



Man kan aldrig få hænder nok

■ Ældrecentret Kildevang i Langå er så heldige, at de har frivillige hænder tilknyttet, som bidrager med oplevelser af forskellig art til beboerne. Det kan være alt lige fra små køreture ud i det grønne, arrangementer, besøgsvenninger, bading, syngeaftener til krolfspiel, plantning af 400 blomsterløg og færdiggørelse af havens pavillon.

"Lysten driver værket"

Gudrun Kristensen er en meget aktiv frivillig. Udover eksempelvis at være besøgsven for to beboere på Kildevang, som hun besøger en gang om ugen, så er hun også medlem af bestyrelsen i Kildevangs aktivitetsudvalg.

"Der er altid en del koordinationsarbejde i forbindelse med større aktiviteter som eksempelvis et arrangement som Mortens Aften eller den årlige nytårskoncert, som er to meget afholdte arrangementer på Kildevang," siger Gudrun Kristensen og fortsætter: "Men ellers er det at være frivillig på Kildevang meget frit. Man bidrager med det, man kan, og i det omfang man selv har overskuddet til. Det er meget givende at være frivillig her, og det er noget, jeg selv holder meget af. Derfor er jeg selv så engageret."

Pavillon og blomsterløg

Det er næsten kun fantasien, der sætter grænserne for, hvor de frivillige hænder kan gøre gavn. I Kildevangs have stod tidligere et halvfærdigt skellet til en pavillon. Den satte fire friske mænd sig for at færdiggøre. Nu står pavillonen færdigsamlet med beklædning og tag. Derudover fortæller

Gudrun, at der er købt 400 blomsterløg, som snart skal plantes.

"Når vi kommer på sådan

To af de frivillige "håndværkere".
Fra venstre:
Preben Nymann og
Egon Kristensen.



Langå Senior Krolf spiller på Kildevang, hvor de har to baner. Det giver Kildevangs beboere mulighed for også at deltage i spillet.

et tiltag, så søger vi penge i forskellige fonde rundt omkring, for 400 blomsterløg er jo ikke gratis. Når så de skal plantes, så får jeg brug for hjælp. Finder jeg ikke hænder nok blandt de frivillige, så må jeg jo ud og ringe på mine naboers døre," griner hun.

Foreningen Langå Senior Krolf bidrager også

Gudrun har også haft en finger med i spillet, da foreningen Langå Senior Krolf blev etableret i efteråret 2009. Hver tirsdag og torsdag mødes de godt 30 medlemmer fra Langå Senior Krolf på Kil-

devang, hvor de har to krolfbaner. Men det er ikke kun klubbens medlemmer, man møder derude. Beboere fra Kildevang har fået lov til at komme med ud og deltage gratis i træningen. Og krolf er en sport, man også kan spille, selvom man er kørestolsbruger. På den måde går en hel forening ind og bidrager frivilligt til at skabe oplevelser for Kildevangs beboere. Lars Lergaard, beboer på Kildevang og krolfspiller, siger:

"Det er vigtigt, at der kommer nogen herud, man kan lege lidt med, og så kommer jeg også lidt ud. Det er aldrig kedeligt, og jeg synes, det er så rart at få lidt gas af de andre. Krolf er virkelig et herligt spil." ■

Større synlighed for ældreområdet

■ Sundheds- og ældreforvaltningen har i nogen tid samarbejdet med kommunikationsafdelingen i Randers Kommune for at skabe større synlighed om det arbejde, der bliver gjort på ældreområdet.

Videoer på Youtube

Det er forventningen, at det i fremtiden vil blive sværere at få tilstrækkelig med kvalificeret arbejdskraft inden for ældreområdet. Derfor er et af formålene med den øgede synlighed at skabe større interesse for at arbejde inden for ældreområdet.

Et af redskaberne til at opnå den større synlighed er videoer, hvor medarbejdere fortæller nogle af de mange solstrålehistorier, der normalt ikke når længere end til frokostbordet på den enkelte arbejdsplads.



Videoerne er lagt på www.youtube.com og her kan du f.eks. søge på "helle hjortvald" for at høre historien om Niels, der er dement, men som lever gevaldigt op, når han kommer en tur ned til sin gamle båd på havnen. ■





Foredrag og æblekage

Det blev en stor succes, da Madservice Kronjylland for første gang havde inviteret 40 af deres kunder til æblekage og foredrag.

■ Efterår er æblesæson – og på grunden ved Madservice Kronjylland er der plantet rigtig mange forskellige æbletræer. Derfor fik ernæringsassistenteleverne til opgave at lave æblekager af de mange æbler. Og de blev tilberedt på mange måder, så der var både gammeldags æblekage, æblemuffins og æbletærte til de heldige kunder, der tirsdag d. 11. oktober var mødt frem hos Madservice Kronjylland.

Foredrag om Gudenåen

Invitationen til kunderne hos Madservice Kronjylland gik på foredrag og æblekage, og begge dele blev indfriet til fulde, idet gæsterne var meget begejstrede for både kager og foredrag. Mens det var ernæringsassistentelever, der havde lavet æblekagerne, så var det historiker Mathilde Storvang fra Lokalhistorisk Arkiv, der stod for



foredraget. Det handlede om Gudenåens betydning for Randers og for byens udvikling gennem tiden. ■

Der var stor begejstring for både foredrag og æblekager, da Madservice Kronjylland havde inviteret 40 af sine kunder til foredrag og kage.

Nye regler på fodplejeområdet

Den 1. juni 2011 blev der indgået ny overenskomst mellem regionerne og fodterapeuterne. Den nye overenskomst har den betydning, at alle diabetespatienter får ret til en årlig fodstatus og risikovurdering. Den udføres af en fodterapeut efter henvisning fra lægen.

Tilskud til fodterapi til diabetespatienter

Fodterapeuterne vil fremover – på baggrund af en årlig undersøgelse og risikovurdering - inddele borgere med diabetes i 4 risikogrupper:

Gruppe	Risikovurdering for fødsår	Antal *
1	Lav	0
2	Mellem	4
3	Mellem m. særlige behov	9
4	Høj	Efter behov

* Antal tilskudsberettigede behandlinger årligt udover en årlig fodstatus.

For at kunne få tilskud til behandlingen skal din fodterapeut have et såkaldt ydernummer. Det er ikke alle fodterapeuter, som har dette nummer. Spørg efter det hos fodterapeuten.

Nærmere at få tilskuddet

Når du skal have tilskuddet, skal du ikke længere sende dine regninger til kommunen for at få refunderet sygesikringstilskuddet. Fodterapeuterne trækker selv sygesikringstilskuddet fra på regningen.

Specielt for pensionister

Hvis du er pensionist og berettiget til helbredstillæg, kan du fortsat få tilskud til egen betaling for fodbehandling. Men kun til det antal behandlinger, fodterapeuten har vurderet som nødvendige.

Kommunen kan yde **almindeligt** helbredstillæg til fodbehandling, som er tilskudsberettiget efter sundhedsloven, hvis man er folkepensionist eller førtidspensionist på den gamle ordning.

Der kan som hidtil søges **udvidet** helbredstillæg til anden nødvendig fodpleje, som ikke er tilskudsberettiget efter sundhedsloven. Her er det uden betydning om behandlingen udføres af en fodterapeut (med eller uden ydernummer) eller en fodplejer.

Det afgørende er, at kommunen på et fagligt grundlag har vurderet, at udgiften til fodbehandling er nødvendig. Almindeligt helbredstillæg kan ikke gives til disse behandlingstyper. ■

Juleaften på områdecentret

■ Der er godt en måned til juleaften, og lige netop den aften er mange kede af at tilbringe alene.

Det er der heller ingen grund til, hvis man er pensionist i Randers Kommune. I lighed med tidligere år slår områdecentrene dørene op denne aften og inviterer pensionisterne til at spise julemiddag samt tilbringe aftenen sammen med andre.

Hvis du gerne vil tage imod invitationen om at deltage juleaften på et af områdecentrene, skal du enten kontakte det center, du hører til eller eventuelt give din hjemmehjælper besked. Vi opfordrer til, at du giver besked i så god tid som muligt.

Er du dårligt gående, betaler Randers Kommune transporten til og fra områdecentret. Du skal derimod selv betale for julemiddagen, ligesom du meget gerne må være behjælpelig med lidt praktisk i løbet af aftenen. ■





Med friheden kommer højere livskvalitet

I mange danske kommuner er det efterhånden blevet et kendt fænomen at erstatte en del af den traditionelle hjemmehjælp med træning. Torsdag den 1. september 2011 var den dato, hvor Randers kommune startede et lignende projekt op – med stor succes.

Omkring 55 randrusianske borgere har siden september været i gang med forløbet. Tilbuddet tager udgangspunkt i hverdagen, og formålet med træningen er at styrke borgeren på flere områder inden for hverdagsaktiviteter, så borgeren bibeholder så mange kompetencer som muligt inden for det daglige livs gøremål. Ud af de 55 borgere, der har modtaget hverdagstræning, får omkring halvdelen nu mindre eller ingen hjælp, fortæller ældrechef Per Christensen.

”Overordnet set må vi sige, at tilbuddet er blevet taget positivt imod, og jeg synes, det foreløbige resultat tydeligt taler for sig selv,” siger ældrechef Per Christensen.

Hjemmehjælpen afskaffes ikke

At være i stand til selv at forestå rengøringen hjemme eller selv at kunne gå i bad giver en langt større grad af frihed. Hverdagstræningen er ikke tænkt som en erstatning til traditionel hjemmehjælp.

”Min erfaring har vist mig, at en større grad af

frihed blandt andet giver en langt højere livskvalitet. Eksempelvis er det at kunne forestå personlig pleje bare mere værdigt for den enkelte. Det giver mere livskvalitet at kunne klare sig selv, og det giver også en større frihed, at man får muligheden for selv at vælge, hvornår man ønsker at gå i bad og hvor ofte. Den frihed, kan man føle, man mister, når man modtager hjemmehjælp,” siger projektkoordinator Susanne Karup Hedegaard og fortsætter: ”De borgere, der ikke kan optrænes, modtager naturligvis hjemmehjælp, præcis sådan som det altid har været. Forskellen er blot, at der tilbydes hverdagstræning i stedet for hjælp, der hvor det kan lade sig gøre.”

Hjælpe midler kan have en stor effekt

Nogle gange er det nok at benytte nogle af de hjælpemidler, der findes, for at undgå hjemmehjælp. Det kan være en badebænk er nok. Eller der kan ses på, hvilke teknologiske hjælpemidler, der findes, så borgeren også der kan opleve en

større frihed. Eksempelvis kan en robotstøvsuger gøre en stor forskel i hverdagen.

Hjælp til selvhjælp

Forløbet kan på mange måder også tjene som hjælp til selvhjælp.

”Det at holde sig fysisk i gang bidrager til at opretholde muskelkraften, og det styrker også knoglerne. Er man fysisk stærkere og motorisk i god form, så er man på mange måder dækket bedre ind – eksempelvis ved fald, som oftest kræver et langt genoptræningsforløb efterfølgende. Derudover har humøret det mange gange bedre, hvis man er fysisk aktiv,” fortæller Susanne Karup Hedegaard. Rent socialt betyder det også meget, at man stadig rører sig.

”Hvis man mister for meget muskelkraft, eksempelvis som følge af at sidde stille for længe, så kan man miste overskuddet til at komme ud blandt andre – og derved kan en ond spiral være født,” slutter Susanne Karup Hedegaard.

Hørecenter Midt kommer på besøg

Hørecenter Midt kommer på forårsturné rundt til områdecentren i ifølge nedenstående plan.

Der vil kunne laves justering af apparater, foretages aftryk til andre ørepropper samt skiftes slanger mm.

Kollektivhuset	10. januar	kl. 10-11
Vorup	17. januar	kl. 10-11
Spentrup	14. februar	kl. 10-11
Aldershvile	14. februar	kl. 13-14
Lindvænget	21. februar	kl. 10-11
Åbakken	28. februar	kl. 10-11
Gjerlev	28. februar	kl. 13-14
Kildevang	6. marts	kl. 10-11
Solbakken	13. marts	kl. 10-11
Dronningborg	20. marts	kl. 10-11
Asferg	20. marts	kl. 13-14
Møllevang	27. marts	kl. 10-11
Fårup	27. marts	kl. 13-14
Svaleparken	17. april	kl. 10-11
Rosenvænget	24. april	kl. 10-11
Korshøjcentret	24. april	kl. 13-14
Bakkegården	8. maj	kl. 10-11
Randers Kloster	15. maj	kl. 10-11
Borupvænget	22. maj	kl. 10-11
Kristrupcentret	29. maj	kl. 10-11
Dragonparken	12. juni	kl. 10-11
Mejerigården	12. juni	kl. 13-14
Tirsdalen	19. juni	kl. 10-11
Gudenåcentret	26. juni	kl. 10-11

Ældreområdet skal være en attraktiv arbejdsplads

I Randers Kommune bliver der arbejdet på flere fronter med at gøre ældreområdet til en mere attraktiv arbejdsplads. En af indsatserne er et projekt som Forebyggelsesfonden netop har støttet med 4,5 mio. kr.

Skal fremme trivsel

Projektet er målrettet social- og sundhedsassistenterne og -hjælperne på ældreområdet i Randers Kommune. Den grundlæggende idé i projektet bygger på tre dele:

- lokale aktiviteter, hvor medarbejderne selv finder løsninger, der kan mindske belastninger og fremme trivsel i arbejdet.
- Træning af ledere og trivselsguider skal sikre, at positive ressourcer fremelskes og arbejdet bliver mere attraktivt
- Træning af frivilligkoordinatorer i inddragelse af frivillige ressourcer til gavn for trivslen.

Boliger på Thors Bakke

Den 1. september begyndte visitationen at visitere interesserede til de nye ældreboliger på Thors Bakke midt i Randers. Hvis du/l ønsker at komme i betragtning til disse boliger, skal du/l rette henvendelse til visitationen på tlf.: 89 15 25 50. Vi træffes alle hverdage kl. 8.00 - 15.00, dog 8.00 - 13.00 på fredage.



Temadage og værksteder

Aktiviteterne i projektet skal bl.a. realiseres gennem temadage og praksisværksteder, hvor historier fra hverdagen skal bringe de positive ressourcer i spil. Projektet skal forankres i organisationen ved at trivselsguiderne og frivilligkoordinatorerne fortsætter deres funktioner efter projektperioden.

Projektet bliver delvis finansieret af Forebyggelsesfonden, som har givet tilsagn om 4,5 mio. kr. i støtte.

Der er lavet offentligt udbud af den eksterne konsulentbistand i oktober måned. Når et konsulentfirma er valgt, forventes projektet at vare i to år med start i januar 2012.



Fornyelse af pensionistbuskort

Der er ca. 7.000 pensionister, hvis pensionistkort til buskørsel i Randers Kommune udløber den 31. december 2011. Randers Kommune og Midttrafik forventer, at de fleste ønsker at forny kortet.

Fornyelsen skal foregå på Randers Busterminal.

For at undgå for lange kødannelser i år, og for fremadrettet at lave en spredning af fornyelserne, har Randers Kommune og Midttrafik besluttet følgende:

1. Kunderne opfordres til at møde op på bestemte dage i november eller december – afhængig hvornår de har fødselsdag
2. Det nye kort udstedes frem til kundens fødselsdag. Kunden må selv vælge, om det skal være frem til fødselsdagen 2012 eller 2013.

Der vil være ekstra bemanning fra midt i november og frem til jul, men der vil fortsat være risiko for kødannelse, så kunderne bedes have tålmodighed.

Alle de berørte vil modtage et brev med oplysning om hvilken dag, de helst skal møde op.

Brevet vil også indeholde oplysning om prisen på kortet, afhængig af om man fornyer frem til ens fødselsdag 2012 eller 2013.

Brevene forventes udsendt senest d. 11. november 2011.

Fortæl om utilsigtede hændelser

Patienter og deres pårørende kan nu rapportere utilsigtede hændelser i sundhedssystemet på hjemmesiden www.dpsd.dk. Ved utilsigtede hændelser forstås hændelser og fejl, som enten er skadevoldende eller kunne have været skadevoldende. Det kan være hændelser der sker både før, under eller efter en indlæggelse.

Dansk Selskab for Patientsikkerhed har i samarbejde med Danske Patienter lavet informationsmateriale om ordningen, som du kan læse mere om på www.dpsd.dk.

Få en brandalarm



I uge 44 rullede den landsdækkende kampagne "Red Farmor" ud over det ganske land, og i den forbindelse har Randers Brandvæsen nu 100 brandalarmer at dele ud af efter "først til mølle" princippet.

Få din gratis brandalarm ved at møde op hos Randers Brandvæsen på Laksetorvet indgang E2 lokale E.1.80, som du finder op ad trappen til venstre – vi deler ud så længe lager haves.

Har jeg en sagsbehandler?

Dette spørgsmål bliver ofte stillet, når borgere henvender sig til kommunen både telefonisk og personligt.

Svaret er, at alle borgere har en sagsbehandler, men at det ikke er en og samme person uanset



hvad din henvendelse drejer sig om. Det betyder, at når du henvender dig til kommunen om et bestemt emne, kommer du til at tale med en sagsbehandler, der er specialist i netop dette område. Henvender du dig om et andet emne, så vil sagsbehandleren være en anden.

Pension

Der er f.eks. sagsbehandlere i pensionsafdelingen i Borgerservice. Du kan henvende dig både telefonisk og personligt. Hvis du ringer til pensionsafdelingen, vil du tale med en sagsbehandler, som er placeret i det vi kalder borgerservice back. Hvis du henvender dig personligt, er det ikke den samme sagsbehandler, du vil møde. Det vil være en sagsbehandler, som kun taler med borgere, der henvender sig personligt.

Hjælp og pleje

Hvis du har spørgsmål vedrørende hjemmepleje, madservice, praktisk hjælp og pleje og ældre/plejebolig finder du sagsbehandlere i visitationsenheden. De træffes både telefonisk på 8915 2550, eller på adressen: Visitationsenheden, Toldbodgade 3, plan 6, 8900 Randers C.

Inden du kontakter kommunen kan du evt. søge oplysninger på Randers kommunes hjemmeside: www.randers.dk.

Aktiviteter Spentrup Ældrecenter

Ved en beklagelig fejl var Spentrup Ældrecenters aktiviteter ikke med i sidste Pensionistavis. Det råder vi bod på her med årets sidste aktiviteter.

November

Mandage og onsdage

kl. 9.00-12.00: EDB i kælderen.

Tirsdage

Petanque hvis vejret tillader.

kl. 14.00. S. Sangeftermiddag.

Torsdage

kl. 9.30. Maling. Kl. 13.00 Knipling.

10., 24. kl. 14.00: R.k. Nørklegruppen.

Fredage

kl. 9.00: Håndarbejdsgruppen.

Onsdag

23. kl. 13.00-16.00: Julefrokost på Hadsund Færge Kro. Tilmelding til Hanne 51878727 senest den 16/11.

Pris pr. deltager 185 kr.

30. kl. 14.00. V. Gudstjeneste.

December

Fredage

kl. 9.00. Håndarbejdsgruppen.

Torsdag

1. kl. 10.30: Afslutning maling

Fredag

2. kl. 15.00-17.00: Det Årlige Julemarked.

Onsdag

7. kl. 14.00: "Vi synger Julen ind".

Torsdag

8. Bowling i Randers. Bus kl. 10.20.

Tilm. Til Gunhild.

Onsdag

14. kl. 12.00-16.15: Centrets Julefrokost.

Pris pr. deltager 150 kr. Tilmelding til

Hanne 51878727 eller til køkkenet

89152051 senest den 9/12.

Handicapkørsel til jul og nytår

Midttrafik tilbyder handicapkørsel både d. 24/12, 31/12 og 1/1. Men du skal være opmærksom på, at der er særlige bestillingsfrister for handicapkørsel i jule- og nytårsdagene.

For korte rejser (under 100 km.) gælder: Bestilling mellem kl. 8.00 - 16.00

	Kørselsdato	Bestillingsfrist	Tlf.
Kunder med kørestol eller crosser/3-hjulet el-køretøj	24/12	28/11 - 30/11	87 40 83 91
Andre kunder	24/12	30/11 - 2/12	87 40 83 91
Alle kunder	31/12	Senest 28/12	87 40 83 94
Alle kunder	1/1	Senest 28/12	87 40 83 94

Det er ikke muligt at bestille kørsel via internet eller mail til jul eller nytår.

For lange rejser gælder:

Rejser på mere end 100 km i perioden 23. december til 2. januar, skal bestilles mellem 21. og 23. november 2011 på tlf. 87 40 83 84.