

VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune



TEMA: Bevægelse

Bevægelse kommer i mange former. Fysisk bevægelse er én ting, mental bevægelse en anden. I dette nummer sætter vi fokus på bevægelse, mens vi venter på DGI Landsstævne 2025.



Drømmer du om at kvitte smøgerne?

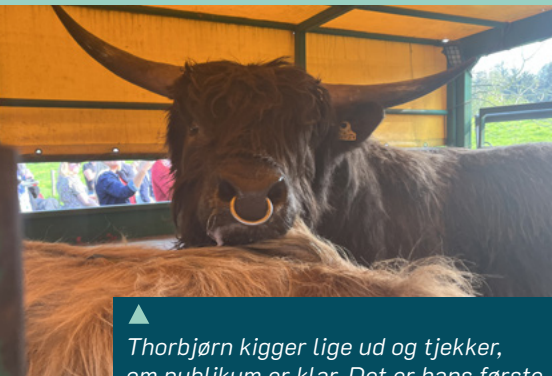
Søren Steffens og Anders Winther har fået hjælp til en røgfri hverdag. Læs deres historier på side 14-15 – måske får du selv lyst til at skodde cigareten?

Er du klar til DGI Landsstævne 2025?

Fra 3.-6. juli indtager DGI Landsstævne 2025 Vejle by. På side 16 finder du en oversigt over nogle af de mange gratis arrangementer, du kan deltage i.

02/2025

Kort Nyt



▲ Thorbjørn kigger lige ud og tjekker, om publikum er klar. Det er hans første sommer på græs ved Sukkertoppen.



▲ Der er tændt op i grillen, og burgerne er snart klar. Der bliver hygget på kryds og tværs af beboerne på villavejen og Sukkertoppen.

Sammen kan Naboskabet på Sukkertoppen det meste – også passe skotsk højlandskvæg

Den store tyr Thorbjørn står klar ved bagklappen. Han skal sammen med de seks andre skotske højlandskvæg ud på græs og nyde Sukkertoppens smukke omgivelser indtil oktober. Køerne er venligst udlånt til Højen Å Koklapperlaug, og de kan nu se frem til at blive passet og plejet af Naboskabet de næste mange måneder.



Koen og dens kalv er på vej ud i de naturskønne omgivelser. Der venter mange hyggelige stunder for dem begge hen over sommeren.

Naboskabet består af beboerne fra botilbuddet Sukkertoppen og beboerne på villavejene omkring Sukkertoppen. Siden Natherberget flyttede til Sukkertoppen er naboerne og beboerne nemlig rykket meget tættere sammen, og det har brudt barrierer ned og skabt nye gode fællesskaber. Køerne er bare ét af mange gode eksempler på det gode naboskab – andre eksempler kan være julearrangementer, sportsdagen og



Det er en stor flok, der står klar til at tage imod køerne. Både beboere på Sukkertoppen og på villavejen har ventet i spænding på denne dag.

forskellige foredrag. Alt sammen med det gode naboskab, og hvordan man bedst kan være noget for hinanden, i fokus – og det er de.

Da køerne først er kommet på græs, stiller Klaus, som er formand for koklapperlauget, sig op og minder alle om reglerne for at passe køerne: Det er vigtigt at tjekke, at alle syv er der, at der er strøm i indhegningen, og at køerne får mad og vand. Det vigtige tjek går på skift mellem beboere på Sukkertoppen og naboerne på villavejene, og da formalia er på plads, er der dækket op til fælleshygge. En helt særlig aften i slutningen af april går på hæld til duften af lækre burgere, hotdogs, sodavand og lyden af guitarspil. ●

Hvad gør jeg, hvis jeg ikke modtager Velfærdsmagasinet?

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

Velfærdsmagasin nr. 1 – 2025 omdeles 5. og 6. marts
Velfærdsmagasin nr. 2 – 2025 omdeles 18. og 19. juni
Velfærdsmagasin nr. 3 – 2025 omdeles 24. og 25. september
Velfærdsmagasin nr. 4 – 2025 omdeles 3. og 4. december
Hvis du ikke modtager magasinet, så kontakt FK Distribution, som er ansvarlig for omdeling af magasinet. Ring til FK Distributions Kvalitetsafdeling på telefon 70 10 40 00 (tast 2 for reklamationer), som vil behandle din reklamation. ●

Bækkenbundstræning

For kvinder:
Fredag den 12. september 2025 kl. 10-12.
Tilmelding tirsdag den 9. september.

Se mere
www.vejle.dk/bækkenbundskursus

For mænd:
Fredag den 5. september 2025 kl. 10-12.
Tilmelding tirsdag 2. september.

Se mere
www.vejle.dk/vandladningsproblemer

Kontakt Idræt i Dagtimerne
Tlf. 75 72 05 11
E-mail: lotte@iidvejle.dk

Indhold

Kort nyt: Naboskabet på Sukkertoppen	2
I Lindegårdens demenskor synger alle lige godt	4
Tema: Bevægelse	6
Sådan holder du kroppen i form efter 65	6
Motion og fællesskab	
– en vej til bedre livskvalitet	7
Plejecenter Rosengården danser minder og livsglæde frem	8
Det hele startede med nogle sanseprofiler	10
Kunst og bevægelse går hånd i hånd	11
Tilbage til suset: Ellen, Kirstine og Henning genoplever Landsstævnet i Vejle	12
Gratis oplevelser til DGI Landsstævne 2025	14
Seniormesse 2025 – Et liv i bevægelse	15
Det var en befrielse at stoppe med at ryge	16
Kontakt til kommunen	19
Har du hentet din nye affalds app?	20

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

Vejle Kommune søger frivillige instruktører til selvhjælpskurserne "LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende" og "LÆR AT TACKLE kroniske smerter".

Som instruktør underviser du andre i at bruge konkrete værktøjer, der hjælper dem med at passe bedre på sig selv, så de får mere overskud i hverdagen. Du leder undervisningen sammen med en anden instruktør, og du behøver ikke at have undervist før. Vi ruster dig til opgaven med en instruktøruddannelse, som varer to x to dage.

Vi har løbende optag på uddannelsen.

Interesseret?

Så kontakt Stine Bispe på tlf. 21 84 83 51



Foto: Jonas Normann
Godt 40 beboere er samlet i opholdsstuen på Plejecenter Rosengården. Her spiller DJ Torben Hansen sange af alt fra Richard Ragnvald og Jodle Birge til Flemming Bamse Jørgensen – sange, der vækker minder og livsglæde.

Redaktionen sluttede den 2. maj 2025.
Magasinet afleveres til FK Distribution med omdeling 18.-19. juni 2025.

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. 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 – marts, juni, september og december. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Tornvigs. Tryk: Stibo Complete.



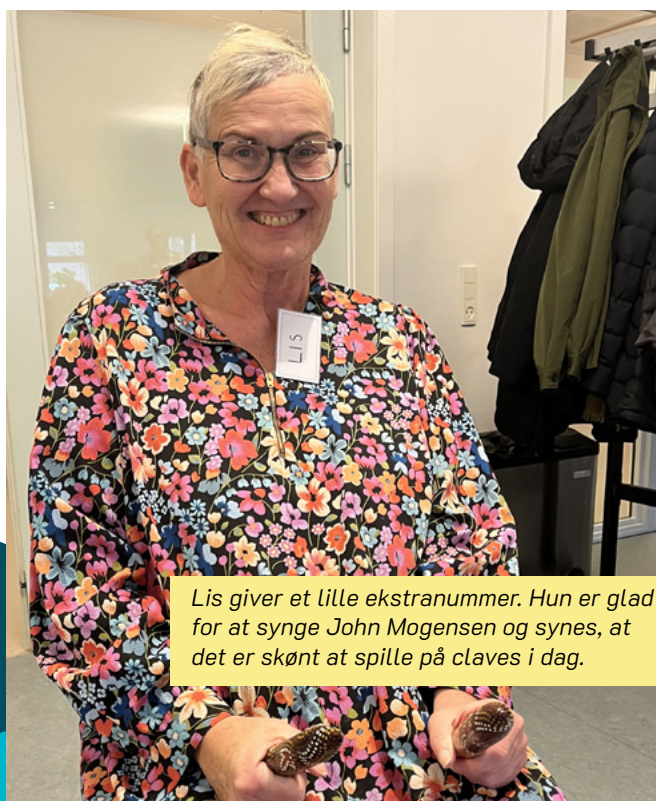
I Lindegårdens demenskor synger alle lige godt

Skal man kunne synge for at være med i et kor? Måske i nogle, men i Vejle er der et helt særligt kor, hvor fællesskabet og det gode humør er meget vigtigere. Demenskooret hedder det, og det mødes hver fredag på Plejecenter Lindegården.

Af Emilie Mersch Kizmaz

Klaveret er stemt, rasleinstrumenterne ligger klar, og sanghæfterne er fundet frem. Det er fredag formiddag på Lindegården, og korleder Annette og Tove er så småt ved at gøre klar til dagens træning med Demenskooret. Kordeltagerne er alle borgere med lette til moderate demenssymptomer, og det eneste krav til at deltage er godt humør.

Med 25 tilmeldte på holdet møder koret talstærkt op om fredagen. Denne fredag kommer de fleste i god tid til både at nyde en kop kaffe og få fundet deres navneskilte frem. Nogle gange husker man ikke lige at afleveret skiltet efter endt time, men så har man det bare selv med til næste gang. ▶



Lis giver et lille ekstranummer. Hun er glad for at synge John Mogensen og synes, at det er skønt at spille på claves i dag.

Preben, Claus og Inga nyder en kop kaffe i pausen. Snakken går altid på kryds og tværs, og der bliver delt mange sjove historier.



Det er altid spændende, hvilke instrumenter Annette og Tove finder frem, når holdet skal spille lidt selv.

Annette, der er ansvarlig for holdet, nyder det sammenhold, som hun oplever. Der er højt til loftet og god humor. Snakken går på kryds og tværs, og når holdet er færdigt for dagen, går en stor flok hen og spiser frokost på Lindegårdens café.

- Man kan mærke omsorgen for hinanden, det er helt fantastisk at se, fortæller Annette, mens hun deler sanghæfterne ud til deltagerne. - Musikken knytter os sammen på en helt anden måde, og det kan man virkelig mærke på holdet, fortsætter Annette.

Bag klaveret sidder Tove Stubager. Hun er frivillig, og som tidligere musiklærer har hun erfaring med at spille med kor. - Musik udløser endorfiner, og det er så smukt, når der bliver sunget, og det hele bare spiller, fortæller Tove, mens hun bladrer i det udleverede sanghæfte.

Sanghæftet laves i fællesskab med deltagerne og rummer alt fra gode gamle salmer til John Mogensen.



Annette dirigerer holdet igennem sangen, mens Tove sørger for klaver. De smukke sangstemmer kommer fra deltagerne på holdet.

- Jeg blev faktisk spurgt, om jeg kunne tænke mig at spille på holdet, da min søster startede op, og det ville jeg rigtig gerne, fortsætter Tove.

Tove er glad for sine fredage med koret, og hun sætter stor pris på sit frivillige arbejde på Lindegården.

- Det er lige meget, at du ikke synger godt. Vi har jo alle en demenssygdom, fortæller en af deltagerne på holdet med et stort grin.

Når sanghæftet findes frem, begynder koret med at varme stemme og krop op. Efter de første sange bliver der delt ud af den store kurv ved klaveret, der indeholder alt fra bongotrommer, koklokker og triangler til australske claves udlånt af Tove. Instrumenterne bliver fordelt til dem, der gerne vil spille på dem, og koret kan fortsætte videre ind i sanghæftet.

Lis, der i dag fik lov at spille på de australske claves, fortæller glad:

- Jeg har været med siden holdopstart for to år siden, og jeg er så glad for at være med på holdet. - Vi er alle med og gør det så godt, som vi kan, og jeg bliver altid i så godt humør, når jeg har været her. Jeg elsker specielt, når vi synger John Mogensen, siger Lis, inden hun går tilbage mod sin plads, så hun er klar til at synge med igen efter pausen.

I pausen går snakken, og kaffekopperne bliver fyldt op. Alle har noget at fortælle, og det er tydeligt, at energien i koret er helt i top.

Deltagere på holdet kommer gerne langvejs fra, og deres pårørende er gode til at planlægge fælles kørsel. De bliver også nogle gange inviteret med, blandt andet til jul, hvor holdet optræder og viser, hvilke sange de har lært. Sangene kommer også med hjem, så man kan øve derhjemme, hvis man har lyst. ▶

Tema: Bevægelse

Energi til livet: Sådan holder du kroppen i form efter 65

Vil du kunne løfte dit barnebarn, have energi til at rejse og dyrke sport eller selv kunne plante dine blomster langt ind i seniorlivet? Så er det en god idé at holde din krop stærk ved at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Af Rikke Sølyst Jensen

Bliv forpustet dagligt, træen styrke, balance og bevægelighed, og sid ikke stille for lang tid ad gangen. Sådan kan man opsummere Sundhedsstyrelsens anbefalinger om træning for dig, der er fyldt 65 år. Lyder det uoverskueligt? Det behøver det ikke at være, for du kan nå målene ved at træffe gode valg i din hverdag.

Hvorfor nu alt det bøv?

Men først: Hvorfor overhovedet bøvle med motion og træning? Det er der mange gode grunde til. Regelmæssig motion er med til at holde dit blodtryk og kolesterol nede og mindsker risikoen for hjertesygdomme. Styrketræning modarbejder det naturlige muskeltab, alle vil opleve med alderen. Og en stærk krop med god balance falder ikke så let og hjælper dig med at kunne klare dig selv længere. Derudover er motion og træning godt for humøret og kan mindske risikoen for depression og demens. Men det betyder ikke nødvendigvis, at du skal forbi træningscenteret hver dag for at holde dig stærk og sund.

Sving lugejernet og bær indkøbene hjem

Har du støvsuget, lavet havearbejde, taget trapperne eller spillet fodbold med børnebørnene i dag? Så er du godt på vej til at nå Sundhedsstyrelsens anbefalede 30 minutters fysisk aktivitet om dagen – især hvis du fik pulsen op undervejs. Hvis du har gået en tur i varieret terræn eller stået på tæer for at nå noget på øverste hylde i køkkenet, så har du også arbejdet med din balance. Selv turen til købmanden kan blive til træning, hvis du selv bærer dine indkøbsposer hjem.

Din hverdag, dine løsninger

Kig din hverdag efter i sømmene og lad der gå sport i at snige lidt ekstra bevægelse ind i de ting, du allerede gør i forvejen. Er det at gå en tur, mens du snakker i telefon, eller at sidde på en balancebold, mens du ser fjernsyn, for eksempel? Det ved du bedst selv. Lidt bevægelse har også ret, så start med en aktivitet, der er udfordrende for dig. Uanset om du får pulsen op af at gå en tur rundt om spisebordet eller af at spille en times badminton, så har du gjort en indsats for at kunne leve det liv, du ønsker, længe endnu. 

Sundhedsstyrelsens anbefalinger for dig, der er fyldt 65

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag, så du bliver let forpustet til forpustet.
- Styrk musklerne mindst to gange om ugen – kan være en del af de daglige 30 minutters aktivitet.
- Træn balance og bevægelighed mindst tre gange om ugen – kan også være en del af de daglige 30 minutter.
- Reducer den tid, du sidder stille.

Anbefalingerne gælder for raske seniorer. Har du en kompliceret sygdom eller er skrøbelig, så snak med din læge først.

Læs mere på www.aktivsammen.vejle.dk
Bevæger du dig nok?

Fremtidens ældrepleje – Velfærd i centrum

Træning og Trivsel for ældre i Vejle Kommune er et af seks projekter, som 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.

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

De seks projekter løber over de næste tre år. Du kan løbende følge dem her i Velfærdsmagasinet.

Motion og fællesskab – en vej til bedre livskvalitet

Af Rikke Sølyst Jensen

Søstrene Hanne Nordestgaard og Lis Thiemer går til Træning og Trivsel hos Idræt i Dagtimerne to gange om ugen. Her bruger de en time på hver deres træningsprogram og hygger sig bagefter til 3. halvleg med de andre fra holdet.

Man behøver ikke at være i topform eller have en guldmedalje i vægtløftning for at gå til styrketræning. Hos Idræt i Dagtimerne er der masser af muligheder for at træne, selv om du har diabetes, hjerneskade eller gigt for eksempel.

Træning giver muligheder

Hanne Nordestgaard er 62 år og fik en hjerneblødning for et år siden. Efter et genoptræningsforløb kæmpede hun stadig en del med balancen og havde brug for at træne. Et almindeligt træningscenter var ikke en mulighed, da mange mennesker og høj musik i højttalerne er for meget for hendes trætte hoved.

Hannes søster, Lis Thiemer, fik lokket Hanne med til Træning og Trivsel hos Idræt i Dagtimerne, hvor hun selv lige var begyndt. Her arbejder man med træningsskemaer udarbejdet af en fysioterapeut og træner sammen på små hold, hvor det sociale vægtes højt.

I dag, halvanden måned inde i forløbet, mærker Hanne allerede en markant forbedring. Da hun startede, kunne hun ikke rejse sig op uden at miste balancen. Nu kan hun gøre det otte gange til en træning. Derfor behøver hun ikke længere være bange for at falde.

– Træningen har givet mig følelsen af at komme tilbage til mit gamle jeg, frihed til at mærke, at jeg kan selv, og mulighed for igen at lege med mine børnebørn, fortæller Hanne.



Lis, der er 65 år, har diabetes og leddegigt og begyndte til Træning og Trivsel for at komme stivhed og smerter til livs. Det har allerede givet bedre bevægelighed og mærkbart stærkere ben:

– Nu kan jeg gå 5-6 kilometer om dagen og bruge min krop mere uden smerter. Og så har jeg fået bedre kondition, fortæller hun.

3. halvleg med grin og guitar

Efter træningen er der afsat en halv time til at holde 3. halvleg. Her lyder der masser af snak og grin henover kaffekopperne. Og indimellem står en holdkammerat for fællessang med guitar.

For Lis er sammenholdet vigtigt:

– En dag mødte jeg ikke op til træning, og så ringede en af de andre for at høre, om jeg var ok, fortæller Lis, som synes det var dejligt at mærke, at det betød noget for de andre, om hun var der eller ej.

For Hanne er fællesskabet på holdet også en stor glæde og motivation til at fortsætte:

– Det gode humør på holdet er helt klart det halve af det, fortæller hun.

Træning og Trivsel er et projekt målrettet ældre, som vil modarbejde tab af muskelstyrke og finde glæden ved at træne med andre. Kontakt din sundhedsvejleder for at høre, om du kan komme med på næste hold. 

Bliv en del af et aktivt fællesskab

- Idræt i Dagtimerne tilbyder masser af muligheder for at træne med andre seniorer. Du kan vælge mellem en lang række hold fra morgengymnastik til line dance eller forskellige hensyntagende hold.
Se mere på www.iidvejle.dk.

- På www.aktivsammen.vejle.dk kan du finde over 600 muligheder for at være aktiv sammen med andre bl.a. gåfællesskaber, bowling, tennis og træning i vand.

- Du kan også kontakte en sundhedsvejleder på tlf. 76 81 80 96 eller en fællesskabskoordinator på tlf. 51 84 10 36 for at få hjælp til at finde det rette tilbud til dig.

Tema: Bevægelse

Plejecenter Rosengården danser minder og livsglæde frem

Det går ikke stille for sig på Plejecenter Rosengården. Her skal de nemlig danse til dansktop-klassikere seks formiddage, fordi de er med i projektet 'Bevægelsens år' – og allerede nu spreder det glæde på centret.

Tekst: Vicki Vestergård Larsen
Foto: Jonas Normann



▲ Der er liv og glade dage på Rosengården både for beboere og personale.

Uden for Plejecenter Rosengården glimter de kulørte lamper i vinduerne. Alt imens er der musik i opholdsstuen, hvor beboere og medarbejdere har sat bar og balloner op til sikre en fest.

Plejecentret holder nemlig DJ & Dans under "Bevægelsens år". Det sker på seks festlige og farverige formiddage, som 83-årige Kirsten Brenhøj i hvert fald ser frem til:

- Det er guld værd med aktiviteter som denne, så jeg suser afsted. De slipper ikke for mig! Vi ældre skal heller ikke sidde og hænge med trynen, for der er masser at give sig til, hvis man har lyst.

Omkring hende er der godt 40 beboere i opholdsstuen. Her spiller DJ Torben Hansen sange af alt fra Richard Ragnvald og Jodle Birge til Flemming Bamse Jørgensen – sange, der vækker minder og livsglæde.

Ballade og bevægelse

Per Poulsen på 79 år står på dansegulvet. Han holder nemlig af dans og byder gerne op til en svingom i løbet af den halvanden times DJ & Dans på Plejecenter Rosengården.

Ligesom Kirsten bryder han sig ikke om kedsomhed. Tværtimod står han op hver dag kl. 6 for at tage hul på dagen, og i dag har han både pustet balloner op og pyntet op, hvilket passer ham fint:

- Musik og dans betyder alt. Det er skæg og ballade, og det har jeg altid været med på. Der sker i det hele taget masser på Rosengården, så vi har ingen grund til at kede os herude. ▶

▶ Per Poulsen er altid med på skæg, ballade og selvfølgelig – en svingom.



Handicaprådet

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



Blandt beboerne er flere medarbejdere og frivillige. De smiler, danser med og falder lystigt i snak med beboerne, og sådan spreder det gode humør sig i opholdsstuen.

Musik vækker minder

Aktivitetsmedarbejder Pernille Sabrina Jensen tog initiativ til DJ & Dans ved at søge puljen for "Bevægelsens år", og spørger man hende, handler det netop om fællesskab og livsglæde:

- På en dag som i dag mødes vores tre afdelinger, og vi kommer hinanden ved. Beboerne omtaler arrangementet som "vores fest", og det viser, at de har glædet sig, at de får noget at tale om og mindes bagefter – og alt dét giver livskvalitet.

Samtidig er det, som om at musik og dans vækker minder. Pernille og kollegerne har nemlig oplevet, at selv om beboere har glemt sange, så husker kroppen danse-trinene eller melodien.

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

◀ - De slipper ikke for mig!, fortalte Kirsten Brenhøj på 83 år, som gladeligt kiggede forbi DJ & Dans.

Den oplevelse deler Kirsten Brenhøj. Som hun lytter til musikken denne torsdag formiddag, bliver hun nemlig taget tilbage til en anden tid:

- Jeg bliver taget helt tilbage. Vores hus emmede af musik, så sangene i dag minder mig flaks om dengang, og så glemmer jeg helt, at jeg er blevet gammel. ▶

- Folkeoplysningsudvalget i Vejle Kommune står bag "Bevægelsens år", som består af 27 bevægelsesinitiativer.
- Initiativerne skal styrke vores fællesskaber og lokale sammenhængskraft før, under og efter DGI Landsstævne 2025 den 3.-6. juli.
- De 27 initiativer er spredt ud over hele kommunen, og fællesnævneren er bevægelse.

▶ Alle er velkomne til en festlig formiddag i opholdsstuen både dansende og tilskuere.



Tema: Bevægelse

Det hele startede med nogle sanseprofiler

Ude på Fuglekærgård, hvor der er højt til loftet, marker så langt øjet rækker, og idyllen nærmest ingen ende tager, ligger den ene af De 2 Gårdes tre afdelinger. Og her har de altid gang i noget spændende. Det startede egentlig med nogle sanseprofiler, og pludselig var der en girafgyngende og en flot sansesti.

Af Vicki Lund



Der var i den grad lagt op til en festlig dag på Fuglekærgård. Området ved De 2 Gårdes nye sansesti var pyntet op med flag, borde og bænke stod klar, og husbandet testede lyden, mens duften af grillpølser spredte sig blandt de glade beboere og medarbejdere: Alle ventede de spændt på at vise deres nye sansesti og girafgyngende frem – Et gør-det-selv-projekt, som især udeholdet har haft stor andel i, og som allerede nu har skabt et endnu større fællesskab om bevægelse og det gode liv på De 2 Gårde, hvor ikke alle beboere har mulighed for at tage ud på oplevelse.

– De skulle egentlig bare være nogle sanseprofiler, men pludselig så jeg en sansesti for mig, som vi hver dag kan bruge, når beboerne har brug for et pusterum, og derfra er det gået stærkt, fortæller Niels Nørgaard Bach, som er fysioterapeut på Fuglekærgård.

En sanseprofil beskriver, hvilke sanseinput man har høj og lav tolerance overfor, og dermed hvilke sanser man bliver overstimuleret af, og hvilke sanser man eventuelt ikke mærker så meget. En sanseprofil kan derfor være et rigtig godt redskab, når man f.eks. arbejder med borgere med meget udadreagerende adfærd – eller det modsatte. Sansestimuli er en god måde at skabe aktivitet eller ro og velvære. Det ved Niels, og det er også ham, der sammen med Udeholdet står bag det ambitiøse projekt, der i skrivende stund består af en girafgyngende og en 170 m lang sansesti.

Men de drømmer altid lidt større, og det stopper selvfølgelig ikke her. For de første tanker om en udvidelse af sansestien er allerede gjort, og Udeholdet er som altid klar med en masse fede ideer, så det, der startede med en lille pose penge på ca. 57.000 kr. fra Velfærds- og teknologipuljen til girafgyngende, kan meget vel ende med De 2 Gårdes helt egen sansesti på 1,5-2 km. 🌱

Kunst og bevægelse går hånd i hånd mod DGI Landsstævne 2025

Når DGI Landsstævne kommer til Vejle i starten af juli, har du mulighed for at se en helt særlig udstilling, der er blevet til i et samarbejde mellem KUNSTSKABET og Bakkevænget, som er en del af botilbuddet Postens Vej. KUNSTSKABET, der har til huse i Markant i Børkop, har søgt midler fra puljen Bevægelsens år, og målet med projektet er at bevæge hjernen og sanserne for at skabe kunst.

Af Emilie Mersch Kizmaz

De seneste ti tirsdage har været helt særlige. Ikke kun for de seks kommende kunstmaler fra Bakkevængets aktivitets- og læringstilbud, men også for Vibeke, der driver KUNSTSKABET i Markant Børkop, og Linda, der guider de lovende spirer på vej mod den store fernisering til DGI Landsstævne.

Holddeltagerne glæder sig til deres tirsdage, hvor de arbejder målrettet hen mod den store udstilling i forbindelse med landsstævnet. Og det gør Linda i den grad også. For holdet her kan noget helt særligt, og hun glæder sig over at danse med hver tirsdag, når holddeltagerne dukker op ved 13-tiden med kaffe og ostemadder til pausen.

– De kan og tør noget, som andre måske ikke tør, forklarer Linda Høyer, som er underviser på holdet. Hun nyder, når deltagerne lader sanserne træde frem for at skabe kunst. – De tør at være hæmningsløse. De har lagt deres ”det skal ligne noget” fra sig, og de skaber den kunst, der kommer helt indefra, uddyber Linda og går hen for at sætte musik på.

Når holdet mødes, starter de altid med musik og dans, for når kroppen er i bevægelse, flyder kreativiteten, og kunst bliver til. Man skal udfordres, og sanserne skal i spil, så man helt hæmningsløst kan skabe noget og lege. Selv om målet er udstillingen, tager kunsten man-



Musikken fylder rummet, et stort stykke stof er spændt ud, og malingen står klar. Mellem dansetrin og sang bliver sanserne sat i gang, og kunsten får lov at udfolde sig.

ge krumspring, og flere af malerierne når at ændre sig i løbet af den tirsdag, vi er på besøg.

Deltagerne maler både på lærreder og stofstykker, og det er da heller ikke kun pensler, der er i brug. Kun fantasien sætter grænser, så dagens malerspirer eksperimenterer med både bobleplast, kul, vand og husholdnings-sprit i sprøjter.

Puljen ”Bevægelsens år” har givet 23.000 kroner til projektet, hvor man bevæger hjernen og sanserne. Udstillingen har fernisering til DGI Landsstævne og er efter planen åben for besøg fra den 3. juli. Den præcise lokation for udstillingen er ikke afsløret endnu, men spændingen bliver udløst på KUNSTSKABETS facebook side inden ferniseringen. 🌱

Lige nu er jeg i gang med en flamingo, som har dansesko og discokugle på, viser Rikke. I løbet af denne tirsdag spirede inspirationen, og flamingoen forvandlede sig til en kylling.

Jan har udover sine ugler også eksperimenteret med bobleplast på maleriet. Han fokuserer nu på at få færdiggjort uglen.

Ideerne er mange, og der eksperimenteres med skygge og lys. Emma er i gang med at skabe lidt farvespil på sin ulv.

Ballerinaer og leg med nuancerne er, hvad der kendetegner Jasmins ene kunstværk. Hun er glad for lyserød, og farven går igen på flere af hendes billeder.



Tilbage til suset: Ellen, Kirstine og Henning genoplever Landsstævnet i Vejle



▲ De tre venner, Kirstine, Henning og Ellen, mødtes i gymnastikkens verden og har holdt venskabet ved lige siden. I 1961 deltog de alle tre i deres første Landsstævne her på det gamle atletikstadion i Vejle.

Af Mie Schmidt

- Jeg tror da næsten, det er det største sus, jeg har haft, fortæller Ellen Mols med et stort smil om hendes første oplevelse med DGI Landsstævne. Dengang var hun blot 16 år, men som ung og ivrig gymnast havde hun længe set frem til at være gammel nok til at deltage i Landsstævnet.

Vi er tilbage i år 1961, hvor stævnet sidste gang gæstede Vejle. Under Nørreskovens trækrone deltog Ellen og hendes livslange venner, Henning Møller Andersen og Kirstine Christensen, i deres allerførste Landsstævne. Nu vender DGI Landsstævne tilbage til Vejle, og de tre skal selvfølgelig med igen, præcis som de plejer. Det bliver dog en ekstra særlig oplevelse i år, da de vender tilbage til Vejle – dér, hvor det hele startede.

I 1961 fandt Landsstævnet sted dels på det gamle atletikstadion i Vejle, dels ved Vingstedcentret. Dengang deltog omkring 13.000 mennesker i stævnet, hvor gymnastik var det bærende element, mens også andre idrætsgrene fandt sted. Meget har ændret og udviklet sig siden da. Maden og sovefaciliteterne for blot at nævne et par stykker. Tilbage i 1961 lød menuen nemlig på

intet mindre end frugtsuppe, mens både piger og drenge kunne få sig en god nats søvn på papirposer fyldt med halm. Prisen for disse herligheder og deltagelse i stævnet lød på sølle 55 kroner – som jo selvfølgelig var noget af en udgift for de unge gymnaster dengang.

Landsstævnet bød også på mere arbejde for de lokale guldsmede. Der var nemlig masser af amoriner i luften blandt de mange deltagere, og Henning beretter, at der blev solgt markant flere forlovelsesringe end normalt.

- Vi følte et ansvar for pigerne, og at vi skulle følge dem hjem. De skulle jo helt ned på Damhaven, så det var en fin tur, fortæller han. Og selv om ingen af de tre kom derfra med en ny mand eller kone, så har Landsstævnet givet dem relationer for livet.

- Når jeg går navnelisterne igennem og streger ud, hvem jeg kender, så er der rigtig, rigtig mange. Det er dem, som har været med i vores foreningsliv og gymnastikliv – i hele vores liv, siger Henning og tilføjer: - Det har sådan set defineret hele mit idrætsliv i alle årene frem. ►

De tre venner er alle fortsat foreningsaktive med deres gymnastik, og venskaberne fra gymnastikken er noget, der har holdt ved hele livet.

Til sommer vender Landsstævnet tilbage til Vejle, og både Kirstine, Henning og Ellen skal selvfølgelig med igen. Deres 80 år har ikke sat en stopper for en aktiv deltagelse, om end den nu er på nogle lidt andre præmisser, end da de for første gang dansede rundt på opvisningsgulvet for 64 år siden. De dukker stadig trofast op og hjælper, hvor de kan, og deres frivillige hænder er guld værd for et arrangement som dette. Kirstine og hendes datter skal bl.a. hjælpe til årets åbningsshow.

Vigtigst af alt er dog suset og fællesskabet, der gang på gang får dem til at vende tilbage til Landsstævnet. Det helt særlige sus, de har oplevet, når de har stået på scenen og lavet opvisninger, eller når fællesskabet mødes og forstærkes i fællessang, idræt og folkefest. Det er det, Landsstævnet kan.

Under Landsstævnet bliver Vejle forvandlet til en vaskeægte folkefest. Hele bymidten vil blive indtaget af godt 25.000 stævnedeltagere og lige så mange nysgerrige gæster i byen. Med andre ord vil det vrimle med mennesker og god energi. Stævnecentrum er placeret i den nye bydel, Ny Rosborg, der befinder sig bag Rosborg Gymnasium ved den gamle genbrugsplads. Herfra vil der gå en Rambla, Landsstævnets hovedgade, langs Vestre Engvej, forbi Kirketorget og ud til banegården, hvor der vil være masser af aktiviteter for alle.

NORDISK STÆVNE



LANDSSTÆVNE

D. D. S. G. & I.

D. D. G.



Vejle-
Vingsted

20-23 juli 1961

12.000 AKTIVE IDRÆTSFOLK

SKYDNING - GYMNASTIK - HÅNDBOLD - FODBOLD - ATLETIK

SKYDNING - GYMNASTIK - HÅNDBOLD - FODBOLD - ATLETIK

Plakat fra 1961 om DGI Landsstævnet i Vejle

- Vejle er vores by, og når der sker noget i vores by, så skal vi jo være med, siger Ellen om Landsstævnets tilbagevending til Vejle. Kirstine tilføjer: - Jeg synes, det er fantastisk, at det kommer til Vejle. Det giver os anledning til at fortælle om dengang. ►

Det kan du opleve i Vejle under Landsstævnet – kvit og frit



Koncerter i Byparken og Mariaparken

Idræt om dagen. Fest om aftenen. Sådan beskrives Landsstævnet ofte, og det er der mange gode grunde til. Når aftenen falder på, bliver både Byparken og Mariaparken forvandlet til en vaskeægte folkefest, hvor du kan opleve gratis koncerter fra blandt andre Malte Ebert, Pil og Anne Linnet. Det kræver intet mindre end bare at dukke op og nyde musikken og fællesskabet.

Ramblaen

Ramblaen er Landsstævnets hovedgade, der løber fra banegården, forbi kirketorvet, langs Vestre Engvej og ud til stævnecentrum ved Ny Rosborg. Gaden kommer til at fungere som bindeled mellem stævnecentrum og resten af byen. Desuden danner Ramblaen også rammerne omkring Landsstævnets åbningsparade, der er en af de helt store oplevelser for deltagerne. Du kan frit selv opleve Ramblaen og aktiviteterne herpå, eller dukke op og se åbningsparaden fra sidelinjen. Det bliver en oplevelse, du sent glemmer.

Byens gymnastikgulve

Det vil også være muligt at opleve lokale foreninger og deres flotte opvisninger på gymnastikgulvene rundt om i byen, bl.a. ved Mariaparken og græsplænen foran biblioteket ved Vestre Engvej. Her kan du helt gratis dukke op og se spektakulære opvisninger med både rytme og gymnastik midt i byens puls og under den blå himmel.

Mærk stemningen i gågaden

Med tusindvis af mennesker i Vejle vil byen summe af liv. I Vejles gågade kan du opleve vaskeægte landsstævne-stemning med aktiviteter og sjov pynt. Vi håber på høj sol, så tag dine kære under armen og mærk den pulserende stemning midt i Vejle by, mens du støtter de lokale aktører. Og husk at give en high five med på vejen til alle stævnedeltagerne!

Åbningsparaden

Åbningsparaden er markeringen af Landsstævnets begyndelse. Her samles tusindvis af deltagere forskellige steder i byen og marcherer sammen langs Ramblaen mod stævnecentrum ved Ny Rosborg. Undervejs i paraden vil der være masser af sjove og mærkværdige oplevelser for deltagerne. Der er rig mulighed for at opleve hele paraden fra sidelinjen, så duk du bare op og oplev magien.

Banko med Royal Unibrew i Byparken

Sammen med Royal Unibrew afholder vi et stort banko-arrangement for alle, der vil være med i dysten om fede præmier fra f.eks. Jelling Musikfestival, Smukfest eller Faxe Kondi. Det foregår fredag den 4. og lørdag den 5. juli på en storskærm i Byparken – og via telefonen, så alle kan være med. Vi lover god stemning, sjove bankoværter og en fantastisk eftermiddag!

Hold dig opdateret med vores eventkalender

Du kan læse meget mere om Landsstævnets gratis aktiviteter og se de præcise tidspunkter på vores eventkalender via linket til vores hjemmeside her: 2025.vejle.dk/events

Eller scan QR-koden med kameraet på din telefon for at komme direkte til hjemmesiden:



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

VELKOMMEN TIL SENIORMESSE 2025: "Et liv i bevægelse"

Vi fejrer glæden ved at være aktiv, både fysisk og mentalt, hele livet igennem.

Tid: 18. september 2025 kl. 10.30 – 15.00

Sted: Domus, Ved Sønderåen 1, 7100 Vejle

Oplev foredrag, besøg stande og prøv aktiviteter:

- Bente Klarlund: Et sundt liv er mere end sund kost og motion – det handler også om at fylde livet med det, der begejstrer og henrykker.
- Dans linedance, syng fællessang og få en smagsprøve på forløbet Træning og Trivsel.
- Mød et boblende foreningsliv og hør om glæden ved frivilligt arbejde.
- Find dit kommende fællesskab og drik en kop kaffe i godt selskab.
- Lær hvor du kan få råd og støtte hos kommunen, når du har brug for det.
- Camilla Eva Hallenberg, formand for sundheds- og forebyggelsesudvalget i Vejle Kommune, byder velkommen.



Scan og se mere

Se program og detaljer på www.vejle.dk/seniormesse. Har du spørgsmål til seniormessen? Kontakt en fællesskabskoordinator på telefon 51 84 10 36.

I standene kan du bl.a. møde:

- Foreningernes Hus
- Frivilligrådet
- Ældre Sagen med bl.a. IT-café og kreativt værksted
- Sydtrafik
- Idræt i Dagtimerne
- VUC
- Aktivitetshusene Gulkrog, Egetoft og Englystparken
- CSV, Borgerservice og Vejle Bibliotekerne
- Vejle Kommunes visitation, Demensenheden og Mellemrummet
- Vejle Kommunes sundhedsstand om bl.a. AktivSammen, faldforebyggelse, rygestop og alkohol
- Blå Kors

Arrangør: Foreningernes Hus, Idræt i Dagtimerne, Ældresagen Vejle/Jelling og Vejle Kommune Folkesundhed

Foto: Les Kamer



Der er valg til Frivilligrådet i Vejle Kommune sidst på året 2025

Vi søger allerede nu kandidater for også fremover at sikre et handlekraftigt og bredt sammensat Frivilligråd. Frivilligrådet er bindeledet mellem Vejle Kommune og de frivillige sociale foreninger.

Sammensætningen af rådet afspejler bredt geografien i kommunen. Der er repræsentanter fra handicapområdet, ældreområdet, patientforeninger, børn og unge, humanitære foreninger og væresteder. Kommunens politikere og administration er også repræsenteret.

Vi mødes fire gange om året, og arbejdet i rådet er præget af en ambitiøs og positiv holdning til at støtte og

udvikle det frivillige sociale arbejde i kommunen. Rådets møder ligger sidst på eftermiddagen i hverdage, typisk 15.30-18.00, og der er kaffe og en bid mad på alle møderne.

Måske kunne det være noget for dig at være med til at udvikle Frivilligrådet og arbejde for at styrke frivilligheden på det sociale område? Eller måske kender du en mulig kandidat?

I næste nummer af Velfærdsmagasinet kan du læse meget mere om, hvordan du stiller op til Frivilligrådet, og hvor og hvordan du kan stemme til valget.

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

”Det var en befrielse at stoppe med at ryge”

Hvis du er ryger, har du nok hørt det mange gange før: Rygning er skidt for dine lunger og øger risikoen for blandt andet kræft og hjertesygdomme. Drømmer du om at stoppe med at ryge, så er der hjælp at hente – og også meget, du kan gøre selv.

Af Rikke Sølyst

Rygestopkonsulent Tina Kreutzer hjalp Søren Steffens og Anders Winther til en røgfri hverdag. Læs deres historier – måske får du selv lyst til at skodde cigaretten?

Rygestop er ikke målet

– Jeg er simpelthen blevet gladere, efter jeg er stoppet med at ryge, fortæller Søren Steffens på 48, der er bygningskonstruktør og produktionschef. Han røg tidligere mellem 20 og 25 cigaretter om dagen. I dag har han været røgfri i et år.

Det var ellers ikke en topmotiveret Søren, der mødte op til første samtale med Tina Kreutzer i juni sidste år. Men stressniveauet og blodtrykket var højt, og Søren læge anbefalede et rygestop.

Søren holder fast i sine rygepauser. I dag er de bare uden røg.
Foto: Rikke Sølyst Jensen



– Jeg tænkte: Nu skal jeg til at slå mig selv oven i hovedet. Nu skal jeg til at være hård ved mig selv. Det var en meget negativ ting for mig at skulle stoppe med at ryge. Og det fik Tina vendt til, at jeg gør noget godt for mig selv.

Tina Kreutzer forklarer: – I rygestop taler vi om mål og middel. Målet er ikke at stoppe med at ryge, det er et middel. Et middel til at opleve ting i livet, som giver glæde. Glæden ved rygestoppet er målet.

Søren valgte at stoppe med at ryge lige inden en sommerferie i minibus med kone, fire teenagebørn og svigerforældrene. Med hans egne ord var der ”rimelig grobund for at blive hidsig”. Men i stedet blev det en befrielse at sætte sig ind i bilen uden at skulle tænke på rygepauser, og uden at føle sig som en belastning for resten af familien. Den oplevelse gav Søren styrken til at fortsætte rygestoppet, efter han var tilbage fra ferie.

”Jeg går lige ud og ryger”

Søren oplever stadig perioder med stress, men er blevet mere opmærksom på det og kan derfor arbejde aktivt for at ændre det. Og så har han et gammelt ryger-fif i ærmet, som han hiver frem på jobbet efter behov:

– Jeg siger: Nu går jeg lige ud og lader som om jeg ryger, fortæller Søren. Den korte, røgfri rygepause bruger han på at trække vejret og give hovedet en timeout. Det er især i hverdagen, at Søren er taknemmelig for at være fri af cigaretterne:

– Før fyldte det meget. Når jeg skulle et sted hen, var jeg nødt til at være der i god tid, fordi jeg lige skulle nå at ryge, inden jeg skulle ind. Og skulle jeg køre en time, var det lige, at jeg skulle stoppe på vejen. Så det har dybest set gjort livet nemmere. ▶

Ældrerådet

Formand: Morten Kristensen, tlf. 51 50 81 49

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



Anders var meget motiveret til at kvitte smøgerne, efter hans kone døde af kræft. Foto: Rikke Sølyst Jensen

Min datter skal ikke være forældreløs

Anders Winther er 59 år, montør og bor i Give. Han har været ryger i 40 år og røg til sidst omkring 25 cigaretter om dagen, mens han gik med en gammel drøm om at blive røgfri. Men i en hverdag, hvor han ikke kunne gå 500 meter op til købmanden uden at tænde en smøg, virkede drømmen urealistisk. Motivationen kom først for alvor, efter hans kone døde af kræft:

– Jeg har både KOL og astma, og da min kone døde, besluttede jeg, at vores datter ikke skulle blive forældreløs, før hun blev 30.

Seks uger efter konens død kontaktede Anders Vejle Kommunes rygestopteam, og med Tina Kreutzer fik han lagt en plan for sit rygestop. Første skridt var at flytte røgen ud af huset og ud af bilen.

For Anders fungerede det godt at sætte regler op for sig selv. Ingen rygning inde og ingen søde sager som erstatning, for eksempel. Og så besluttede han, at når trangen meldte sig, så ville han aktivt gøre noget andet. Hvad han gjorde?

– Jeg har aldrig i mit liv vasket så meget tøj, fortæller Anders med et glimt i øjet. – Når jeg tænkte på at ryge, tog jeg enten støvsugeren eller gik ud og satte noget i vaskemaskinen.

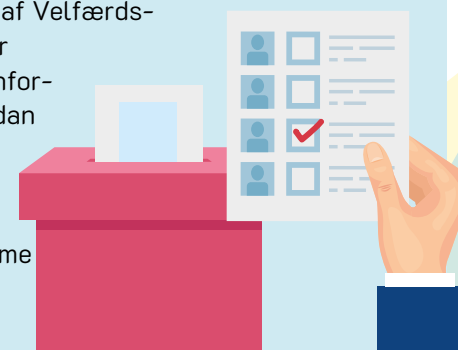
Far længe leve

Anders kom flyvende fra start og oplevede rygestoppet som nemt. Men trangen melder sig stadig den dag i dag, især når han sidder alene og tanker får lov til at flyve: ▶

Vejle Kommune afholder valg til Ældrerådet fra 3. til 30. november 2025

Hvis du er fyldt 60 år den 30. november 2025, kan du stille op til Ældrerådet og være med til at gøre en forskel for kommunens 60+ borgere ved at rådgive politikere og forvaltning om ældrepolitik.

I næste nummer af Velfærds-
magasinet vil der
være nærmere infor-
mation om, hvordan
du stiller op til
ældrerådvalg,
og hvor og hvor-
dan du kan stemme
til valget.



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



◀ For Tina Kreutzer er rygestop ikke et mål i sig selv, men et middel til at opnå mere glæde i hverdagen.

Udsæt glædeslukkeren

Som rygestopkonsulent ligger det Tina Kreutzer på sinde, at flere rygere bliver bevidste om det liv, de får mulighed for at leve, hvis de dropper cigaretterne:

- Cigaretters effekt på hjernen bilder dig ind, at du bliver glad når du ryger. Men den glæde holder typisk kun i kort tid. Den glæde, som du opnår ved at stoppe med at ryge, holder længe og skaber minder. For eksempel gør mere luft, at du kan bevæge dig mere frit. Hoste, der forsvinder, giver frihed til at deltage i arrangementer, uden at være nervøs for at forstyrre og larme. Når du ikke længere er bange for, at lugten fra tøj, hud og hår generer, har du lettere ved at nærme dig andre, og dermed få flere oplevelser. Hold ud, når cigaretten kalder og tænk på det, du har i vente. Hver gang du udsætter din rygning, kommer du tættere på målet, slutter rygestopkonsulenten. 

– Når jeg sidder for mig selv og kommer til at tænke på noget eller keder mig lidt, så mangler jeg det. Men så må støvsugeren køre en gang mere, siger han. Og det er netop de nye, gode vaner og tankemønstre, der holder Anders røgfri på dage, hvor motivationen er udfordret.

I dag har Anders været røgfri i over et år og har også taget kontrol over hans astma og KOL. Hans datter har fået en sundere far, som hun forhåbentlig kan beholde længe endnu.

5 tips til at starte dit rygestop selv

- 1. Spørg dig selv: Hvordan vil mit liv blive anderledes, når jeg stopper med at ryge? Hvad vil det give mig mulighed for?
- 2. Flyt røgen ud af huset eller bilen – som både Søren og Anders
- 3. Trap ned og sæt en dato for dit rygestop – det gjorde både Søren og Anders
- 4. Mærker du rygetrang? Den forsvinder efter kort tid. Brug for eksempel tiden til at sætte en tøjvask over, ligesom Anders
- 5. Prøv den gratis app "Kvit" fra Kræftens Bækampelse

Få hjælp til dit rygestop

Send en SMS med teksten SUND NU til 1910. Så ringer en rygestopkonsulent fra Vejle Kommune dig op for at finde det rigtige, gratis rygestop-tilbud til dig.

Du kan også læse mere om Vejle Kommunes rygestop-tilbud på www.vejle.dk/rygestop

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

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

Personligt fremmøde på

Vestre Engvej 51B, 4. sal, 7100 Vejle.
Åbningstider: Mandag-onsdag kl. 9.00-15.00
Torsdag kl. 9.00-17.00. Fredag kl. 9.00-14.00
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk
Søg elektronisk via www.vejle.dk

Telefonisk henvendelse:

Sundhedsfagligt team tlf. 76 81 80 82
– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-11.00
BPA-teamet tlf. 76 81 80 85
– mandag til fredag kl. 8.30-9.30
Handicap og socialpsykiatrisk team tlf. 76 81 80 98
– mandag til fredag kl. 8.30-11.00
Hjælpe-middelteamet tlf. 76 81 80 81
– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-11.00
Personlige hjælpemidler tlf. 76 81 80 80
– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-9.30
Handicapbiler tlf. 76 81 80 95
– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 8.30-9.30
Syns- og teknologihjælpe-midler tlf. 76 81 80 94
– mandag, onsdag og fredag kl. 8.30-9.30
Stomi og kateter tlf. 76 81 80 91
– tirsdag og torsdag kl. 12.30-13.00
Kompressionssygeplejerskerne tlf. 76 81 80 93
– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 13.00-13.30

Kontakt til Senior – Administration

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

Senior – Administration

Skolegade 1, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 71 00
Mail: senioradm@vejle.dk

Demensenheden

Skolegade 1, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 66 00
Mail: demensenheden@vejle.dk

Frit valg af leverandør

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

Kontakt Borgerservice

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

Mobil Borgerservice – køreplan

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. 13-16
i Huset, Rådhusbakken 9, 7323 Give
Egtved: Torsdage i lige uger kl. 13-16
i Roberthus, Tybovej 2, 6040 Egtved

Kvikservice for hjælpemidler

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

Sundhedshus Vejle

Forebyggende hjemmebesøg

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

Genoptræning efter sygehusophold

Telefon 76 81 83 00, mandag-fredag kl. 8.00-10.00
Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Sundhedskurser

Telefon 23 65 61 15, mandag-fredag kl. 8.30-9.30

AKTIVSAMMEN

Find dit fællesskab på www.aktivsammen.vejle.dk

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



**Ressourcer
& Genbrug**
VEJLE KOMMUNE

Alt i én lomme

Hent den nye app
i dag og ha' alt
lige ved hånden



HENT DEN NYE AFFALDS APP

Med appen kan du:

- Se hvornår din affaldsbeholder bliver tømt
- Få påmindelser, så du husker at sætte beholderen frem
- Få hjælp til at sortere korrekt
- Indmelde manglende tømning
- Få driftsbekender og info om ændringer i din affaldsordning
- Finde information om nærmeste genbrugsplads og se åbningstider

Sådan kommer du i gang:

1. Scan koden ovenfor eller hent appen "Affald Vejle" i din app-butik
2. Log ind med MitID

Husk af afmelde SMS-service, så du kun får påmindelser via appen.