

# VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION  
fra  
Vejle Kommune

## TEMA

**De firbenede medarbejdere skaber store smil, ro og trykthed på Vejle Kommunes plejecentre og botilbud**

Mød Nana og alpakaen Simba og Jonna og plyshunden Linus i dette nummers tema om dyr på side 10-15

## Mangler du spændende sysler og sjove aktiviteter i din hverdag?

Læs om nogle af de mange forskellige tilbud, som Vejle Kommunes åbne aktivitetscentre har på plakaten på side 16-17

## Vejles store forfatter Inger Christensen fylder 90 år

Læs om hendes liv og forfatterskab på side 4-5 og tag med, når Kunsthal Vejle hylder hende i Spinderihallerne

04/2024

# Kort Nyt

## Første spadestik – snart ser De 2 Gårdes første Girafgyngede dagens lys

Mandag den 28. oktober startede lidt grå og trist ud, men det var deltagerne på Udeholdet på De 2 Gårde helt og aldeles ligeglade med. De var nemlig klar, de ti opsatte spader stod klar, og Nicklas sad klar i gravkøen, da det første spadestik blev taget til en ny girafgyngede på De 2 Gårdes afdeling på Fuglekærgård.

Girafgyngeden bliver en del af en længere sansesti, som Udeholdet på De 2 Gårde er ved at anlægge. Stien er lige nu 170 meter, men drømmen er, at den på sigt bliver

1,5 kilometer. Ud over girafgyngeden kommer stien til at bestå af nedgravede dæk, balancebomme og forskellige former for sansestimuli, der hænger fra træerne, som alt sammen skal være med til at aktivere og stimulere borgerne.


Girafgyngeden bliver bygget under kyndig vejledning af René Thygesen og Niels Bach. Midlerne til Girafgyngeden kommer blandt andet fra Velfærdsteknologipuljen, som Vejle Kommunes afdelinger i Velfærd og Sundhed kan søge. 



Foto: Marlene Grøftehaug  
På Karriereværkstedet i Give lever der får, høns, bier – og alpakaer.  
Nana er én af de glade dyrepassere, der finder ro og velvære i selskab med dyrene.  
Redaktionen sluttede den 1. november 2024.  
Magasinet afleveres til FK Distribution med omdeling 4.-5. december 2024

## 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: Første spadestik på De 2 Gårde .....	2
Vejles store forfatter Inger Christensen fylder 90 år ...	4
Hvad siger din mavefølelse? .....	6
Sct. Maria Hospice .....	8
Tema: Dyr - levende eller ej .....	10
Når jeg er sammen med dyrene, glemmer jeg verden ..	10
Han er sød og varm og kærlig .....	12
Plysdyr hitter på plejecentrene .....	14
Sociale aktiviteter for alle lige i hjertet af Vejle .....	16
Redaktionen ønsker god jul og godt nytår .....	18
Kontakt til kommunen .....	19
De gule damer spreder glæde med strikketøj	
- og du kan strikke med .....	20

## Nytårskoncert med promenadeorkestret Lauséniana

Glæd dig til at skyde nytåret ind i den smukke Store Sal i Vejle Musikteater den 4. og 5. januar 2025.

“Slyngelorkestret” lader de musikalske propper springe, og du kan allerede nu glæde dig til et festfyrværkeri af populær musik, hvor alle i salen – både musikere og publikum – ikke sidder stille på stolene. Den fantastiske sopran Charlotte Hjørringgaard Larsen er årets solist, og répertoiret spænder fra Strauss til moderne filmmusik.

Køb billetter og læs mere på [www.vejlemusikteater.dk](http://www.vejlemusikteater.dk) 



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](mailto:velfaerdsomag@vejle.dk). Magasinet udkommer fire gange årligt – marts, juni, september og december. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Tornvigs. Stibo Complete.

## Vejles store forfatter fylder 90 år

Den 16. januar 2025 ville Vejles store forfatter Inger Christensen være fyldt 90 år, og det har Kunsthal Vejle sammen med lokale kulturelle ildsjæle sat sig for at fejre med spændende aktiviteter hele dagen. Det hele foregår i Spinderihallerne, og du er inviteret med.

Tekst: Sanne Juhler Hansen, Kunsthal Vejle  
Foto: Vejle Kommune

Inger Christensen (1935-2009) er vokset op i et arbejderkvarter i Vejle. Hendes forældre, kokkepige Erna Hansine og skrædder Adolf Emanuel, blev gift 1934. Inger blev født 1935 i Oldemors hus, Gl. Havn 34, Vejle. Familien flyttede i 1940 til Vejle Vestby i Nyeboesgade 74, hvor Inger voksede op sammen med sine to søskende.

I 1954 tog Inger Christensen studentereksamen på Vejle Gymnasium, som en af de første fra arbejderklassen i Vestbyen. Hun flyttede samme år til Aarhus for at læse videre. Inger besøgte jævnligt sine forældre og bevarede sin tilknytning til Vejle hele livet.

I 1958 møder Inger Christensen forfatteren Poul Borum, og de bliver gift samme år. Ægteskabet varer i 17 år. Forfatterparrets eneste søn, Peter Borum, fandt sin egen vej i livet inden for den akademiske verden. Aktuelt som ekstern lektor på Institut for Engelsk, Germansk og Romansk.

### Kandidat til nobelprisen

Inger Christensen bar allerede som student på en digterdrøm og sendte sine første digte til tidsskriftet Hvedekorn, hvor de blev offentliggjort i 1955. Siden da så forfatteren sig ikke tilbage, og hun betragtes som en af Danmarks mest respekterede digtere. Hendes bøger er oversat til mere end 30 sprog, og hele sit liv rejste hun rundt i hele verden og læste sine digte op.

Inger Christensen blev i mange år uofficielt nævnt som en seriøs kandidat til Nobelprisen i litteratur. Hovedværket "Sommerfugledalen" fra 1991 er optaget i Danmarks kulturkanon i 2006.



Inger Christensens forfatterskab lister både digtsamlinger, essays, romaner, børnebøger, radiospil og skuespil.

Der findes mange spor i forfatterskabet af, at de ord-billeder, som Inger Christensen senere udfoldede som voksen forfatter, blev skabt i Vejles byrum og landskaber. Som her i et uddrag fra første sonet i "Sommerfugledalen": ▶



### Inger Christensens natursyn

I Inger Christensens barndoms- og ungdomsår var naturen ved Vejle altid tæt på - skovene på bakkerne, åerne, engene og fjorden. Naturens nærhed satte sig spor i Inger Christensens liv og forfatterskab.

Inger Christensen bruger de smukke navne på 28 sommerfugle i hovedværket "Sommerfugledalen". Sommerfuglen er et af naturens mest skrøbelige væsner og derfor en synlig indikator for biodiversitetens tilstand. Deres korte livscyklus fra æg til larve, puppe og endelig sommerfugl afspejler menneskets egen rejse gennem livets forskellige stadier. På den måde bliver sommerfuglene i "Sommerfugledalen" symboler for menneskelig eksistens. Inger Christensens forfatterskab minder os om, at vi har brug for at genforbinde os med naturen, så vi erkender, at overgreb på den er overgreb på os selv.

### Byen fejrer Vejles store forfatter

Det er ikke særligt kendt – heller ikke lokalt – at Inger Christensen er født og opvokset i Vejle. Kunsthal Vejle har i årene 2021-2024 formidlet forfatterens digte hvert år gennem kunststillinger og kulturarrangementer.

Den 16. januar 2025 ville Inger Christensens være fyldt 90 år. Sammen med lokale kulturelle ildsjæle fejrer Kunsthal Vejle derfor Vejles store forfatter med aktiviteter denne dag fra kl. 10.00 til kl. 20.00. Det foregår i Spinderihallerne, Spinderigade 11, 7100 Vejle, og alle er velkomne. Det er helt gratis, og der er spændende aktiviteter for alle aldre.

Se programmet på [www.kunsthallevejle.dk](http://www.kunsthallevejle.dk) 🇩🇰

”Kålsommerfuglen fra en eng i Vejle, den hvide sjæl, som har en tegning malet af altings flygtighed på vingens spejle”

### Invitation

Et særligt arrangement den 16. januar er musikforestillingen "Sommerfugledalen" ved musiker og komponist Stine Michelle.

### Alle er velkomne

Det foregår i Spinderihallerne, Spinderigade 11. Vi starter kl. 15.00 med fælleskaffe og historiefortælling om Inger Christensen ved lokalhistoriker John Juhler Hansen.

Forestillingen varer fra kl. 16.00 til kl. 17.00. Tilmelding til fælleskaffen kan ske til Sanne Juhler Hansen på mail: [sanne@juhlerhansen.dk](mailto:sanne@juhlerhansen.dk)



## Hvad siger din mavefølelse?

Døjer du med forstoppelse, eller holder du dig helst i nærheden af dit eget toilet? Mange mennesker har fordøjelsesproblemer, og med alderen kan de forstærkes. Sundhedsvejleder Mie Lærke Rasmussen kommer her med et par gode råd til at forbedre den gode mavefølelse.

Af Rikke Sølyst Jensen



▲ Døjer du også med forstoppelse? Så er du ikke alene. Heldigvis er der meget, du selv kan gøre.

Vi starter med en god og en dårlig nyhed. Den dårlige nyhed er, at forstoppelse bliver mere almindeligt med alderen. Det skyldes flere ting: Kroppens produktion af fordøjelsesenzymer og mavesyre falder, du kan måske ikke være så fysisk aktiv som tidligere, og du mærker måske heller ikke toiletrang helt så tydeligt som før.

**”Den gode nyhed er, at du heldigvis kan gøre meget selv for at forbedre din fordøjelse og undgå forstoppelse”,** fortæller Mie Lærke Rasmussen.

Hun peger på, at løsningerne blandt andet kan findes ved at kigge på din kost, din måde at spise på, og dine toiletvaner.

### Den gode fordøjelse starter i munden

Det kan være fristende at sluge en lækker og velduftende ret i et par hurtige mundfulde. Men spiser du hurtigt, giver du din fordøjelse svære vilkår.

**”Det er vigtigt at tage dig god tid og tygge maden grundigt. Så sluger du mindre luft, og du lader spyttet gøre sin del af arbejdet med at fordøje maden”,** fortæller Mie.

### Lyt til din mave

En ting er måden, som du tygger og spiser på, en anden er, hvad der ryger indenbords. Som udgangspunkt er det en god idé at følge de generelle kostråd, men vigtigst er det at mærke efter, hvad der fungerer for dig selv, fortæller Mie:

**”Jeg er på mange hjemmebesøg hos ældre, og jeg oplever, at det er meget individuelt, hvad der fungerer. Mens én person kan have stor glæde af en grøn smoothie til morgenmad, vil det være hårdt for andre maver. Det absolut bedste råd, jeg kan give, er at mærke efter, hvad der fungerer for dig, og så efterleve det”.**

### Det gode toiletbesøg

Du har gjort det hele livet. Gået på toilettet. Men måske har du gjort det forkert. I hvert fald kan et par simple råd hjælpe med at gøre dit toiletbesøg til en bedre oplevelse. Først og fremmest er det vigtigt at gå på toilettet, når du føler trangen. Ellers kan det føre til forstoppelse og smerter. Og derefter kan den rigtige siddestilling gøre en stor forskel:

**”Sid midt på toilettet og brug gerne en skammel for at kunne bøje i hoften. Ret dig op, svaj i ryggen, læn dig forover og strit med halebenet. Så giver du din krop de bedste betingelser for at komme af med afføringen. Husk at tage dig god tid og undgå at presse for meget”,** forklarer Mie.

Hun tilføjer, at det er forskelligt, hvor tit man går på toilettet, og at alt fra tre daglige til tre ugentlige toiletbesøg er helt almindeligt.

### Mave-psykologi

Forstoppelse og andre fordøjelsesproblemer er gene- ▶

### Ældrerådet

Formand: Morten Kristensen, tlf. 51 50 81 49

Sekretær: Morten Eriksen, Vejle Kommune, tlf. 76 81 81 18

rende og smertefulde nok i sig selv. Men de kan også få mere vidtrækkende konsekvenser:

**”Jeg kender til mange ældre, som desværre bliver begrænsede socialt, fordi de har problemer med maven og bekymrer sig for at komme på toiletet uden for eget hjem. Tanken om ikke at have adgang til et toilet, når man får brug for det, eller at skulle lave stort på et fremmed toilet, kan desværre få nogen til at blive helt hjemme. Og det kan lede til ensomhed og isolation”,** siger Mie.

Fylder dine maveproblemer meget i hverdagen, er det vigtigt, at du ikke affinder dig med det, men i stedet søger hjælp hos din læge.

### ”Hvordan går det med din afføring?”

Det spørgsmål har du nok ikke stillet eller fået stillet for nyligt. For selv om fordøjelsen er så afgørende for vores velvære, og en stor andel af danskere lider af forskellige slags fordøjelsesproblemer, er det stadig tabu at tale om.

**”Vi taler om afføring som det mest naturlige, når det handler om små børn. Men på et tidspunkt bliver toiletdøren lukket og låst, og vi holder op med at tale om det – selv om det er et emne, der fylder rigtig meget for mange”,** fortæller Mie. Hun opfordrer til, at vi begynder at tale om fordøjelse og forstoppelse lige så naturligt, som vi fortæller om hovedpine og ondt i ryggen.

**”Hvis du tør at begynde snakken, vil du blive overrasket over, hvor mange der kan relatere”,** slutter Mie. ◻

### Gode råd til en god fordøjelse

1. Drik 1 ½ liter væske om dagen, helst vand.
2. Bevæg dig og vær aktiv. En kort gåtur kan også gøre en forskel.
3. Spis langsomt og tyg maden grundigt.
4. Gå på toilettet, når du mærker trang. Tag dig god tid og sid optimalt på toilettet.
5. Spis fornuftigt og vær opmærksom på, hvilken mad der fungerer for din mave.
6. Prioriter en god nattesøvn. Fordøjelsen arbejder også, mens vi sover.



Brug denne stilling på toilettet, hvis du har problemer med forstoppelse.

### Problemer med forstoppelse?

Så kan du finde inspiration i principperne for letfordøjelig kost, som er udviklet af specialsygeplejerske Gerd Johnsen. Hun anbefaler blandt andet:

- Brød af fuldkornsmel, gerne rugbrød, hvedebrød, grahambrød
- Havregryn og havregrød
- Kartoffler, kartoffelmos, ris og pasta
- Kogte eller blancherede grøntsager
- Mejeriprodukter, som indeholder mælkesyrebakterier
- Undgå hele kerner
- Fisk, kylling, svin og meget rødt kød i små mængder
- Spis ikke syredannende frugt, som æbler og appelsiner i store mængder
- Undgå store mængder frugtsaft, kulhydratholdige drikkevarer, vin og øl

### Kontakt en sundhedsvejleder

Er du over 65 år eller pårørende til én, der er det, må du altid kontakte en sundhedsvejleder, der kan hjælpe med gode råd til at holde dig i fysisk og mental form.

**Kontakt en sundhedsvejleder på tlf. 76 81 80 96 mandag til torsdag mellem kl. 8.30 og 10.00.**

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

## ”...er stille sovet ind på Sct. Maria Hospice”

I mange dødsannoncer står, at afdøde er sovet ind på hospice. Men hvad er et hospice, og hvad foregår der inden for murene?

Tekst: Ole Sørensen

Fotos: Sct. Maria Hospice

Et hospice er ikke en hospitalsafdeling. Tankerne bag et hospice er, at patienter med en livstruende sygdom kan få den nødvendige hjælp til at leve så godt som muligt i den sidste tid. Ofte kommer man på hospice, når der ikke er flere behandlingsmuligheder. På hospice oplever de fleste en roligere hverdag end på sygehuset. Der er fokus på omsorg, pleje og eventuelt smertelindring, og der er kvalificeret personale inden for en række faggrupper såsom læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, musikpædagoger og præster. Desuden møder man en række dedikerede frivillige.

På de fleste hospice gør køkkenpersonalet meget ud af at tilberede indbydende og lækker mad til patienterne, der ofte mangler appetit. Man kan spise sin mad for sig selv på værelset eller sammen med andre. De frivillige

hjælper med at dække bord, og de deltager i de fælles måltider. På mange måder handler hospice mere om liv end om død.

### Hvem kan komme på hospice?

Hospice er et tilbud til patienter, hvor døden er nært forestående - dvs. at man er terminalerklæret. Man bliver henvist til en plads på hospice af egen læge eller hospitalslæge. Der er daglig visitation af de henvisninger, der kommer – ved visitationen vurderes det, om patienten er en egnet hospicekandidat. Der kan forekomme kortere ventetid.

Et ophold på hospice koster ikke noget. Og hospice behøver ikke være det sidste levested. Mellem 10 og 20 % af patienterne lever så meget op, at de bliver udskrevet igen. ▶

▼ Alle patienter har eget værelse med bad, toilet og en lille terrasse. Fra terrassen er der udsigt til den smukke have.



### Det lokale hospice

Det nærmeste hospice er Sct. Maria Hospice i Vejle. Her er plads til 12 patienter, der alle har eget værelse med bad og toilet og en lille terrasse. Fra terrassen er der udsigt til haven, og man kan være privat, idet der er skillevægge til naboværelserne. Pårørende har mulighed for at bo sammen med patienten på værelset eller i et gæsteværelse. (Dette er mod mindre betaling).

### Støtteforeningen

Til Sct. Maria Hospice er knyttet en støtteforening, der arbejder med at skaffe penge til ting eller aktiviteter, der kan gavne og forsøde tilværelsen for patienterne. Senest fik Sct. Maria Hospice gennem støtteforeningen donationer til at købe elektriske hvilestole og havebænke. Der er bygget en bålhytte og et shelter til patienter, der ønsker at være udendørs så meget som muligt. Desuden er anlagt et orangeri i forbindelse med en større omlægning af haven. ◻



Læs mere om hospice generelt på [www.hospiceforum.dk](http://www.hospiceforum.dk)

- Og om det lokale hospice [www.sctmariahospice.dk](http://www.sctmariahospice.dk)  
Hvis du er interesseret i at blive medlem af Sct. Maria Hospice Støtteforening kan du kontakte kasserer Hans Christian Hansen på [hansenshytte@gmail.com](mailto:hansenshytte@gmail.com) eller 20 43 22 27. Kontingentet er 150 kr. pr år.

▶ I den fælles opholdsstue er der god plads til de pårørende, der hver dag kommer på besøg på Sct. Maria Hospice.

# Tema: Dyr – levende eller ej

## Når jeg er sammen med dyrene, glemmer jeg verden

På Karrireværkstedet i Give lever der alpakaer, får, høns og bier – og måske kommer der også snart kaniner i stalden. Nana er én af de glade dyrepassere, der finder ro og velvære i selskab med dyrene.

Tekst og fotos: Marlene Grøftehaug

– Kom så, Simba, lille skat.

Nana Malene Riis trækker blidt i tovet, som er bundet fast til grimen på alpakaen Simba. 38-årige Nana er ude at gå tur med Simba og hans brødre, Al Pacino og Kuzco. De tre vamsede bamser strækker deres hoveder langt efter de saftige godbidder, som frister på træerne.

– De må højst få tre æbler om dagen. Ellers får de ondt i maven, forklarer Nana, mens hun bøjer sig ned til Al Pacino og mærker hans sky af tommetyk blød pels mod sin kind.

Nana kommer fire dage om ugen på Karrireværkstedet i Give, hvor hun arbejder sammen med andre borgere med forskellige handicap. Én af opgaverne er at passe dyrene, der udover de tre alpakaer tæller får, høns og



En gåtur med en alpaka giver både ro, motion og glæde. De superbløde sydamerikanske dyr, som minder om lamaer, er helt tamme og meget nysgerrige.



10 små høns med fjer på fødderne klukker lystigt i hønsehuset og forsyner Karrireværkstedet med æg hver dag. Her er socialpædagog Trine Langthjem på besøg i hønsehuset.

bier. Tidligere var der også kaniner, som Nana tog sig kærligt af, indtil de blev syge og måtte aflives. Det er på tale at anskaffe nogle nye på et tidspunkt.

– Det håber jeg virkelig. Jeg elsker at putte med dem, og jeg har også kanin og marsvin derhjemme, fortæller hun og laver en runding med sin hånd for at demonstrere, hvordan en lille kanin kan ligge der. Så trækker hun sin mobiltelefon op af lommen og viser en liste over de fødevarer, som kaniner kan tåle at spise. Og ikke mindst, hvad de ikke kan tåle at spise. For Nana er det utroligt vigtigt, at dyrene har det godt og får den rigtige pleje.

Spørger man Nana, hvad det gør ved hende at have med dyr at gøre, tænker hun sig godt om et øjeblik. Så kommer svaret uden tøven:

– Jeg får en indre ro. Jeg bliver optaget af dem og glemmer verden. Så er det bare mig og dyreverdenen. Det hjælper mig virkelig, siger hun og giver én af alpakaerne et møs på næsen. ▶



Nana Malene Riis elsker dyr og nyder at være sammen med alpakaerne på Karrireværkstedet i Give. Hun føler roen brede sig, når hun snakker med dem.

### Skaber gode samtaler og fællesskaber

Karrireværkstedet er én af de institutioner i Vejle Kommune, som bruger dyr som pædagogisk redskab i arbejdet. Faktisk har der været dyr på stedet i over 40 år. Og dyrehold har mange terapeutiske fordele, fortæller socialpædagog Trine Langthjem.

– Dyrene er en opgave, vi har sammen, fordi de skal passes og plejes. Nogle af dem skal også kæles med, så de bliver tamme – det gælder især alpakaerne. Det skaber grobund for nogle gode samtaler og fællesskaber, når vi omgås dyrene. Og så nedsætter det stress og frustrationer at gå en tur med en alpaka eller være med til at muge ud ved fårene. Eller bare det at lytte til hønsenes klukken kan virke beroligende.

Bierne er i sagens natur ikke dyr, man kan kæle med, men det giver mening på andre måder at have de sum-mende væsner på stedet.

– Vi har især én borger, der arbejder med bierne og får rigtig meget ud af det. Der er jo løbende opgaver med pasningen, og til sidst skal der slynges honning og sættes etiketter på honningglassene, fortæller Trine.

De tre alpakaer har gjort stop ved endnu et æbletræ, og Nana forsøger leende at få de tre sultne bamser til at gå videre. Det er tid til at komme tilbage i stalden. ◻

### Faktaer om alpakaer

- ▶ Alpakaen er et husdyr, som stammer fra Peru i Sydamerika
- ▶ I løbet af 1980'erne blev alpakaer eksporteret til USA og Europa og dermed også Danmark
- ▶ Alpakaen er kendt for sin meget fine uld, som kan vokse sig 50 centimeter lang, hvis den ikke klippes jævnligt
- ▶ Alpakaen er drøvtygger lige som en ko – dog har den kun tre maver, hvor koen er kendt for sine fire

Kilde: Zootopia Givskud



# Tema: Dyr – levende eller ej



Jonna Kvist er tidligere hundeejer, og det er tydeligt, at matchet med plyshunden Linus har en masse positive effekter for hende.

## Han er sød og varm og kærlig

På plejecentret Sofiegården bor en flok plysdyr, som hjælper borgerne med at finde ro, dæmpe hudsulten og sætte fut i det gode humør. 75-årige Jonna Kvist overøser hver dag plyshunden Linus med kys og klap.

Tekst og fotos: Marlene Grøftehaug

Da Jonna Kvist vågnede den morgen, var hun rigtig vred. Den 75-årige kvinde lider af svær demens, så hun evner ikke at sætte ord på, hvorfor hendes følelser var i kog. Men smilet kom frem, og vreden sat i bero, da Linus blev placeret på hendes skød.

Linus er en cremefarvet plyshund med store brune glasøjne. Hans bølgede pels og naturtro udtryk får ham til at ligne en levende hund. Og for Jonna Kvist er der heller ingen tvivl: Han er ægte. Ligesom den hund, hun engang havde i sit hjem. Før hun blev syg og kom til at bo på plejecentret Sofiegården i Vejle.

- Han er sød og varm og kærlig. Og han er aldrig løbet fra mig, siger hun og trækker fingrene over Linus' ryg. Så bøjer hun sig ned over ham og giver ham et kys på hovedet. ▶

### Handicaprådet

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

### Mange har hudsult

På plejecentret Sofiegården er Jonna Kvist ikke den eneste, der har glæde af mødet med plysdyr i forskellige afskyninger. Centret råder over en lille dyrepark i form af to hunde, en rokke og et dovendyr. Ergoterapeut Jette Therkildsen afprøver dyrene i forskellige situationer, hvor beboerne kan have glæde af dem.

- Vi har en beboer, som blev meget utryg, når han skulle lufte. Han var simpelthen bange for den. Jeg hentede rokken og lagde den på ham, og han blev helt rolig.

Rokken er udformet som et lille tyngdetæppe, som giver både varme og ro til beboeren. Det kan sammenlignes med massage, siger Jette Therkildsen.

- Mange beboere har hudsult og trænger til berøring. Som personale kan vi give dem det i et vist omfang for eksempel ved at tage dem i hånden. Men plysdyrene er et virkelig godt supplement og også et alternativ til me-

dicin. Derfor synes jeg, det er vigtigt, at vi er åbne over for at bruge dem, siger hun.

### Jonna møder Tessa

På femte sal på Sofiegården har Jonna Kvist stadig Linus på skødet, men der er én, hun endnu ikke har mødt. Det er den store hund, Tessa, som Jette Therkildsen for nylig har anskaffet.

Da Jette nærmer sig med Tessa, taber Jonna næsten kæben af benovelse. Hun tager hænderne med de fine rødlaerede negle op til ansigtet og udbryder:

- Neej, hvor er han sød!

Og straks må hun prøve at klappe ham og tage ham på skødet. Hun ser bestemt på Jette og siger:

- Ham skal vi være gode ved.

Og det er Jette selvfølgelig helt enig i. ◻



Sofiegårdens nyindkøbte hund, Tessa, vakte lykke, da Jonna Kvist fik ham i skødet. Indeni Tessas mave ligger en varmepude, som kan varmes i mikroovnen. På den måde kan den fungere som smertelindring også.

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 Ligeværld 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.

# Tema: Dyr – levende eller ej

## Plysdyr hitter på plejecentrene

De skal hverken have mad eller vand. De grisser ikke, siger ikke lyde og har heller ikke brug for at blive luftet. Pelsede dyr, der ligner dem fra virkeligheden, er populære venner på plejecentrene i Vejle Kommune.

Tekst og fotos: Marlene Grøftehaug

Store brune øjne og blød, krammevenlig pels giver hænderne øjeblikkelig trang til at nusse og røre. Det sker også for borgerne på Vejle Kommunes plejecentre og andre institutioner, der har valgt at holde dyr. De firbenede venner er hunde og katte, som er lavet af pels og stof, men ikke desto mindre ser ganske levende ud.

Dyrene er købt som led i et projekt, hvor institutionerne afprøver plysdyr med eller uden batteri som sansehjælpermidler. Meldingen er indtil videre, at dyrene hiter derude, og implementeringskonsulent Maria D. Nielsen forstår godt hvorfor:

- Som mennesker fascineres og tiltrækkes vi af væsener, som har brug for vores omsorg. Dyrene vækker et instinkt i os – om de er levende eller ej. De stimulerer vores taktile sanser, når vi rører ved dem, og det frigør nogle beroligende stoffer i vores hjerner, siger hun.

Nogle af plysdyrene på plejecentrene har batteri, så kattene for eksempel kan spinde og mjave og hundene kan bjæffe lidt. Men faktisk er det Maria D. Nielsens erfaring, at de helt stille dyr uden batteri har lige så god effekt på borgerne.



▲ Maria D. Nielsen arbejder som implementeringskonsulent i Vejle Kommune, hvor hun bl.a. er ansvarlig for at samle op på plejecentrenes brug af plysdyr med eller uden batterier.

### 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



Ergoterapeut Jette Therkildsen synes, det er livsbekræftende at arbejde med plysdyr i samspil med beboerne på Sofiegården. Hun lægger vægt på vigtigheden af, at hun som fagperson er åben over for alternativer til medicin til at berolige beboernes nervesystem.

- Uanset bevægelighed vækker dyrene nogle minder og sanser. Måske har borgeren selv haft hund eller kat engang, og der kan plysdyrene sætte skub i nogle samtaler om det, fortæller Maria D. Nielsen, som kan konstatere, at borgere med demens har særligt glæde ved og behov for de firbenede størrelser.

De plyssede venner skaber også glæde og trivsel hos personalet, som bruger hundene og kattene som pædagogiske redskaber. Hvis en borger for eksempel er frustreret eller ked af det, kan det hjælpe og berolige at lægge en kat i vedkommendes skød.

Dyr uden ægte bankende hjerter har mange fordele, fordi de af gode grunde ikke skal passes som de levende. Dyrlægeregninger slipper ejerne også for. Men betyder det så, at der slet ingen ulemper er ved at holde plysdyr?

- Hygiejnen er vigtig at holde sig for øje, når mange rører ved dyrene. Og så bliver de også slidte og nussede med tiden og skal skiftes ud, fortæller Maria D. Nielsen, der med et kig i prislisten kan fortælle, at en gennemsnitlig naturtro plyshund- eller kat koster i omegnen af 1.700 kroner stykket. 🇩🇰

### Er du pårørende til en voksen med langvarig sygdom?

Har du lært at passe på dig selv i en hverdag tæt på en syg? Så kan du blive frivillig instruktør. Vejle Kommune søger frivillige instruktører til selvhjælpskurset "LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende". Som instruktør underviser du andre pårørende 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. Både du og din medinstruktør er selv pårørende og gennemfører en instruktøruddannelse, som varer 2 x 2 dage.

**Vi har løbende optag på uddannelsen**  
– første mulighed er 15. januar 2025.

**Interesseret? Så kontakt Stine Bisp på tlf. 21 84 83 51**

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.



## Sociale aktiviteter lige i hjertet af Vejle – og de er også for dig

Varmtvandsbassin, lerværksted, strikkegrupper, patchwork og andre sjove aktiviteter for alle interesserede. Det tilbyder Seniorcenter Gulkrog lige i hjertet af Vejle – og alle er velkomne.

Tekst og foto: Emilie Mersch Kizmaz

Der findes rigtig mange uvisiterede tilbud på Vejle Kommunes dag- og aktivitetescentre, hvor du bare dukker op. Nogle hold kræver tilmelding og en vis bevægelighed som for eksempel svømning og gymnastik i varmtvandsbassinet på Gulkrog, mens andre hold er mere stillesiddende. Her er det til gengæld de kreative udfoldelser, der er i fokus.

Det nyder de to faste brugere af lerværkstedet Dora på 89 år og hendes datter Bodil på 66 år godt af flere gange om ugen. Det var Doras nabo Annelise, der første gang tog Dora under armen til Seniordans på Gulkrog. Og derfra er der kommet flere aktiviteter i kalenderen, efterhånden som de opdagede de mange spændende tilbud, som Seniorcenter Gulkrog har at byde på. Inden de så sig om, tog de turen fra Bredballe flere gange om ugen.



### Fordybelse og festligheder

Dora har i mange år arbejdet som syerske og nydt godt af at bruge hænderne til noget kreativt. Derfor gør det hende godt at sidde med lerklumperne og lade sin fantasi styre, hvad hun skal lave. Og det er allerede blevet til flere flotte vaser, sommerfugle og små menneskefigurer.

– Der kan jo kun laves én af hver, fortæller Dora stolt, mens hun drejer en af de små fine lersommerfugle i sine hænder. Jeg fylder 90 til januar, men jeg holdt faktisk min 90-års fødselsdag for tre år siden, for jeg ville så gerne selv være med, fortsætter Dora og viser et lille flag, man kan stille på bordet til fødselsdage.

Ud over lerværkstedet er Dora glad for seniordans og vandgymnastik sammen med sin nabo Annelise. Og når der er fest, deltager de selvfølgelig også – senest til den årlige Oktoberfest, hvor den store sal var pyntet op efter alle kunstens regler, og personalet og mange af deltagerne ligesom ægteparret Lisbeth og Frank var trukket i de helt rigtige tyrolerklæder. ▶

– Vi er så glade for at komme her, fortæller Lisbeth, mens hun holder kærligt om sin mand Frank, der blev ramt af en hjernetumor for 19 år siden. Frank er kommet på Seniorcenter Gulkrog de seneste 15 år, og Lisbeth er også flittig bruger af stedet. Hun hopper i varmtvandsbassinet et par gange om ugen, og hver anden uge låner hun caféen til forskellige arrangementer til den lokale alzheimersforening, hvor hun er frivillig.

### Patchwork, strikkedamer og spilleklub

Et andet sted i huset sidder patchwork-damerne og syer på deres forskellige projekter. Der er både gang i juledækservietter, små kasser og æsker og punge. Når en af syningerne går lidt skævt, sidder de andre klar med en hjælpende hånd, og på den måde kommer de alle i mål med deres projekter. Bag dem er de i gang med et kursus, hvor man kan lave sine egne julekogler i læder. Det er arrangeret i samarbejde mellem personalet og frivillige, og snakken går lystigt mellem de mange deltagere. En af deltagerne er Else på 64 år. Hun flyttede tilbage til Vejle for fire måneder siden, og hun er så glad for at komme i Seniorcenter Gulkrog og for den velkomst, hun har fået. Det startede med vandgymnastik, men hurtigt opdagede hun resten af husets tilbud, og nu er hun fast inventar tre dage om ugen. ◻

### Vejle Kommune har 12 åbne dag- og aktivitetcentre med mange spændende tilbud

Du finder de åbne dag- og aktivitetcentre her:

- Englystparken i Børkop
- Stensvang i Bredsten
- Højager i Jelling
- Egetoft i Egtved
- Hejlskov i Egtved
- Ågården i Egtved
- Kastaniehaven i Give
- Bakkegården i Vejle
- Hovergården i Vejle
- Seniorcenter Gulkrog i Vejle
- Solstrålen på Rosengården i Vejle
- Sofiegården i Vejle

Læs mere om de åbne dag- og aktivitetcentre på [www.vejle.dk/dagcentre](http://www.vejle.dk/dagcentre)



### Varmtvandstræning i Gulkrog

Varmtvandstræning er rigtig godt for dig med gigtsygdomme, rygsmerter eller smerter andre steder i kroppen. Træningen foregår i 32,5 grader varmt vand under kyndig vejledning af en uddannet instruktør. Der er både åbne hold, som Seniorcenter Gulkrog selv afholder, og lukkede hold hos Gigtforeningen, som starter nye hold op d. 8. og 9. december 2024. Der er også mulighed for frisvøm, gymnastik og vandpolo.

Lyder det som noget for dig, kan du kontakte Henny fra Seniorcenter Gulkrog på 21 58 78 68, Nina Sabroe fra Gigtforeningen på 26 99 94 14 eller Andrea Søe-Larsen fra Gigtforeningen på 51 32 42 74 og høre mere om, hvordan du kan deltage i varmtvandstræning i Gulkrog Svømmehal.



# Nyt fra redaktionen

## Redaktionen ønsker god jul og godt nytår



▲ Redaktionen bag Velfærdsmagasinet: Anders Hareskov Andersen (Handicaprådet), Inge Nordheim (Ældrerådet), Connie Axel (Ældrerådet), Vicki Lund (Velfærdsstaben)

Så gik der endnu et år med Velfærdsmagasinet, og her fra redaktionen vil vi gerne takke jer for et spændende år med gode samarbejder på tværs af afdelingerne i Vejle Kommune og mange foreninger og organisationer rundt omkring i hele kommunen. Det er blevet til rigtig mange forskellige interviews og en god blanding af artikler og temaer om alt lige fra mandefællesskaber til tarteletfester, fra job sent i livet til livet som pårørende og fra kongebesøg til nuttede alpakaer.

Velfærdsmagasinet er sat i verden for at give dig aktuell information fra Vejle Kommune. Det gælder f.eks. information om ydelser, tilbud og nye regler. Magasinet bringer også artikler og interviews om nye kommunale tilbud, private tiltag, der kan have din interesse, beskrivelser af eksisterende tilbud og omtaler af større relevante arrangementer med offentlig adgang og andre nye eller specielle aktiviteter.

Derudover sætter vi fokus på temaer som f.eks. demens, hjælpemidler, sundhed, idræt, boliger, frivilligt arbejde, forebyggelse, caféer og medicin. Vi tager også gerne fat på emner, der er til debat i medierne, ligesom vi med jævne mellemrum bringer nyt fra Ældrerådet og Handicaprådet.

Nu hvor 2024 så småt lakker mod enden, er det tid til at gøre status på året, der er gået – det gælder både for os i redaktionen, men vi hører også meget gerne din mening om de artikler, du har læst i årets løb. Og har du ønsker til kommende artikler, tager vi altid imod med kyshånd på velfærdsmag@vejle.dk Du kan læse meget mere om Velfærdsmagasinet formål, hvordan redaktionen er skruet sammen, og hvilke retningslinjerne vi følger, når vi mikser de enkelte blade på [www.vejle.dk/magasin](http://www.vejle.dk/magasin)

**Rigtig god jul og godt nytår fra alle os til alle jer**

# 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](http://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 hjemmehjælp og har valgt Vejle Kommune som leverandør.

### Senior – Administration

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

Mail: [senioradm@vejle.dk](mailto:senioradm@vejle.dk)

### Demensenheden

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

Mail: [demensenheden@vejle.dk](mailto:demensenheden@vejle.dk)

## Frit valg af leverandør

Du kan finde alle godkendte leverandører til hjælp og pleje på [www.vejle.dk/fritvalg](http://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](http://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](mailto: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](http://www.vejle.dk/kurser)

### AKTIVSAMMEN

Find dit fællesskab på [www.aktivsammen.vejle.dk](http://www.aktivsammen.vejle.dk)

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

# De Gule Damer spreder glæde med strikketøjet – og du kan strikke med!

Under Tour de France i 2022 pakkede de Vejle ind i gul strik og kom i den internationale presse. I dag spreder de fortsat glæde med deres fælles strikkeprojekter med gul signatur. Og har du lyst, kan du være med.

Ved et regnbuefarvet bord hos Fabrikanterne i Vejle mødes Jonna, Kirsten, Jessie og Helena ugentligt for at drikke kaffe, hyggesnakke og strikke for en god sag. De Gule Damer, kalder de sig, fordi de mødtes i 2022, da Tour-feberen rasede i Vejle, og de kastede sig ud i et gigantisk strikkeprojekt sammen med 1.500 frivillige. Det resulterede blandt andet i en 600 kilo gul trøje, der var blikfang i Vejle, mens Tour de France løb af stablen, og i omtale i blandt andet norske og britiske medier.

## Fra cykelfeber til omsorgsstriik

Det gule garn, der bragte dem sammen, bruger de stadig som signaturfarve i deres fælles strikkeprojekter i dag. Meget af deres strik fra 2022 er nemlig nænsomt trævlet op, så det gule garn kan sprede glæde igen, for eksempel i omsorgstæpper og omsorgssommerfugle til Mødrehjælpen og Sct. Maria Hospice.

Omsorg, kreativitet og bæredygtighed er en stor drivkraft for kvinderne. Men de strikker også, fordi de elsker fællesskabet – og fordi de ganske enkelt ikke kan lade være.

*De Gule Damer strikker hos Fabrikanterne. I 2022 strikkede de Vejle gul til Tour de France. I dag laver de bl.a. omsorgstæpper med gult genbrugsgarn fra Touren.*



”At strikke og at finde fællesskab med de andre Gule Damer hjalp mig med at holde mig oppe, mens jeg var ny i byen og sygemeldt” fortæller Helena Frederiksen, der nu strikker flere timer hver morgen som selvomsorg og glæder sig til de ugentlige aftaler ved regnbuebordet.

## Vil du være med?

Du kan hjælpe De Gule Damer med at sprede glæde på to måder:

1. Hent et strikkekit med garn og opskrift hos Fabrikanterne i Nørregade 63 i Vejle og strik hjemmefra, når det passer dig. Aflever det færdige resultat hos Fabrikanterne igen, så kommer det til at indgå i et af De Gule Damers projekter.
2. Hvis du har lyst til at strikke sammen med damerne, så skal du finde facebook-gruppen ”Vi syr Vejle gul” og blive medlem. Her annonceres mødedagene løbende.

## Strikning er sundt

Strikning (og håndarbejde generelt) er sundt for dit mentale helbred, fordi du kan komme i en ”flow”-tilstand, der er fri for stress og angst. Strikning skaber også fællesskab, når du deler din hobby med andre.

*Kilde: ”Craft psykologi” af Anne Kirketerp*