hovergården havde i juni en fest for generationer. De afholdte nemlig det første Uhrhøjstævne, hvor beboere og lokalområde var inviteret til musik, dans, banko og fællesskab.

Dén invitation tog blandt andet den lokale folkeskole, Petersmindeskolen, imod. Deres elever slog forbi plejecentret for at synge landsstævnensangen "Se op" og opføre en dans, hvorefter børn og ældre samledes om alpacaer fra Alpacagaarden. ▶



En varm junidag stimlede ældre og børn sammen udenfor Kong Gauers Gård. Som optakt til DGI Landsstævne skulle der være et stjerneløb, som skulle inspirere både børn og ældre til at bevæge sig mere.

Børnene løb op og ned ad bakker i terrænet, mens de ældre så på og fulgte trop på den efterfølgende gåtur. Det gav både god motion og samvær, og spørger man Daginstitutionsleder Mette-Lise Larsen var dét netop hensigten:

- Vi ville gerne skabe bevægelse og oplevelser på tværs af generationer. For de ældre gav ugen og samværet med børnene liv og adspredelse, mens børnene fik nærvær og et roligt tempo sammen med de ældre.

Hun uddyber, at bevægelse er livsglæde, uanset hvor gammel man er. Derfor bød ugen med landsstævneaktiviteter også på cykelræs, ind- og udmarch, yoga, dans og meget mere, så børn og ældre fik rig mulighed for at nyde hinandens selskab.



Om Uhrhøjstævnet fortæller Centerleder Mette Thomsen:

- Vi tænkte bevægelse ind på flere måder, hvor lokalsamfundet kunne være med. Det gav nogle samtaler og nye relationer mellem beboerne og andre, og det var præcis, hvad vi håbede på at få ud af stævnet. I forlængelse heraf siger hun, at ambitionen var at skabe 25 nye relationer for 25 beboere, fordi fællesskab flytter noget.

Uhrhøjstævnet handlede derudover om mere end vedligehold af kroppen. Det handlede om at bane vej for fællesskabet på Uhrhøj og mellem generationerne.

Hovergården og Kong Gauers Gård har begge været med i Bevægelsens år. ●

- Bevægelsens år består af 31 initiativer fordelt over hele Vejle Kommune.
- Initiativerne sætter fokus på bevægelse – fysisk, socialt eller mentalt.
- Initiativerne afvikles før, under og efter DGI Landsstævne den 3.-6. juli.



Frivilligrådet

Formand: Allan Hansen, tlf. 20 89 10 93,
mail: allan@hansen.mail.dk

Sekretær: Anne Birgitte Langkilde Hundahl, tlf. 24 90 67 92,
mail: anbhu@vejle.dk

Foreningernes Hus Vejle : Else Marie Schmidt. Frivilligcenter Egtved: Villy Nielsen. Frivilligcenter Jelling: Knud Dupont. Frivilligcenter Give: Knud Møller. Ældregrupper: Anne Margrethe Wallden, Ældre Sagen. Børn og Unge: Susanne Clausen, BROEN. Humanitære foreninger: Kirsten Brødsgaard Andersen, Røde Kors. Væresteder: Allan Hansen, Kirkens Korshær. Seniorudvalget: Mette Ejby Pallesen (A), Voksenudvalget: Jørgen Mikkelsen (V). Velfærdsstaben: Signe Pedersen.

Den nye ældrelov – Hvad betyder den for dig?

Den 1. juli 2025 trådte en ny ældrelov i kraft, der handler om at skabe de bedste rammer for din alderdom – en alderdom præget af livsglæde, selvhjulpenhed og tid til omsorg og nærvær. Men hvad betyder det i praksis, og har det nogen betydning for dig?

Af Vicki Lund

Service, ældrereform, helhedspleje, selvbestemmelse, omsorgsforløb. Der er mange ord og begreber at forholde sig til. Hvis du googler ”den nye ældrelov kort fortalt”, lyder svaret: ”Den nye Ældrelov fokuserer på at give ældre større selvbestemmelse, tillid til plejepersonalet og et tættere samarbejde med pårørende, lokalsamfund og civilsamfundet”. Kort, præcist eller...? Vi blev ikke meget klogere, så i artiklen her sætter vi lidt flere ord på, hvad det helt konkret betyder for dig.

Værdighed og selvbestemmelse i centrum
Med dig som udgangspunkt fokuserer den nye ældrelov på din aktuelle livssituation og dine individuelle behov, så du kan leve det liv, du ønsker.

Livsglæde, selvhjulpenhed og tid til omsorg og nærvær er blot nogle af de nøgleord, der ligger til grund for den nye ældrelov, der trådte i kraft den 1. juli 2025. ▼



Ældreloven bygger især på tre kerneværdier:

- Din selvbestemmelse: Du skal have frihed til at vælge, hvordan du vil leve dit liv
- Tillid til medarbejderne: Vi styrker tilliden til de medarbejdere, der er tættest på dig i hverdagen
- Tæt samspil med dine nærmeste: Vi fremmer samarbejdet med pårørende, lokale fællesskaber og civilsamfundet for at skabe et stærkt netværk omkring dig

Kort sagt handler den nye ældrelov om at give dig mere kontrol over dit liv og sikre, at du får den støtte og omsorg, der gør din alderdom meningsfuld og aktiv. Den nye ældrelov har til hensigt at styrke din selvbestemmelse og værdighed.

I Vejle Kommune er vi dedikerede til at omsætte disse intentioner til konkret handling. Det betyder, at vi:

- Lægger vægt på dine individuelle ønsker og behov
- Støtter dig i at leve et aktivt og meningsfuldt liv i eget hjem, så længe det er muligt
- Tager din samlede livssituation i betragtning, når vi vurderer dine behov for hjælp og pleje

De enkelte pleje- og omsorgsforløb indeholder med undtagelse af det praktiske bistandsforløb alle tre typer hjælp.

Faste tværfaglige teams i hjemmeplejen
Det er vores mål, at alle hjemmeplejedistrikter inddeles i faste tværfaglige teams, som består af Social- og sundhedshjælpere, Social- og sundhedsassistenter, Ergoterapeuter, fysioterapeuter og sygeplejersker.

Samarbejdet med dig tager afsæt i Vejle kommunes definition på helhedspleje, der har til formål:

- At sikre en sammenhængende og koordineret hjælp og pleje med færrest mulige forskellige medarbejdere i dit hjem
- At sikre, at hjælpen gives med et forebyggende, rehabiliterende og vedligeholdende sigte
- At sikre, at hjælpen koordineres med dig ud fra dine aktuelle behov ▶

Hvad betyder Helhedspleje?
Ældreloven introducerer begrebet Helhedspleje, og det betyder, at vi som kommune skal hjælpe dig, når du har behov for støtte i det daglige. Det gør vi ved at tilbyde et sammenhængende og rummeligt pleje- og omsorgsforløb, hvor indholdet løbende tilpasses, i takt med hvordan dine behov udvikler sig.

Helhedsplejen i Vejle kommune arbejder ud fra et forebyggende, rehabiliterende og vedligeholdende sigte, der koordineres med dig ud fra dine aktuelle behov. Hjælpen koordineres tværfagligt, så du får den hjælp, der giver bedst mening med udgangspunkt i dine aktuelle behov.

Helhedsplejen kan indeholde:

- Personlig hjælp og pleje
- Hjælp eller støtte til nødvendige praktiske opgaver m.v. i hjemmet
- Træning

Hvad betyder Selvbestemmelse?
Selvbestemmelse betyder, at du har ret til at bestemme over din egen hverdag. Vi vil lytte til dine ønsker og præferencer og inddrage dig i planlægningen af din hjælp.

Vi vægter din selvbestemmelse højt, og derfor bestræber vi os på at imødekomme dine individuelle ønsker og præferencer i planlægningen af din hjælp. Dette indebærer en fleksibel tilgang, hvor vi i dialog med dig og dine pårørende finder løsninger, der passer til din hverdag. Dog er vi også forpligtet til at sikre en effektiv og sammenhængende service for alle. Derfor er det nødvendigt at tage højde for ressourcer og praktik, når vi planlægger din hjælp og pleje, så vi kan levere den bedst mulige hjælp til alle, der har brug for det.

Omsorgstrappen – Forløbstyper i Vejle Kommune
Vores forløbstyper er strukturerede efter en model, som vi kalder ’Omsorgstrappen’. Når vi har afklaret dit funktionsniveau og den hjælp, du har brug for, vil du blive visiteret til et af følgende forløb i Omsorgstrappen:

- **Opstartsforløb:** For alle nyvisiterede borgere og borgere, hvor funktionsniveauet er forværret efter indlæggelse. Fokus er rehabilitering og afklaring af behov hurtigst muligt.
- **Forløb (Praktisk Bistand):** Hjælp til praktiske opgaver som rengøring og tøjvask. Det grundlæggende serviceniveau for rengøring er fastsat til hver 14. dag.
- **Forløb 1-4 (Let til Omfattende Nedsat Funktionsevne):** Varierende grader af hjælp til personlig pleje, praktisk bistand og vedligeholdende træning. Fokus er at bevare og forbedre din funktionsevne.

- **Plejecenterforløb:** Døgnet rundt pleje og omsorg på plejecenter. Fokus er værdighed, livskvalitet og meningsfulde aktiviteter.

Vi tilpasser løbende din hjælp for at øge din selvstændighed og sikre, at du får den rette støtte. Det kan omfatte brug af hjælpemidler, velfærdsteknologi, genoptræning og vedligeholdende træning.

Alle forløb undtaget praktisk bistand omfatter hjælp til personlig hygiejne, mobilitet, madlavning/ernæring, indkøb og hverdagens aktiviteter, som er tilpasset dine behov.

Fælles principper for alle forløb
Uanset hvilket forløb du bliver visiteret til, har vi en række fælles principper, som vi altid vil gøre vores bedste for at efterleve:

- **Respekt for selvbestemmelse:**
Vi lytter til dine ønsker og behov og inddrager dig i planlægningen af din hjælp.
- **Individuel vurdering:**
Vi tildeler dig hjælp på baggrund af en faglig vurdering af dine behov og i dialog med dig og dine pårørende. På den måde sikrer vi, at hjælpen er tilpasset lige præcis din situation.
- **Rehabilitering og forebyggelse:**
Vi fokuserer på at vedligeholde og forbedre din funktionsevne.
- **Faste teams:**
Vi bestræber os på at have faste teams af medarbejdere omkring dig for at sikre sammenhæng i din indsats.
- **Tværfagligt samarbejde:**
Vi samarbejder på tværs af fagområder for at give dig den bedst mulige hjælp.
- **Fokus på pårørende:**
Vi værdsætter et godt samarbejde med dine pårørende og inddrager dem i dialogen om, hvilken støtte du har brug for.
- **Forebyggelse af ensomhed:**
Vi har fokus på at fremme social kontakt og aktivitet.

Hvem, hvad, hvor og hvornår?
Den nye Ældrelov trådte i kraft den 1. juli 2025, og gælder i første omgang for de borgere, der efter denne dato får brug for støtte og pleje.

Er du allerede visiteret til støtte og pleje i Vejle Kommune, vil du høre fra Myndighedsafdelingen, når der sker ændringer i dit forløb. Du behøver altså ikke at gøre noget selv. ●

Valg til Ældrerådet i Vejle Kommune

Fra den 3. til 30. november 2025 er der valg til det nye Ældreråd i Vejle Kommune. Hvis du er fyldt 60 år senest 30. november 2025 og bor i Vejle Kommune, kan du stemme på din kandidat og være med til at gøre en forskel for ældre.

Valget til det nye ældreråd er et digitalt fremmødevalg. Det betyder, at du kan møde op i Borgerservice i Vejle eller på bibliotekerne i Børkop, Egtved, Give og Jelling og stemme på en skærm. HUSK at medbringe dit sundhedskort for at legitimere dig på scanneren og få adgang til din stemmeseddel på skærmen.

Hvor og hvornår?

Du kan stemme i Borgerservice, Administrationsbygningen, Skolegade 1, 7100 Vejle
Mandag og tirsdag kl. 11-15
Onsdag kl. 8-12
Torsdag kl. 11-17
Fredag kl. 8-12

Du kan stemme på bibliotekerne i Børkop, Egtved, Give og Jelling i den betjente åbningstid:
Mandag kl. 13-18
Tirsdag kl. 9-13 (Jelling kl. 10-14)
Torsdag kl. 10-18
Lørdag kl. 10-13

Du kan også vælge at stemme på din computer, hvis du modtager post fra det offentlige i din digitale postkasse/e-Boks. Du kan først stemme, når stemmesedlen ligger i e-Boks. Hvis du er undtaget fra digital post, modtager du stemmemateriale og stemmeseddel med posten. Husk at sende din stemmeseddel retur hurtigst muligt og senest den 24. november.

Hvad laver Ældrerådet?

Ældrerådet rådgiver Vejle Kommunes byråd i seniorpolitiske spørgsmål og bliver hørt om forslag, der vedrører Vejles 60+ borgere. Rådet består af 11 medlemmer, som bliver valgt ved direkte valg. Alle, der bor i Vejle Kommune, og som er fyldt 60 år, kan stille op og stemme ved valget til Ældrerådet. Der er valg til Ældrerådet hvert fjerde år. Valgperioden følger byrådets valgperiode.

Ældrerådet er med til at udgive Velfærdsmagasinet, som du sidder og læser i lige nu. Magasinet skal først og fremmest dække pensionister og førtidspensionisters behov for aktuel information fra Vejle Kommune, men du vil også kunne følge med i, hvad Ældrerådet beskæftiger sig med. Magasinet bliver husstandsomdelt til alle pensionister og førtidspensionister fire gange om året.

Hvilke sager behandler Ældrerådet?

Ældrerådet holder mellem 12-14 møder om året, hvor de beskæftiger sig med og rådgiver Seniorudvalget om blandt andet:

- Hjemmehjælp
- Mad
- Boligforhold
- Plejehjem
- Dagcentre
- Døgnpåske
- Lokale trafikforhold
- Aktiviteter for 60+ borgere

Ældrerådet i Vejle Kommune behandler ikke enkeltsager, men det forsøger at blive hørt mest muligt og griber enhver chance for at blive hørt. Rådet arbejder også på at påvirke den politiske indflydelse på byrådets budget. Udover at afgive høringssvar afholder rådet dialogmøder med Seniorudvalget et par gange om året.

Din mening er vigtig

Ældrerådet er med i første række, når kommunen tager beslutninger om forhold, der berører dig, som er fyldt 60 år. Derfor er det vigtigt, at der er en god forbindelse til baglandet, så Ældrerådet ved, hvad der rører sig blandt Vejles 60+ borgere. Ældrerådets synspunkter får større vægt, når det repræsenterer holdninger fra et bredt udsnit af vores 60+ medborgere. Det gør det blandt andet ved, at medlemmer af Ældrerådet er repræsenteret i brugerbestyrelserne på nogle af de kommunale plejehjem, men også ved at høre om de emner, som du synes er vigtige.

Du kan finde dagsordner og referater fra Ældrerådets møder på www.vejle.dk/aeldreraad



Brug din stemme – det er også dit valg

2025
VALG
til nyt
Ældreråd



www.vejle.dk/aeldreradsvalg

VEJLE
KOMMUNE



▲ Humøret er altid højt, når Kai og Birgit træner i familiens dagligstue. Øvelserne bliver genereret af DigiRehab og bliver modereret efter løbende screeninger af Birgits funktionsniveau.

Jeg har fået et stykke livskvalitet tilbage

Træning er godt. Og selv om intentionerne er gode og ambitionerne høje, så kan det for nogle være rigtig svært at komme ud ad døren og ned i det lokale træningscenter. Det var det for Birgit og Søren, der begge havde brug for træning, så de takkede ja til et frivilligt 12-ugers hjemmetræningsforløb med DigiRehab.

Af Vicki Lund

Solen skinner fra en blå himmel, og duften af blomster fra Birgits have når helt ind i stuen. Birgit og hendes hjemmetræner Kai sidder allerede ved bordet og snakker, og det er tydeligt at mærke, at de har glædet sig til at se hinanden igen.

Birgit har sklerose og muskelgigt, og efter en operation for lymfekræft og efterfølgende behandlingsforløb havde hun brug for hjælp fra hjemmeplejen. En seng og en toiletstol blev installeret i parrets stue, og herfra modtog Birgit fire besøg dagligt fra hjemmeplejen. Men hun ville bare allerhelst selv, og derfor takkede hun ja

til et frivilligt hjemmetræningsforløb på 12 uger. Og det har været en kæmpe gevinst for Birgit og hendes ægtefælle. Nu kan de begge komme ud af huset, de kan igen have gæster i den fine stue, og Birgit får kun besøg af hjemmeplejen én gang om dagen. ▶

Ældrerådet

Formand: Morten Kristensen, tlf. 51 50 81 49

Sekretær: Sarah Munk, Vejle Kommune, tlf. 24 37 15 43

- Jeg har fået et stykke livskvalitet tilbage.

Sådan sagde Birgit på 80 år fra Vejle, da hun fortalte om sit 12-ugers forløb med DigiRehab, som hun har deltaget i sammen med en af Vejle Kommunes fire hjemmetrænere Kai.

- Jeg har været meget glad for træningen med Kai. Den gav mig virkeligt et skub. Jeg er blevet meget bedre, og mit humør og min udstråling er blevet meget bedre. Der er virkelig sket fremskridt, og nu kan jeg komme med ud at handle, vaske tøj og hjælpe til med at lave aftensmaden. Det kunne jeg ikke før.

Birgits historie står heldigvis ikke alene. Evalueringen efter de første otte måneder viser, at 90 % af de borgere, der har hjemmetrænet med DigiRehab, har bevaret eller forbedret deres fysiske formåen. En af dem er Søren fra Jerlev.

For Søren var ingen smuthuller vejen frem

Det var først og fremmest Birgittes venlige stemme i telefonen, der fik 70-årige Søren overbevist om, at hjemmetræning med DigiRehab godt kunne være et tilbud for ham. Og det viste sig at være helt rigtigt.

Søren var frisk og fyrig lige til han fyldte 60 år, men et uheldigt fald på arbejdspladsen satte en brat stopper for det. Ét styk flækket knæskal var resultatet, og

efter en række operationer måtte han og lægerne tage til takke med en stiv ankel, slidgigt i det andet knæ og et bentøj, der aldrig rigtigt kom sig. Siden har en parkinsonsdiagnose og en nervebetændelse, der gør, at Søren ikke kan mærke sine hænder og fødder, gjort det svært for ham at bevæge sig og komme i og ud af sengen. Det var egentlig sengeøvelser, der var i fokus, da Søren og Birgitte tog hul på det 12-ugers forløb med hjemmetræning, men Søren er et udpræget konkurrencemenneske, så han fik hurtigt styrke og udholdenhed tilbage i benene. Små skub fra hjemmetræneren viste ham vejen, og han blev hurtigt motiveret til at skabe forandringerne selv, så ud over selv at komme i og ud af sengen, fik han også mod på at prøve at gå selv igen.

- Hvis jeg var lidt ked af det, når vi skulle i gang, vidste jeg altid, at jeg ville være glad, når vi sluttede, og jeg kan mærke, hvordan alle leddene bliver smurt, når jeg laver mine øvelser. Øvelserne passer godt til mig, og det passer rigtig godt ind i min hverdag, at jeg kan lave dem herhjemme. Det og den gode relation, Birgitte og jeg har nået at opbygge, er det, der har gjort den helt store forskel for mig.

Sørens 12-ugers forløb er for længst afsluttet, men han laver stadig sine øvelser hver dag. Derudover går han til gangtræning to gange om ugen, og de mange succesoplevelser har både givet ham selvtilliden og det gode humør igen. ■

DigiRehab i Vejle Kommune

Hjemmetræning med DigiRehab er et forebyggende tiltag, der skal støtte borgere i at fastholde og forbedre deres funktionsevne og dermed reducere behovet for hjælp. Træningen er styrketræning for de dele af kroppen, som har størst betydning for evnen til at klare sig selv i hverdagen, og den varetages af fire hjemmetrænere. Vejle Kommune tilbyder træningen til borgere, der modtager hjemmehjælp både fra kommunen og private leverandører. Træningen foregår hjemme hos borgerne sammen med en hjemmetræner, og den bliver understøttet af det digitale træningsmedie DigiRehab.

Inden træningsforløbet går i gang, bliver borgernes fysiske funktion screenet. Resultatet af den fysiske screening danner grundlaget for et individuelt træningsprogram baseret på borgerens behov. Hjemmetræningsforløbet strækker sig over 12 uger med to ugentlige træningssessioner af 20 minutters varighed.

DigiRehab blev lanceret som et frivilligt tilbud til borgere i fire hjemmeplejedistrikter i april 2024 og er nu udvidet til elleve distrikter.

Anna Marie Bjorholm Dahl, tlf. 21 19 74 39, Anny Gosvig, tlf. 60 61 65 23, Bent Illum Eskesen, tlf. 20 85 59 95, Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Dorte Rørbye, tlf. 22 36 94 48, Erik M. Andersen, tlf. 40 46 16 52, Peter Faurby, tlf. 75 81 47 03, Inge Nordheim, tlf. 30 73 00 71, Petra Raundahl, tlf. 60 49 55 25, Tage Majgaard, tlf. 20 65 22 51

Vis dine nærmeste omsorg: Tal om døden

Kan man forberede sig på døden? Psykologisk set nej, for sorgen rammer os alle forskelligt. Men du kan vise omsorg over for dine efterladte ved at træffe en række beslutninger, inden du selv skal herfra.

Af Rikke Sølyst Jensen

Mie Lærke Rasmussen er sundhedsvejleder og har i de sidste 6 år været på hjemmebesøg hos personer, der har mistet deres ægtefælle. Her har hun talt med ældre, der har oplevet sorg på vidt forskellige måder. Men noget har de fleste haft til fælles – nemlig, at de har stået tilbage med en række uoverskuelige beslutninger, samtidig med at de har været i sorg.

Hjerne på overarbejde

Når et menneske går bort, er der en lang række praktiske ting, som de efterladte skal tage sig af. Man skal snakke med bedemand og planlægge begravelse eller bisættelse, og de fleste er i dialog med skifteretten og

advokater. Det er meget at håndtere midt i sorgen, fortæller Mie Lærke Rasmussen:

- Når man mister, går hjernen ned i 60%. Den bruger al sin energi på at være i sorg, og mange kan for eksempel have svært ved at læse en bog. Der er simpelthen grænser for, hvor meget et menneske kan kapere kognitivt. Derfor kan det være ekstremt overvældende at håndtere sorg og en masse store beslutninger på samme tid.

Hjælp dine efterladte – forbered dig!

Det kan være ubehageligt og svært at snakke med sine nærmeste om, hvad der skal ske, når man ikke er her ►

mere. Og måske er det derfor, at mange slet ikke tager snakken. Men det sætter på sigt dine nærmeste i en endnu sværere situation.

Det erfarer Mie Lærke Rasmussen på et af sine allerførste hjemmebesøg. Hun besøgte en mand, der lige havde mistet sin kone efter lang tids sygdom. Konen havde haft svært ved tale om døden. Derfor havde hendes mand ingen anelse om, hvordan hun ønskede at blive begravet, da hun var gået bort.

- Han ønskede mere end noget andet at ære sin kone. Men ud over at han havde sorgen at bære på, så skulle han også bære på, om den begravelse, han arrangerede, nu var god nok, fortæller Mie Lærke Rasmussen.

Lev i nuet, tænk på døden

Mie Lærke Rasmussen rådgiver nu alle ældre til at tage en snak om døden, mens de kan. Hvis ikke for deres egen skyld, så for deres nærmeste.

- Snak om, hvordan du vil herfra. Snak om, hvordan den, der bliver tilbage, gerne vil bo. Måske skal I allerede nu flytte til noget mindre? Eller rydde ud i jeres kasser på loftet eller i garagen? Snak med jeres ægtefælle eller partner, men husk også at inddrage jeres børn, anbefaler Mie Lærke Rasmussen.

En måde at starte samtalen kan være med en snak om den sidste vilje og andre praktiske forberedelser. Derefter er det vigtigt at lette hjertet og få sagt de ting til ens nærmeste, som man har brug for at sige – hvad enten det er ansigt til ansigt eller i et brev.

- Husk, at det at tænke på døden ikke er det modsatte af at leve livet. Hvis du tør at have en åben samtale, kan det både skabe mere nærhed og større taknemmelighed for livet. Og du sparer dine nærmeste for svære beslutninger efter din død, slutter Mie Lærke Rasmussen. ■

Hvis du er 65 år og ældre, bliver du automatisk kontaktet, når du mister en ægtefælle eller samlever. Men du er også meget velkommen til at kontakte en sundhedsvejleder på 76 81 80 96 mandag-torsdag mellem 8.30-10 for en sorgsamtale, hvis du har mistet en nærtstående.

Handicaprådet

Formand: Peter Skov Jørgensen, tlf. 23 32 40 62
Sekretær: Eskild Meyer K. Christensen, tlf. 76 81 00 00,
mail: esmkc@vejle.dk

Peter Skov Jørgensen, Muskelsvindfonden, tlf. 23 32 40 62. Jens Bork, Dansk Handicapforbund, tlf. 20 46 25 72. Thomas Wette, Dansk Blinde Samfund, tlf. 28 70 25 22. Annette Christensen, Autismeforeningen, tlf. 20 73 05 01. Vibeke Denert, LEV, tlf. 51 92 06 10. Karin B Nissen, SIND, tlf. 42 20 60 38. Anders H. Andersen, Lokalforeningen Ligeværd Vejle, tlf. 28 56 84 44. Jørgen Mikkelsen (V), tlf. 28 10 34 14. Svend Erik Nielsen (O), tlf. 40 29 08 10. Mette Ejby Pallesen (A), tlf. 20 36 01 69. Britta Bitsch (F), tlf. 51 41 94 43. Dennis Jensen, Velfærdsforvaltningen, tlf. 30 53 00 17. Henrik Michael Kragh, Teknik & Miljø, tlf. 76 81 24 32. Anette Ravn Olsen, Børne- og Ungeforvaltningen, 23 88 58 06.

Det kan du gøre

- Testamente og arveforhold – skriv ned, hvis du har særlige ønsker
- Del dine ønsker om din sidste tid for eksempel i forhold til genoplivning og medicinsk behandling
- I et behandlingstestamente kan du angive, hvilken behandling du ønsker, hvis du skulle blive alvorligt syg
- Tag stilling til organdonation
- Du kan oprette en fremtidsfuldmagt, så andre kan handle på dine vegne, hvis du bliver syg eller svækket
- Nedskriv dine ønsker til begravelse, bisættelse eller ceremoni
- Læg penge til side til dine ønsker i din sidste vilje
- Lav en liste over dine abonnementer og medlemskaber, så de er nemme at afmelde, når du ikke er her længere
- Overvej din digitale arv – for eksempel, hvad der skal ske med din facebook-profil
- Check din økonomi – sørg bl.a. for at have din egen bankkonto, da fælles konti bliver lukket, når den ene part går bort

Læs mere hos www.aeldresagen.dk

Sorgstøtte hos Vejle Kommune

Hvis du er mellem 18 og 65 år og har mistet en nærtstående, kan du kontakte en sorgvejleder:

- Send en SMS til 1910 med teksten MISTET
- Ring til 24 59 42 16 og indtal dit telefonnummer
- Skriv til sorgvejleder@vejle.dk



I regn og slud skal hjemmeplejen ud

Nu er de våde og kolde måneder på vej, og meget kan vi klare uden problemer. Men en gang imellem opstår der situationer, hvor tempoet sættes lidt op, og der bliver afvejet fra den normale rutine. Det er her, kommunens beredskabsplaner bliver sat i drift, og hvor medarbejderne tager et ekstra skridt.

Tekst: Emilie Mersch Kizmaz
Foto: Lennarth Falk

Beredskabsplaner, kriseplaner, prepping – kært barn har mange navne. Men fælles for dem alle er, at det handler om at være forberedt på det ukendte. For når det vælter ned fra oven, strømmen ryger, eller mobilnetværket går ned, så skal der handles hurtigt og korrekt. Derfor har Vejle Kommune beredskabsplanerne klar.



▲ Vejle Midtby blev overvømmet, men det stoppede ikke hjemmeplejen i at komme ud og hjælpe borgerne.

Hvad kan jeg selv gøre?

For at sikre dig selv bedst, har regeringen sammensat en tjekliste med basale ting, som kan være nødvendige under en eventuel krise. Du kan også tilmelde dig Vejle Kommunes SMS-service, så du modtager beredskabsinformation direkte. Det koster normal SMS-takst at tilmelde dig, men det er gratis at modtage SMS'er. Du tilmelder dig ved at sende en SMS til 1910 med teksten "KRISEINFO". Hvis du er usikker på noget, kan du altid kontakte personalet i hjemmeplejen eller på plejecentrene. De hjælper gerne og svarer på spørgsmål. ►

Beredskabets anbefalinger

- Tre liter vand pr. person pr. døgn
- Mad til tre døgn, gerne langtidsholdbar og let at tilberede
- Nødvendig medicin
- Førstehjælpskasse
- Toilettepapir
- Hånddesinfektion
- Evt. bind og bleer
- Tæpper, dyner og varmt tøj
- Powerbank til din mobiltelefon og andre elektroniske apparater
- Lommelygte
- Batterier
- Kontanter i små sedler og mønter
- Stearinlys og tændstikker
- FM-radio der kører på batteri
- Liste over vigtige telefonnumre



Læs mere om Vejle Kommunes beredskabsplaner på www.vejle.dk/kriseinfo



▲ Selv om sneen faldt og efterlod store dynger, så var hjemmeplejen klar assisteret af frivillige fra Vejle Brandvæsen. Sammen sikrede Birte og Lennarth, at borgerne i Give og omegn fik den støtte og pleje, de havde brug for.

Lokale beredskabsplaner

Beredskabsplaner er ikke kun forbeholdt brandvæsenet og politiet. Faktisk er alle hjemmeplejedistrikter og plejecentre i gang med at lave deres egne lokale beredskabsplaner, som bliver udarbejdet i arbejdsgrupper, så de kan trække på hinandens erfaringer.

Frivillige brandmænd gav en hånd med i Give

Da det voldsomme snevejr ramte det meste af landet den 3. januar 2024, stod det hurtigt klart, at der var behov for en ekstraordinær indsats, for at hjemmeplejen i Give kunne komme sikkert ud til borgerne. I en situation som denne er det nødvendigt at prioritere, så hjemmeplejen startede med at lokalisere de mest sårbare borgere og sikre, at de fik den nødvendige hjælp. Dernæst bestod en del af arbejdet i at kontakte de pårørende, der befandt sig i nærområdet, og finde ud af, hvilke borgere man kunne udskyde besøgene hos. Men selv om alle gjorde deres bedste for at få enderne til at nå sammen, var der stadig ét stort problem. For hvordan skal man komme frem i et snefald, der er så voldsomt, at selv bus- og togdrift bliver indstillet? Der kunne Vejle Brandvæsen dog hjælpe til, for ikke mindre end ni frivillige stod klar med firhjulstrækkere og godt humør, så hjemmeplejen stadig kunne komme ud.

Vand i Vejle Midtby

Selv når regnen vælter ned fra himlen, Vejle Å går over sine bredder, og midtbyens gader bliver fyldt med vand, kommer hjemmeplejen ud. For når vandet strømmer ind i bygninger, og gader og stræder mest af alt minder om

Venedig, kræver det en helt speciel indsats at sikre, at alle får den hjælp, de har brug for. Den 27. september 2024 blev Vejle Midtby oversvømmet, og det betød, at hjemmeplejerne i Distrikt Midtbyen måtte tage deres lokale beredskabsplan i brug. Hurtigt fik de lokaliseret de sårbare borgere, der var afhængige af hjælp, og sørgede for, at de fik den hjælp, de havde brug for. De nyansatte, der var lidt usikre i det vilde vejr, fik lov at gå ud med de erfarne, så de kunne hjælpes ad. ►

▼ Medarbejderne trodsede de store snemængder og blev kørt sikkert frem og tilbage af frivillige fra Vejle Brandvæsen.



Valg til Frivilligrådet – er det dig?

Vil du være med til at styrke frivilligheden i Vejle Kommune?

Sidst på året 2025 er der valg til Frivilligrådet, og vi leder allerede nu efter engagerede kandidater. Som medlem får du mulighed for at gøre en reel forskel for de frivillige sociale foreninger i Vejle Kommune.

Hvad laver Frivilligrådet?

Vi er bindeleddet mellem Vejle Kommune og de frivillige sociale foreninger – store som små, og vi arbejder for, at frivillige får de bedste rammer og vilkår. Vi repræsenterer hele kommunen og mange forskellige områder bl.a. handicap, ældre, børn og unge, patientforeninger, humanitære foreninger og væresteder.

Vi har bl.a. været med til at

- holde dialogmøder, orienteringsmøder og workshops for og med foreninger
- gøre det nemmere at søge §18-midler
- give høringsvar om kommunale ændringer
- afholde den årlige Frivilligfest med prisuddelinger, underholdning og fællesskab
- deltage på messer og folkemøde

Hvordan foregår arbejdet?

Vi mødes fire gange om året på hverdage fra kl. 15.30-18.00. Der er altid kaffe, lidt at spise og masser af gode ideer på bordet. Vi arbejder ambitiøst, men altid med et smil for at styrke frivilligheden.

Kunne det være noget for dig?

Hvis du brænder for at gøre en forskel eller kender én, der gør, så kontakt frivilligkoordinator og sekretær for Frivilligrådet Anne Birgitte Hundahl på 24 90 67 92 eller anbhu@vejle.dk 



Er du pårørende til en voksen med kroniske smerter, eller lever du selv med en kronisk sygdom? Så kan du blive frivillig instruktør.

Vejle Kommune søger frivillige instruktører til selvhjælpskurserne "LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende" og "LÆR AT TACKLE kroniske smerter". Som instruktør underviser du andre i at bruge konkrete værktøjer, der hjælper dem med at passe bedre på sig selv, så de får mere overskud i hverdagen.

Du leder undervisningen sammen med en anden instruktør, og du behøver ikke at have undervist før. Vi ruster dig til opgaven med en instruktør-uddannelse, som varer 2 x 2 dage.

Vi har løbende optag på uddannelsen.

Interesseret?

Så kontakt Stine Bisp på 21 84 83 51

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

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

Personligt fremmøde på

Vestre Engvej 51B, 4. sal, 7100 Vejle.

Åbningstider: Mandag-onsdag kl. 9.00-15.00

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

Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Søg elektronisk via www.vejle.dk

Telefonisk henvendelse:

Sundhedsfagligt team tlf. 76 81 80 82

– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-11.00

BPA-teamet tlf. 76 81 80 85

– mandag til fredag kl. 8.30-9.30

Handicap og socialpsykiatrisk team tlf. 76 81 80 98

– mandag til fredag kl. 8.30-11.00

Hjælpe-middelteamet tlf. 76 81 80 81

– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-11.00

Personlige hjælpemidler tlf. 76 81 80 80

– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-9.30

Handicapbiler tlf. 76 81 80 95

– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-9.30

Syns- og teknologihjælpemidler tlf. 76 81 80 94

– mandag, onsdag og fredag kl. 8.30-9.30

Stomi og kateter tlf. 76 81 80 91

– tirsdag og torsdag kl. 12.30-13.00

Kompressionssygeplejerskerne tlf. 76 81 80 93

– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 13.00-13.30

Kontakt til Senior – Administration

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

Senior – Administration

Skolegade 1, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 71 00

Mail: senioradm@vejle.dk

Demensenheden

Skolegade 1, 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

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

Øvrige områder 76 81 00 00

Husk at bestille tid, inden du møder op i Borgerservice. Du kan bestille tid på www.vejle.dk, eller du kan ringe til os på ovenstående numre og få hjælp til at få en tid.

Åbningstider for Borgerservice i centerbyer

Børkop: Onsdage i ulige uger kl. 10-13
i MarKant, Ågade 6, 7080 Børkop

Jelling: Onsdage i lige uger kl. 10-13
i Byens Hus, Møllegade 10, 7300 Jelling

Give: Torsdage i ulige uger kl. 9-16
i Huset, Rådhusbakken 9, 7323 Give

Egtved: Torsdage i lige uger kl. 13-16
i Roberthus, Tybovej 2, 6040 Egtved

Kvikservice for hjælpemidler

Har du en varig funktionsnedsættelse, og har du brug for et hjælpemiddel, som kan lette din dagligdag? Så besøg Kvikservice på Niels Finsensvej 20, 7100 Vejle. Åbent for fremmøde hver torsdag kl. 13.00-17.00. Ring gerne i forvejen og tal med en sagsbehandler på tlf. 76 81 80 81 – mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-11.00.

Sundhedshus Vejle

Forebyggende hjemmebesøg

Telefon 76 81 80 96, mandag-torsdag kl. 8.30-10.00

Genoptræning efter sygehusophold

Telefon 76 81 83 00, mandag-fredag kl. 8.00-10.00

Sundhedskurser

Telefon 24 96 47 46, mandag-fredag kl. 8.00-12.00

AKTIVSAMMEN

Find dit fællesskab på www.aktivsammen.vejle.dk

Du kan også kontakte en fællesskabskoordinator på telefon 51 84 10 36

fælles Om ... ressourcerne



Ressourcer
& Genbrug
VEJLE KOMMUNE



NU KOMMER DE GRØNNE POSER TIL MADAFFALD

Ligesom tidligere år er det dels de lokale foreninger og dels Vejle Kommunes renovatør Verdis, der fra uge 38 husstands-omdeler grønne poser til opsamling af madaffald.

Poserne bliver omdelt én gang om året. Omdelingen begynder 18. september og slutter 2. oktober. Poserne er fordelt på to ruller med 75 poser i hver – i alt 150 poser til ét års forbrug.

Har du ikke modtaget poser senest den 3. oktober, kan du frem til 6. oktober kontakte Ressourcer & Genbrug. Så sørger vi for en ekstra omdeling.

Har du brug for ekstra poser?

Hvis du løber tør for grønne poser, kan du købe ekstra på en af kommunens genbrugspladser eller i receptionen på Kirketorget 22.

