

VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune



TEMA

Fællesskaber for mænd er et stort hit

I Vejle Kommune findes en række forskellige fællesskaber kun for mænd. På siderne 8-14 kan du læse om fire af dem
– Måske finder du også et fællesskab for dig

SELMA hjælper ældre til en sundere livsstil

Ny App kan guide dig til at reducere dit alkoholforbrug.
Læs side 16-17

Ny telefonrobot kan hjælpe dig døgnet rundt


Slip for ventetiden og bestil tid til pas, kørekort og MitID med Vejle Kommune nye telefonrobot.
Læs side 18

03 /2024

Kort Nyt

Højt humør på kajen da kongeparret kiggede forbi

Man skal tidligt ud af fjerene, når kongeparret lægger vejen forbi Vejle – især hvis man har hang til første parket, og det havde beboerne på Seniorcenter Gulkrog. En fortrop blev allerede sendt mod kajen kl. 8.30 for at holde de bedste pladser, og så var det ellers i gang med at pakke trækvognen med tæpper, vand, chokolade og festivalstole.

Humøret var højt hos både beboere og skubbere, selv om turen var lidt lang for nogle. Men det var hurtigt glemt, da kongeparret kom fra borde og hilste på med håndtryk, smil og luftkrammere. 



▲ Marianne og Chila var på pletten sammen med medbeboere, skubbere og kontaktpersoner fra Seniorcenter Gulkrog, og de fik sig alle en ordentlig én på opleveren, da kongeparret lagde vejen forbi Vejle på dette års sommertogt.



Indhold

Hvad gør jeg, hvis jeg ikke modtager Velfærdsmagasinet?


Velfærdsmagasinet udkommer fire gange om året og omdeles i 2024 på følgende dage:

Velfærdsmagasin nr. 1 – 2024 omdeles 6. og 7. marts

Velfærdsmagasin nr. 2 – 2024 omdeles 19. og 20. juni

Velfærdsmagasin nr. 3 – 2024 omdeles 25. og 26. september

Velfærdsmagasin nr. 4 – 2024 omdeles 4. og 5. 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. 

Kort nyt: Kongeparret kiggede forbi	2
På Vestre Stadion bruger de hoved og fodbold.	4
Ældrerådet arbejder for dig og et godt seniorliv	6
Tema: Mandefællesskaber	8
Hemingway Club	8
Spisefællesskabet på Egetoft	10
Herreværelset i Give	12
Samtalegrupper for mænd i Kræftpatienternes Hus ..	14
Vil du med til Tarteletfest?	15
Nyt fra kommunen: Ny telefonrobot i Borgerservice... ..	16
App'en SELMA hjælper ældre til en sundere livsstil ..	18
Kontakt til kommunen	19
Søg midler til Spisefællesskaber for 60+ere eller til frivillige sociale indsatser - § 18-midler	20

Sæt kryds i kalenderen

Ældredagen

Du kan stadig nå at melde dig til Ældredagen den 3. oktober fra kl. 14-17 i Bygningen, Ved Anlægget 14B, Vejle. Arrangementet er for alle 60+ borgere i Vejle Kommune, og det er gratis at deltage. Læs mere om Ældredagen 2024 og meld dig til på www.vejle.dk/aeldredagen2024.

Grønne poser


Fra den 19. september til den 3. oktober uddeler vi de grønne poser til madaffald, så hold godt øje med dørmåtten i den periode. HUSK – hvis du bor til leje, kan det være, du får poserne udleveret af din udlejer. 



Foto: Marlene Grøftehaug

Herreværelset i Give er kommet flyvende fra start. Intet mindre end 19 mænd dukkede op første gang og her et års tid senere er antallet oppe på 37. I Herreværelset er der plads til at snakke om alt mellem himmel og jord over en franskbrødsmad og en god kop kaffe.

Redaktionen sluttede den 23. august 2024

Magasinet afleveres til FK Distribution med omdeling 25.-26. september 2024

Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune Redaktion:

Connie Axel, Ældrerådet, tlf 20 83 50 90, 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 velfaerdsomag@vejle.dk. Magasinet udkommer fire gange årligt – marts, juni, september og december. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Tornvigs. Stibo Complete.



"Brug bolden" er et fodboldhold for mennesker med demens. Men i virkeligheden handler det slet ikke om demens – det handler om bevægelse og fællesskab.

På Vestre Stadion bruger de hoved og fodbold

Før kendte Flemming, Ole, Jens, Christian, Rod, Frank og Leif ikke hinanden. Det ændrede demenssygdom og fodbold imidlertid på, for nu mødes de hver mandag på holdet "Brug bolden" til kampe, kammeratskab og kaffeslabberas.

Tekst og foto: Vicki Larsen

Egentlig kommer Flemming, Ole, Jens, Christian, Rod, Frank og Leif fra hver sin del af kommunen, de har forskellige uddannelser og jobs. Men de har fodbold til fælles – og så har flere af dem demens.

På grønsværen træder sygdommen dog i baggrunden. I stedet fylder sammenholdet, som kan mærkes lige fra opvarmning til kampe og halvlege under halvtaget på det røde murstensklubhus.

Blandt dem sidder Frank, som er træner og medspiller på holdet kaldet "Brug bolden":

- Vi kan alle møvre til en bold, og vi kan lige lidt. Men vi hygger os, og det er det vigtigste. Her bliver ingen målt, drejet eller vejret, for ingen skal dømmes, og alle kan være med – både på og uden for fodboldbanen.

Resten nikker og fortæller enstemmigt, at de oplever en kæmpe accept på "Brug bolden". Hvis de har lyst, kan ▶

de spørge hinanden til forandringer, de mærker, men for det meste taler de slet ikke om demens. De nyder bare det frirum, som fodbolden giver.

En finke af panden skiller ingen ad

Blandt spillerne sidder Flemming. Han havde aldrig spillet fodbold før. Heller ikke som barn. Alligevel møder han troligt op hver mandag, og han er ikke i tvivl om hvorfor:

- Det er godt at få rørt sig, og så betyder den tredje halvleg utroligt meget, for der får vi kaffe, kage og en snak. Vi taler om, hvad der skal ske i ugen for os hver især, og hvordan det går med VB, fortæller han med et grin.

Ved siden af ham sidder hans hustru Ingrid. Hun er ofte med på sidelinjen, hvor hun brygger kaffe, sætter kage frem og deltager i halvlegssnakken, og som pårørende kan hun også se værdien i "Brug bolden":

- De her mænd har det rart sammen. Selvfølgelig kan der ryge en finke af panden, når de går til den derude på banen, men de har også et helt særligt kammeratskab, og de tager sig af hinanden.

Plads til flere på holdet

Siddende omkring et borde-bænksæt nyder spillerne augusts solskin i en halvleg. De spiller altid fra april til september, hvor de netop kan være udenfor, nyde vejret og benytte en overskuelig bane på Vestre Stadion. Men de så gerne, at flere kom med på holdet. Ja, en udskifter eller to ville bestemt være i orden konstaterer de, hvortil spilleren Jørn fortæller:

- Når jeg melder mig til noget, så er jeg med 100 %. Derfor møder jeg op hver gang, men det handler også om, at holdet giver mig meget positivt, og jeg tror på, at flere kunne have glæde af at være med. Det kunne være skidesjovt, hvis vi var flere.

De andre griner og stemmer i, hvorefter de tømmer kaffekopperne og trasker tilbage mod banen til dagens sidste kamp – for fodbold spiller ikke sig selv. 🟡

Faktaboks

- "Brug bolden" er et fodboldhold for mennesker med let demens, hukommelsesbesvær eller andre neurologiske udfordringer
- Holdet træner hver mandag kl. 10-11.30 på Vestre Stadion fra april til september, mens de i vinterhalvåret træner i Søndermarkshallen hver mandag kl. 10-11.30
- To trænere fra Idræt i Dagtimerne deltager i træningerne
- Tilmelding til "Brug Bolden" er løbende. Kender du én, som kunne have glæde af at være med? Læs mere om holdet på Idræt i Dagtimernes hjemmeside på www.iidvejle.dk/nyheder/brug-bolden



Ældrerådet arbejder for dig og et godt seniorliv i Vejle Kommune

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

Hvilke sager behandler Ældrerådet?

Eksempler på områder og sager, som Ældrerådet beskæftiger sig med og rådgiver Seniorudvalget om:

- Hjemmehjælp
- Mad
- Boligforhold
- Plejecentre
- Dagcentre
- Døgpleje
- Lokale trafikforhold
- Aktiviteter for 60+ borgere

Ældrerådet i Vejle Kommune behandler ikke enkeltsager, men vi forsøger at blive hørt mest muligt og griber enhver chance for at blive hørt. Vi arbejder også på at påvirke den politiske indflydelse på byrådets budget. Udover at afgive høringsvar afholder vi dialogmøder med Seniorudvalget et par gange om året, hvor vi fremlægger nogle synspunkter, som vi mener, at Ældrerådet skal arbejde med.

På næste møde vil vi blandt andet drøfte maden på kommunes plejecentre og leveret mad i eget hjem. Et emne, der for nyligt har været fremme i dagspressen. Vi ser os selv som en slags vagthund, der gerne tager drøftelser med de ansvarlige politikere.

Ældrerådet i Vejle Kommune tager mange emner op, som har betydning for borgere 60+. Senest har vi holdt møde med borgmesteren og chefen for Vejle Brandvæsen for at høre om centralt og lokalt beredskab.

Gennem vores medlemskab af Danske Ældreråd får vi en del informationer, gode råd og vejledning. Vi holder også af og til uformelle møder med Koordinationsudvalget for ÆldreSagen og Faglige seniorer.


Din mening er vigtig

Ældrerådet er med i første række, når kommunen tager beslutninger om forhold, der berører dig, som er fyldt 60 år. Derfor er det vigtigt, at der er en god forbindelse til vores bagland, så vi ved, hvad der rører sig blandt Vejle Kommunes 60+ borgere.

Ældrerådets synspunkter får større vægt, når vi repræsenterer holdninger fra et bredt udsnit af vores 60+ medborgere. Det gør vi blandt andet ved, at medlemmer af Ældrerådet er repræsenteret i brugerbestyrelserne på nogle af de kommunale plejecentre, men også ved at høre om de emner, som du synes er vigtige.

Vi møder meget gerne op til arrangementer og i foreninger for at debattere aktuelle emner og fortælle om vores arbejde i Ældrerådet.

Kontakt

Hvis du har spørgsmål eller forslag til emner, som du finder interessante for Ældrerådet at tage op, er du meget velkommen til at kontakte et af Ældrerådets medlemmer. Du kan læse meget mere om Ældrerådet på www.vejle.dk/aeldreraad 

Danske ældreråd

Det er Folketinget, der har besluttet, at der skal etableres ældreråd i Danmark.

I Danmark er der 98 lokale ældreråd, som består af omkring 1.000 medlemmer – og som alle har en bred viden om ældres levevis, ønsker og behov. Ældrerådene er et godt eksempel på engagement af ældre for at skabe og bevare et aktivt seniorliv.



Formand
Morten Kristensen
Søndergade 49,
7080 Børkop
Telefon: 51 50 81 49
Mail: moskr@vejle.dk



Connie Axel
Højenevej 34. Nr. Vilstrup
7100 Vejle
Telefon: 20 83 50 90
Mail: conax@vejle.dk



Inge Nordheim
Hestehave 4
7100 Vejle
Telefon: 30 73 00 71
Mail: ingno@vejle.dk



Næstformand
Anna Marie Bjørholm Dahl
Egtved Holt 27,
6040 Egtved
Telefon: 21 19 74 39
Mail: amada@vejle.dk



Dorte Rørbye
Rosenvold 17
7300 Jelling
Telefon: 22 36 94 48
Mail: annro@vejle.dk



Petra Raundahl
Ndr. Donnerupvej 1
7323 Give
Telefon: 60 49 55 25
Mail: petra@vejle.dk



Anny Gosvig
Møllehusvej 5, Grejs
7100 Vejle
Telefon: 60 61 65 23
Mail: annng@vejle.dk



Erik M. Andersen
Syrenvej 12
7323 Give
Telefon: 40 46 16 52
Mail: erman@vejle.dk



Tage Majgaard
Storedalsvej 30
7182 Bredsten
Telefon: 20 65 22 51
Mail: tagma@vejle.dk



Bent Illum Eskesen
Nordvangen 32
7120 Vejle Ø
Telefon: 20 85 59 95
Mail: biles@vejle.dk



Peter Faurby
Mølkærparken 9, Ødsted
7100 Vejle
Telefon: 75 81 47 03
Mail: pefau@vejle.dk

Møder i Ældrerådet

Ældrerådet i Vejle Kommune holder mellem 12-14 møder om året. Du finder dagsordner og referater på www.vejle.dk/aeldreraad

Velfærdsmagasinet

Ældrerådet er med til at udgive Velfærdsmagasinet, som du sidder og læser i lige nu.

Magasinet skal først og fremmest dække pensionisters behov for aktuel information fra Vejle Kommune, men du vil også kunne følge med i, hvad Ældrerådet beskæftiger sig med. Magasinet bliver husstandsomdelt til alle over 65 år fire gange om året.



Tema: Mandefællesskaber

”Hvad vi siger i klubben, bliver i klubben”

Det er hverken tung cigaros eller tomme whisky-flasker, der kendetegner møderne i Hemingway Club. Til gengæld har medlemmerne af det blomstrende herrefællesskab i Vejle eventyrlyst, nysgerrighed og formidlerglæde til fælles med den kendte amerikanske forfatter, der har lagt navn til klubben.

Tekst og foto: Rikke Sølyst Jensen

Hemingway Club er et socialt netværk for mænd i alderen 60+. Der findes lokalklubber i det meste af landet, og i Vejle er der mere end 50 aktive medlemmer, der mødes fast hver uge i to forskellige klubber: Onsdage i Foreningernes Hus og torsdage i Bygningen i Vejle.

- Vores mål er at være klogere, når vi går derfra, end da vi kom – både på hinanden, os selv og et emne, fortæller Kim Brunthaler Mortensen, som er tovholder i onsdagsklubben. Og derfor kan klubmøderne bestå af alt fra en personlig beretning fra et medlem, der har sejlet jorden rundt, til diskussioner i små grupper om Trump og amerikansk politik.

- Det er ikke lykkedes os at blive enige endnu, fortæller Henrik Kreutzberg Sivertsen, tovholder i torsdagsklub-



Kim Brunthaler Mortensen er tovholder for Hemingway Club's onsdagsmøder i Vejle.

ben, med et blink i øjet, der vidner om, at netop diskussionslysten er en stor drivkraft blandt medlemmerne.

Håndtryk og fællessang

Hemingway Club i Vejle har hverken bestyrelse eller vedtægter. Til gengæld er der én uskreven regel: ”Hvad vi siger i klubben, bliver i klubben”, fortæller et medlem. ”Det er nærmest en slags grundlov”. Og med den fælles forståelse bliver klubmøderne også et frirum, hvor alle kan snakke om det, der fylder i deres liv – uden at det forlader lokalets fire vægge.

Den åbne organisering betyder, at møderne i høj grad formes af, hvad medlemmerne hver især byder ind med. Det er blevet en tradition, at man giver hinanden hånd i onsdagsklubben, mens man synger fællessang i torsdagsklubben. Og man skiftes til at medbringe franskbrød, ost og kaffe om onsdagen, mens man venter med forplejningen til 3. halvleg i Paladspassagens madbor-

der i torsdagsklubben. Men uanset om møderne starter til tonerne af ”Jeg er havren” eller med et fast håndtryk, så er formålet det samme: Alle skal føle sig som en del af fællesskabet. Det kommer også til udtryk helt lavpraktisk ved, at man sætter sig, så alle kan se hinanden i øjnene, og gerne på en ny plads hver gang. ▶

Kontaktoplysninger

info.vejleonsdag@hemingwayclub.dk og
info.vejle@hemingwayclub.dk

Læs mere om klubberne og se deres programmer for efteråret på www.hemingwayclub.dk



Kammeratskab og hjernetræning

- En muskel bliver svag, når den ikke bliver brugt. Og hvis jeg ikke fortsætter med at bruge mit intellekt, vil det også svækkes, fortæller Kim Brunthaler Mortensen.

Men med et stopfyldt efterårsprogram er der ikke udsigt til nogen svækkede hoveder i Hemingway Club i den nærmeste fremtid. Oktober byder på både svampetur, oplæg fra en pensioneret kaptajn fra Mærsk, foredrag om kunstig intelligens og en aften med LP'er og musik fra gamle dage. Alle medlemmer kan byde ind med aktiviteter, og der er ikke langt fra idé til handling.

Og det er ikke kun intellektet, der holdes i gang. Den umiddelbare og fordomsfri tone gør også, at der hurtigt opstår gode relationer:

- Personligt har jeg oplevet både gensyn med gamle kammerater og nye relationer. Og så er jeg blevet opmærksom på, hvor mange gode mænd i området, der søger nærvær, samvær og kammeratskab, slutter Kim Brunthaler Mortensen.

Vil du være med i klubben?

Til klubmøderne er der sjældent tomme stole, men de kan altid finde en plads til dig. Så er du nysgerrig af sind og klar på at bidrage til et aktivt fællesskab, så hører Henrik og Kim gerne fra dig. ◻

Find dit fællesskab

Søger du en aktivitet eller et fællesskab? Dem er der masser af i Vejle Kommune. Hjemmesiden AktivSammen viser vej til mere end 600 aktiviteter. Her finder du alt fra kreative fællesskaber, motion og bevægelse, foredrag, læsefællesskaber og meget, meget mere.

Du kan også ringe til vores fællesskabskoordinatore Dorte, Mette og Helen på tlf. 51 84 10 36, så hjælper de dig med at finde det helt rigtige tilbud til dig.

www.aktivsammen.vejle.dk



▲ Fællesskabskoordinatorene Dorte, Mette og Helen er altid klar på telefonerne til at hjælpe dig med at finde en aktivitet eller et fællesskab, der passer til dig.

Tema: Mandefællesskaber

- Vi har en rigtig hyggestemning ved bordet

Da Henning Lyngby mødte op til fællesspisning på det lokale aktivitetscenter første gang, kendte han ikke nogen. Men det blev der hurtigt lavet om på.

Tekst og fotos: Marlene Grøftehaug

Knive og gafler klirrer rundt omkring på tallerkenerne, som er blevet fyldt op med kartofler, stegt kylling og melonsalat. Klokkeren er slået 12, og deltagerne i Spisefællesskabet på Aktivitets- og frivilligcenter Egetoft i Egtved er bænket og klar til at dele et varmt måltid mad.

Ved ét af bordene sidder 93-årige Henning Lyngby. Han er klar til at sætte gaflen i et saftigt stykke kylling med rigeligt sovs, og han glemmer ikke at løfte glasset og nikke til sine medpisere.

- Skal vi ikke skåle, siger han, og de andre er ikke længe om at følge hans opfordring.

Der var plads til én til

For to år siden flyttede Henning fra sit hjem gennem 61 år i Egtved Skov til en lejlighed inde i byen. Overgangen fra land til by og fra et stort hus og have til en lille bolig var en stor mundfuld for ham.

- Jeg kunne ikke rigtig finde mig selv. Der gik nok tre-kvart år, før jeg accepterede helt, at jeg var flyttet, fortæller han åbenhjertigt.

Henning har mange venner og bekendte i Egtved, og han har aldrig følt sig ensom. Alligevel blev han tiltrukket af tilbuddet om at være med i Spisefællesskabet ▶

▼ Et godt måltid krydret med en skål og en snak giver veltilfredse miner hos Henning og de øvrige herrer ved bordet.

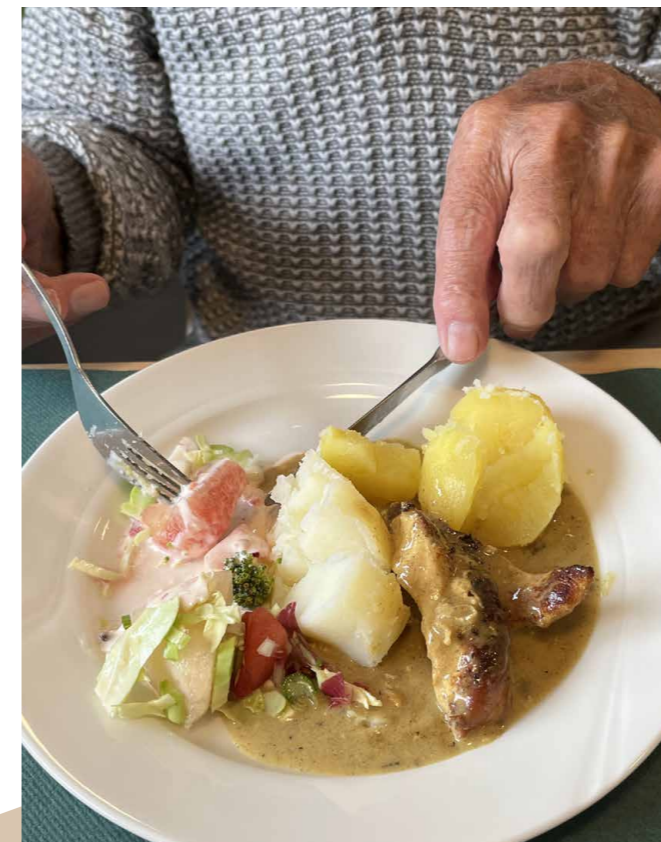


Spisefællesskabet:

- Hver tirsdag og torsdag spiser 35 personer et varmt måltid sammen på Egetoft i Egtved
- Deltagerne er seniorer fra 60 år fra Egtved og omegn
- Bag arrangementet står de frivillige omkring aktivitets- og fritidscentret
- På Facebookgruppen "Egetofts Venner" bliver der lagt informationer og billeder op
- Vil du melde dig til Spisefællesskabet, kan du ringe på telefon 29 67 36 81

to gange om ugen. Han kendte ikke nogen af de andre, da han mødte op første gang. Men han følte, at de tog åbent imod ham.

- Jeg kunne mærke, at der var plads til én til. Vi har en god hyggestemning omkring bordet, siger Henning og rækker skålen med kylling videre til sin bordmakker.



▲ Dagens ret bliver taget godt imod. Det gør den faktisk altid, for deltagerne i Spisefællesskabet har ikke en finger at sætte på den hjemmelavede mad, som caféen står for.



▲ Henning Lyngby nyder at være med i Spisefællesskabet på Egetoft. Han laver selv mad derhjemme, men det er rart ikke at skulle stå ved gryderne et par gange om ugen, synes han. Henning bor alene, da han mistede sin kone Asta for 12 år siden.

Fodbold, asfalt og nye venskaber

Spisefællesskabet består af omkring 35 personer – flest kvinder og færrest mænd. I begyndelsen var der ingen kønsopdeling ved bordene, men lidt efter lidt satte mændene sig tilfældigt sammen ved et bord. Herrerne ved Hennings bord ved ikke rigtig, hvorfor det skete, men som én af dem siger med et glimt i øjet: - Vi måtte skrue ned for vores høreapparater, fordi damerne snakkede så meget.

Denne dag går snakken om fodbold i fjernsynet og slidt asfalt på vejene i Egtved. Personlige problemer bliver der sjældent lukket op for – til gengæld føles det trygt at møde andre og spise sammen med dem. Og for Henning har møderne i Spisefællesskabet givet ham en ny ven, som han også ser privat.

- Jeg gik en tur en dag og mødte Knud Erik, som også kommer her. Han spurgte, om jeg ville ind og se, hvordan han boede. Det ville jeg gerne, og nu har han også besøgt mig. Som Henning siger med jysk underspillet-hed:

- Det er nu godt nok. ◼

Tema: Mandefællesskaber

I Herreværelset er der plads til både snak og grin

Mænd har ikke for vane at række ud til andre, så måske kunne der være brug for en netværksgruppe? Det var kongstanken, da en flok frivillige i Give skabte mandenetværket "Herreværelset". Og det er kommet flyvende fra start.

Tekst og fotos: Marlene Grøftehaug



Herreværelset i Give bliver drevet af frivillige kræfter, som alle har lyst til at gøre en forskel for ældre mænd i lokalområdet. Fra venstre på bænken er det Flemming Møberg, Erik Andersen og Kurt Jørgensen.

Der kommer nok en halv snes stykker.

Sådan tænkte Erik Andersen, Flemming Møberg og Kurt Jørgensen, da de en onsdag i oktober sidste år inviterede indenfor i Herreværelset – som de kalder deres netværksgruppe for seniormænd i Give.

De blev overraskede. For der kom 19 mænd, som var nysgerrige for at se, hvad Herreværelset er. Et års tid senere er tallet næsten fordoblet – der er nu 37 på listen over tilmeldte.

- Vi kan godt sige, at det er blevet en succes. Det viser, at der er et behov for et tilbud til mænd, der gerne vil mødes med andre mænd til socialt samvær, siger Erik Andersen, som er foregangsmand og tog initiativet inspireret af lignende netværk i andre kommuner.

Erik handlede på baggrund af en snak, han havde haft med flere i sin omgangskreds. Samtalen kredsedede om, at mænd ikke er lige så gode til at komme ud og være sociale som kvinder. Og at det typisk viser sig, når de bliver alene. ▶



Der er plads til at tale om alle slags emner i Herreværelset, mener Kurt, Flemming og Erik. Gruppen har også været på besøg hos forskellige virksomheder i lokalrådet.

Snak, foredrag og virksomhedsbesøg

Flemming og Kurt har mistet deres ægtefæller i løbet af de seneste par år. Ingen af dem føler sig ensomme, men de bakkede alligevel op om Eriks idé. Og Kurt konstaterer med et grin, at mænd altså ikke snakker mindre end kvinder.

Der er ikke et formelt program, når mændene mødes i Herreværelset. Samtaler på kryds og tværs kombineret med kaffe og franskbrødsboller står øverst på listen over aktiviteter, men der har også været foredrag og virksomhedsbesøg. Og så er der en hel del i støbeskeen til det kommende år. Ideerne mangler ikke. Men det vigtigste er, at der er mulighed for at mødes med andre og måske lette sit hjerte, hvis noget presser sig på.

- Jeg mødte én af deltagerne på gaden en dag. Han roste Herreværelset til skyerne, og jeg forstod på ham, at det virkelig gav ham noget. Det er rart at høre, siger Kurt.

Herreværelsets succes rygtes i byen. Damerne er begyndt at spørge, om de også må være med. Til det har Erik et helt enkelt svar:

- De må lave deres eget netværk. Men vi er da åbne for samarbejde og erfaringsudveksling, siger han med et glimt i øjet. ●

Vil du være med?

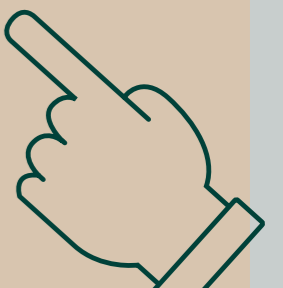
Herreværelset har plads til flere, så er du mand, og bor du i Give eller omegn, er du velkommen til at være med.

Du kan tilmelde dig hos Kurt Jørgensen på telefon 51 18 41 03 eller på mail: kurtj@stofanet.dk

Har du lyst til at starte din egen netværksgruppe?

Få gode råd fra Kurt, Flemming og Erik fra Herreværelset i Give:

- Spring ud i det og prøv det af
- Afsøg mulighederne for et samlingssted – det kan være et lokale i det lokale plejecenter, idrætshal eller boligforening
- Hav ikke for stramme rammer med for eksempel fast medlemskab. Betaling fra gang til gang gør tilbuddet mere fleksibelt for deltagerne



Tema: Mandefællesskaber

Kvinderne fortæller, at mændene kommer lettere hjem

Ingen emner er tabu i samtalegrupperne for mænd i Kræftpatienternes Hus. At spejle sig i andre giver dem en enorm lindring, fortæller rådgivningsleder Susanne Silkjær.

Tekst: Marlene Grøftehaug
Fotos: Privat

Samtalegruppe? Det er vist noget med føle-føle-snak og at sidde i en rundkreds. Ellers tak!

Sådan er reaktionen ikke sjældent, når mænd får tilbudt en plads i én af samtalegrupperne i Kræftpatienternes Hus i Vejle. Når de alligevel vælger at give tilbuddet en chance, er det ofte deres koner, som har skubbet på for at få dem af sted, fortæller Susanne Silkjær, som er rådgivningsleder i Kræftpatienternes Hus.

- Mænd har nogle stærke normer i forhold til at tale om følelser. "Det klarer jeg selv", tænker de måske. Men det er ikke alt, vi mennesker kan eller skal klare alene. Og faktum er, at de som regel bliver glade for at komme her, fordi de oplever at blive spejlet i andre. Det giver en enorm lindring. Det giver de selv udtryk for, men kvinderne fortæller også, at mændene kommer lettere hjem.

Får redskaber og netværk

Samtalegrupperne bliver styret af professionelle frivillige, som har en baggrund som for eksempel læge, psykoterapeut eller psykolog. De sætter rammerne for samtalen, og emnerne kan dreje sig om alt det, mændene ønsker at tale om. Som regel kommer deltagerne ind på alt fra selve sygdommen til seksualitet, parforhold og eksistentielle problematikker.

- Det er mændenes eget ønske, at grupperne kun skal være for mænd. De udtrykker, at de kan tale om andre ting, når der ikke er kvinder til stede i rummet. Og derfor har vi valgt at lytte til opfordringen, siger Susanne Silkjær.

En kræftdiagnose kan have mange konsekvenser både fysisk og psykisk. Og Susanne Silkjær er ikke i tvivl om, hvad grupperne kan gøre for mændene. De forebygger



▲ Susanne Silkjær er rådgivningsleder i Kræftpatienternes Hus i Vejle, hvor mænd kan deltage i samtalegrupper med andre mænd. Her er følelser "no big deal" og noget ganske naturligt.

det, hun kalder "aleneheden", og det vil sige, at de også forebygger tendensen til at få depression og stress.

- Vi ved ikke, hvad der sker, når mændene går ud ad døren her efter sidste møde i samtalegrupperne. Men vi håber, at de har fået en bedre livskvalitet og trivsel, og at de har fået nogle redskaber til næste gang, livet udfordrer dem. Og så har de fået skabt et netværk, som de kan række ud til og få en snak. ☐

Er du mand og ramt af kræft? Så findes der en gruppe for dig

Kræftens Bekæmpelse i Vejle har tre grupper for mænd, som er eller har været ramt af kræft. Grupperne er forskellige mht. aldersgruppe og indhold. Du kan læse om dem på www.cancer.dk – søg på "Vejle" og klik derefter på "Grupper og aktiviteter". Hvis du ønsker at være med eller har en mandlig pårørende, der vil være med, kan du ringe på telefon 70 20 26 86 eller sende en mail til vejle@cancer.dk. Så hører du fra en rådgiver hurtigst muligt.

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

Vil du med til Tarteletfest?

Igen i år holder vi tarteletfest i Vejle Kommune. Det er en del af Danmark Spiser Sammen, som hvert år i uge 45 samler danskerne om måltider og fællesskaber.

Vi har samlet alle tarteletfester på en liste på www.aktivsammen.vejle.dk, så du let kan finde den tarteletfest, der passer dig bedst. Og tag endelig din nabo med.

Find oversigten på www.aktivsammen.vejle.dk



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

Nyt fra kommunen

Ny telefonrobot i Borgerservice: Din hjælper i telefonen

Fra den 16. september har du fået fat i en telefonrobot, hvis du har ringet til Borgerservice i Vejle Kommune. Den kan hjælpe dig med at bestille tid til pas, kørekort og MitID, svare på spørgsmål til Borgerservice eller stille dig videre til andre afdelinger. Hvis du ikke vil tale med robotten, så siger du det bare til den – den bliver ikke fornærmet.

Tekst: Helle Sønderskov Petersen
Foto: AI-genereret med Adobe Firefly

Tænk på engang, du skulle ringe til det offentlige. Måske endte du i en kø, hvor tiden følte sig lige så lang som ventemusikken. Sådan er det heldigvis ikke i Borgerservice i Vejle Kommune. De har nemlig fået en telefonrobot, der kan tage mange opkald på én gang, hjælpe dig med at bestille tid til nyt pas, kørekort eller MitID, give dig information, sende links til blanketter eller stille dig om til den afdeling, du har brug for. Det nedsætter ventetiden på telefonen i omstilling – og så kan du tilmed ringe til den døgnet rundt.

Dét ser Elin på 65 år som en hjælp. Hun har været med til at teste telefonrobotten, og hun fortæller:

- Jeg vil gerne ringe til kommunen, når det passer mig, og snakke med en telefonrobot. Det giver mig en stor frihed til at løse tingene, når det passer mig.

For Elin er robotten lig med fleksibilitet, og hun hilser det velkommen, at man nu også kan ringe uden for almindelig åbningstid og få hjælp, selv om det her ikke er muligt at blive viderestillet til en medarbejder.

Mennesker bag robotten

Baggrunden for telefonrobotten er at øge fleksibiliteten og give en bedre borgerservice. Det gælder for borgere, der kan ringe døgnet rundt, og med robotten

kan de hurtigere få svar på spørgsmål uden at vente i telefonkø. Samtidig frigiver robotten tid for medarbejderne i Borgerservice, som nu får mere tid til at hjælpe med mere komplekse henvendelser og til dem, der ikke ønsker at tale med robotten – for siger du, at du ikke vil tale med robotten, eller at du vil tale med et menneske, så vil du hurtigt blive viderestillet, hvis du ringer inden for åbningstiden.

Det bed Troels på 45 år, som også har testet telefonrobotten, for eksempel mærke i:

- Jeg oplever ikke, at robotten sender mig i ring og spørger om det samme. Men det er samtidigt superfint, at hvis jeg siger, at jeg skal snakke med et menneske, så bliver jeg stillet om til personlig betjening.

Kan også lave fejl

Telefonrobotten er så menneskelig, at den også kan lave fejl. Og selv om den er testet af både medarbejdere, rådsmedlemmer og frivillige borgere, så er den altså ikke uden fejl.

Men spørger man Erik på 77 år, som har testet telefonrobotten, så kan du roligt ringe til den:

- Jamen, det fungerer jo. Det må jeg indrømme. Det kan godt være, jeg var en lille smule skeptisk, men jeg ▶



▲ Telefonrobotten er så menneskelig, at den også kan lave fejl. Og selv om den er testet af både medarbejdere, rådsmedlemmer og frivillige borgere, så er den altså ikke uden fejl.

har i hvert fald fået mod på at bruge den, når jeg har et eller andet problem. Jeg synes faktisk, det er smart.

Telefonrobotten bliver klogere for hver samtale. Den opdateres hele tiden og lærer løbende af sine fejl og vil med tiden kun blive bedre til at hjælpe.

Skulle du have kommentarer til din oplevelse med telefonrobotten, må du meget gerne sende det ind via www.vejle.dk/telefonrobot eller sige det, hvis du viderestilles til en medarbejder.

Dorthe på 69 år, der frivilligt havde meldt sig til at teste robotten, har en opfordring til alle:

- Lad os give robotten en chance og se, om ikke den frigør nogle ressourcer til dem, der virkelig har behov for det, og som ikke ønsker at tale med en robot.

Telefonrobotten i Borgerservice er i første omgang et forsøg. Senere skal det evalueres, om robotten skal være en fast del af omstillingen. ■

Handicaprådet

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

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

App'en SELMA hjælper ældre til en sundere livsstil – og du kan være med til at teste den

En helt ny App er er ved at tage form. SELMA hedder den, og den skal hjælpe ældre til en sundere livsstil. Forskere på Syddansk Universitet tester, om beskeder fra den nye App kan motivere ældre til at drikke mindre, og de leder efter testpersoner. Er det dig?

Målet med SELMA er ikke at fjerne glæden ved et glas vin til middagen. Beskeder fra App'en skal derimod støtte testdeltagerne til en sundere livsstil, hvor alkoholforbruget ligger inden for de anbefalede grænser – blandt andet ved at give brugerne de rette redskaber til selv at træffe de valg, der gavner deres helbred på langt sigt.

Hvorfor er det en god idé for +55'ere at drikke mindre alkohol?

Alkohol har en række velkendte risici for sundheden, som bliver yderligere forstærkede hos mennesker over 55 år. En nedsat evne til at omsætte alkohol betyder højere promiller og en forøget risiko for helbredsproblemer som f.eks. diabetes, slagtilfælde og hukommelsestab. Alkohol kan også medføre uønskede vekselvirkninger med medicin, påvirke søvnkvaliteten og øge risikoen for ulykker. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen et maksimalt indtag på 10 genstande om ugen.

Hvordan kan du deltage i testen?

Du kan deltage i testen gennem en App, der er let at installere på din mobiltelefon. Testperioden varer i 12 uger, hvor du gennem App'en vil modtage praktiske redskaber, der støtter og motiverer dig til at nedsætte dit alkoholforbrug og inspirerer dig til positive ændringer, der kan vare livet ud.

Hvis du er interesseret i at teste den nye App, kan du enten læse mere om projektet på www.selma.sdu.dk eller kontakte projektleder Silke Behrendt på sbehrendt@health.sdu.dk

Vidste du?

- At forhøjet alkoholforbrug er en risiko for sundheden, særligt når du bliver ældre
- At alkohol påvirker søvn og søvnkvalitet
- At alkohol påvirker balance og reflekser
- At alkohol kan medføre og forværre flere helbredsproblemer f.eks. forhøjet blodtryk, slagtilfælde og hukommelsestab
- At en reduktion af alkohol kan bidrage positivt til det gode liv

Hvad går Projekt SELMA ud på?

- Tekstbeskeder med motiverende budskaber har været effektive i USA
- Projektet skal teste, om det også kan virke i Danmark
- Projektet kører via en App, som frit kan installeres på egen mobiltelefon ved deltagelse
- Hvem kan deltage? 55-80-årige som gerne vil nedsætte deres alkoholforbrug
- Projektet løber over 12 uger, hvor man modtager beskeder via App'en
- SELMA er et forskningsprojekt, så alle deltagere skal udfylde en række spørgeskemaer før, under og efter studiet
- Det er helt frivilligt at deltage, og man kan til en hver tid trække sig fra deltagelse
- Projektet er støttet af Trygfonden

Skan QR-koden og læs mere om Projekt Selma



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

– mandag, tirsdag, torsdag og fredag kl. 12.30-13.00

Kompressionssygeplejerskerne tlf. 76 81 80 93

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

Kontakt til Senior – Administration

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

Senior – Administration

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

Mail: senioradm@vejle.dk

Demensenheden

Skolegade 1, 7100 Vejle, Tlf. 76 81 66 00

Mail: demensenheden@vejle.dk

Frit valg af leverandør

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

Kontakt Borgerservice

Kørekort..... 76 81 01 56

Pas..... 76 81 01 56

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

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

Find en oversigt over kurser på www.vejle.dk/kurser

AKTIVSAMMEN

Find dit fællesskab på www.aktivsammen.vejle.dk

Du kan også kontakte en fællesskabskoordinator

på telefon 51 84 10 36

Søg midler til spisefællesskaber for 60+’ere



Hvis du er tilknyttet en forening, der laver frivilligt socialt arbejde på seniorområdet, kan du nu og tre år frem løbende søge midler til aktiviteter med fællesspisning som hovedformålet.

Målgruppen for fællesspisning er hjemmeboende borgere 60+, og formålet med puljemidlerne er at understøtte aktiviteter, der er med til at forebygge ensomhed.

Læs mere om Puljen til Spisefællesskaber på www.vejle.dk/spisefaellesskaber eller kontakt frivilligkoordinator i Vejle Kommune Anne Birgitte Hundahl på telefon 24 90 67 92.

Søg støtte til frivillig social indsats - § 18-midler

Voksen, Senior og Børn & Unge i Vejle Kommune har en pulje (§ 18), hvor du kan søge støtte til frivillige sociale indsatser i 2025.

Din forening/organisation kan søge fra 2. september 2024. Ansøgningsfristen er 1. november 2024.

Se kriterier for tildeling af puljemidler og find det elektroniske ansøgningskema på www.vejle.dk/frivillig-puljen

Kontakt Foreningernes Hus Vejle, hvis du har brug for hjælp til at udfylde og sende din § 18-ansøgning:
Foreningernes Hus, telefon 41 52 60 81,
mail: huset@fh-v.dk

Øvrige spørgsmål:
Morten Eriksen, telefon 76 81 81 18,
mail: moeri@vejle.dk

Bliv en del af et fællesskab

Vil du også være en del af et fællesskab?

Klik ind på www.aktivsammen.vejle.dk, hvor der er over 600 aktiviteter i hele Vejle Kommune at vælge mellem.

Du kan også få hjælp af en fællesskabskoordinator på telefon 51 84 10 36



AKTIV SAMMEN