



Ny omsorgs- og værdighedspolitik

Randers Kommune har vedtaget en ny omsorgs- og værdighedspolitik, der fokuserer på sundhed, forebyggelse og rehabilitering, sådan at alle borgere i kommunen har mulighed for at have et godt liv uanset alder eller behov for hjælp og støtte.

Byrådet i Randers vedtog den 27. marts 2023 politikken, som sætter øget fokus på sundhed, forebyggelse, rehabilitering og indsatser for borgere med behov for hjælp og støtte. Dette er en del af Randers Byråds vision for 2030.

Politikken er struktureret i temaer, der er baseret på bekendtgørelsen om værdighedspolitik for ældreplejen og har afsæt i byrådets visioner. Denne politik er relevant for alle borgere i kommunen, som har behov for visiterede ydelser fra omsorgsområdet.

Borgerens eget valg og ansvar

Selvbestemmelse er et vigtigt element i den nye politik. I praksis betyder det, at medarbejderne i omsorgsområdet skal respektere og styrke selvbestemmelsen hos borgeren. Det handler om den enkeltes ønsker og behov.

Når en borger visiteres til hjælp fra kommunen, bygger det på den enkeltes ansvar for sig selv og sin familie, og at den enkelte har ansvar for at udvikle sig og gøre brug af egne potentialer, familie og netværk.

Teknologi en del af løsningen

Velfærdsteknologi er også en vigtig del af den nye omsorgs- og værdighedspolitik. Det kan f.eks. være robotstøvsugere, virtuel hjemmepleje og medicin håndtering mv. Målet er at sikre borgernes mulighed for at leve et selvstændigt, trygt og værdigt liv.

Den nye teknologi skal spille sammen med kommunens fokus på sundhed, forebyggelse og rehabilitering og understøtte kommunens vision for 2030: et lokalsamfund, hvor alle har mulighed for at have et godt sted at bo, vokse op og arbejde, og hvor der er plads til alle.

Vidste du, at

- omsorgsområdet visiterer til 225 demensboliger, 566 plejeboliger, 406 ældreboliger, 29 aflastningspladser samt 48 specielpladser. Det til 19 kommunale, 3 selvejende institutioner og 1 friplejehjem.
- 4000 hjemmeboende borgere modtager hjælp fra hjemmeplejen. Årligt bliver det til 1.3 mio. besøg.
- Hjælpehuset Kronjylland udlånte hjælpemidler til 6.500 borgere, og seneste optælling viste, at der var udlånt 36.000 hjælpemidler.

Nye regler for førtidspensionister

Læs side **2**

Sommerdage på naturcentret

Læs side **3**

Ældretræf og kaffebord

Læs side **4**

Tilskud til foreninger mv. for folkepensionister

Randers Byråd har oprettet en pulje, hvor foreninger, der fortrinsvis er for folkepensionister, kan søge tilskud efter reglerne om omsorgstilskud. Puljen er i 2023 på ca. 140.000 kr.

Er I en forening, der ikke modtager omsorgstilskud i dag, har I mulighed for at søge et løbende tilskud. Kravet er, at I er registreret med et CVR-nummer.

Modtager I allerede omsorgstilskud, vil I kunne søge om et engangstilskud til særlige aktiviteter. Som udgangspunkt gives der ikke tilskud til forplejning.

For at søge skal I sende en kortfattet ansøgning med et budget og hvilket beløb, I søger.

Herudover bedes I vedhæfte jeres seneste årsberetning og regnskab. Søger I tilskud for første gang, skal I også fortælle lidt om jeres forening og hvor mange medlemmer, I har.

Puljen for 2023 annonceres nu med ansøgningsfrist den 25. maj 2023. Ansøgningen sendes til omsorgstilskud@randers.dk, hvortil I også kan skrive, hvis I har spørgsmål. Svar på ansøgningerne kan forventes i medio juni.



Åse Boje ny formand for Ældrerådet

Åse Boje er valgt til ny formand for Ældrerådet for Randers Kommune. Åse Boje er 70 år og bor i Harridslev sammen med sin mand. Hun har i 40 år været ansat i sundheds- og ældresektoren, heraf de 26 år i Randers Kommune, specielt på hjælpemiddelområdet og som hørekonsulent på Hørecenter Midt. Åse Boje er desuden frivillig bisidder i ÆldreSagen.

”Jeg har høstet en del erfaringer igennem årene, og disse erfaringer anvender jeg i mit frivillige arbejde i Ældrerådet i Randers kommune,” siger Åse Boje og fortsætter:

”Jeg mener, det er af yderste vigtighed at have fokus på fremtidens service og tilbud på ældreområdet og være en god sparringspartner, med en nuanceret dialog og konstruktive ideer, når ældres synspunkter skal videreformidles til Byrådet og forvaltningen.”

Arne Binderup er valgt som ny næstformand for Ældrerådet.

Førtidspensionister i job kan ikke få frakendt pensionen

Nye regler betyder, at førtidspensionister, som er i arbejde, ikke kan få frakendt deres pension i løbet af de kommende tre år. De nye regler kan give flere mod på at prøve sig af på arbejdsmarkedet.

Folk på førtidspension må gerne tjene penge og bidrage på arbejdsmarkedet. Fra 1. januar 2023 gælder nye regler, som et flertal i Folketinget har vedtaget. Reglerne betyder, at førtidspensionister, som har en indtægt, som er så høj, at de ikke har ret til førtidspension, frem til år 2026 ikke vil kunne få førtidspensionen frakendt. I stedet vil pensionen blive gjort hvilende. Samtidigt kan man i samme periode gå tilbage til førtidspensionen, hvis man ikke kan holde til arbejdet.

Der sker fortsat en modregning i førtidspensionen, hvis man er i arbejde. Det er Udbetaling Danmark, der står for eventuelle modregninger. Det er kommunen, som

vurderer, om pensionen skal gøres hvilende. Efter 31. december 2025 kan kommunen igen vurdere, om borgerens arbejdssevne er blevet forbedret i en sådan grad, at førtidspensionen skal frakendes frem for blot være hvilende.

De nye regler betyder også, at der nu ikke længere sker reduktion i førtidspensionen, hvis ens ægtefælle eller samlever har en arbejdsindtægt. Andre typer af indtægt, fx kapital- eller aktieindtægt, vil stadigvæk indgå i beregningen. Har du spørgsmål eller brug for vejledning til, hvordan du som pensionist kommer i arbejde, er du altid velkommen til at kontakte Fleksgruppen i Jobcenter Randers på telefon: 8915 7800.

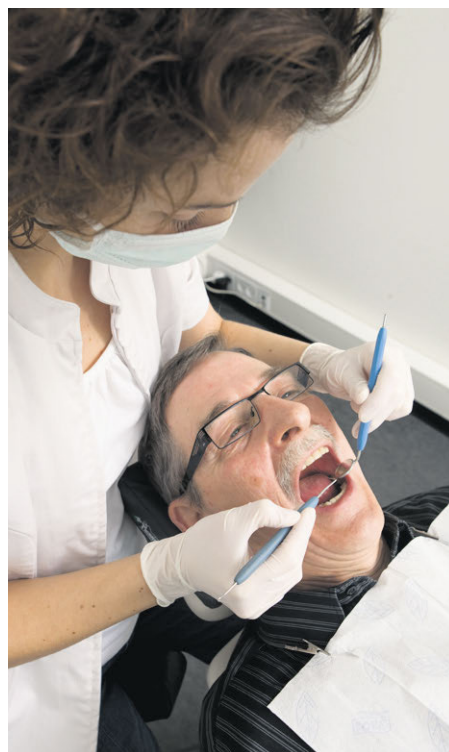
Brugerundersøgelse

Som en del af kommunens styringsmodel (Randersmodellen) spørger Randers kommune beboere i plejeboliger og modtagere af hjemmehjælp om deres tilfredshed med plejecentret, med hjælpen og med hjælperne. Dette sker én gang pr. valgperiode.

Der sendes et spørgeskema til 900 modtagere af hjemmehjælp. Der opfordres til at svare online, hvilket letter dataindsamlingen og minimerer brevporto, som er blevet en betydelig udgift. Fremgangsmåden anvendes, fordi borgerne nu i større omfang benytter digitale medier.

Epinion yder support til de borgere, der henvender sig. Hvis borgeren oplever det som en udfordring at besvare spørgeskemaet online, tilbydes borgeren at svare telefonisk. Der følges også telefonisk op

hos de borgere, der ikke benytter det elektroniske spørgeskema. Der sendes trykte spørgeskemaer til beboere i plejeboliger. Forinden anmodes centerlederne om at vurdere, hvilke beboere der selv - eller med bistand af pårørende - kan besvare spørgeskemaer. Skemaer omdeles til disse beboere, og indsamles i kuverter eller sendes retur med posten. Dataindsamlingen sker i april/maj måned. Herefter bliver data analyseret. Den endelige rapport forventes færdig i uge 20, og præsenteres/behandles i omsorgsudvalget i uge 24.



Omsorgstandpleje

Omsorgstandpleje er et lindrende tilbud for voksne, der af helbredsmæssige grunde ikke er i stand til at benytte den almindelige tandpleje. Tilbuddet henvender sig typisk til ældre mennesker, der er i kontakt med hjemmeplejen, og som i forvejen får hjælp til personlig pleje.

Formålet med omsorgstandpleje er at lindre ubehag og smerter og på den måde sikre evnen til at tygge maden bedt muligt. Det er ofte afgørende for den enkeltes samlede sundhed og trivsel.

Det er ikke økonomi eller aktuelle problemer med tænder eller tandproteser, der afgør, om man kan få tilbud om omsorgstandpleje.

Det er visitatorens vurdering af ansøgerens muligheder for at klare sig selv, der afgør, om man får tilbud om



Fra H.C. Andersens eventyr til randrussiansk trapezstjerne

Knud Erik Pedersen på 85 år er pensioneret skolelærer og elsker litteratur. Den passion får beboerne på Tirsdalens Plejehjem stor glæde af hver eneste uge, hvor han møder op som frivillig og læser højt. Det har han gjort siden 2015, og det planlægger han at blive ved med lang tid endnu. Knud Eriks repertoire spænder vidt, og beboerne kan ikke vente med at høre den næste historie.

På de danske biblioteker er konceptet ”Guidet fælleslæsning” blevet meget populært de senere år. Det er en metode udviklet til at dele læseoplevelser gennem live-læsning i mindre grupper, hvor læsningen varetages af en læseguide. På samme måde som bibliotekerens læseguider udvælger Knud Erik omhyggeligt de tekster, han læser højt hver uge på Tirsdalen, hvor der typisk er 5-8 deltagere.

Han har valgt at starte hver gang med Søren Ryges ugentlige indlæg i Kristeligt Dagblad. Herefter læser han nogle kapitler i alt fra H.C. Andersens eventyr til Lise Nørgaards ”Matador”. For øjeblikket dykker læsegruppen ned i Aase Thomassens bog ”La Norma” om den danske trapezstjernes, der er født og opvokset i Randers, og hendes vej til international succes. Valget af bøger tager udgangspunkt i genkendelighed og ønsket om at inspirere til gode samtaler.

NemID lukker ned

Efter den 30. juni 2023 fortsætter NemID med begrænset drift og afvikles gradvist frem til den 31. oktober 2023.

Du kan læse mere om afviklingen af NemID på www.nemid.nu/dk-da



Sommerdage for pensionister på Randers Naturcenter

Den 20., 21. og 22. juni og den 22., 23. og 24. august 2023 inviterer Randers Naturcenter på dejlige oplevelser og aktiviteter i det grønne.

Det er desværre ikke muligt at komme ud at sejle med naturcentrets både i år, men det råder naturcentret bod på med andre gode tilbud:

På hver af de seks datoer er der "åbent hus" fra kl. 10-14 med følgende program. I bestemmer selv hvor meget og hvor længe, I har lyst til at være med:

- Honningbrød bagt over åben ild
– der er dejlige søde smagsprøver (gratis)
- Få et kig på Naturcenterets dyr – både de levende og de udstoppede...
- Besøg vores forundringstelt med naturfænomener og små natur-historier
- Kl. 11 og 13 er der et musikalsk indslag med fællessang udendørs
- Kaffe og the ved pyntede sommerborde under teldug eller tag (gratis)
- Tag meget gerne selv mad med, som I kan varme og grille på bålet

Tilmelding: Der er 60 pladser pr. dag (plus personale). Tilmelding foregår pr. mail til naturcenter@randers.dk efter først til mølle-princippet. Yderligere info på Randers Naturcenter på tlf. 8643 2537.

Naturoplevelser i 2023 for borgere med demens og deres pårørende

Naturoplevelser for borgere med demens og deres pårørende foregår på Randers Naturcenter, Gudenåvej 20, 8920 Randers NV. Den første times tid er en fælles naturoplevelse, hvorefter der er tid til netværk, snak og en kop kaffe med småkager. Der er lagt op til, at deltagerne selv laver kaffen i naturcentrets køkken. Der er kaffebønner og småkager. Ofte er der en demenskoordinator/demenskonsulent til stede ved kaffen. Hvis du ønsker at deltage i et arrangement, skal du tilmelde dig senest dagen før ved at kontakte demenskonsulent Jette Baagøe på mail jette.baagoe@randers.dk ellers send en SMS til 29 37 21 25.

Program for sommeren 2023

Tirsdag den 23. maj kl. 13.00-15.00:

Fisk er godt. Røget fisk er ekstra godt. Vi røger fisk udendørs på bål og smager på resultatet.

Tirsdag den 6. juni kl. 13.00-15.00:

Aktiviteter for dagen endnu ikke på plads ved redaktionens slutning.

Tirsdag den 20. juni kl. 13.00-15.00:

Midsommer. Pandekager over bål. Vi hygger os sammen.

Tirsdag den 29. august kl. 13.00-15.00:

Vilde med vilje. Vi går en kort tur og snakker om, hvorfor det er vigtigt at være "vilde med vilje" i vores haver og på vores naturområder.

Seniorkrolf

Randers Seniorkrolf har 60-70 medlemmer i alderen 67 - 90 år. Foreningen har til huse på Langvang Idrætscenter, hvor medlemmer mødes til krolf hver tirsdag fra kl. 13-15. I perioden fra 1. jan til 31. marts spilles på kunstgræsbanen i hallen, som er den eneste kunstgræsbane

i Danmark, mens der fra 1. april til 30. november spilles udendørs på banerne bag hallen. På dage, hvor der spilles, er det muligt at købe varm mad i cafeen fra kl. 12.00. Efter spillet afsluttes med kaffe og kage - alt mod egenbetaling. Foreningens kontaktperson Martin Bonde kan træffes på tlf. 5186 4041.

Petanque i Krstrup

Torsdag formiddag mødes en lille flok seniorer til petanque i Krstrup. Alle er velkomne, det er gratis at deltage, og der er plads til flere. Her er der rig mulighed for frisk luft, motion og hyggeligt socialt samvær. Petanque starter torsdag d. 13. april kl. 11 og foregår på Krstrup Boldklubs baner - bag ved fodboldbanerne mellem Tirsdalens Skole og børnehaven. Er der spørgsmål, kontakt gerne frivilligguide Inge Schultz-Knudsen på tlf. 2047 6473 eller mail: inge.schultz-knudsen@randers.dk.

Plejehjem på skolebænken

Vorup Plejehjem inviterede sammen med et hold elever fra Social- og Sundhedsskolen på en aktivitets- og hyggedag for beboerne for centrene i Område Syd – blandt andet Vorup Plejehjem. Skolen havde arrangeret en dag med børn fra institutioner i Randers Kommune. Det var en dejlig dag med masser af hygge og aktiviteter for de deltagende beboere, som med smittende glæde gav viden, og forståelse tilbage til de dygtige elever på Randers Social- og Sundhedsskole, som var med til at skabe en stjernestund for de beboere, som var med.



Torvedag på Møllevang

Den første torsdag i hver måned indbyder Landsbyen Møllevang til Torvedag. Der er altid liv og glade dage. Alle Landsbyens beboere, daghøjskole og demenstilbud mødes på strøget, hvor der høres - og synges med på - musik udført af musikterapeuten Nina, der spiller harmonika. Der er åbent i salonen, hvor det er muligt at få håret ordnet eller lakeret negle, og købmanden er åben med hjælp fra de frivillige. Ved caféborde samles man til en snak med naboerne på kryds af Landsbyen. Det er en rigtig hyggelig dag, som beboerne ser frem til.

Forårsbesøg på Rosenvænget

En af de ansatte på Rosenvænget havde en søndag taget familien med på arbejde, og det nød beboerne i boenhed Liljen. De søde børn plantede alle altankasserne til med forårsblomster i samarbejde med beboerne og sluttede af med vaffelbagning. Der var forår i luften og en fantastisk hyggelig stemning.

Havndal Sundhedshus fejrede 1 års fødselsdag

Lørdag den 1. april fejrede Havndal Sundhedshus fejrer 1-års fødselsdag kaffe og kage til alle, som kiggede indenfor. Der var også mulighed for at møde husets nye koordinator Maria Friis Andersen og høre om, hvad der sker i Sundhedshuset. De kreative fik mulighed for at lave en fødselsdagstegning, og tegningerne er nu hængt op i Sundhedshuset, hvor de er med til at skabe en varm atmosfære.

Royal Run på Svaleparken

I anledning af Kronprinsens Royal Run deltager Svaleparken med deres egen udgave: Royal Side Run. Der er i maj måned blevet trænet hver tirsdag, så alle er i form til selve løbet, der bliver afholdt onsdag den 24. maj.

Svaleparken har inviteret nærmeste nabo, børnehaven, til at være med, ligesom alle pårørende er inviteret til at deltage. Caféen bidrager til festlighederne med sunde snacks og forfriskninger.

Eftermiddagskaffe på Krstrupcentret

Siden efteråret har Krstrupcentret inviteret lokale til eftermiddagskaffe den sidste torsdag i måneden. mellem 5 og 15 gæster har taget imod tilbuddet pr. gang. Det giver både plejehjemsbeboere og lokale borgere mulighed for en snak om stort og småt.

Takkebreve

Plejecentrene og hjemmeplejen modtager mange takkebreve fra beboere, og ikke mindst pårørende til afdøde beboere. Brevene indeholder ofte beskrivelser af den oplevede omsorg og pleje, som pårørende har oplevet fra personalet; med ord som tak for kærlig pleje, tak for omsorg i den svære tid, tak for professionel hjælp. Omsorgsområdet takker for tilbagemeldingerne - både de gode og de mindre gode. Tilbagemeldinger kan vi alle blive endnu bedre af. Brevene bliver delt med de respektive medarbejdere, men ikke publiceret i medier.

Kaffekonzert med Heick og ældretræf i festugen

Pensionistkaffebordet er en dejlig årelang tradition i Randers Festuge og er selvfølgelig igen at finde på programmet her i 2023. Som noget nyt bliver Ældretræffet en del af arrangementet, der vil finde sted om eftermiddagen. Kommunens seniorer og ældre borgere inviteres til en hyggelig og informativ eftermiddag i Arena Randers med fællessang og kaffe tirsdag den 15. august. Der vil være også være mulighed for at få aktuel viden om forskellige tilbud for ældre.

Randers Kammerorkester er i godt humør og oplagt til en eftermiddag med god stemning og festlig musik. Orkestret spiller under ledelse af David Riddell, og som gæstesolist medvirker Annette Heick, der i dagens anledning har sammensat et helt særligt program.

Annette Heick er en sangerinde med en travl karriere. Bag sig har hun mange koncerter og roller i store musical-opsætninger. Entréen er gratis. Feststemte pensionister skal blot møde op i arenaen. Det samlede program for Kaffekonzerten for pensionister er stadig under udarbejdelse. Nærmere

information bliver offentliggjort på randersfestuge.dk, i ugepressen og på randers.dk, når tiden nærmer sig. Selve koncerten er fastlagt til at begynde kl. 14.30.

Kunne du tænke dig at være med til at servere kaffen og dække op til arrangementet som frivillig medhjælper, så søger Randers Event frivillige til opgaven. Kontakt eventkoordinator Lene Rasmussen, hvis du vil hjælpe, på e-mail: lr@randers.dk



Anyklubben byder indenfor

Anyklubben som har rødder tilbage til 1966, flyttede i 1982 til de nuværende lokaler i Slyngborggade 21. Anyklubben er et tilholdssted for cirka 250 pensionister og efterlønnere, der kan vælge mellem flere end 20 forskellige aktiviteter.

Anyklubben tilbyder samvær, trivsel og hobby og er et rigtig godt sted

for de, som ikke længere er på arbejdsmarkedet, men som stadig gerne vil bruge deres kreative evner. Tilbuddene går fra stenslibning, glas og porcelæn, læder, patchwork, blomsterbinding, broderi, hækling, strikning, oliemaleri, træ- og metalarbejde til masser af motionsmuligheder.

Yderligere oplysninger kan findes på www.anyklubben.dk eller facebook anyklubben randers.

Nyt fodboldfællesskab for mennesker med demens

Onsdag den 3. maj lagde Dronningborg Boldklub græs til første træning for FC Demens - et trygt fodboldfællesskab hvor det handler om at bevæge sig og have det sjovt!

Der er fokus på at skabe trygge rammer for alle deltagere, og derfor er kommunens demenskoordinatorer også klar med vejledning i, hvordan trænerne måske skal gribe spillet lidt anderledes an, end de er vant til.

"Vi tager hensyn til hver enkelt spiller, og når bolden ruller, passer vi selvfølgelig på hinanden. Det vigtigste er at have det sjovt og være med i det sociale samvær. Derfor er det også lige meget, om man er tidligere landsholdsspiller eller spar-

ker til en bold for første gang. Alle kan være med," siger Rene Bauer, formand for Dronningborg Boldklub. Trænerne ved FC Demens har mulighed for vejledning fra Randers Kommunes demenskoordinatorer i forhold til at blive klogere på, hvad det vil sige at have demens, og hvordan de som træner måske skal gribe tingene anderledes an end til hverdag.

"Det er indlysende, at hukommelsen bliver svagere, når man har demens. Men det kan komme til udtryk på mange forskellige måder, og derfor kan man som træner have brug for et lidt andet fokus end normalt. Det vil vi gerne hjælpe trænerne til at blive opmærksomme på," fortæller demenskoordinator Jette Baagøe Jensen.

Pillerobot hjælper Jens Jørgen med at huske sin medicin

For 50-årige Jens Jørgen Høj er rettidigt indtag af medicin alfa og omega, hvis han skal undgå at få de epileptiske anfald, han har lidt af siden barndommen. "Pillerobotten sørger for, at jeg får min medicin til tiden, og er jeg for eksempel ikke hjemme, når jeg skal til at tage den, så fortæller robotten straks til hjemmeplejen Borupvængets udegruppe, at jeg ikke har fået medicinen."

Jens Jørgen har haft medicinrobotten i et års tid. Han kalder den for Anna.

Anna passer på ham og sørger for at han får sin medicin til tiden. Medicinrobotten uddeler aldrig mere end den tiltænkte dosis og tilbageholder den medicin, der skal gives senere. Og personalet ved Borupvængets udegruppe kan fjernovervåge medicineringen. Det giver forbedret lægemiddelsikkerhed.

"Nu kan vi ved hjemmebesøg fokusere mere på Jens Jørgen, som også bliver mere herre over eget liv. Det giver øget livskvalitet og livsglæde. Lige nu er der ti borgere i Borupvængets udegruppe, som har glæde af robotterne. Det har hjulpet dem til at blive selvhjulpne og få en større frihed i deres liv, fortæl-

ler distriktssygeplejerske Michala Demant Jensen.

Medicinrobotten er beregnet til personer som Jens Jørgen, som behøver hjælp for at følge deres ordinerede medicinske behandling. Medicinrobotten sørger for, at Jens Jørgen får den rigtige medicin på det rigtige tidspunkt, og at doser, der skal tages senere, er opbevaret utilgængeligt i en aflåst medicinbeholder.

Medicinrobotten kan udlevere dosispakket medicin, så det er en forudsætning at borgernes medicin kan dosispakkes.

Medicinsk behandling er ofte tidskritisk, hvilket vil sige, at medicinen skal tages på et bestemt tidspunkt, for at behandlingen kan følge den plan, som lægen har lagt.



Sunde seniorer med gigt i Randers

Der skal være fokus på samvær, natur og fællesskab, når Gigtforeningen og DGI Østjylland tilbyder nye aktiviteter til seniorer i Randers og fire andre østjyske kommuner, for livsglæden og livskvaliteten er vigtig i alle livets faser.

Mange seniorer har knas med knæet, ondt i hoften eller andre skavanker, der gør det svært at finde motionstilbud, som passer til dem. Aktiviteter, hvor det ikke handler om at komme først eller springe højest. Og hvor der er tid til at sætte tempoet ned og holde en pause, så alle kan være med.

Det vil Gigtforeningen og DGI Østjylland gøre noget ved. Derfor har de – med støtte fra TrygFonden – udviklet Sunde seniorer med gigt, som fra efteråret vil blive tilbudt i fem østjyske kommuner, nemlig Randers, Skanderborg, Aarhus, Syddjurs og Odder.

Det betyder, at du snart kan tilmelde dig både cykelhold, gåhold og SMART Training – der populært bliver kaldt for fitness til hjernen. Med SMART Training får du igennem sjove øvelser trænet din koncentrationsevne, balance, koordination og meget andet. Det er altså ikke

noget, der er fysisk hårdt – men din hjerne bliver sat på en prøve, og dit humør får uden tvivl et nøk opad. Fælles for alle tre aktiviteter er, at der både står natur og sammenhold øverst på listen. Alle holdene vil nemlig foregå udendørs, og du kommer til at være sammen med andre seniorer med en gigtssygdom. Den 24. august inviterer vi alle interesserede til Aktiv med gigt-dage i Fremtidens foreningshus i Dronningborg. Her kan du få indblik i, hvilke muligheder du har for at holde dig aktiv i din kommune og selv prøve kræfter med to af de forskellige aktiviteter. Dagen åbner med et spændende foredrag om det sunde seniorliv ved Knud Ryom og slutter med en hyggelig fællesspisning. Det koster 50 kr. at deltage.

Du kan læse mere om Sunde seniorer med gigt og tilmelde dig de forskellige aktiviteter www.gigtforeningen.dk/sundeseniorer