

VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION

fra
Vejle Kommune



Mere liv i årene:

Når træning, mad og fællesskab skaber det gode seniorliv

Læs hvordan træningen kobles tæt sammen med måltider og lokale fællesskaber på Stensvang på side 10-11

Vejle Kommune har fået nyt Handicapråd

Læs om det nyvalgte råds tanker og planer for de kommende fire år på side 4-5

Vores rygestop stod øverst på barnebarnets ønskeseddel

Læs om Lise og Karsten Hansens rygestop på side 12-13

03/2026

Kort Nyt

En særlig, sanselig sommeroplevelse

Beboerne på fem plejecentre i Vejle Kommune fik sig i juli en oplevelse ud over det sædvanlige. De sad nemlig på første parket, da danseforestillingen Wrinkles lagde vejen forbi Gulkrog, Kastaniehaven, Sandbjerg, Bakkegården og Rosengården.

Af Anne Birgitte Hundahl

Forestillingen kredser om ensomhed, minder og livet med Alzheimers, og med den ønskede koreograf Mikkel Alexander Tøttrup og danser og medskaber Elena Prastrup Nielsen at skabe nærværende scenekunstoplevelser dér, hvor behovet for fællesskab og sanselig stimulering er størst, nemlig midt i hverdagen på plejehjem helt tæt på de mennesker, hvis stemmer ofte forsvinder.

Forestillingen kredsedde om de øjeblikke, hvor relationer ændrer karakter. Når et familiemedlem pludselig bliver fremmed, eller når et glemt minde kortvarigt vender tilbage med overvældende klarhed. ●

Hvis du vil læse mere om forestillingen kan du læse med her på www.mikkelalexander.com/wrinkles



Foto: Timothy De Mesa



Mere liv i årene: Når træning, mad og fællesskab skaber det gode seniorliv. Læs hvordan træningen kobles tæt sammen med måltider og lokale fællesskaber på Stensvang på side 10-11.

Redaktionen sluttete den 21. august 2026
Magasinet afleveres til FK Distribution med omdeling den 23.-24. september 2026

Hvad gør jeg, hvis jeg ikke modtager Velfærdsmagasinet?

Velfærdsmagasinet udkommer fire gange om året og omdeles i 2026 på følgende dage:

Velfærdsmagasin nr. 1 – 2026
omdeles 4. og 5. marts
Velfærdsmagasin nr. 2 – 2026
omdeles 17. og 18. juni
Velfærdsmagasin nr. 3 – 2026
omdeles 23. og 24. september
Velfærdsmagasin nr. 4 – 2026
omdeles 2. og 3. 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. ●

Højskoledage på Solgaven

Solgaven afholder for 5. gang højskoledage. Aage Augustinus og Eva Bach, tidligere forstandere på Rude Strand Højskole, har sammensat et spændende og alsidigt program, hvor fællesskab er det gennemgående tema. Blandt foredragsholderne er Mette Bock, tidligere chefredaktør, politiker, minister og sognepræst. Hendes overskrift er "Hovsa – er fællesskabet ved at gå af mode?" Et andet foredrag hedder "Lattermild og gavmild – på opdagelse i den danske humor" ved Erik Lindsø, forfatter, foredragsholder, højskolelærer, kulturjournalist m.m.

Der er også en eftermiddagsudflugt til Engelsholm Højskole, hvor forstander Jens-Ole Winther vil fortælle om højskolen og spille til fællessang.

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 velfaerdsmag@vejle.dk. Magasinet udkommer fire gange årligt i marts, juni, september og december. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Tornvigs. Tryk: Stibo Complete.

Indhold

Kort nyt: En særlig sanselig oplevelse.....	2
Højskoledage på Solgaven.....	3
Mød Vejle Kommunes nye Handicapråd.....	4
Hvordan kommer du rundt, når du ikke længere kan køre bil eller cykle?.....	6
Mere liv i årene: Når træning, mad og fællesskab skaber Det Gode Seniorliv.....	8
Demens i Mellemrummet fejrer halvandet år.....	10
Lise og Karstens rygestop stod øverst på barnebarnets ønskeseddel.....	12
Ældreplejens friske flyvere.....	14
Bliv sværere at snyde:	
- Gode råd til en tryggere digital hverdag.....	16
Sund Vejle App'en	
- Dit første skridt til en sundere hverdag.....	18
Kontakt til kommunen.....	19
Hold øje med de grønne posere til madaffald.....	20



▲ Højskoledagene byder altid på hyggeligt samvær og mange gode grin.

Højskoledagene er 6. og 7. oktober fra kl. 9 - 19 og 8. oktober fra kl. 9 - 20. Målgruppen er seniorer med og uden synshandicap.

Kontakt Solgaven på mail: solgaven@vejle.dk eller tlf.: 30 84 18 90 (hverdag mellem 8 og 15) for flere oplysninger. ●

Nyt fra rådene

Vejle Kommune har fået nyt handicapråd

Af Peter Skov Jørgensen og Hans Hoffensetz

Siden kommunesammenlægningen for 20 år siden har det været obligatorisk for alle kommuner at have et handicapråd. Handicaprådet er et rådgivende organ, der skal rådgive Byrådet i alle handicappolitiske spørgsmål og formidle synspunkter mellem borgere og kommunen.

Handicaprådets møder veksler mellem drøftelser om aktuelle temaer med handicapperspektiv og behandling af indkommende sager, hvor der skal afgives et hørings-svar til en sags videre politiske behandling i kommunen.

Handicaprådet består af syv repræsentanter fra lokale handicaporganisationer udpeget af Danske Handicaporganisationer, fire medlemmer fra Vejle Byråd og tre medarbejdere i Vejle Kommunes forvaltninger.

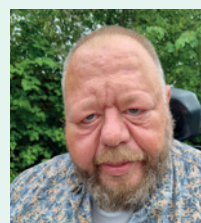
“For at blive udpeget som handicaprepræsentant i Handicaprådet skal du være medlem af en handicaporganisation, og den handicaporganisation skal indstille dig til en plads i Handicaprådet”, forklarer Peter Skov Jørgensen, formand for Vejle Kommunes Handicapråd.

En af de første store opgaver, Handicaprådet skal arbejde med, er revidering af Vejle Kommunes Handicappolitik.

“Det bliver et spændende arbejde, og jeg glæder mig til at komme ud i kommunen og diskutere med borgere, pårørende, politikere og fagfolk på området”, fortsætter Peter Skov Jørgensen.

Det nye Handicapråd, der tiltrådte 1. januar 2026, har fået en ny mand på næstformandsposten. Hans Hoffensetz har sat sig i den stol, og selv om han er ny i rådet, er området bestemt ikke fjernt for ham. Han har nemlig været en del af Vejle Kommunes Voksenudvalg de sidste 12 år, og han ser frem til blive en del af de drøftelser, der er med til at forme Vejle Kommunes politik på området.

“Jeg har allerede nu set, at det er et interessant og vigtigt arbejde, der foregår i Handicaprådet. Især de gode dialoger giver et endnu bedre perspektiv, når noget af det, vi drøfter her, kommer på en dagsorden i Voksenudvalget. Det gør, at vi kan træffe endnu bedre politiske beslutninger i Voksenudvalget på et særdeles oplyst grundlag”, fortæller Hans Hoffensetz, nytiltrådt næstformand i Handicaprådet.



Formand:

Peter Skov Jørgensen,
Muskelsvindfonden
Mail: skov@muskelsvindler.dk
Tlf. 23 32 40 62



Næstformand:

Hans Hoffensetz,
medlem af Byrådet
Mail: hahof@vejle.dk
Tlf. 26 17 10 96



Scan koden her og
læs meget mere om
Handicaprådet

Handicaprådets medlemmer



Thomas Wetcher,
Dansk Blindesamfund
Mail: thomas.wetcher@gmail.com
Tlf. 28 70 25 22



Wivian Albrechtslund,
AutismeForeningen
Mail: wivian@autismeForening.dk
Tlf. 20 32 73 10



Anders Hareskov Andersen,
Scleroseforeningen
Redaktionsmedlem,
Velfærdsmagasinet
Mail: hareskovvejle@gmail.com
Tlf. 28 56 84 44



Lotte Vestergaard,
SIND
Mail: vestergaardlotte@gmail.com
Tlf. 26 81 86 17



Birgit Børsting-Andersen,
LEV
Mail: borsting.andersen@gmail.com
Tlf. 71 75 05 61



Daniel Johansen Dagø,
Unge for LigeVærd
Mail: djvejle@yahoo.dk



Brian Mathiassen,
medlem af Byrådet
Mail: brmat@vejle.dk
Tlf. 23 13 03 35



Søren Peschardt,
medlem af Byrådet
Mail: sopes@vejle.dk
Tlf. 24 42 58 87



Sara Bek,
medlem af Byrådet
Mail: sabee@vejle.dk
Tlf. 21 81 09 38



Dennis Jensen, Myndighedschef
Mail: denje@vejle.dk
Tlf. 30 53 00 17



Anette Ravn Olsen,
Chef for Familie og Forebyggelse
Mail: anero@vejle.dk
Tlf. 23 88 58 06



Dorthe Løvendahl Ringive,
Teknik & Miljø
Mail: dolri@vejle.dk
Tlf. 21 37 12 63



Hvordan kommer du rundt, når du ikke længere kan køre bil eller cykle?

Det er en stor beslutning at aflevere nøglerne til bilen eller cyklen. Følelsen af at være en fri fugl er væk, og afhængigheden af familien, naboen eller gode venner fylder. Men der er rigtig mange muligheder for at komme rundt – både til lægen, til købmanden eller på besøg hos de nærmeste. På www.vejle.dk kan du finde alt det, du skal vide for at komme rundt med offentlig transport. Både hvis du selv kan komme rundt, eller hvis du har brug for lidt hjælp.

Buskørsel for 65+’ere

Er du fyldt 65 og bor i Vejle Kommune, så kan du for 400 kroner om året køre ubegrænset i bus rundt i hele kommunen. Ordningen hedder "Senior Vejle Kommune". Senior Vejle buskort er et rabatkort, du kan bruge i Sydtrafiks busser til ubegrænset kørsel med bybusser, lokale busser og regionale busser (også Midttrafiks busser) inden for Vejles kommunegrænser. Du kan IKKE bruge kortet i tog eller til Flextur. Du kan heller ikke betale for andre med kortet, men du kan gratis tage to børn under 12 år med.

Du kan købe et årskort hele året på <https://shop.sydtrafik.dk/senior-vejle-kort/>

Flextur

Flextur er et supplement til den offentlige transport.

Her bliver du transporteret med mindre vogne. På www.vejle.dk/flextur kan du søge på din adresse og se, om du er berettiget til Flextur. ▶

Har du andre behov for hjælp til kørsel?

På www.vejle.dk/hjaelpkoersel kan du læse meget mere om dine muligheder for transport til sygehuset, genoptræning efter sygehusophold, læge eller speciallæge, vagtlæge, tandlæge, træning og visiteret dagscenter, fodterapeut, fysioterapeut og kiropaktor.



Du kan bestille kørsel hos Sydtrafik eller via appen Flextrafik. Der er 20 % rabat på egenbetalingen, hvis du bestiller online.

Du kan også bestille ved at ringe til Flextrafik på tlf.: 76 60 86 08 alle dage mellem kl. 8 og 18.

For handicappede

Har du et svært, fysisk handicap, så du ikke er i stand til at bruge almindelige bybusser og rutebiler, kan du bruge Sydtrafiks handicapkørsel, når du skal besøge familie og venner, foretage indkøb eller gøre andre fritidsting.

Du kan søge om handicapkørsel på www.vejle.dk/handicapkoersel



Få mere overskud i hverdagen – eller giv det videre til andre

Vejle Kommune udbyder en række gratis gruppeforløb for borgere, der lever med angst, stress, depression, kroniske smerter eller er pårørende til en syg. Måske et kursus kan gøre en forskel for dig eller én du kender? Eller måske du kender til udfordringerne og er klar til at hjælpe andre med at lære at tackle dem?

Vejle Kommune kører løbende 7-ugers forløb, der ledes af uddannede instruktører, som har været igennem den samme udfordring, som du står i. Undervejs får du konkrete værktøjer til en bedre hverdag, og du får et fællesskab med andre, der har det lige som dig. Det er gratis at deltage.

Du kan vælge mellem

- Lær at tackle angst og depression
- Lær at tackle kroniske smerter
- Lær at tackle livet som pårørende
- Mestring af stress

Brug din erfaring og hjælp andre: Bliv frivillig instruktør

Vi søger løbende frivillige instruktører, som har personlig erfaring med emnet, til vores Lær at tackle-kurser. 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 behø-

ver ikke at have undervist før. Vi ruster dig til opgaven med en instruktøruddannelse, som varer 2 x 2 dage.

Interesseret?

Vi har løbende optag på både kurser og instruktøruddannelsen. Vil du vide mere, så kontakt Stine Bisp på tlf. 21 84 83 51 eller laerattackle@vejle.dk.



Mere liv i årene: Når træning, mad og fællesskab skaber Det Gode Seniorliv

På Steen Blichers Aktivitetshus og Stensvang Plejecenter i Bredsten samles kræfterne om Det gode Seniorliv – et samarbejde, hvor styrketræning, ernæring, frivillighed og lokale fællesskaber tænkes som én samlet helhed.

Af Hans-Michael Aslak, Lars Ulrik og Maya Sommer



Holdet bag Stærk senior, der sammen med Vejle Kommunes aktivitetshuse tilbyder Træning og trivsel og Træn dig stærk.

Det begyndte med et fælles spørgsmål mellem en projektleder og fysioterapeut fra Folkesundhed i Vejle Kommune, en aktivitetskoordinator fra projektet Brugerstyrede Aktivitetshuse og centerlederen på Stensvang Plejecenter:

Hvordan skaber vi endnu bedre muligheder for seniorer i lokalområdet?

Svaret blev ikke endnu et enkeltstående tilbud. I stedet voksede en fælles indsats frem, hvor træning, ernæring, måltider og fællesskab understøtter hinanden i arbejdet med at styrke seniorers sundhed, livskvalitet og selvstændighed.

Det Gode Seniorliv handler om hele mennesket

Når vi taler om et godt seniorliv, handler det om mere end stærke muskler. Det handler om friheden til at leve det liv, man ønsker. Om at kunne klare hverdagens opgaver, deltage i sociale aktiviteter, besøge familie og venner og fortsat opleve sig som en aktiv del af lokalsamfundet.

Kroppen har brug for bevægelse og nærende mad, men mennesker har også brug for relationer, mening og følelsen af at høre til. Derfor handler Det Gode Seniorliv om samspillet mellem træning, ernæring og fællesskab.

Styrketræning kan være med til at bevare funktions- evne og selvstændighed. God mad giver kroppen noget at bygge på. Fællesskaber skaber motivation, glæde og tryghed. Når disse elementer tænkes sammen, bliver sundhed ikke blot noget, man bør gøre, men noget, man får lyst til at være en del af.

Indsatsen handler derfor ikke kun om sundhed i traditionel forstand. Den handler også om livsmestring, selvstændighed og muligheden for at bevare et aktivt og meningsfuldt hverdagsliv længst muligt.

Maden er en del af løsningen

Ernæring spiller en afgørende rolle for et godt seniorliv. For lidt mad, for lidt protein eller manglende appetit kan få betydning for både kræfter, livskvalitet og evnen til at klare hverdagen.

Derfor giver det ikke mening at tale om træning uden også at tale om mad. Hvis kroppen skal holdes vedlige og styrkes, skal den have noget at bygge med. På Stensvang arbejder de med måltidet som mere end ernæring. Når mennesker laver mad sammen, dækker bord, deler opskrifter og spiser sammen, styrkes både kroppen og fællesskabet. ▶



Peter Qvortrup Geisling underholder hele salen og opfordrer alle til at give livet et serviceeftersyn.



Ellen og Birte nyder et sundt og proteinrigt mellemmåltid.

Et måltid kan mætte mere end maven. Det kan også skabe nærvær, glæde og samhørighed.

Fra projekt til fællesskab

Det Gode Seniorliv bygger videre på Træn dig stærk, som er en del af indsatsen Stærk senior i Vejle Kommune. Her er fokus på målrettet styrketræning, der kan hjælpe seniorer med at bevare deres fysiske funktions- evne, aktivitet og selvhjulpenhed længst muligt. På Stensvang kobles træningen tæt sammen med måltider og lokale fællesskaber. Tanken er, at deltagerne ikke blot møder op, træner og går hjem igen. De bliver en del af et fællesskab, hvor man bevæger sig, spiser og lærer sammen. Samtidig er indsatsen forankret i projektet Brugerstyrede Aktivitetshuse.

Vejle Kommune har 15 aktivitetshuse, som primært ligger i tilknytning til kommunens plejecentre. Husene fungerer som lokale mødesteder, hvor seniorer kan deltage i aktiviteter, fællesskaber og arrangementer, og hvor frivillighed, medindflydelse og lokalt engagement er afgørende.

Frivillighed og medejerskab skaber liv

De bedste løsninger opstår sjældent bag et skrivebord. De opstår, når borgere, frivillige og fagprofessionelle udvikler dem sammen.

Fysioterapeuter bidrager med viden om træning og forebyggelse. Ernæringsfaglige medarbejdere bidrager med viden om mad, appetit og måltider. Aktivitetskoordinatorerne bidrager med erfaringer fra lokale fællesskaber og brugerstyrede aktiviteter.

Frivillige og aktivitetsråd spiller en mindst lige så vigtig rolle. De kender lokalområdet, ved hvad der giver mening for seniorerne og er med til at sikre, at aktiviteterne udvikles sammen med borgerne og ikke blot for borgerne.

Seniorerne er heller ikke blot deltagere. De er ressourcestærke medskabere af fællesskaberne. Mange bidrager med erfaringer, ideer og engagement, som skaber nye aktiviteter og muligheder for andre. Netop dette medejerskab er en af de største styrker i de brugerstyrede aktivitetshuse.

Frivillighed er ikke blot en ekstra ressource. Det er den energi, der skaber levende fællesskaber og får nye muligheder til at vokse frem.

Et fælles startskud i aktivitetshuset og på Stensvang

Den 12. august blev arbejdet med Det Gode Seniorliv markeret med et fælles arrangement i aktivitetshuset og på Stensvang, hvor træning, sundhed, ernæring og madglæde var samlet i en inspirerende eftermiddag og aften. Programmet bød blandt andet på introduktion til Træn dig stærk, oplæg med Peter Qvortrup Geisling og et måltid skabt med fokus på velsmag, ernæring og seniorers behov. Her blev ernæring ikke kun forklaret i teorien, men også vist i praksis gennem konkrete eksempler på, hvordan sund og nærende mad kan være både indbydende, genkendelig og realistisk i hverdagen.

Arrangementet pegede samtidig frem mod den retning, aktivitetshuset og Stensvang ønsker at arbejde videre i: en retning, hvor plejecenter, aktivitetshus, frivillige, fagpersoner og lokalsamfund ikke er adskilte verdener, men dele af det samme fællesskab.

Mere liv i årene

Måske handler fremtidens seniorliv ikke først og fremmest om flere tilbud, men om stærkere fællesskaber. Om steder, hvor mennesker mødes, bevæger sig, spiser sammen, deler erfaringer og oplever, at de fortsat har noget værdifuldt at bidrage med. Det er visionen bag samarbejdet mellem Stensvang Plejecenter, Folkesundhed og Brugerstyrede Aktivitetshuse i Vejle Kommune.

Når styrketræning, ernæring, frivillighed og fællesskab går hånd i hånd, understøtter vi hele mennesket. Ikke kun kroppen, men også relationerne, livsglæden og følelsen af fortsat at høre til og kunne bidrage.

Vi skaber ikke blot sundere seniorer. Vi skaber mere liv i årene – og flere gode år i livet. 🍷



Scan koden og se filmen om Vejle Kommunes aktivitetshuse.



Sanser, smil og fællesskab: Demens i Mellemrummet fejrer halvandet år

Demens i Mellemrummet kan fejre en vigtig milepæl. Halvdelen af projektets første tid er gået, og der er nu halvandet år og et hav af gode erfaringer at kigge tilbage på. Demens i Mellemrummet startede som et tre-årigt aktivitetsprojekt – et tilbud til borgere med let til moderat demens, som ikke ser sig selv i andre af kommunens tilbud.

Af Emilie Mersch Kizmaz



Når solen skinner, og himlen er blå, kan man føle sig helt på toppen af verden. Demens i Mellemrummet nyder, at de har egen bus og derfor kan besøge det smukke danske landskab.

Efter halvandet år kigger vi tilbage på en rejse uden lige. Der er nu ni hold om ugen, og de er fordelt i hele kommunen. Der er derfor et hav af mulighed for at deltage i de spændende dage, hvor ikke to hold dage står på det samme.

Ud i sommeren med egen bus

Med den varme sommer har der været rig mulighed for flere ture ud af huset, og Demens i Mellemrummet har blandt andet været på tur til Vesterhavet for at opleve lidt af Vestjylland, været på badetur ved nogle af Vejles smukke strande, haft dage med bål og snobrød og endda optrådt til Jelling Musikfestival.

En dag på scenen i Jelling

Jelling Musikfestival bød på mange store navne i år, men om søndagen var der nok den vigtigste optræden på hele festivalen. Dorthe Kollo havde i samarbejde med Demens i Mellemrummet inviteret til koncert, og midt på festivalspladsen sørgede de for en fest til de

mange glade festivaldeltagere. Musik fylder meget på holdene, men der er ingen tvivl om, at det at stå på scenen i Jelling var en hel speciel oplevelse.

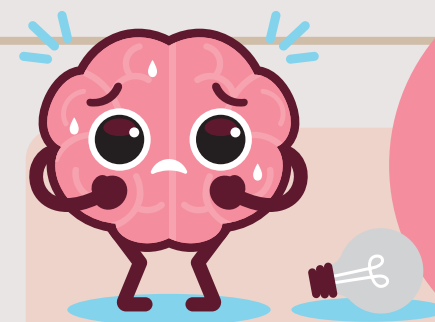
Når sanserne vækker minder

Sanserne er i fokus på holdene, og det handler nogle gange om at sidde på Vestkysten og dufte til saltvand, høre bølgerne og kigge efter muslingeskaller i vandkanten. Når bålet spreder sin røg, bringer duften minder tilbage og viser netop, hvorfor det er vigtigt at holde sanserne i gang. ▶

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



Kunne du tænke dig
at vide mere om Demens
i Mellemrummet?

Så læs med på
www.vejle.dk/demens

Fremtidens ældrepleje – Velfærd i centrum

Demens i Mellemrummet er et af seks projekter, der er finansieret af udmøntningspuljen på 50 millioner kroner, som Byrådet i Vejle Kommune har afsat til investeringer i seniorområdet under overskriften: Fremtidens ældrepleje – Velfærd i centrum.

De seks projekter er:

1. Træning og trivsel for ældre i Vejle Kommune
2. Frisættelse på plejecentre
3. Bedre inddragelse af frivillige på aktivitetscentrene
4. Investering i teknologi, renovering og forskønnelse
5. Investering i kompetenceløft og tilknytning
6. Demens i Mellemrummet

Der er ingen tvivl om, at Demens i Mellemrummet handler om at finde et fællesskab, hvor man passer ind, og hvor man kan være den, man er, uden forbehold.

Demens i Mellemrummet var også med til at arrangere og afholde Demensugen i uge 19, hvor de både sørgede for oplæg om demens, men også arbejdede aktivt på at gøre den vejleensiske befolkning opmærksom på Demenssymbolet. Det betød blandt andet på en tur forbi Kulturnatten på Vejle Gågade. ●



Sanserne er vigtige i arbejdet med demens. Det kan være duften af bål, smagen af mad eller lyden af fuglesang, der kan sætte gang i vores minder. Derfor bliver der brugt meget tid ude i den fri natur, hvor kun fantasien sætter grænser.

Foreningernes Hus Vejle : Else Marie Schmidt. Frivilligcenter Egtved: Anna Marie Dahl. Frivilligcenter Give: Kjeld Kristensen. Børkop-området: Erik Grønhøj, Børkop Pensionistforening, Ældregrupper: Marianne Vinkler Lassen, Ældre Sagen. Handicaporganisationer: Preben Steen, Muskelsvindforeningen, Patientforeninger: Judith Pedersen, SIND, Børn og Unge: Camilla Guldborg, Mentorbarn. Humanitære foreninger: Jan Marseille, Frølsens Hær. Væresteder: Allan Hansen, Kirkens Korshær. Seniorudvalget: Morten Skovlund (A), Voksenudvalget: Søren Peschardt (A). Velfærdsstaben: Signe Pedersen.

Vores rygestop stod øverst på barnebarnets ønskeseddel

Efter mere end 50 år som rygere besluttede Lise og Karsten Hansen fra Vejle at kvitte smøgerne. Inspirationen kom fra en helt særlig ønskeseddel fra deres 10-årige barnebarn, som ønskede sig røgfrie bedsteforældre i fødselsdagsgave.

Af Tina Kreutzer

Lise og Karsten fra Vejle er henholdsvis 72 og 71 år. De har røget, siden de var unge, og i mange år var det omkring en pakke om dagen hver.

”Det er sjældent, at det har været mindre. Tværtimod har det i højere grad været flere indimellem ved fester og lignende”, fortæller Karsten.

De seneste 10 år har Lise været i gang med at trappe ned til det halve og har holdt sig der. De havde snakket løst om at stoppe med at ryge, blandt andet fordi deres børnebørn igennem flere år havde udtalt, at det ville være dejligt, hvis de ikke røg. Lise havde en overgang haft et stop på 6 uger, men det blev for svært at holde fast i det, fordi Karsten fortsat røg.

Da de sidste år i november fik deres barnebarns ønskeseddel, hvor der øverst stod, at hun i 10 års fødselsdagsgave ønskede sig, at de blev røgfri, gjorde det indtryk. Lise fortæller: ”Den kom på sådan en pæn og ordentlig måde. Ikke med løftede pegefingre”.

Lise og Karsten fra Vejle blev inspireret til at kvitte smøgerne af deres 10-årige barnebarn.



De besluttede sig for at give det et alvorligt forsøg sammen og brugte tiden fra november til april på at forberede sig. De henvendte sig blandt andet til Sundhedshuset for at få rygestopsamtaler, og suppleret med rygestopmedicin satte de en dato.

Et rygestop med champagne og lejrbrål

Karsten havde fået den idé, at de skulle stoppe i påsken, mens de var i deres sommerhus sammen med familien.

”Det skulle foregå med champagne og brål. En slags ceremoni hvor ungerne brændte det sidste tobak af”, fortæller Karsten.

Lise var ikke straks med på ideen. Det handlede mest om, at der med sådan en handling ikke var ”nogen vej tilbage”. Men tiden modnede tanken, og det var sådan det gik.

Aftenen før røg de igennem, ”indtil vi var helt grønne i hovederne”, fortæller Karsten med sit smil. Dagen op- randt, og først bagte de pandekager over brål, og så blev tobakken brændt af, mens de skålede i champagne med og uden alkohol.

Når lysten melder sig

De første dage gik let for begge. Der var ingen trang. Lysten til at ryge kom senere.

”Jamen vi har været lidt uheldige med, at nogen blev alvorlige syge. Det er jo i sådan en situation, hvor du så lige kan trække dig tilbage og være dig selv, at en cigaret er god. Jeg klarede situationen ved at sige til mig selv, at jeg var stoppet med at ryge, så det kunne ikke lade sig gøre. Færdig!” siger Lise med et smil.

Hun nikker, da Karsten fortæller, at de har haft det forskelligt: ”Jeg har selvfølgelig også haft lyst til at få en smøg igen. Det har man. Men så har jeg bare sagt hold nu op med det pjat der, det er bare dum vane, du har.”

Hver gang han mærker lysten, går han i gang med et eller andet, og for det meste går der under et minut, så er ►



▲ Lise og Karsten markerede deres rygestop med en brænderemoni ved sommerhuset.

tanken væk. Lise har stor glæde af at lave 7-kabale på telefonen eller se nyheder.

Karsten ser sig selv som ryger og mener, at han vil gøre det i mange måneder endnu. Lise derimod ser sig selv som ikke-ryger, og det er vigtigt for hende, at hun har fokus på IKKE, for det hjælper hende, når det bliver svært.

Mere energi og færre cigaretter i lommerne

At Lise holdt lav profil om sit rygestop i starten var fordi, hun var bekymret for, om det ville gå galt. Men det har hun sat sig ud over. Nu har hun åbnet op og opdaget, at hun kun får masser af ros og opbakning alle steder fra. Det, der gør hende mest glad, er den øgede energi, som hun mærker. Det er også dejligt, at hosten er væk.

Karsten synes, at det er dejligt, at han ikke skal have fyrtøj og cigaretter i lommerne. Nu kan han bruge sin skjortelomme til fx huskesedler og gajoler. Han er også stoppet med at hoste og nyder det.

Så er der det med vægten.

”Jeg er blevet mere sulten”, fortæller Karsten, og han er helt klar over, hvorfor der er røget nogle kilo på. Så nu har han lagt en ny plan:

”Nu er chipsene lagt på hylden og slikket givet væk. Og det hedder max én portion til aftensmaden”.

Lise vejer præcis det samme som før. Rygestoppet har ikke påvirket hendes appetit.

Humor hjælper på vej

Ægteparret bruger meget humor i deres rygestopproces. De taler ofte om cigaretter og lysten til at ryge. I starten så Lise urøgede skodder ligge mange steder, og de talte om at samle dem op for at ryge dem. Eller når Karsten siger, at nu vil han købe cigaretter. Så er det kun for sjov.

De har mærket, at deres lunter har været kortere over for hinanden. Dog ikke værre end at det kan klares med en undskyldning og en samtale.

En gave til hele familien

Lise og Karstens familie er meget glade for, at de opfyldte barnebarnets ønske om at kvitte smøgerne. Når de bliver spurgt ind til det, og de svarer ”Vi ryger stadigvæk ikke”, så får de ros, og snakken går videre om noget andet. Det er lige, som de ønsker, at det skal være. ●

Lise og Karstens råd til andre, der ønsker at blive røgfri

1. Start med at finde ud af, hvorfor du vil stoppe.
2. Forbered dig: Prøv at lave nogle ændringer i dine nuværende vaner.
3. Søg viden og hjælp.

Er I et par, der ønsker at stoppe sammen, så siger Karsten:

”Vær enige om, at I vil gøre det sammen, og at begge vil stoppe helt på samme tid. Hvis den ene ikke er særlig vild med det, så er det nok ikke nogen god idé. Og så skal man fjerne alle våben i huset”.

Ønsker du også at blive røg- eller nikotinfri?

Så kontakt en rygestopvejleder ved at sende en SMS til 1910 med teksten SUND NU.

Du kan læse mere om Vejle Kommunes ryge- og nikotinstop-tilbud på vejle.dk/rygestop

Klar til at få personlig støtte til røg- og nikotinstop?

Se næste side



Klar til at få personlig støtte til røg- og nikotinstop?

Send en SMS og du bliver ringet op af Benita.

Modsat andre steder, som bruger AI-robotter, så er Benita et levende menneske, som vil hjælpe dig videre med dit ønske om at stoppe med at ryge, dampe, snuse eller bruge nikotinerstatning. Når du sender en sms til 1910 med teksten SUND NU, ringer Benita dig op:

”Det er for at forventningsafstemme, hvad du gerne vil, og finde ud af, hvilke overvejelser du har gjort dig. Ud fra det forklarer jeg om de forskellige muligheder for at få hjælp og støtte”.

En telefonsamtale kan vare fra ét minut til et kvarter. Den korte samtale kan handle om en tilmelding til et af kommunens kurser. Andre samtaler kan handle om at komme i gang med at forberede dig, f.eks. ved at lægge mærke til, hvad der er trang, og hvad der er vaner.

Ældreplejens friske flyvere – med os på job en dag?

I Vejle Kommunes ældrepleje findes der et hold, som kaldes Flyverne – dygtige og engagerede medarbejdere, der står klar til at møde ind på arbejde, når der er behov for en ekstra person. Som Flyver har man ikke en fast arbejdsplads, men kommer flyvende, når behovet er der. For Birgitte og Carina betyder det, at de både har arbejdsdage på plejecentre og ude i hjemmeplejen.

Af Emilie Mersch Kizmaz

Birgitte er uddannet Social- og Sundhedshjælper, og hun har arbejdet i Vejle Kommune de sidste 10 år. For et år siden begyndte hun at drømme om nye udfordringer og lidt mere frihed i sin hverdag, så hun søgte ind til Vejle Kommunes interne vikarkorps Flyverne. Det er nu et år siden, Birgitte havde først arbejdsdag, og hun er ikke i tvivl – hvis man skal bruge en Flyver om 10 år, så er det Birgitte, der kommer susende forbi.

Omsorg på tværs af hele kommunen

”Mit hjerte er så stort, jeg vil bare gerne alle,” siger Birgitte med et smil. For selv om de fysiske rammer er forskellige fra dag til dag, så er det stadig kolleger fra Vejle Kommune, hun møder ind til, samme systemer der bruges i hverdagen, og ofte samme arbejdspladser hun vender retur til. Det gør det nemmere for Birgitte at gøre det, hun elsker mest ved sit job – nemlig at bruge

”Så hvis du allerede nu kan gå i gang med måske at skære 2 eller 3 cigaretter fra, så er du jo godt på vej til at møde en rygestopkonsulent”.

For nogen er det i første omgang nok at blive lyttet til og få nogle fifs at arbejde videre med:

”Jeg snakkede med en, der er blevet afhængig af nikotin-tyggegummi, og jeg spurgte, om han havde overvejet at prøve at erstatte nogle af stykkerne med almindeligt tyggegummi. Det havde han slet ikke tænkt på,” afslutter Benita med et smil.

Uanset samtalens længde og indhold opfordrer Benita altid borgerne til at gemme hendes telefonnummer, for man må altid gerne ringe igen.

tid med borgerne. Og der er mange små sjove historier fra hverdagen.

”Jeg har da fået kælenavnet Birgitte fra Grindsted, for jeg elsker at snakke med borgerne, når jeg besøger dem i deres hjem,” griner Birgitte, inden hun fortsætter. ”Det betyder så meget for mig at vise omsorg for borgerne, men faktisk også for mine kollegaer, når jeg kommer ud til dem.” ▶

Ælderrådet

Formand: Tage Majgaard, tlf. 20 65 22 51

Sekretær: Anna-Sophie Gerner Hollesen, Vejle Kommune, tlf. 20 52 27 46



Flyverne suser rundt i hele kommunen, og de står klar til at dele ud af deres erfaringer og faglighed. Når der mangler ekstra hænder, rykker Vejle Kommunes flyverkorps ud.

Faglighed på farten

For når en Flyver kommer, er det ikke kun vagtplanen, der går op. Det giver også mulighed for at få delt ud af faglig viden og få nye perspektiver på hverdagens opgaver. Snakken går lystigt mellem medarbejderne, og noget, man har set på ét plejehjem, kan måske også bruges på et af kommunens andre plejehjem. For som Flyver ved man ikke, hvordan arbejdsdagen i morgen ser ud, men det er med til at gøre jobbet spændende.

Hjemme, uanset hvor vagten begynder

For Carina var det muligheden for at prøve sin faglighed af i en fleksibel hverdag, der gjorde, at hun søgte jobbet. Hun har netop fejret ét års jubilæum som Flyver og ser tilbage på et år, der har givet mere faglig selvtilid, spændende oplevelser i hverdagen og mulighed for at tilrettelægge sin egen dagligdag. Carina foretrækker aften- og nattevagter, hvor hun blandt kollegerne er kendt for at medbringe sin rolige tilgang til arbejdet.

”Jeg føler mig hjemme, uanset hvor jeg møder ind, og jeg oplever faktisk, at borgerne spørger efter mig, når jeg kommer igen,” siger Carina, inden hun fortæller om en bestemt historie, der har efterladt et stort indtryk.

”Jeg skulle blandt andet besøge en dame med demensdiagnose, hvor jeg havde været før. Da jeg trådte ind ad døren, lyste hun op i et smil, inden hun fortalte, at hun altså ikke kunne huske mit navn, men hun kunne huske, at jeg var hyggelig og rolig omkring hende.” Det er blandt andet de oplevelser, som gør, at Carina mener, at hun har Danmarks bedste job.

Aldrig alene med nye opgaver

Det kræver noget faglig selvtilid at møde ind på en ny arbejdsplads hver dag, men både Carina og Birgitte er enige om, at man som Flyver bliver taget rigtig godt imod, og at der altid er mulighed for faglig fordybelse. Det er uanset, om det er en ny slags kateter eller en vendeteknik, man ikke har set før. Når usikkerheden måske kommer snigende, så står kollegaerne klar til at gribe dig og hjælpe dig videre.

Nu, hvor efterårsferien er på vej, er både plejecentre og hjemmeplejedistrikterne glade for Flyverne, som er klar til at hjælpe med vagtplanerne. Men Flyverne er også glade, for de får mulighed for en spændende hverdag med mange nye oplevelser. ●



Anna Marie Bjorholm Dahl, tlf. 21 19 74 39, Anny Gosvig, tlf. 60 61 65 23, Bent Illum Eskesen, tlf. 20 85 59 95, Bjarne Thornvig Knudsen, tlf. 23 30 03 52, Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Inge Nordheim, tlf. 30 73 00 71, Jane Olsen, tlf. 50 75 97 08, Peer Louis Aarestrup, tlf. 50 46 53 70, Petra Raundahl, tlf. 60 49 55 25, Torben Hede Johansen, tlf. 22 23 04 93

Bliv sværere at snyde: Gode råd til en tryggere digital hverdag

En sms om en pakke. Et opkald fra "banken". Eller en besked fra et "barnebarn" i nød. Svindlerne bliver stadig dygtigere, men du kan også blive bedre til at gennemskue dem.

Af Rikke Sølyst Jensen

Du har sandsynligvis oplevet det allerede. En sms tiker ind: "Du har fået en parkeringsbøde. Klik på linket her for at betale, inden du får rykkergebyr". Eller du får besked om, at du har modtaget en pakke, men bare lige skal klikke på et link for at kunne modtage den.

Det er eksempler på kontaktsvindel, som desværre er blevet mere og mere almindeligt. Og også sværere at gennemskue. Hopper du i fælden, kan det koste dig dyrt. Så det er vigtigt at være på vagt.

"Dine penge er i fare"

Et klassisk svindelnummer er, at en person ringer og siger, at de er fra banken eller politiet. De fortæller, at der er mistænkelige hævnninger på din konto, og at du hurtigt skal overføre dine penge til en sikker konto. Ofte vil de forsøge at holde dig i telefonen i lang tid og sige, at du ikke må tale med andre. Det er med til at skabe pres og forvirring.

Men sandheden er, at der ikke findes nogen "sikker konto". Hvis du bliver bedt om at flytte dine penge, er det helt sikkert svindel.

Får du sådan et opkald, så læg på. Herefter kan du selv kontakte din bank på det nummer, du kender i forvejen.

"Hej bedste"

En anden type svindel er sms'er fra nogen, der udgiver sig for at være dit barn eller barnebarn. De skriver ofte, at de har fået nyt nummer og har brug for hjælp hurtigt – for eksempel til at betale en regning.

Får du en sms og bliver i tvivl, om modtageren er den person, som han eller hun udgiver sig for, så kan du stille et spørgsmål, som kun den rigtige person kan svare på. Eller du kan ringe op til det telefonnummer, du havde allerede.

Genvind kontrollen

Selv om det kan virke håbløst at skulle holde stand mod udspekulerede svindlere, så er der faktisk flere ting, du selv kan gøre aktivt for at tage kontrollen tilbage.

Mange svindelnumre begynder med, at kriminelle får fat i dit navn, telefonnummer og adresse. Det kan de blandt andet få via konkurrencer eller tilbud på nettet, reklamer om billige produkter, eller via sms'er og mails, der ser officielle ud.

Når du først har delt dine oplysninger, så kan svindleren kontakte dig.

Undlad derfor så vidt muligt at dele dine kontaktoplysninger på nettet. Kontakt dit telefonselskab og bed dem om at få "udeladt nummer" – så står dit telefonnummer ikke offentligt nogen steder.

Har du en profil på Facebook, så giv dine privatindstillinger et grundigt eftersyn, så kun dine venner kan se dine personlige oplysninger. Få gerne hjælp fra familie eller venner, eller kontakt Ældre Sagens IT-café eller Vejle Kommunes sundhedsvejledere. De kan hjælpe dig til at passe bedre på dine personlige oplysninger på nettet. 

Undgå svindel – og få hjælp, hvis skaden er sket

Vi har samlet Sydøstjyllands Politis anbefalinger til, hvordan du kan ruste dig bedre mod svindel. Klip siden ud og hæng den på dit køleskab eller et andet sted, som du ser ofte.

Undgå svindel

- Beder nogen dig flytte dine penge, så er det svindel.
- I tvivl? Læg på! Ring selv til bankens hovednummer eller en, du stoler på.
- Klik ikke på links i sms'er eller mails, du ikke har bedt om.
- Send aldrig penge til nogen, som du kun har mødt online.
- Få udeladt telefonnummer ved dit teleselskab.
- Stol ikke på det telefonnummer, der ringes fra. Det kan være falsk.
- Videregiv aldrig dine oplysninger eller koder.

Hvis uheldet er ude

– eller du har mistanke om svindel

- Kontakt din bank
- Spær konti og betalingskort
- Ring til MitID support
- Anmeld det til politiet

Få hjælp

MitID support: Ring 33 98 00 10
 Politiet: Ring 114 (eller 112, hvis det haster)
 Offerrådgivningen (anonym, gratis og døgnåben): Ring 116 006
 ÆldreSagens IT-café: Ring 50 21 66 00 eller mød op på tirsdage mellem kl. 10 og 12 i Foreningernes Hus i Vejle.
 Kontakt en sundhedsvejleder for hjælp med både kontaktsvindel og generel trivsel: Ring 76 81 80 96

TIPS:

1. Hent den gratis app "Mit digitale selvforsvar", hvor du kan holde dig opdateret på mange af de svindelnumre, der er i omløb for øjeblikket.
2. Brug <https://tjekpaanettet.dk/> til at tjekke, om du kan stole på links, du får tilsendt.



Download appen Sund Vejle

- og tag det første skridt mod
en sundere hverdag,
uanset hvor du er i livet!



Lav dine egne trænings-
programmer eller følg din
genoptræningsplan



Find lokale aktiviteter,
foreninger og fællesskaber



Find hold, kurser og støtte i
Vejle Kommune



Samlet sundhedsoverblik og
information om bl.a. kost,
søvn, alkohol og mental
trivsel



Indhold udvalgt af vores
sundhedsfaglige medarbejdere



Gratis download i
App Store og Google Play

Du kan læse mere ved at
scanne QR-koden eller besøge:

vejle.dk/**sundvejle** | 🔍



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

Vestre Engvej 51B, 4. sal, 7100 Vejle.
Mandag og tirsdag kl. 10.00-14.00
Torsdag kl. 10.00-16.00
Fredag kl. 10.00-13.00

Telefonisk henvendelse

Mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-11.00
Hjælpe-middelteamet: 76 81 80 81
Seniorvisitation og hjemmehjælp: 76 81 80 82
Forløbskoordination fra sygehusene: 76 81 80 83
Ældreboliger og plejeboliger: 76 81 80 84
Handicap og socialpsykiatri: 76 81 80 98

Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk
Søg elektronisk via www.vejle.dk

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

Vejle: Mandag kl. 11-15, tirsdag kl. 11-17,
onsdag kl. 8-12, torsdag kl. 11-17,
fredag kl. 8-12, Skolegade 1, 7100 Vejle
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

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

Gl. Kolding Landevej 43, 7100 Vejle, tlf. 76 81 66 00
Mail: senioradm@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

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

Genoptræning efter sygehusophold

Tlf. 76 81 83 00, mandag-torsdag kl. 8.00-9.30
Fredag kl. 10.00-11.00

Sundhedskurser

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

Fællesskaber

Find dit fællesskab på www.vejle.dk/aktivsammen

Du kan også kontakte en fællesskabskoordinator på tlf. 51 84 10 36

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 inden og tal med en sagsbehandler på tlf. 76 81 80 81 mandag, tirsdag, torsdag, fredag kl. 8.30-11.00.



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 17. september og slutter 1. 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 1. oktober, kan du frem til 5. 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 Kirketorvet 22.