



VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune

Tema: Måltider der styrker

Gode kræfter vil gøre kommunens mad endnu bedre

Læs side 12

College

– kun for sindslidende

Nyt fra Ældrerådet

– ældrepolitik og valg

03 /2017

Kort Nyt



Vinderne af dette års „Tour de Bakkeager“ ▲ blev Niels og Jørn Enggaard – far og søn.

Tour de Bakkeager

Også i år havde Plejecenter Bakkeager i Bredballe det traditionsrige sofacykelløb – „Tour de Bakkeager“. Hvert hus på Bakkeager stillede til start med et hold cykelryttere, som var klar til at kæmpe om vandrepokalen. Et publikum af veloplagte børnehavebørn fra Bredballegård, beboere, pårørende, frivillige og personale klappede og heppede cyklisterne i mål. Løbet bliver kørt som enkeltstart – to omgange fra den ene ende af vejen til den anden. Og der blev gået til den. Vinderne blev Niels og Jørn Enggaard – far og søn. De repræsenterede

hus 14 og snuppede pokalen fra hus 10, som har haft den de sidste par år. Deres taktik var enkel, men effektiv: – Vi lagde os foran fra start og blev forrest.

Efter løbet var der hotdogs, lagkage samt øl og vand til alle.



Plejecenter Bakkeager



Foto: Mads Claus Rasmussen

Aalborg 2016



Knæk Cancer kommer til Vejle

TV2s Go' morgen og Go' aften Danmark drager igen på danmarksturne sammen med Kræftens Bekæmpelse, når Knæk Cancer løber af stablen i uge 43.

Onsdag 25. oktober kommer Knæk Cancer til en central plads i Vejle, og hele dagen er der aktiviteter og optrædere for alle, der har lyst til at være med. Fra kl. 17.30 kan besøgende følge Michèle Bellaïche og holdet bag Go' aften Danmark, der sender live til kl. 19.00 og slutter af med en koncert med et kendt dansk navn.

Sammen med Vejle Kommune, Kræftrådgivningen, 'Stafet For Livet'-frivillige og Kræftens Bekæmpelses lokalforening sættes fokus på forebyggelse, støtte og rådgivning og samles penge ind til forskning, forebyggelse og patientstøtte.



Forsidefoto: Nils Rosenvold

I Skansebakkens køkken bliver der kræset om maden. For man skal kunne mærke, at man får mad i munden, og at der er smagsnuancer.

Redaktionen sluttede 7. august 2017.

Magasinet afleveres til postvæsenet 22. august med efterfølgende omdeling den 29. og 30. august.



vejle bibliotekerne

Der var både vaffelis og gelemad på menuen, da ældreminister Thyra Frank besøgte Plejecenter Kastaniehaven i Give på sin inspirationstur rundt i landet. Her fortalte plejehjemsleder Emma Winther om nærvær, hjemlighed og „stjernestunder“ – men det var især maden, der var i fokus under besøget. Ministeren og Emma Winther var meget enige om, at et rigtigt hjem selvfølgelig har eget køkken.



Kastaniehaven i Give

Oplev fælles læsning

Vejle Bibliotekerne har et tilbud om fælles læsning, som ikke kun er god litteratur. Det er også socialt samvær og gode samtaler.

Ved „Fælles læsning“ mødes 6-12 interesserede sammen med en bibliotekar, der har fundet og læser nogle omdelte tekster. Erfaringen viser, at det giver nogle helt andre, men gode samtaler at snakke ud fra en tekst.

Vejle Bibliotek byder i efteråret på „Fælles læsning“ tirsdag formiddage fra den 19. september og torsdag eftermiddage fra den 14. september – og på Egtved Bibliotek fredag den 17. november. Hvis du kan samle en gruppe, f.eks. i et dagcenter, er der også mulighed for at få arrangeret jeres egen „Fælles læsning“.

Læs mere på vejlebib.dk under „Særlige tilbud“ og „Fælles læsning“.

Du kan også kontakte bibliotekar Else Zakarias, telefon 40 42 87 68, e-mail: ez@vejlebib.dk

Indhold

Robin og Sofie hjælper psykisk sårbare i gang med idræt	side 4
Håb, kontrol og et bedre liv – uden misbrug	side 5
Gode råd om hjælpemidler	side 6
Nyt tilbud til unge med demensramte forældre	side 8
Daghøjskole for par	side 8
Brug klippekort til ekstra hjælp	side 9
Nyt fra Ældrerådet	side 10
College for sindslidende	side 11
Tema: Måltider der styrker	side 12
Alle gode kræfter vil gøre maden endnu bedre	side 12
Maden smelter på tungen	side 13
Mad nydes bedst i hyggeligt selskab	side 14
Det grønne drys er en god begyndelse	side 16
Nyt fra sundhedsvejlederen	side 17
Vejle-apotek beholder sene åbningstider	side 18
Tilskud til rygestopmedicin	side 18
Invitation til Ældredag den 11. oktober	side 18
Kontakt til kommunen	side 19
Flextrafik – henter dig, hvor du er!	side 20

Gratis retshjælp

Trekantområdets retshjælp er en nyopstartet forening, som yder gratis retshjælp til alle borgere, enten ved personligt fremmøde inden for åbningstiderne eller ved telefonisk kontakt i telefontiderne. Foreningen er finansieret af civilstyrelsen og er en non-profit organisation.

Læs mere på www.treretshjelp.dk eller kontakt retshjælpsleder Hanna Møller Rasmussen på tlf. 93 60 39 90.





Robin og Sofie hjælper psykisk sårbare i gang med idræt

Udover at hjælpe andre i gang med idræt har Robin og Sofie også været med til at udvikle ideen med frivillige idrætsvenner sammen med medlemmer fra Idræt for psykisk sårbare og Vejle Kommune.

Nyt tilbud til psykisk sårbare

Et nyt tilbud i Vejle skal gøre det lettere at komme ud ad døren til idræt og møde nye mennesker i „Idræt for psykisk sårbare“.

Ideen er enkel: Hvis det er en overvindelse at komme hjemmefra, kan du få en håndsækning fra en frivillig idrætsven, der selv har psykiske udfordringer.

Robin er en af de elleve frivillige, som foreløbigt har meldt sig. Da han begyndte i IFS, Idræt for psykisk sårbare, for seks år siden, oplevede han selv, hvad det betyder at have en at følges med:

– Jeg havde det rigtig skidt og var generelt meget indelukket. Hvis ikke jeg havde haft en at følges med, var jeg faldet fra, tror jeg. Træningen har betydet rigtig meget for mig. Derfor vil jeg også gerne hjælpe andre, der måske er lige så langt nede, som jeg var.

Idræt med højt til loftet

Alle, der føler sig sårbare, er velkomne i Idræt for psykisk sårbare, der har en række aktiviteter fra yoga, beachvolley til styrketræning. Trygheden ved at træne med andre i samme båd har fået Sofie til at møde op til Idræt for psykisk sårbare de sidste ti år:

– Her kan vi have en dårlig dag, uden

nogen undrer sig. Nogle gange er det bare en succes at komme af sted og ikke nødvendigvis være med til en aktivitet. Eller måske være med, men ikke har lyst til at sige noget. Vi ved godt, hvordan det er, smiler Sofie og tilføjer, at IFS også er et sted, hvor der bliver grinet og hygget meget. Sofie og Robin har, sammen med andre IFS-medlemmer og Vejle Kommune, været med til at udvikle ideen med frivillige idrætsvenner. Du kan blandt andet få en frivillig idrætsven at følges med eller en at dyrke sport sammen med, som interesserer sig for den samme sportsgren som dig.

Er du interesseret?

Så kontakt Kent fra Idræt for psykisk sårbare. I fællesskab finder I ud af, hvad der skal til, for at du får taget de første skridt til at dyrke idræt. Du kan sende en mail til Kent, kent@iidvejle.dk, eller ringe på tlf. 75 72 05 11. Har du lyst til at være frivillig idrætsven, er du også meget velkommen til at kontakte IFS.

Frivilligrådet

Formand: Anita Fogh, FrivilligCenter Give, tlf. 75 73 43 36 / 41 63 11 60.

Næstformand: Yasser Rady, Humanitære foreninger

Sekretær: Anne Kristensen, Vejle Kommune, tlf. 24 75 88 48.

Håb, kontrol og et bedre liv – uden misbrug



PEER-FÆLLESSKABET

Vejle Kommune og Psykiatrifonden er gået sammen i et toårigt projekt, der støtter mennesker, som lige er kommet ud af et misbrug eller som er godt på vej. I det nye peer-støtte-projekt deler deltagerne deres egne erfaringer. „Det, at jeg kan være en støtte for andre, giver mig ekstra styrke til at forblive ædru“, siger deltageren Bjarne.

Af Sarah Cecilie Boss, pressechef i Psykiatrifonden

Bjarne er 52 år og har været ædru i seks år. Bjarne meldte sig til projektet, fordi han syntes, det lød som et godt projekt og som et sted, hvor han kunne give sine erfaringer videre:

– Jeg er blevet meget mere positiv og udadvendt. Jeg har fået lettere ved at være sammen med andre mennesker. Her har bl.a. undervisningen af mentorer haft en stor betydning. Emnerne til undervisningen er emner, som man kan bruge i sin rolle som mentor, men også i sit privatliv. De sætter gang i tanker om, hvorfor tingene er, som de er. Så jeg har også personligt fået meget ud af at deltage.

Samvær – næsten uden regler

Peer-støttemodellen går ud på, at et menneske, der har haft et misbrug af enten alkohol eller stoffer, men som nu er fri af misbruget og har lært at takle det, støtter en anden, som lige er blevet stoffri eller alkoholfri.

I det nye projekt deltager lige nu ti peers, altså mennesker på vej ud af deres misbrug, og fem frivillige peer-mentorer er i gang med et uddannelsesforløb, der strækker sig over 7 måneder med undervisning 1 gang om måneden. I efteråret 2017 begynder et nyt uddannelsesforløb for mentorer.

Peer og peer-mentor bliver matchet ud fra egne ønsker, og i samværsforløbet mødes man enten hver eller hver anden uge i en periode på seks til ni måneder. Der er ingen regler for, hvad peer og mentor kan lave sammen, udover at det ikke skal foregå hjemme hos den ene eller den anden. En af de mange muligheder er at mødes i projektets cafe i Vejle, som er åben to gange om ugen.

Større netværk og øget recovery

Vejle Kommune og Psykiatrifonden har gennem de sidste tre

år afprøvet metoden i et tilsvarende projekt, dog med en anden målgruppe, med så stor succes, at det i dag er blevet et fast tilbud i Vejle kommune.

Evalueringerne af det viser, at ikke kun peers, men også mentorerne oplever en øget recovery, og at de samtidig har fået et større netværk. Det har haft stor betydning for Bjarne:

– Jeg er glad for, at jeg meldte mig til projektet og kan kun opfordre andre, som måske sidder derude og tøver, til at melde sig – bare spring ud i det.

Samme vej – bare længere fremme

Kenneth på 42 år har været stoffri i snart tre år og er glad for at være med i projektet som mentor. Han får ligesom Bjarne meget ud af at give sine erfaringer videre:

– Jeg kan fortælle åbent og ærligt om, hvordan det har været for mig. Og jeg kan få en anden relation til dem end en behandler. Jeg går jo på samme vej, som de gør. Jeg er bare lidt længere fremme. ●

Vil du være med?

Kontakt projektleder Jytte Larsen, på telefon 20 26 45 77 eller på mail: jytch@vejle.dk

Læs mere på
www.peerfaellesskabet.dk

**PSYKIATRI
FONDEN** ©
ET GODT LIV
TIL FLERE

Foreningernes Hus Vejle: Anders Hareskov Andersen, Lisbeth Hansen, FrivilligCenter Egtved: Kent Jensen, Villy Nielsen, FrivilligCenter Jelling: Nis Bruun, Gudrun Møller, FrivilligCenter Børkop: Torben Madsen, Inge Hansen, FrivilligCenter Give: Anita Fogh, Karin Tingsager, Handicaporganisationer: Susanne Clausen, Patientforeninger: Birthe Bjerg, Ældregrupper: Erik Dam, Jørgen Rønnemoes, Børn og Unge: Lotte Dich Pedersen, Humanitære foreninger: Yasser Rady, Bjarne Sørensen.

Gode råd om hjælpemidler



Ved du,

at der findes mange hjælpemidler, som gør det lettere for dig at klare rengøringen? Du kan købe hjælpemidlerne i butikker eller på internettet. Nogle hjælpemidler kan bevilges af kommunen. Hvilke 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 – denne gang på hjælpemidler til brug under rengøring.

Rengør dit gulv uden at få ondt i ryggen

Har du ondt i ryggen eller andre muskelgrupper og svært ved at bruge din almindelige støvsuger, din gulvskrubbe eller en klud, er der gode alternativer.

Mange er f.eks. glade for den ledningsfrie støvsuger. Den står i en base og lader. Når den skal i brug, tager du den ud af din lader og støvsuger. Den har et højt håndtag og giver en god arbejdsstilling. Den har også en lille beholder, som er nem at tømme. Der findes mange forskellige modeller.

Prisen starter ved ca. 1.500 kr.

Andre er glade for en støvsuger eller andre produkter, der kan køre selv. Der findes både robotter, der kan støvsuge, og produkter, der kan feje og vaske. Fordelen ved selvkørende støvsugere eller gulvvaskere er, at du ikke selv skal bevæge dig for at få gulvene rene. De kræver dog, at du ikke har mange

løse tæpper og et ryddeligt gulv. Inden køb skal du undersøge, hvilket produkt der passer til din gulvtype.

Priser på robotstøvsuger, -kost og -gulvasker ligger fra ca. 2.000 kr. og op.



Kontakt

Kontakt Hjælpemiddelteamet i Myndighedsafdelingen for råd og vejledning på telefon 76 81 80 81, hvis du har konkrete udfordringer i hverdagen. De kan også svare på spørgsmål til produkterne i denne artikel.

Moppe

Mange vælger også at bruge en moppe og en lille vandbeholder til at vaske gulve. De bedste mopper på markedet er dem med fladt hoved og microfiberklude. Strint lidt vand på gulvet og vask det. På den måde undgår du vrid i dine håndled.

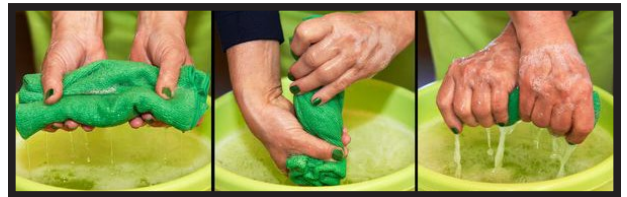


Børster med lang skaft til at støve af

En børste med langt skaft kan bruges til mange formål, f.eks. til at fjerne spindelvæv og støve fodpaneler af. Der findes også håndkoste og fejebakker med langt skaft. Og vidste du, at der også findes en toiletbørste med ekstra langt skaft, som er god til dig, der skal skåne ryggen?

Vrid kluden korrekt

Under rengøring er der ofte behov for en klud. Se, hvordan du vrider en klud uden at bruge vrid i håndled.



Aflever hjælpemidler, du ikke bruger længere

Du kan aflevere de hjælpemidler, du har fået bevilget af Vejle Kommune, og som du ikke længere har behov for. På den måde kan andre få glæde af dine hjælpemidler.

Hjælpemidlerne afleveres på:

Hjælpemiddeldepotet
Niels Finsensvej 16B
7100 Vejle

Drejer det sig om større hjælpemidler, som kræver stor varebil, f.eks. ramper og hospitalssenge, kan du ringe og bestille afhentning på telefon 76 81 80 81.



Få testet din siddestilling

I Velfærdsmagasinet nr. 2 – 2017 beskrev vi kommunens siddestillingsklinik på Hjælpemiddeldepotet, som skal afhjælpe tryksår hos bl.a. kørestolsbrugere. Vi inviterede til en demonstration og test af siddestilling, men desværre oplyste vi en dato, som var passeret ved magasinets udgivelse. Vi har derfor lavet en ny dato, hvor du kan kigge forbi Hjælpemiddeldepotet og få testet din siddestilling:

Kig forbi Hjælpemiddeldepotet

12. september kl. 13.00-15.00

Niels Finsensvej 16B
7100 Vejle

For nærmere information kontakt Hjælpemiddelteamet på telefon 76 81 80 81 alle hverdage fra kl. 8.30-11.00.

Nyt tilbud til unge med demensramte forældre


Som ung kan det være hårdt at have en forælder med demens og opleve et gradvist tab af mor eller far. For mange er det også svært at vide, hvordan man kan kommunikere og være sammen med sin demensramte forælder. Og hvad med vennerne? Hvordan forklarer man lige dem, at ens far stiller de samme spørgsmål igen og igen, fordi han har demens? Derfor har Vejle Kommunes Demensenhed lavet ungegruppen „Tid til at være ung“, som er til unge i alderen 13 til 30 år, der har en forælder med demens.

I ungegruppen, som vil bestå af 6-9 unge, får de unge mulighed for at tale om det, de alle har til fælles – nemlig at de er unge og har en forælder med en demenssygdom. De får værktøjer til,

hvordan de kan håndtere de bekymringer og følelser, der følger med, og gode råd til at håndtere det voksende ansvar, mange føler. De får viden om demens, og hvordan de kommunikerer og kan være sammen med deres forælder. Vigtigst af alt, får de vejledning i, hvordan de fortsat kan have tid til at være unge.

Der er tavshedspligt, og de unge kan være anonyme.

– En alvorlig sygdom som demens påvirker alle i familien – også børnene. I Danmark er der kun få tilbud til børn og unge med en forælder med demens og heller ikke meget viden om, hvordan vi hjælper dem bedst. Derfor er vi glade for at kunne tilbyde dette forløb målrettet unge for dels at støtte dem bedst muligt, dels at få mere viden om målgruppen, siger Birte Schelde, leder af Demensenheden i Vejle Kommune, som i forvejen har tilbud om gruppeforløb for voksne pårørende.

Det er planlagt, at gruppen mødes 10 gange over en periode på 9 måneder. Gruppen ledes af rådgivere med uddannelse og erfaring inden for demens og børn og unge. Første møde i ungegruppen er 25. september kl. 15.30-18.00. 

Vil du høre mere eller tilmelde dig?

Så kontakt Sofie Stisen, psykolog og underviser.
Tlf. 76 81 66 16, mail: sofnn@vejle.dk

Nyt tilbud til demensramte

Daghøjskole for par

Hvad enten du selv eller din samlever har demens, så vil det ændre jeres forhold, og fællesskabet med andre kan blive en udfordring.

– Når ens partner får demens, ændrer rollen som pårørende sig. Mange oplever, at de bliver distanceret fra deres partner, samtidig med at omsorgsopgaverne vokser. Og personen med demens oplever, at andre ser sygdommen og ikke mennesket bag, siger Grethe Skovlund og Bente Hastrup, begge demenskonsulenter og undervisere på daghøjskolen.

Derfor tilbyder Demensenheden et daghøjskoleforløb for par, som tager afsæt i følgende emner: Sang og musik, kunst og kultur, foredrag, fysisk aktivitet og udeliv, computer og it. Og der er god tid til kaffepauser, snak og socialt samvær.

– Det er vigtigt at komme væk hjemmefra, være sammen med andre trods sygdom og at have nogen, der lytter, og nogen i samme situation at tale med, siger demenskonsulenterne.

Demensenheden


- en del af **SENIOR SERVICE** i Vejle Kommune



Tilbagemeldingerne fra det første forløb har været meget positive:

„Det er rart at være sammen med andre, som forstår sygdommen. Det gør, at man slapper mere af og ikke behøver at forklare sig“.

„Vi snakker ikke om demens overhovedet, når vi er sammen. Fokus er på, hvem du er og ikke på sygdommen“.

Næste højskoleforløb starter den 5. september. Forløbet består af i alt 6 gange og slutter den 14. november. I kan tilmelde jer hos jeres demenskonsulent, hos Grethe Skovlund, tlf. 29 47 73 90 eller Bente Hastrup, tlf. 21 19 69 92. 

Op imod hver fjerde person med demens og deres pårørende føler sig ensomme.

www.videnscenterfordemens.dk

Handicapråd

Formand: Peter Skov Jørgensen, Muskelsvindfonden, tlf. 23 32 40 62, næstformand: Gitte Frederiksen, (V), tlf. 24 42 86 96, sekretær: Nanja Søbakke Kreutz, tlf. 76 81 15 52.

Brug klippekort til ekstra hjælp

Klippekortsordningen er udvidet, så du også kan få klip til ekstra hjælp, når du bor på et plejecenter. Tidligere var kortet kun til ældre i eget hjem med brug for meget pleje og støtte.

Med klippekortet får du en halv times ekstra hjælp om ugen, som du selv bestemmer over. Målet er at give dig, der enten bor på et plejecenter eller bor hjemme og får besøg af hjemmeplejen flere gange om dagen, mulighed for selv at bestemme, hvad der kan styrke din livskvalitet. Det er derfor helt op til dig, hvad du har behov for eller lyst til at bruge den ekstra halve time til. Det er en visitator i Myndighed, der bevilger dig klippekortet. Bor du på et plejecenter, bliver du automatisk tildelt ordningen.

Hvordan og hvornår bruger jeg klippekortet?

Klippekortet er fleksibelt. Du kan bruge den ekstra hjælp hver uge eller samle flere klip, hvis du gerne vil noget, der tager lidt længere tid. Du kan højst spare op til 3 timers samlet hjælp hver 6. uge.

Du kan bruge klippekortet alle hverdage fra kl. 10.00-15.00. Det er dine hjælpere, som sammen med dig holder rede på, hvor mange klip du har brugt. Det er en god ide at bestille hjælpen hos dine hjælpere i god tid.

Hvad koster klippekortet?

Du skal ikke betale for selve hjælpen. Bruger du hjælpen uden for dit hjem, skal du selv betale alle afledte udgifter: Transport, forplejning og entré til både dig og din hjælper.

Hvor længe kan jeg få klippekortet?

Hvis din situation forbedres, så du kan mere selv, frafalder klippekortet. Du vil få besked fra din visitator i Myndighed. Du kan selvfølgelig bruge eventuelle opsparede klip. Bor du på et plejecenter, gælder ordningen, så længe du bor på centeret.

Sådan siger borgerne om ordningen:

„På grund af min kørestol blev jeg sjældent „luftet“. Det gør jeg nu, hvor min hjælper tager mig med på tur. I går var vi i skoven. Jeg bruger helst den ekstra tid på at komme på tur. Snart vil jeg en tur i Bilka“. – Olga Petersen, Vejle

„Hver 3. uge spiller jeg kort med min hjælper i halvanden time. Det er super hyggeligt. Vi får en god snak og griner og pjatter. Jeg elsker et godt kortspil og har spillet, siden jeg var barn“. – Anita Bøegh, Vejle

Inspiration til aktiviteter

I hjemmet

- Fordybelse i livshistorier, se i album mv.
- Hjælp til fødselsdage, f.eks. borddækning
- Bage kage og lave livretter
- Få lakeret negle
- Stryge tøj og pudse sølvtøj
- Sortere dokumenter eller fotos
- Højtlesning og se film
- Spil og kortspil
- Pyntning til højtider

Uden for hjemmet

- Tur til købmand og center
- Tur til frisør og wellness
- Tøj- eller julegaveindkøb
- Gåture
- Besøge steder, hvor du har boet, arbejdet mv.
- Besøge kirkegård, familie, venner og et plejecenter
- Foredrag og udstillinger



Dan Skjerning (S), tlf. 40 43 95 65, Martin Jensen (S), tlf. 20 31 23 22, Charlotte Faber Stech Mortensen (V), Yelva Bjørn Jensen, Velfærdsforvaltningen, tlf. 29 26 37 11, Henrik Krog, Teknik & Miljø, tlf. 76 81 21 29, Anni Lind Guldbrandt, tlf. 78 11 58 29, Børne- og Ungeforvaltningen, Lars Agergaard, Autistforeningen, tlf. 75 82 76 97, Kirsten Marie Sørensen, LEV, tlf. 75 73 58 09, Jens Bork, Dansk Handicap Forbund, tlf. 75 73 19 95, Ingrid Petersen, Muskelsvindfonden, tlf. 29 26 14 72, Thomas Wetche, Dansk Blindesamfund, tlf. 28 70 25 22, Anders H. Andersen, Landsforeningen LigeVærd, tlf. 28 56 84 44.



Hans Erik Pedersen
Formand Ældrerådet

Ældrepolitik og valg i vente...

Ny politik for ældreområdet og planlægning af det kommende ældrerådvalg har optaget Ældrerådet det første halvår af 2017.

En ny ældrepolitik er undervejs. Ældrerådet har i lang tid efterspurgt en ny politik som erstatning for politikken fra 2009, som er både forældet og utidssvarende. Derfor har vi også deltaget aktivt i møder og workshop om den nye ældrepolitik, hvor vi har gjort rede for vores synspunkter.

Vi har især været optaget af, at Vejle Kommune skal være en demensvenlig kommune, at der skal være tid til samtale og nærvær i ældreplejen og etablering af nye og alternative boligformer til ældre. Vi glæder os til at se det færdige resultat. Ældrepolitikken skal være færdig og endelig godkendt i slutningen af året, så Seniorudvalget efter det kommende kommunalvalg kan omsætte politikken til handlinger.

Vi har også haft fokus rettet mod det kommende valg. For 2017 er et rigtigt valgår med valg til både byråd og ældreråd. Snart skal der sættes navne på de mænd og kvinder, der skal udgøre Ældrerådet fra 2018 og fire år frem.

I Ældrerådet har vi bestemt, at valget skal være digitalt valg, men med mulighed for brevstemmevalg. Det vil sige, at de ca. 20.000 over 60 år, der er tilmeldt digital post, får tilsendt valgmateriale og skal stemme digitalt, mens der sendes stemmekort til de ca. 7.500 ældre over 60 år, der er fritaget for digital post. De skal stemme og sende stemmesedlen tilbage i den medfølgende svarkuvert. Ældrerådet har deltaget i et digitalt prøvevalg, og alle fandt det let og uproblematisk.

Men inden vi sætter vores kryds med enten mus eller pen, skal kandidaterne til valget findes. Alle over 60 år med bopæl i Vejle Kommune kan stille op. Jeg vil gerne opfordre alle til at overveje at stille op og være med til at styrke og udvikle ældreområdet i Vejle. ●



Stil op til Ældrerådsvalet

– og gør en forskel for ældre i din kommune!

Der er valg til Ældrerådet fra 16. oktober 2017 til 7. november 2017.

Der skal findes 13 medlemmer og 6 suppleanter. Alle, der er interesserede i ældrepolitik, er fyldt 60 år senest den 7. november 2017 og bor i Vejle Kommune, kan stille op.

Du opstiller ved at udfylde en opstillingsblanket, som du finder på www.vejle.dk/aeldreraad

Spørgsmål til opstilling kan stilles til Grethe Mikkelsen, tlf. 76 81 81 03.

Frist for opstilling er 15. september 2017

Det nye Ældreråd sidder fra 1. januar 2018 og fire år frem.

Ældrerådet rådgiver bl.a. byrådet og de politiske udvalg i sager, der vedrører ældre i Vejle Kommune.

Læs mere om Ældrerådet og valget på www.vejle.dk/aeldreraad

Nyt fra Ældrerådet

Ældrerådet

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

Nyt tilbud i socialpsykiatrien

College for sindslidende



Er du psykisk sårbar og har brug for kompetencer eller nye værktøjer til at få en bedre hverdag, kan du nu gå på et college kun for sindslidende. Her bliver du undervist af mennesker, som selv har oplevet at have psykisk sygdom tæt inde på livet.

Mødet med en, der kender til problemerne selv, men er blevet rask eller har lært at mestre sin sygdom, gør en forskel for en person med psykisk sygdom. En forskel, som mødet med professionelle i behandlingssystemet ikke kan. Det viser erfaringer fra et 3-årigt mentorprojekt „Peer-to-peer“, som er udviklet i et samarbejde mellem Psykiatrifonden og Vejle Kommunes socialpsykiatri, hvor psykisk sårbare støtter hinanden. Mentoren viser, at der er en vej ud af psykisk sygdom. Omvendt oplever mentoren glæde ved at hjælpe en anden.

Projektet viste, at deltagerne gennemgik en positiv udvikling, bl.a. oplevede 45 % et styrket selvværd, og 71 % så flere muligheder. Flere bekræftede, at de havde brudt isolationen og fået mod på udflytning, job og uddannelse. Det er disse resultater, det nye college i Vejle, døbt „Recovery College Vejle“, bygger videre på:

– Vi forventer os meget af det nye college. Ikke kun fordi vi har mulighed for at øge trivsel og livskvalitet hos psykisk sårbare – men også fordi et positivt resultat af Recovery College Vejle kan sætte en ny retning for at arbejde med rehabilitering af psykiske lidelser i Danmark, siger Birthe Vorsum, psykiatrichef i Vejle Kommune.

Recovery, som handler om „at komme sig“, og hvor både den enkelte selv og omgivelserne spiller en central rolle, er på den politiske dagsorden. Ikke bare i Vejle Kommune, men i hele Danmark – og man er optaget af, hvordan kommunernes indsats i højere grad kan bringe mennesker med psykisk sårbarhed nærmere arbejdsmarkedet, og hvordan kommunerne sikrer dem et længere og bedre liv.

Konkret består Recovery College Vejle af kursusforløb, workshops eller temadage. Indholdet tager afsæt i de ønsker, som borgerne i socialpsykiatrien i Vejle Kommune har, og indholdet planlægges sammen med dem. Underviserne er frivillige med brugerbaggrund og professionelle inden for socialpsykiatrien. Fagpersonen har styr på det teoretiske, mens underviseren med brugerbaggrund har prøvet på egen krop og sjæl, hvordan det virker i praksis.

Recovery College Vejle har kørt pilotforløb i foråret 2017, som bl.a. handler om positiv identitet, og hvordan man mestrer

hverdagen. På baggrund af disse erfaringer starter Recovery College Vejle op efter sommerferien. Recovery College Vejle deler adresse med det socialpsykiatriske botilbud Sukkertoppen i Vejle, men vil på sigt også tilbyde forløb andre steder i kommunen.

.....
 : Vil du vide mere om Recovery College Vejle eller de kom-
 : mende kurser, så kontakt Lisbeth Harkes Andreassen
 : på telefon 29 13 14 71 eller mail: lhaan@vejle.dk
 :

Kurser, som udbydes i efteråret 2017

Inderst inde

Lær dig selv og dine følelser bedre at kende. Du vil på kurset arbejde med nye redskaber og metoder til at forstå dine psykiske og følelsesmæssige problemstillinger eller udfordringer.

Tag kontrol over dit liv

Bliv klogere på dig selv. Her får du redskaber til bedre at kunne forstå dine følelser, blive klogere på dit selvværd og selvtillid.

En god nats søvn

Om søvns betydning for fysisk og psykisk velvære og overskud. Her formidles 12 gode råd og redskaber til en god søvn.

SOL – Samtaler Om Livet

Ordet er frit. Samtalegruppe for psykisk sårbare.

Mindfulness

Et 8 ugers kursusforløb.

Livshistoriefortællinger

Her fortæller psykisk sårbare om erfaringer, oplevelser og vendepunkter fra deres recoveryrejser – til inspiration for andre.

Alle gode kræfter vil gøre maden endnu bedre

Der skal tænkes nyt, og al tilgængelig viden om mad og måltidet bliver vendt i et 3-årigt Vejle-projekt: Resilience Food – „Måltider der styrker“. Det skulle gerne give den store gruppe borgere, som Vejle Kommune har ansvar, endnu bedre måltider.

Så har Vejle Kommune sat gang i projektet „Måltider der styrker“, og rigtig mange mennesker er involveret i arbejdet, som strækker sig over de næste 3 år.

– Vi forsøger at sætte mennesker sammen på tværs af kendte grænser for at få nye tanker og ideer frem og sammen finde ud af, hvordan vi kan producere og levere endnu bedre mad end hidtil, siger Anne Mette Lund, velfærdsdirektør i Vejle Kommune. Og, føjer hun til:

– Endnu ved ingen, hvad vi helt konkret får ud af det!

Udveksler viden

De involverede er repræsentanter for erhvervslivet, foreninger og organisationer og folk fra det kommunale område, og de udveksler erfaringer og viden om, hvad 'god mad' er. Et af målene med „Måltider der styrker“ er, at der i produktionen af maden lægges vægt på at bruge lokale råvarer. Og at kommune og private virksomheder på den måde kan samarbejde og hjælpe hinanden.

– I de senere år er der forsket rigtig

meget i mad, og hvilken stor betydning det har for det enkelte menneske. Vi spiser ikke kun for at overleve. Mad er sundhed, fællesskab, social kontakt, velvære og livskvalitet – blandt andet, siger Anne Mette Lund.

Fokus på sårbare grupper

Den viden går vi sammen om at bruge og målretter maden mod de grupper, som har brug for hjælp, støtte og vejledning – og som Vejle Kommune yder service overfor. Blandt andet ved at sørge for mad til dem. Vi har fokus på 3 områder: Det er *sansemad*, som er specialkost til de sårbare, som ikke selv kan vælge. Det kan være den multihandicappede eller den ældre sengeliggende svækkede, som ikke har meget appetit og har svært ved at synke. *Hverdagsmad* er den daglige kost, som gerne skal nydes i fællesskab med andre.

Fællesskab er vigtigt

Fællesskab er vigtigt for alle uanset, om de er unge, gamle, psykisk sårbare eller er handicappet. Det 3. fokus er *hjerne-sund mad* til psykisk sårbare, fordi en velvalgt sammensat kost kan hjælpe dem til at få det bedre, fortæller velfærdsdirektøren. Hun føjer til, at der allerede er kommet et konkret resultat ud af samarbejdet i projektet:

– Vi har fået udviklet en ny mad-emballage, så vi kan levere maden på en mere indbydende måde i fremtiden, siger hun. ◻

Tema: Måltider der styrker



– Vi forsøger at sætte mennesker sammen på tværs af kendte grænser for at få nye tanker og ideer frem og sammen finde ud af, hvordan vi kan producere og levere endnu bedre mad end hidtil, siger Anne Mette Lund, velfærdsdirektør i Vejle Kommune.

Af: Anna Marie Bohsen

Foto: Nils Rosenvold



Det ligner og smager... ▲

Maden smelter på tungen

I Skansebakkens køkken bliver der kræset. For selv om man er svært handicappet, kan man godt se, om maden er lækker. Og det er den – fine rugbrødsmadder i gelé.

Når nogle af beboerne på Skansebakken spiser deres rugbrødsmad, smelter maden på tungen. Sådan helt bogstaveligt. Og det er ikke kun rugbrødsskiven, der næsten glider ned af sig selv. Det gør pålægget – marineret sild med karrysalat, spegepølse med rødløg eller leverpostej med rødbeder også.

For kreative kokke og assistenter i Skansebakkens køkken har i længere tid arbejdet på at tilberede mad, som kan nydes af de meget handicappede beboere, der ikke kan tygge maden. Resultatet er en videreudvikling af 'gelémad', som indgår i begrebet „sansemad“: Det er mad, der bliver tilpasset de enkelte beboernes evne til at nyde et måltid. Gelémaden ligner den mad, de andre får serveret, og ser lækkert og indbydende ud. For både duften og det, som øjet ser, er med til at skærpe appetitten.

Først i blenderen

Meget kort fortalt, så er maden tilberedt ved, at rugbrødet bliver blendet helt fint, tilsat væde og gelatine (husblas), og med omsorg for at smagen af rugbrød bevares. Derefter kommer rugbrødet tilbage i rugbrødsformen og stivner, og så kan det skæres ud som rugbrød! Også den marinerede sild får en tur i blenderen – og karrysalaten – og stadig med opmærksomhed på, at smagen bevares. Sild og karrysalat kommer i forme og stivner, så det kan skæres ud og anrettes som madder.

Det er en måde at tilberede på, som mange har glæde af. Også ældre og svage, som i kortere eller længere tid har problemer

med at spise – for eksempel i forbindelse med sygdom. Derfor er Skansebakkens køkken også ved at opbygge et samarbejde med Plejecenter Gulkrogs køkken blandt andre.

Mad er socialt fællesskab

– Mad er jo ikke kun noget, vi spiser for at holde os i live. Mad er også noget, vi samles om og kan have det rart sammen, ►

Man skal kunne mærke, at man får mad i munden, og at der er smagsnuancer, siger Per Møller Huus, centerleder i Udviklingscenter Skansebakken. ▼



mens vi spiser, siger Per Møller Huus, centerleder på Skansebakken. Mad og måltidet har stor indflydelse på rigtig meget og har stor betydning for velværet og det sociale fællesskab. Mad skal være appetitlig, og den skal se indbydende ud både i farve og form. Man skal kunne mærke, at man får noget i munden, og der skal være nuancer i smagen. Altså at de forskellige dele af måltidet har forskellig smag. Man skal både kunne smage rugbrødet, silden og karrysalaten. Det har også meget med livskvalitet at gøre. For uanset om man er meget handicappet eller ikke, så fornemmer man, om der er kræset for maden – og at der er omsorg forbundet med den.

– Foreløbig er der fundet en løsning med den kolde mad. Nu er næste step at udvikle en måde at tilberede varm gelèmad på, siger Per Møller Huus.

Massage for at kunne spise

Langt de fleste af beboerne skal have hjælp til at spise. Afhængig af handicapet skal en del også forberedes fysisk på at skulle spise. Det sker gennem massage, som er med til at aktivere evnen til at synke bedre, så de kan koncentrere sig om at spise og oplever det sociale fællesskab. Det er det pædagogiske personale,

som arbejder med forskellige sanseintegrationsøvelser op til måltiderne, fordi beboerne ikke selv kan stimulere alle de sanser, vi bruger, når vi spiser.

– I vores hus skal der gøres mange forberedelser til måltiderne. Ikke kun det at tilberede maden – men også gøre mange af beboerne klar til at spise. Det er en stor og engageret indsats, der skal ydes af personalet – men det er også en fantastisk god investering i beboernes livskvalitet. Det kan vi både se og mærke, siger centerlederen. ●

Skansebakken

På Skansebakken i Brejning bor 46 voksne (og plads til 2 i aflastning), der er fysisk og psykisk udviklingshæmmet og har meget svære handicaps. De har lav udviklingsalder, flere har intet sprog, og en del kan ikke selv spise og får derfor mad gennem en sonde. En del har besvær med at tygge maden. Nogle lider af Dysfagi (synkebesvær) og skal have massage for at aktivere evnen til at synke maden. Derfor skal de have meget findelt (blendet) mad. Det har inspireret til arbejdet med „sansemad“. Der er også beboere, som kan spise helt almindelig mad.

Tema: Måltider der styrker

Mad nydes bedst i hyggeligt selskab

De senere års forskning har vist, at mad kan rigtig meget. Ikke kun styrke kroppen – men også fællesskabet, livsglæden og fjerne ensomhed. Den viden indgår i arbejdet med hverdagsmad – blandt andet på Plejecenter Gulkrog i Vejle.

Når bordet er dækket med blomster, lys og servietter, er der lagt op til hyggeligt samvær. Og bliver der ydermere budt på øl og vin til maden, er det næsten en fest. Også på en helt almindelig hverdag. For langt de fleste er en vigtig del af måltidet netop det hyggelige samvær med andre. At mødes omkring bordet og få snakket, drøftet dagens begivenheder, og hvad der ellers rører sig – og nyde maden, er for mange dagens lyspunkt og indbegrebet af livsglæde og livskvalitet.

– Maden og måltidet kan meget – fjerne ensomhed og give livsglæde, er Tina Fangel (tv) og Helle Brinch enige om. ►

Appetit og livsglæde

Mad er nemlig et helt centralt omdrejningspunkt i de fleste menneskers liv og forbindes med livskvalitet. Og megen ensomhed afhjælpes ved at være en af dem ved bordet. For her kan opstå gode relationer som faste spise-venner, der mødes om „vores bord“. ►



Af: Anna Marie Bohsen

Foto: Nils Rosenvold



Så er maden taget af bordet, og der er tid til at spille spil. ▲

Derfor er hverdagsmad heller ikke blot mad – men retter, der er tilpasset dem, der skal spise maden. Det er portioner, som passer til dem, der ikke kan spise så meget, og som mister appetitten ved at se store bugnende fade med mad. Og til dem, der får appetit og oplever glæden ved maden – blot ved at være sammen med andre om måltidet.

Blandt de centre, som Vejle Kommune yder service overfor – blandt andet i form af mad til en stor gruppe borgere – er plejecentrene. Også her gøres der meget for at tilberede god mad, som borgerne gerne vil have.

God mad er mange ting

– Alle har en holdning til mad og lødige kost, og hvad man skal spise for at få det godt. Men under alle omstændigheder, er det kun den mad, der bliver spist, der gavner, siger Helle Brinch, seniorchef i Vejle Kommune, en eftermiddag, hvor hun sammen med centerleder i Gulkrog Plejecenter, Tina Fangel, fortæller om hverdagsmad. Det indgår i det 3-årige projekt og beskrives som „den daglige kost, der udgør grundpillen i menneskers basale ernæringstilstand, og som gerne skal nydes i fællesskab med andre – uanset om man er ung, ældre, funktionshæmmet eller psykisk sårbar“. Og der arbejdes på tværs af plejecentrene og andre døgntilbud om hverdagsmad.

– Hverdagsmad er heller ikke, hvad det altid har været. Det er ikke kun „gammeldags mad“ med sovs og kartofler, siger Tina Fangel. En ny generation er på vej, og det er dem, der har deres egne tænder og som spiser salater, kylling og pastaretter.

Fællesskab om bordet

I løbet af en uge har Gulkrogs café omkring 500 spisegæster, og de sidder ved borde til 8 personer. Det er både beboere fra Gulkrogs boliger, pårørende og ældre ude fra byen, der gør brug af cafeen.

– Der er ingen værtinde ved bordet. Alle skal være vært og derved skabes en ligeværdighed. Nogle øser selv op, mens andre skal have hjælp til det. Selv om personalet hjælper med det, er de stadig med i fællesskabet omkring bordet, siger hun.

– Ikke alle bryder sig om eller magter fællesskabet. Andre har svært ved det i starten – men over tid bliver de glade for at være sammen med andre, siger Tina Fangel og understreger, at man i arbejdet med hverdagsmaden ser på hele måltidet – også forberedelsen og den enkeltes behov for at være med. Nogle vil gerne dække bord. Andre folde servietter, sætte lys, blomster og mad på bordet. Det giver værdi og ejerskab for dem.

Uden mad og drikke...

– Vi skal jo ikke beslutte, hvad lødige hverdagsmad er. Men vi kan vejlede og gøre den sunde kost tilgængelig på mange måder. Frugten kan serveres i mundrette stykker. Der kunne være køleskabe med glasdøre på plejecentrene og i institutioner med snacks af frugt og grønt anrettet, så det er indbydende at tage. Vi skal se til, at beboerne får de kalorier, vitaminer og mineraler, som de har behov for. For uden mad og drikke, dur helten som bekendt ikke, er seniorchefen og centerlederen enige om. ■

– Man kan vel lige så godt tage lidt af det hele, så dejligt som det dufter, siger sygeplejerske Dorthe Thomsen (tv) og klipper en god portion grønt drys, mens Lisbeth H. Andreassen nyder syn og duft.



Tema: Måltider der styrker

Det grønne drys er en god begyndelse

Bostedet Sukkertoppen har fået højbed med krydderurter. Det skal være med til at give indblik i hjernesund mad.

Højbedet i gårdhaven bugner af persille, timian, rosemarin, dild og purløg, og duften breder sig ud over bedet. Krydderurterne er det første håndgribelige skridt mod en målrettet hjernesund kost for beboerne på bostedet Sukkertoppen. Det grønne drys skal bruges til at give smag til maden – og samtidig bidrage med god næring.

For selv små grønne drys kan bane vejen til sund mad. Forskning viser, at man selv kan gøre en del for at holde hjernen i god form ved at sørge for en varieret kost. En langsom omlægning af kosten kan have stor betydning på lang sigt. For det har vist sig, at selv med små doser af forskellige vitaminer, mineraler og fedtstoffer kan man gøre det godt for sin hjerne og sit psykiske velbefindende.

I de senere år er der forsket rigtig meget i kost, og hvad den betyder for vores velbefindende. Det gælder også kosten til psykisk sårbare, som ofte ikke magter at gå ud for at købe ind og derefter tilberede mad. Ofte vælges de lette løsninger, som sjældent er de bedste på lang sigt. Derfor er det ene af de 3 fokus-områder i projektet: Resiliens Food „Måltider der styrker“ også „Hjernesund mad“. Det er

målrettet den brede vifte af psykisk sårbare i Vejle Kommunes psykiatridelings døgntilbud. Det er mennesker med depression, skizofreni, spise og andre forstyrrelser. Fælles for dem er, at mange af dem har flere diagnoser, og alle befinder sig i en konstant tilstand af stress.

Mad til hjernen

– Forskningen har vist, at den mad, vi indtager, har indflydelse på vores hjerne. Derfor er det meget vigtigt at få en sund og god mad, som indeholder de vitaminer, mineraler og olier, som er gode for hjernecellerne, fortæller Lisbeth H. Andreassen, afdelingsleder på Sukkertoppen.

De fleste beboere er med i kostgrupper „lav-selv-mad“, hvor de i fællesskab finder ud af, hvad der skal serveres og på skift køber ind og tilbereder maden.

– Som en spæd start har vi sat fokus på krydderurterne. De skal være med til at få gang i dialogen i kostgrupperne om mad 'Fra jord til bord', velbefindende og livskvalitet. Kommunens sundhedsafdeling er også med i projektet for at sætte lys på, hvad der hjælper de enkelte grupper med de udfordringer, de har.

Indblik i sunde valg

Sammen skal vi være med til at folde forskningen ud, så de gode og brugbare resultater kan omsættes til praksis i hverdagen. Dialogen og samarbejdet skulle gerne være med til at give beboerne indblik i, at sunde valg også kan være lette valg, siger Lisbeth H. Andreassen og føjer til: – Det er alt sammen kun i sin spæde start. Det er en lang proces, og den kræver både tålmodighed og vedholdenhed af alle involverede. ●



I særlige tilfælde kan du nu få et **Forebyggende hjemmebesøg fra du er 65 år**

Jytte Appel
Sundhedsvejleder

Har du været på skadestuen, ambulatoriet eller været indlagt på sygehuset? Mistet din samlever eller ægtefælle? Eller er du bange for at falde? Så kan du få et forebyggende hjemmebesøg, fra du er 65 år.

Et besøg af en sundhedsvejleder er en mulighed for at drøfte din livssituation, helbred og trivsel. Formålet er at sætte ind, før der opstår problemer, så tøv ikke med at tage imod tilbuddet, hvis du kan få det.

Er du for eksempel faldet og har været en tur forbi skadestuen, er det en mulighed for at finde ud af, om „det bare var et uheld“. Årsagerne til fald kan nemlig være mange. Sammen kan vi spore os ind på, hvordan du kan forebygge, at det sker igen.

Har du været indlagt på sygehus eller på skadestuen, kan du også få et forebyggende besøg. Her kan du vende det, der fylder hos dig. F.eks. hvordan opholdet på sygehuset har påvirket dig, eller du kan få svar på eventuelle spørgsmål.

Hvis du har mistet en ægtefælle eller samlever, kan du også få et besøg. Samtalen er – som altid – fortrolig, og er en mulighed for at tale med en udenforstående neutral person om tab og livsmod.

Du er altid velkommen til at kontakte Sundhedsvejlederne. 

Forebyggende hjemmebesøg, når du er over 75 år

Når du fylder 75 år, vil du blive tilbudt ét forebyggende hjemmebesøg. Samtalen tager udgangspunkt i det, der er vigtigt for dig, f.eks. hvordan du klarer dig i hverdagen, oplysning om aktiviteter i din kommune, løsning af eventuelle problemer mm.

Ved besøget vil du og sundhedsvejlederen vurdere, om der er behov for flere besøg frem til, du fylder 80 år. Tag gerne imod tilbuddet. Det er altid godt at være orienteret om muligheder og tilbud. Mange oplever det som en tryghed at kende sundhedsvejlederen i tilfælde af, at der senere bliver behov for råd og vejledning.

Når du er mellem 76 og 79 år, modtager du ikke længere automatisk et årligt tilbud om forebyggende hjemmebesøg. Det betyder, at du selv skal kontakte sundhedsvejlederne, hvis du ønsker besøg.

Når du er 80 år, får du automatisk tilbudt et forebyggende besøg mindst en gang om året.

Kontakt

Forebyggende hjemmebesøg

Sundhedsvejlederne

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

Mail: hjemmebesog@vejle.dk

Du kan ikke få forebyggende hjemmebesøg, hvis du...

Bor på plejecenter eller institution. Er visiteret til personlig og praktisk hjælp, hvor hjælpen forventes at være længerevarende. Er psykisk sårbar og får besøg af andre relevante personalegrupper.

Vejle-apotek beholder sene åbningstider

Den 1. januar 2018 træder en ny apotekerlov i kraft, og landets vagt-apoteker får nye og mere ensartede åbningstider uden for normal åbningstid. Apotekerne opdeles i A-, B- og C-vagter – vurderet efter hvor stort behovet er i apotekernes område.

Vagtapoteket i Vejle, Vejle Løve Apotek, var i første omgang udset til at få C-status og meget korte åbningstider. Men en fælles indsigelse fra Vejle Løve Apotek og Vejle Kommune til Lægemiddelstyrelsen har givet et positivt resultat. Vejle Løve Apotek får nu B-status og kan holde vagtåbent til klokken 21 på hverdage og lørdage – og åbent fra klokken 10 til 15 på søndage.

Argumentet for at udvide Løve Apotekets åbningstider er bl.a. det store opland, som apoteket betjener, kommunens akutpladser, den store kræftafdeling på Vejle Sygehus og nyt samarbejde om udvidet åbningstid for akutte patienter i ambulatoriet.

De nye vagttjenester

apotek

48 apoteker får vagttjeneste fra 1. januar 2018, og det er lige så mange som i dag.

- A-vagt har åbent alle dage fra 6-24.
- B-vagt (Vejle Løve Apotek) har åbent 8-21 i hverdage og vagtåbent (ud over den almindelige åbningstid) fra 8-9 og fra 18-21 på lørdage. På søndage er vagtåbningstiden fra 10-15.
- C-vagt har åbent 8-19 alle hverdage. Ud over den almindelige åbningstid vil apotekerne have åbent fra 8-9 og 16-18 på lørdage og 10-13 på søn- og helligdage.

Vigtig information

Nu kan du få tilskud til rygestopmedicin

Vidste du, at dine chancer for at blive røgfri er langt større, hvis du både får professionel rådgivning og bruger nikotinpræparater eller receptpligtig rygestopmedicin? Faktisk er sandsynligheden for at kvitte røgen fem gange større.

Derfor har Sundhedsudvalget besluttet at give tilskud til receptpligtig rygestopmedicin og nikotinerstatning, f.eks. plaster og tyggegummi, i op til fire uger, hvis du deltager på et af Sundhedsafdelingens rygestophold.



Læs mere om rygestoptilbuddene på www.vejle.dk/rygestop.

Invitation til Ældredag den 11. oktober

Sted: Bygningen, 7100 Vejle

Tid: kl. 14.00-16.45

Målgruppe: Alle over 60 år med bopæl i Vejle

Tilmeld dig på www.vejle.dk/aeldredag2017

Frist for tilmelding er 1. oktober. Der er 200 pladser, som uddeles efter først-til-mølle. Har du spørgsmål til arrangementet, så ring til Grethe Mikkelsen, telefon 76 81 81 03.

Program

- | | |
|-------------|--|
| 14.00-14.15 | Velkomst og fællessang. |
| 14.15-15.15 | Professor Kjeld Møller Pedersen fortæller om supersygehusene, de ældre og kommunen. Seniorchef Helle Brinch fortæller, hvad supersygehusene betyder for ældre i Vejle Kommune. |
| 15.15-15.45 | Kaffebord. |
| 15.45-16.00 | Ældrerådsformand Hans Erik Pedersen fortæller om det kommende ældrerådsvalg. |
| 16.00-16.45 | Fællessang med Jacob Vestager Tybjerg – sangens fortælling og fortællingens sang. |
| 16.45 | Farvel og tak. |

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

Kontakt Myndighedsafdelingen, hvis du har et fysisk, psykisk eller socialt problem og har brug for hjælp fra Vejle Kommune, Vestre Engvej 51B
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Åbningstider for telefoniske henvendelser

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

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

Åbningstider ved personligt fremmøde

Mandag-onsdag: kl. 8.30-15.00

Torsdag: kl. 8.30-15.00, Fredag: kl. 8.30-14.00

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B
Tlf.: 76 81 80 81, telefontid kl. 8.30-11.00
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk
www.vejle.dk/hjaelpemidler

Kontakt til områdekontoret

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

Område Nord, Sofievej 2-4 i Vejle

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

Område Øst, Gulkrog 9 i Vejle

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

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

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

Demensenheden

Gl. Kolding Landevej 43 i Vejle
Tlf. 76 81 66 00, mail: demensenheden@vejle.dk

Frit valg af leverandør

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

Kvikservice for hjælpemidler

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

KVIK-Service

Hjælpemiddeldepotet, Niels Finsensvej 16B i Vejle
Åbent hver torsdag kl. 13.00-17.00

Kontakt Borgerservice

Kørekort	76 81 01 56
Pas	76 81 01 56
Helbrestillæg, 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

Sundhedshus Vejle

Sundhedskurser

Telefon 76 81 81 01
Træffes mandag-torsdag kl. 8-15, fredag kl. 8-14
Mail: sundhed@vejle.dk

Forebyggende hjemmebesøg

Telefon 76 81 80 96
Træffes mandag-torsdag kl. 8.30-10.00
Mail: hjemmebesog@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 sundhedskurser

Sund Bund – bækkenbundskursus kun for kvinder

Torsdag den 26. oktober, kl. 13.30-15.30

Træt af nat- og sjattisseri, mand?

Torsdag den 12. oktober, kl. 13.30-15.30

Psykisk førstehjælp

Torsdag den 5. oktober, kl. 9.00-14.00
Tirsdag den 28. november, kl. 9.00-14.00
Læs mere på www.vejle.dk/sundhed



FLEXTUR – henter dig, hvor du er!

FLEXTUR er en særlig form for kollektiv trafik, som alle borgere i Vejle Kommune kan bruge. FLEXTUR er et supplement til busserne, men der er ingen faste stoppesteder og køreplaner. Du kører i mindre vogne og sammen med andre passagerer ligesom i bus og tog. Du kan bruge FLEXTUR alle ugens dage fra kl. 6-24 til f.eks. besøg, indkøb og fritidsinteresser. Du bliver kørt fra dør til dør.

FLEXTUR kan benyttes over grænsen til følgende nabokommuner: Billund, Vejen, Hedensted, Kolding – og som noget nyt også til Fredericia.

Hvordan foregår det?

FLEXTUR er en del af FLEXTRAFIK hos Sydtrafik, som også udfører andre typer af transport, f.eks. visiteret kørsel som handicapkørsel, kørsel til læge eller genoptræning mv. FLEXTUR kræver ingen visitation.

Når du bestiller en FLEXTUR, finder FLEXTRAFIK en vogn, der kan komme så tæt som muligt på det tidspunkt, du ønsker. Det bliver højst 15 minutter før og senest 45 minutter senere end dit ønske. Du får med det samme besked om, hvornår vognen kan være hos dig.

Hvad koster der?

Din vogn kører måske en omvej for at hente eller bringe andre, men du betaler kun for din tur den direkte vej. I Vejle koster det minimum 35 kr. pr. tur. Ved rejser over 10 km betales 3,5 kr. pr. efterfølgende km. Medrejsende på samme tur kører med til halv pris.

Sådan bestiller du en FLEXTUR

Bestil senest 2 timer før på telefon 76 60 86 08 – tast 1 alle dage kl. 8-20 eller www.sydtrafik.flextrafik.dk hvis du er oprettet som FLEXTUR-kunde. Du kan bestille kundenummer og pinkode på www.trafik.dk/flextrafik.

Når du bestiller, skal du oplyse:

- Navn og telefonnummer.
- Start- og slutadresse for din tur.
- Det tidspunkt du vil hentes på eller være fremme på.
- Om du skal have bagage med – højst 11 kg.
- Om du medbringer hjælpemidler eller sidder i kørestol.
- Antal personer på turen (højst 4 pr. tur).
- Hvis du medbringer barnevogn eller autostol til et medrejsende barn.

Du kan også downloade app'en flextrafik på din telefon og logge ind med kundenummer og selvvalgt pinkode. Ved at benytte app'en kan du tilknytte et betalingskort, hvor betaling for turene automatisk bliver trukket.

Hvis din vogn ikke kommer til tiden

Ring til FLEXTRAFIK på 76 60 86 08 – tast 2, hvis din vogn ikke er kommet 15 minutter efter det aftalte afhentningstidspunkt.

Betaling

Kontant i bilen. Hav aftalte penge klar til chaufføren.

Ændringer og opdateringer vil fremgå www.sydtrafik.dk/flextrafik/flextur eller ring 76 60 86 08.