

Hjælpemiddelhuset søger deltagere til brugerpanel

Kunne du tænke dig at være med i et brugerpanel, der både arbejder med kendskabet til hjælpemidler og udviklingen af hjælpemiddelområdet? Så har du chancen nu. Hjælpemiddelhuset Kronjylland søger nemlig deltagere til et helt nyt brugerpanel.

Brugerpanelet i Hjælpemiddelhuset er nyt og kommer til at bestå af borgere, pårørende, Ælderådet, fagpersonaler og Hjælpemiddelhuset. Der vil være rig mulighed for at være med til at præge panelets funktioner. Helt overordnet kommer panelet til at arbejde med, hvordan man kan øge kendskabet til Hjælpemiddelhuset og udvikle viden om hjælpemidler og deres betydning.

”Med brugerpanelet vil vi gerne inddrage borgere og pårørende, så de kan være med til at øge kendskabet til, hvor vigtige hjælpemidler er i den enkeltes liv, og også gøre opmærksom på, hvad man kan gøre for at udskyde behovet for hjælpemidler,” siger Mie Boye, leder af Hjælpemiddelhuset Kronjylland.

Vær med til at sætte dagsordenen

Etableringen af et brugerpanel er et af tre aftalemål, som Hjælpemiddelhuset vil arbejde med frem til 2026. Herudover skal der arbejdes for at blive et videnscenter, så bl.a. borgere får større viden om hjælpemidler, og fleksibel selvafhentning, så hjælpemidler også kan hentes uden for Hjælpemiddelhusets åbningstid.

Brugerpanelet bliver derfor en aktiv del af at nå målene med f.eks. idéer til at øge kendskabet til åbent værksted, hvor reparationer af hjælpemidler kan udføres, og hvordan Hjælpemiddelhusets showroom i Nellemann-bygningen kan udvides.

Som en del af brugerpanelet skal du derfor have lyst til at deltage i forskellige projekter – alt sammen med fokus på at gøre Hjælpemiddelhuset mere tilgængeligt og kendt blandt borgere i Randers Kommune. Hjælpemiddelhuset deltager samtidig i forskellige



Fra venstre til højre: Mie Boye, leder af Hjælpemiddelhuset Kronjylland og Pernille Jensen, faglig koordinator på Hjælpemiddelhuset Kronjylland.

arrangementer i kommunen, som du kan være med til at sætte fokus på og tage del i.

Panelet skal mødes 2-4 gange i løbet af året, og der er ingen særlige forudsætninger for, at du som borger eller pårørende kan være med. Det er dog en fordel, hvis du enten selv har hjælpemidler eller har kendskab til, hvad det vil sige at være afhængig af et hjælpemiddel. Har du lyst til at høre mere eller til at være en del af brugerpanelet, kan du kontakte Mie Boye på mie.boye@randers.dk eller tlf. 89 15 86 01.

Fristen for at byde ind på at være med er d. 15. september 2023. Efter den 15. september 2023 kontakter Mie Boye dem, der har henvendt sig og sætter dato for et møde.

Nye aftaler på omsorgsområdet

OMSORG: Fokus på samarbejde med pårørende, mere kontinuitet hos borgerne og fleksibel selvafhentning af hjælpemidler. Det er noget af det, som omsorgsområdet i Randers Kommune vil arbejde med i de kommende år. Det sker som led i aftalemål med Randers Byråd.

Randers Kommune har ansvaret for drift og udvikling af omsorgsområdet, og byrådet udarbejder derfor en overordnet vision for kommunen samt politikker og strategier, der fastslår, hvad

Randers Kommune konkret skal arbejde med. For at vision, politikker og strategier skal blive omsat til hverdagen, laver Randers Byråd aftaler med alle arbejdspladser, såkaldte aftalemål.

På omsorgsområdet er der lavet nye aftalemål for perioden 2023-2026 for de tre ældreområder Nord, Syd, Vest samt Hjælpemiddelhuset Kronjylland, Madservice Kronjylland og Visitationen. Aftalemålene beskriver, hvad det enkelte område skal arbejde med. I 2023-2026 vil de tre ældreområ-

der bl.a. fokusere på samarbejdet med pårørende og kontinuitet hos borgerne. Madservice Kronjylland vil bl.a. øge fokus på ernæringsindsatsen for borgere med dysfagi, Hjælpemiddelhuset Kronjylland vil bl.a. etablere fleksibel selvafhentning af hjælpemidler, mens Visitationen frem mod 2025 f.eks. vil arbejde for pårørende-/borgersamarbejde og tværgående samarbejde. Alle aftalemål godkendes endeligt af byrådet.

Få hjælp til sygepleje

Læs side 2

Aktivitetskalender for efteråret 2023

Læs side 3-6

Små hverdags-historier på plejecentrene

Læs side 8

RANDERSKOMMUNEN



Beboer hjælper til på ældrecenter

Tirsdag er en ganske særlig dag for 53-årige Peter Chalmer Rasmussen, der bor på et bosted ved Spentrup Ældrecenter. Her hjælper han nemlig ældrecentrets tekniske servicemedarbejder med forskelligt havearbejde.

Siden april 2023 har Kenneth Hulvej, teknisk servicemedarbejder på Spentrup Ældrecenter haft en ny makker hver tirsdag fra kl. 10-15. Peter Chalmer Rasmussen har spurgt, om han ikke må hjælpe til nogle timer om ugen. Det betyder nu, at tirsdag er blevet en af ugens højdepunkter.

"Peter fortæller, at han ser frem til tirsdagene, hvor han hjælper med at vedligeholde de udvendige arealer," siger Kenneth Hulvej.

Ordringen kom i stand efter, at Peter Chalmer Rasmussen spurgte sin sagsbehandler om muligheden for at hjælpe med forefaldende arbejdsopgaver. I samarbejde med CBR blev der lavet et praktikforløb, der i første omgang varer indtil oktober. Lige siden Peter var barn, har han elsket at gå i haven, og det var derfor en stor glæde for ham, at det er lykket med praktik. "Det giver noget fællesskab. Jeg falder i snak med de andre beboere, og der sker noget i hverdagen. Jeg gider ikke bare sidde derhjemme," siger Peter Chalmer Rasmussen.

Randers Kommune har en bekymringspostkasse

Som borger kan man nogle gange stå i den situation, at man er bekymret for en ældre medborger, men at man er i tvivl om, hvor man kan henvende sig med sin bekymring. Derfor har Randers Kommune oprettet bekymringspostkassen som har mailadressen: bekymringspostkassen@randers.dk. Borgere, der fylder 75 år, får et brev med tilbud om et forebyggende hjemmebesøg. Formålet med besøget er at tale om, hvordan man klarer sin dagligdag, og hvilke tanker man gør sig for fremtiden.

PENSIONIST I RANDERS

UDGIVER:
Randers Amtsavis

ANSVARSHAVENDE:
Karen Balling Radmer

KONTAKT
PENSIONIST I RANDERS
pensionistavisen@randers.dk

Få hjælp til sygepleje

Vidste du, at Randers Kommune har forskellige klinikker, hvor du kan få hjælp til sygepleje? Udover sundhedsklinikker fordelt over hele kommunen, er der en kompressionsklinik i Nellemannhuset og en kontinensklinik i Randers Sundhedscenter.

Sundhedsklinikker

I Sundhedsklinikkerne kan du få hjælp til f.eks. medicindispensering i tilfælde, hvor det ikke er muligt at få dosispakket medicin, sårbehandling, pleje og anlæggelse af kateeter. På klinikkerne bliver der taget udgangspunkt i, hvad du kan, og du inddrages i din egen sygepleje. Du bliver derfor tilbudt vejledning, oplæring eller hjælpemidler, så du kan klare mest muligt selv så længe som muligt. For at få en tid i din lokale sundhedsklinik, skal du kontakte den kommunale sygepleje. I samarbejde med dig vurderer de dit behov for sygepleje og planlægger dit sygeplejeforløb, så det er meningsfuldt for dig. Sygeplejen er opdelt i tre geografiske områder. Kontakt sygeplejen i det område, du bor. Find alle oplysninger på <https://www.randers.dk/borger/aeldre/>

Kompressionsklinikken

På Kompressionsklinikken kan du få taget mål til kompressionsstrømper og hjælp til, hvordan du bruger forskellige kompressionshjælpemidler. Har du hævede ben og ønsker at få kompressionsstrømper, skal du:

- 1) Kontakte din læge for at få lagt en plan.
- 2) Ved behov for afvanding af benene skal du kontakte den

kommunale sygepleje. I samarbejde vil I planlægge dit forløb.

- 3) Ansøge om en bevilling til kompressionsstrømper.
- 4) Når dine ben er helt afvandet, skal du kontakte Kompressionsklinikken for opmåling og oplæring i kompressionshjælpemidler.

Får du en bevilling, er den på to par strømper en gang årligt. Du skal ansøge om en bevilling hvert år og kontakte Kompressionsklinikken for at få bestilt de nye strømper. Hvert andet år bliver du indkaldt til en kontrolmåling for at sikre, at du får den rette behandling, eller hvis dine ben har forandret sig siden sidste måling. Kompressionsklinikken har telefontid alle hverdage kl. 8-9 på telefon 2491 6793.

Kontinensklinikken

Alle borgere, der har et vandladningsproblem, kan henvende sig i Kontinensklinikken. Klinikken tilbyder gratis vejledning, udredning og behandling af ufrivillig vandladning for både kvinder og mænd. Fysioterapeuten tilbyder undersøgelse af bækkenbunden og instruktion i bækkenbundstræning. Kontinensklinikken har telefontid mandag-torsdag kl. 8-15 og fredag kl. 8-12 på telefon 8915 2915.

Stor tilfredshed med plejeboliger og hjemmepleje i omsorgsområdet

Beboere i Randers Kommunes plejeboliger og brugere af hjemmepleje på omsorgsområdet udtrykker i en netop gennemført brugerundersøgelse stor tilfredshed med plejeboliger og hjemmepleje.

Epinion har i foråret spurgt alle beboere i plejeboliger, og ca. halvdelen af dem, der får hjemmepleje, om deres tilfredshed med at modtage pleje eller bo i en plejebolig inden for omsorgsområdet. Cirka 800 borgere har svaret på 20-25 spørgsmål om personlig pleje, rengøring, medarbejderne, boliger mm. I plejeboligerne svarer 90 %, at de er tilfredse eller meget tilfredse med den personlige pleje, og 92 % svarer, at de er tilfredse eller meget tilfredse med deres bolig. I hjemmeplejen svarer 83 %, at de er tilfredse samlet set, og 91 % svarer, at medarbejderne er venlige. Der er også spurgt ind til hjælpemidler og sygepleje, og her svarer 81 %, at hjælpemidler gør det lettere for dem at klare sig i hverdagen, og 91 % svarer, at de er tilfredse med sygeplejerskerne.

Borgerne giver både udtryk for tilfredshed og kommer med forbedringsforslag, ros og kritik. Hele undersøgelsen blev præsenteret på Omsorgsudvalgets møde den 12. juni. "Omsorgsområdet vil arbejde videre med at fastholde opmærksomheden på, at borgerne oplever, at hjælperne er omsorgsfulde, viser respekt, og tager hensyn til borgerens vaner og ønsker. Ligeledes er der stor fokus på at støtte borgerne i at løse flest mulige dagligdagsopgaver selv, og det gode arbejde i omsorgsområdet fortsætter, takket være det gode arbejde, der hver dag udføres af fag kyndigt personale," siger Ellen Petersen, formand for Omsorgsudvalget. Tilfredshedsundersøgelser gennemføres én gang i hver byrådsperiode.

I arbejde efter folkepensionsalderen

Som folkepensionist bliver du ikke længere modregnet i din folkepensions grundbeløb eller pensionstillæg pga. arbejdsindtægt. Ændringen er med virkning fra 1. januar 2024, men med tilbagevirkende kraft fra 1. januar 2023. Du kan også vælge at blive på arbejdsmarkedet og udskyde din folkepension. Gør du det, får du en højere folkepension, når du engang går på pension. For at udskyde din folkepension skal du have en indtægt ved personligt arbejde i mindst 750 timer pr. kalenderår.

Husk at opdatere din likvide formue, hvis du vil søge udvidet helbrestillæg

Hvis du vil søge udvidet helbrestillæg, skal du huske at gå ind og opdatere din likvide formue hos Udbetaling Danmark. Ellers kan du ikke få tillæg. Den likvide formue skal opdateres, fordi helbrestillæg ikke kan udbetales til pensionister, som har en likvid formue, der overstiger en fastsat grænse. Formuegrænsen reguleres årligt. Din likvide formue består af dine indestående i pengeinstitutter mv., pantebreve i depot, kursværdien af obligationer, investeringsforeningsbeviser og børsnoterede aktier.

Ny pris aftale på fodbehandling

Der er igen kommet en pris aftale på fodbehandling. For dig som er pensionist og som har helbrestillæg betyder det, at hvis du vælger en anden fodterapeut end Klinik for fodterapi v/Lea Jensen, Ved Vandværket 1, 8920 Randers, som Randers Kommune har indgået en aftale med, kan du maksimalt få udbetalt tilskud efter pris aftalen. I modsat fald skal du selv betale en eventuel pris forskel. Har du spørgsmål til dine muligheder for at modtage økonomisk hjælp til fodbehandling, kan du kontakte Borgerservice på telefonnr. 8915 1515. Du finder information om åbningstid på Randers Kommunes hjemmeside.

Undgå ventetid i Borgerservice

Du kan opleve, at der er ekstra ventetid på sagsbehandling. For at undgå kø og lange ventetider har vi indført tidsbestilling til ekspeditioner på pensionsområdet, så du kan planlægge dit besøg og få hjælp umiddelbart efter, at du ankommer. Du kan booke tid på Randers Kommunes hjemmeside, ved at ringe til Randers Kommune eller få hjælp i Borgerservice.

Opdatering af MitID app

Når du logger på f.eks. bank, sundhed.dk eller borger.dk fra en computer, og du bruger MitID app'en skal du fremover scanne en QR-kode med din mobil, inden du kan godkende med MitID. Bruger du MitID kodeviser, MitID kodeoplæser eller MitID chip sker der ingen ændringer.

Efterårets

aktiviteter

■ AKTIVITETSHUSET, KULTURHUSET I LANGÅ

September

11. kl. 14.00 Basseralle Trio et festligt orkester
25. kl. 14.00 "Det tynde øl" et populært orkester, som underholder med sang og harmonikamusik

Oktober

09. kl. 14.00 Anne Mette Hessellund med foredraget "Firs, fed og færdig"
23. kl. 14.00 Mariagerfjord Musikforsyning, et stort orkester med ca. 30 medlemmer

November

06. kl. 14.00 Oasens Musikanter fra Bjerringbro
20. kl. 14.00 Peter Spillemand med sangerinden Barbara

December

04. kl. 12.00 Juleafslutning. Program udsendes senere

FASTE AKTIVITETER

Mandage

- Kl. 10-16 Nørkleklubben strikker og syr til børn i Rumænien
Kl. 13.00 Kortspil og pool
Kl. 14.00 (Hver anden mandag) Mandagsunderholdning

Tirsdage

- Kl. 9.00 Knipling
Kl. 9.00 Foreningen "Omegas børn" spiller billard*
Kl. 13.15 Banko, Pensionistforeningen*

Onsdage

- Kl. 09.30 Pensionisterne synger
Kl. 13.00 Kortspil og pool
Kl. 13.00 Senior-orkesteret "Solsikkerne" øver

Torsdage

- Kl. 09.20 Banko i Torsdagsklubben*

Fredage

- Kl. 13.00 Kortspil og pool

Alle dage

- Kl. 08-14 Motionsrummet er åbent

*Foreninger med kontingent

■ BAKKEGÅRDEN

September

06. kl. 14-16 Rejseforedrag v/ Knud Hedensted

Fortsættes på næste spalte

Oktober

10. kl. ca. 10-16 Tur til Hadsund Færgetro. Tilmelding og betaling den 19/9 kl. 11-12 i caféen
25. kl. 14-16 Banko

November

01. kl. 14-16 Olivias Venner underholder. Tilmelding d. 24/10 kl. 11-12 i caféen
22. kl. 14.00 Banko

December

06. kl. 14-15.30 Julehygge m/gløg og æbleskiver
Uge 50 kl. 10-11 Lucia (se opslag senere)

Januar

22. kl. 16-17 Generalforsamling

Faste aktiviteter

- Tirsdage: Kreativ gruppe kl. 13-15
Onsdage: Gudstjeneste 3. onsdag i måneden kl. 14-15
Torsdage: Spil og hyg kl. 13-15 (starter sidst i august)

■ BJERREGRAVCENTRET

August

29. kl. 13.30 Elrodage: Underholdning: Folk Friends (S)

September

01. kl. 10.00 Bowling på Mariagervej (S)
12. kl. 13.30 Banko (S)
17. kl. 14.00 Søndagskaffe (A)
19. kl. 13.30 Foredrag med Anne Helene Jensen "Vandring fra Skagen til Kruså" (A)
21. kl. 13.30 Andagt v/præsten (S)
28. Løvfaldstur (se opslag) (S)

Oktober

03. kl. 13.30 Pasgaard tøj (S)
06. kl. 10.00 Bowling på Mariagervej (S)
10. kl. 13.30 Underholdning: Anni, Eigil og Merethe synger og spiller "Lidt go' musik" (A)
13. kl. 8.30-11.30 Influenza vaccination (S)
15. kl. 14.00 Søndagskaffe (A)
24. kl. 13.30 Fællessang (S+A)
26. kl. 13.30: Andagt v/præsten (S)

November

03. kl. 10.00 Bowling på Mariagervej (S)
07. kl. 12.30 Mortensmiddag (se opslag) (A)
19. kl. 14.00 Søndagskaffe (A)
21. kl. 13.30 Julebanko (S)
28. kl. 12.30 Julefrokost (se opslag, seniorklubben) (S)
30. kl. 13.30 Andagt v/præsten (S)

Fortsættes på næste spalte

December

5. kl. 13.30 Juleafslutning i Bjerregrav Kirke og kaffe på centret (S)
15. kl. 10.00 Fredagskaffe m/luciaoptog fra Børnehuset (A)

S = seniorklubben.

A = aktivitetsudvalget

Hold øje med opslagstavlen – evt. flere arrangementer

Faste aktiviteter

- Mandage Kl. 18.30 Kortspil med start 4/9 - alle er meget velkomne
Mandage og torsdage kl. 9.00-12.00 Diverse aktiviteter
Onsdage kl. 14.00-15.30 Gymnastik med start 13/9 (i sep. - okt. - nov.)
Første onsdag i måneden: kl. 9.00-12.00 Blomsterbinding start 6/9
Fredage kl. 10.00 Fredagskaffe (se opslag i centret)

Ingen datastue i efteråret

Gymnastik, blomsterbinding + div. aktiviteter = Aktivitetsudvalget

■ BORUPVÆNGET

August

23. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab i caféen: Henning Vad, det syngende postbud, underholder med kendte fællessange.

September

01. kl. 10-11.15 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne med Venner
06. kl. 17.30 Suppeaften. Pris 45 kr. Tilmelding tlf. 20476473
13. kl. 15.00 Gudstjeneste i aktivitetslokalet. Derefter kaffe i caféen
15. kl. 10-11.15 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne Med Venner
27. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab i caféen: Peter Vildmand synger Kim Larsen, John Mogensen og m.fl.
29. kl. 10-11.15 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne Med Venner
29. kl. 10-12: Tøjsalg i forhallen ved Tøjboden

Oktober

04. kl. 17.30 Suppeaften. Pris 45 kr. Tilmelding, tlf. 20476473
11. kl. 15.00 Gudstjeneste i aktivitetslokalet. Derefter kaffe i caféen

Fortsættes på næste spalte

BORUPVÆNGET

Oktober

13. kl. 10-11.15 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne med Venner
25. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab i caféen: Bo Young underholder med kendte sange – også fra sin far, Jodle Birges kendte repertoire.
27. kl. 10-11.15 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne med Venner

November

08. kl. 15.00 Gudstjeneste i aktivitetslokalet. Derefter kaffe i caféen
08. kl. 17.30 Suppeaften. Pris 45 kr. Tilmelding, tlf. 20476473
10. kl. 10-11.15 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne med Venner
22. kl. 14.30 Adventsfest. Organist Britta Nedergaard Hansen underholder med musik til fællessange. Lotteri af juledekorationer. Fredagscafé aflyst
- 24.

December

08. kl. 10-11.15 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne med Venner
21. kl. 15.00 Julegudstjeneste

Januar 2024

05. kl. 10-11.15 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne med Venner
10. kl. 15.00 Gudstjeneste i aktivitetslokalet. Derefter kaffe i caféen
10. kl. 17.30 Suppeaften. Pris 45 kr. Tilmelding, tlf. 20476473
19. kl. 10-11.15 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne med Venner
24. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab i caféen: Henning S. spiller og synger

BRUGERHUSET DRONNINGBORG

Faste aktiviteter

- Mandage kl. 13.30-15.30 Sang og socialt samvær.
- Fredage kl. 10-12.30 Fredagscafé. Vi synger sange fra senior-sangbogen. Nogle gange er der lidt siddegymnastik. Sommetider underholdning med levende musik, eller der bliver læst en lille historie.

FÅRUP ÆLDRECENTER

September

05. kl. 14.30 Gudstjeneste v/Åse Merete Morsø, Gratis kaffebord
06. kl. 17.30 - 19.00 Suppeaften. Pris 45 kr. med kaffe. Husk tilmelding på 2088 5008
11. kl. 14.00 Bankospil

Fortsættes på næste spalte

13. kl. 14-16 Musikeftermiddag m. underholdning kaffe og kage. Pris 50 kr.

Oktober

03. kl. 14.30 Gudstjeneste v/Åse Merete Morsø, Gratis kaffebord
04. kl. 17.30 - 19.00 Suppeaften. Pris 45 kr. med kaffe. Husk tilmelding på 2088 5008
09. kl. 14.00 Bankospil
12. kl. 12.00-15.30 Høstfest med underholdning, pris 145 kr. Husk tilmelding
30. kl. 14.30-16.00 Modeshow/tøjsalg, salg fra kl. 13.00

November

01. kl. 17.30-19.00 Suppeaften. Pris 45 kr. med kaffe. Husk tilmelding på 2088 5008
07. kl. 14.30 Gudstjeneste v/Åse Merete Morsø, Gratis kaffebord
10. kl. 17.30 Mortensaften, pris 145 kr. Husk tilmelding
13. kl. 14.00 Bankospil

December

01. kl. 13.00-16.30 Julemarked, gløgg og æbleskiver
05. kl. 14.30 Gudstjeneste v/Åse Merete Morsø, Gratis kaffebord
11. kl. 14.00 Bankospil

FASTE AKTIVITETER

Tirsdage og torsdage kl. 10-11: Gymnastik

GJERLEV AKTIVITETSHUS

September

05. kl. 14.00 Banko (A)
19. kl. 10.00 Åletur til Sevel Kro i nærheden af Vinderup. Hjemturen går via Domkirken i Viborg og Borgvold, hvor der kan købes is (A+S)
24. kl. 14.00 Søndagscafé.
26. kl. 14.00 Bowling (Tilmelding til Kurt Hansen) (A) Bowlingcenter Randers kl. 15-16 (A)

Oktober

03. kl. 14.00 Banko (A)
17. kl. 14.00 Foredrag v/Kjeld Østergård, Mariager. Tidligere lærer på Gjerlev Skole (S)
27. kl. 17.00 Høstfest med spisning og musik af Gert Degn. Drikkevarer købes (A)
29. kl. 14.00 Søndagscafé
31. kl. 14.00 Bowling (Tilmelding til Kurt Hansen) (A)

November

07. kl. 14.00 Banko (A)
10. kl. 18.00 Mortens Aften med spisning (S)
21. kl. 14.00 Underholdning med sang af Marianne Domino (A)
26. kl. 14.00 Søndagscafé
28. kl. 14.00 Bowling (Tilmelding til Kurt Hansen) (A)

December

05. kl. 14.00 Banko. Gløgg og æbleskiver fra kl. 13.00 til 20 kr. Gevinsterne er ænder og rødvin (A)

Fortsættes på næste spalte

12. kl. 11.00 Gudstjeneste i kirken. Derefter julefrokost i Aktivitetshuset (A)
19. kl. 14.00 Bowling (Tilmelding til Kurt Hansen) (A) Seniorklubben/søndagscafé holder juleferie

Januar 2024

02. kl. 14.00 Banko (A)
16. kl. 14.00 Foredrag med Jørgen la Cour – fortsættelse af foredraget i år (A)
23. kl. 12.00 Generalforsamling med gule ærter (S)
28. kl. 14.00 Søndagscafé ferie
30. kl. 14.00 Bowling (Tilmelding til Kurt Hansen) (A)

Gjerlev Senior Klub (S)
Aktivitetsudvalget (A)

SUNDHEDSHUSET HAVNDAL

August

28. kl. 17.00-18.30 Suppeaften* Hver mandag i august kl. 09.30-11.00 Pensionistgymnastik i Madam Blå
- Hver tirsdag i august kl. 14.00 Kortspil på 1. sal

September

01. kl. 10.30-12.00 John Schwarzenbek vil være i Madam Blå og hjælpe med at oprette/starte MitD og andre IT-opgaver.
13. kl. 11.30 Der serveres gratis smørrebrød m/øl eller vand på Brugens Torv. Tilmelding senest d. 10/9 til Lone Pedersen på tlf. 51 74 38 98 eller 86 47 06 57

26. kl. 17.00-18.30 Suppeaften* Hver tirsdag i september kl. 14.00 Kortspil på 1. sal

Oktober

31. kl. 17.00-18.30 Suppeaften* Hver tirsdag i oktober kl. 13.00 Kortspil på 1. sal

November

28. kl. 17.00-18.30 Suppeaften* Hver tirsdag i september kl. 14.00 Kortspil på 1. sal

December

5. kl. 14.00 Kortspil på 1. sal

FASTE AKTIVITETER

- Hver mandag i september, oktober, november og december kl. 10.00-11.30 Pensionistgymnastik i Madam Blå
- Hver torsdag kl. 10.00-11.00 Cirkeltræning i eget tempo, sal 1 & 2
- Hver anden torsdag kl. 9.30-11.30 Torsdagskaffe i Madam Blå. Fra 14. september

* Suppeaften:

Klar aftensmaden i et snuptag og mød nye mennesker. Vores lokalområde er for alle! Derfor inviterer Ommersysse Østre Pastorat - Team Frivillighed og Havndal

Fortsættes på næste side

Sundhedshus dig og din familie til suppeaften i "Madam Blå" i Havndal Sundhedshus.
Konceptet er simpelt: Alle sidder ved langborde og spiser sammen, får snakket med andre fra lokalområdet – og overlader madlavningen og opvasken til os.
Vi slutter af med kaffe/the og småkager.
Pris: 20 kr. for voksne og 10 kr. for børn.

■ KILDEVANG

September

21. kl. 17.30 Cafe aften med underholdning for beboere samt pårørende og udeboende pensionister.

Oktober

12. kl. 14 Bankospil for beboere samt pårørende

November

10. kl. 11.30 Mortens "aften" frokost for beboere, pårørende og udeboende pensionister. Underholdning af Solsikkerne
14. kl. 14.30 Koncert med Bo Young sponsoreret af Røde Kors

December

07. kl. 11.30 Julefrokost

■ KORSHØJCENTRET

September

07. kl. 13.00 Kortspil
12. kl. 14.00 K. Strårup – en skudsmålsgang
19. kl. 14.00 Anders Mikkelsen - musik
21. kl. 13.00 Kortspil
26. kl. 14.00 Jan Vejle/det tynde øl - musik

Oktober

03. kl. 14.00 Hyggebanko
05. kl. 13.00 Kortspil
10. kl. 14.00 Mette og Poul Nørup – sang/foredrag
12. kl. 13.00 Kortspil
17. Efterårsferie
24. kl. 14.00 Trækfuglene - musik
26. kl. 13.00 Kortspil
31. kl. 14.00 Søren Ervig – den jyske natur

November

02. kl. 13.00 Kortspil
07. kl. 14.00 Hyggebanko
09. kl. 13.00 Kortspil
14. kl. 14.00 Jens Marcussen – sang og musik
16. kl. 13.00 Kortspil
21. kl. 14.00 Rene Frantz – musik og sang
23. kl. 13.00 Kortspil
28. kl. 14.00 Adventsgudstjeneste

December

05. kl. 14.00 Bjarne Hjulmand – musik og sang
07. kl. 13.00 Kortspil
12. kl. 14.00 Nissedrenge og -piger
14. kl. 13.00 Kortspil

■ CENTER MØLLEBO

Mandage fra kl. 14-16
Nørkleklub i fællesstuen
Tirsdays fra kl. 19 Mandeklub

Fortsættes på næste side

Onsdage kl. 13-14 Stolegymnastik
Første onsdag i måneden fra kl. 10.30-12
Købmand i fællesstuen
Tredje onsdag i hver måned fra kl. 10:30
Musik- og samtalecafé med den lokale præst og organist
Sidste fredag i hver måned fra kl. 12
Besøgshund på Møllebo

For nærmere info kontakt
frivilligguide Eva Frank på 20 47 64 42

■ LANDSBYEN MØLLEVANG

September

13. kl. 12 -14.30 Høstfest i Cafeen.
Indbydelse bliver at finde i Cafeen.

Faste aktiviteter

Mandage: Musik og bevægelse kl. 13.30 -14.30
Onsdage: Sang kl. 13.30-14.30

Følg Facebook-siden Landsbyen Møllevang

■ LINDEVÆNGET

August

24. kl. 14.00 Vi synger og hygger os, kaffe og kage
31. kl. 14.00 Vi synger og hygger os, kaffe og kage

September

07. kl. 14.00 Erik og Ole underholder, kaffe og kage
14. kl. 14.00 Vi synger og hygger os, kaffe og kage
21. kl. 14.00 Banko, kaffe og kage
28. kl. 14.00 Vi synger og hygger os, kaffe og kage

I oktober-december:

Arrangement hver torsdag kl. 14.00.
Prisen pr. person er kr. 40,-

■ RANDERS KOLLEKTIVHUS

September

07. Høstfest (se opslag i aktivitetscentret)
14. kl. 14.00 Banko
21. Åletur (se opslag i aktivitetscentret)
28. kl. 14.00 Flemming Både underholder med harmonika og viser

Oktober

05. kl. 14.00 Banko
12. Tøj og sko salg (se opslag i aktivitetscentret)
19. Efterårsferie
26. kl. 14 Solsikkerne, musik og sang

November

02. kl. 14.00 Banko
16. kl. 14.00 Musik
30. Julemarked (se opslag i aktivitetscentret)

Fortsættes på næste spalte

December

07. Julefrokost (se opslag i aktivitetscentret)
14. Vi synger julen ind (se opslag i aktivitetscentret)

■ SPENTRUP ÆLDRECENTRET

September

06. kl. 14.00-16.00. Banko
27. kl. 10.30. Bustur til Hadsund Færgetro, hvor vi spiser ål.
Afgang fra Bane Allé.
Se opslag senere om pris.
Tilmelding til Jenny Rasmussen, tlf. eller sms til 3028 7728 d. 15. september

Oktober:

25. kl. 14.00-16.00: Sang/hygge.
Kasper Hammer spiller

November:

22. kl. 12.00-16.00: Julefrokost og banko.
Se opslag senere om pris

FASTE AKTIVITETER

Mandage kl. 9.30-10.30: Gåtur/stavgang.
Tirsdays kl. 9.30-10.30 og kl. 10.30-11.30: Petanque
Onsdage kl. 9.30-11.00: Motion/gymnastik, kvinder
Torsdays kl. 10.00: Krolf. Der spilles til spillet er færdigt.

■ SVALEPARKEN, ASSENTOFT

September

07. kl. 14.00-16.00 Banko
21. kl. 14.00-16.00 Randers Gårdmusikanter

Oktober

05. kl. 14.00-16.00 Udflugt til Truust Kro.
Se opslag
12. kl. 14.00-16.00 Banko

November

02. kl. 14.00-16.00 Banko
16. kl. 14.00-16.00 Peter Vildmand. Musik

December

07. kl. 14.00-16.00 Banko
14. kl. 12.00-15.30 Julefrokost. Kasper Hammer underholder. Se opslag

Januar 2024

11. kl. 14.00-16.00 Banko
18. kl. 14.00-16.00 Generalforsamling

Faste aktiviteter:

Mandag ulige uger Svalesang i caféen kl. 10.30
Fredage: Fredagscafé/Quiz kl. 10-11

■ TERNEPARKEN, ASFERG

August

29. kl. 14.00 Kom og syng med, "Høstsange" v. Mie Møbjerg (A)
31. kl. 09.00 Bowling i Randers Bowlingcenter.
Tilmelding til Tove Jensen, tlf. 20921834 (P)

Fortsættes på næste side

September

01. Åletur til Feggesund Færgekro.
Afgang: Fårup kl. 8.45
Asferg kl. 9.00
Tilmelding fra 24. juli til Tove Jensen, tlf. 20921834 (P)
06. kl. 15.00 Kaffe med præsten (A)
14. kl. 17.30 Høstfest.
Tilmelding senest den 4/9 til køkkenet, tlf. 8915 2463 (A)
26. kl. 14.00 Banko (A)
28. kl. 09.00 Bowling i Randers Bowlingcenter.
Tilmelding til Tove Jensen, tlf. 20921834 (P)

Oktober

04. kl. 15.00 Kaffe med præsten (A)
10. kl. 14.00 Banko (P)
13. kl. 16.00-17.30 Influenzavaccination i kælderen på Tørneparken
25. kl. 19.00 Flemming Både underholder med sang.
Tilmelding senest den 20/10 til køkkenet, tlf. 89152463 (A)
26. kl. 09.00 Bowling i Randers Bowlingcenter, Mariagervej.
Tilmelding til Tove Jensen, tlf. 20921834 (P)
31. kl. 14.00 Banko (A)

November

01. kl. 15.00 Kaffe med præsten (A)
07. kl. 12.00 Mortens Aften.
Underholdning v/ Casper Hammer.
Tilmelding senest den 30/10 til køkkenet, tlf. 89152463 (A)
14. kl. 14.00 Tøjsalg v./ Pasgård (A)
28. kl. 14.00 Bankospil + hygge (P)
30. kl. 09.00 Bowling i Randers Bowlingcenter. Tilmelding til Tove Jensen, tlf. 20921834 (P)

December

05. kl. 12.00 Julefrokost.
Underholdning v/ Gert Degn.
Tilmelding senest den 27/11 til køkkenet, tlf. 89152463 (A)
06. kl. 15.00 Kaffe med præsten (A)
19. kl. 14.00 Vi synger julen ind med Mona Kjersgård (A)

FASTE AKTIVITETER

- Hver onsdag kl. 09.30-11.30.
Billard i kælderen.
Indgang fra Rolighedsvej
- Hver torsdag kl. 13.00-16.00
Strikkecafé i kælderen.
Indgang fra Rolighedsvej

A = Aktivitetsudvalget P = Pensionistforeningen

TIRSDALENS PLEJECENTER

Nærmere info om arrangementer og tilmelding findes på opslag i forhallen på Tirsdalen

August

24. kl. 10.00 Tur til naturcenter
29. Olympiade
31. Kongeskibet i Uggelhuse

September

07. kl. 15.30 Forestilling
"Som strejf af en dråbe"
08. kl. 14.00 Modeshow
27. kl. 10.30 Brunch

Fortsættes på næste spalte

Oktober

11. Høstfest eller tyrolerfest

November

10. kl. 17.00 Mortensaften

December

13. Julefrokost
I løbet af december vil der blive annonceret yderligere i forhold til julekoncerter, advent, Lucia og lystur

FASTE AKTIVITETER

– se nærmere på opslag i forhallen

- Mandage: Den første i hver måned, sang kl. 14.30
- Tirsdage: Kl. 10.30 Træværksted i kælderen
Kl. 14.00 Gåture, Tirsdalens Plejecenter
Kl. 15.00 Læsegruppe, Birkens dagligstue
- Onsdage: Siddegymnastik kl. 10.45
- Torsdage: Kl. 09.00 Strikkeklub i kælderen
Kl. 10.30 Petanque v/ Kristrup Boldklub
Kl. 10.30 Erindringsdans
- Lørdage: Den sidste i hver måned banko i caféen kl. 15

Derudover har vi dans og leg på plejehjem (se opslag i forhallen ved kontor)

TRÆNINGSHØJSKOLEN

Træningshøjskolen vil meget gerne se tidligere kursister - eventuelt med ledsager - til nedenstående gensynstræf. Vi håber at se dig til en hyggelig dag, hvor vi kan udveksle erfaringer og høre, hvordan det er gået dig efter dit ophold. Vi laver kaffe og hjemmebag. Tilmelding senest 1 uge før gensynstræffet på telefonnummer 89 15 89 69.

Datoerne for gensynstræffene er:
Onsdag den 20-09-23 kl. 14.00-16.00
Torsdag den 23-11-23 kl. 14.00-16.00

VORUP PLEJEHJEM

Alle arrangementer foregår på Vorup Plejehjem i caféen, hvis ikke andet er anvist.

September

21. kl. 14.00-ca. 16.00 Musik/underholdning v. Bo Young ca. en times tid og derefter kaffe/kage. Pris 50 kr.

Oktober

04. kl. 15.00 -17.00 Vaccination
05. Løvfaldstur til Gjerrild kro. Stegte ål eller wienerschnitzel, kaffe og småkager. Pris 325 kr. pr. person. Tilmelding og betaling d. 18 sept. fra kl. 11.30-13.00. i forhallen Vorup plejehjem. Bussen kommer kl. 10.00. Vi kører ca. 10.30. Forventes hjemkomst ca. 16.00 - 16.30. Tilmelding er bindende.

November

16. kl. 14.00-16.00 kommer Tina Knudsen og holder foredrag om Vorup/Randers. Der serveres kaffe og kage. Pris 50 kr.

Fortsættes på næste spalte

December

7. kl. 14.00-16.00 Julehygge og pakkespil.
2 gratis plader. Vi køber pakker, og så spiller vi om dem, til der ikke er flere tilbage.
Bagefter er der hygge med lidt godt til ganen og kaffe og kage. Pris 50 kr.

FASTE AKTIVITETER

- Mandage kl. 13.15-15.15: Banko (ældrevenerlig)
- Onsdage kl. 19: Banko (dørene åbnes kl. 18)
- Torsdage kl. 14-15: 2. i md. Gudstjeneste
- Fredage kl. 14-16: Ulige uger Spillecafé

Se opslag på Vorup Plejehjem for oplysninger. Husk, at alle er velkomne til arrangementerne.

ÅBAKKEN

September

21. kl. 18 Høstfest. Kim Albrektsen underholder

Oktober

04. kl. 10.00-15.00 Tøj og sko
12. kl. 13.00 Udflugt omkring Mariager Fjord og Vebbestrup is.
Vi mødes i forhallen ca. kl. 12.45

November

16. kl. 14.15 De populære Gårdsangerne fra Thy. Kendt fra bl.a. TvMV

December

04. kl. 18.00 Politiorkester
14. kl. 14.15 Juletræ. Ommersysselkoret synger julen ind

Faste aktiviteter

- Tirsdage: Stolegymnastik kl. 10 i cafeen
- Den 4. tirsdag i måneden: Fællesspisning for pensionister kl. 11.30 med start den 22. august

AKTIVITETER PÅ RANDERS NATURCENTER FOR PERSONER MED DEMENS

Naturoplevelser for borgere med demens og deres pårørende foregår på Randers Naturcenter, Gudenåvej 20, 8920 Randers NV. 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.

August

29. kl. 13.00-15.00 Vi går en kort tur og snakker om, hvorfor det er vigtigt at være "vilde med vilje" i vores haver og på vores naturområder.

September

12. kl. 13.00-15.00 Vi kigger på de spiselige sensommerplanter og bær og snakker om, hvordan vi kan bruge dem i eget køkken.
26. kl. 13.00-15.00 Vi går i fugletårnet ved naturcenteret og kigger ud over engsøerne – er der nogle fugle på trækk, vi kan se med vores kikkerter?

Oktober

10. kl. 13.00-15.00 Vi slutter sæsonen af med den traditionelle suppe, som vi sammen tilbereder over bål.

Fordeling af særlig pulje, omsorgstilskud

På omsorgsudvalgsrådet den 12. juni blev indstillingen om at afsætte en pulje på ca. 145.000 kr. årligt fra omsorgsmidlerne til nye foreninger og til særlige aktiviteter godkendt. Der var forinden indkaldt ansøgninger og et udvalg bestående af medlemmer fra omsorgsudvalget og ældrerådet udarbejdede indstillingen til fordeling.

Tilskuddet er tiltænkt foreninger og aktivitetsudvalg, der ikke modtager omsorgstilskud, samt til ekstraordinære aktiviteter, der kan søges af både nuværende og nye tilskudsmodtagere.

Der var indkommet 25 ansøgninger med et samlet ansøgningsbeløb på 298.867 kr., hvilket var væsentligt over rådighedsbeløbet.

Det var heldigvis muligt at tilgodese næsten alle ansøgningerne med et beløb.

Nyt CO2-anlæg skal nedsætte energiforbruget ved Madservice Kronjylland

Madservice Kronjylland er Randers Kommunes storkøkken, der leverer ca. 25 procent af maden til kommunens ældrecentre og mad til visiterede borgere.

Derfor er det helt essentielt med et velfungerende og fremtidssikret køle- og fryseanlæg, så maden kan leveres. Det bestående køle-fryseanlæg var dog af ældre dato og i løbet af 2022 blev det derfor udskiftet med et nyt, CO2-besparende køle-fryseanlæg. Udover, at det nye køle-fryseanlæg skal nedsætte energiforbruget, skal det bidrage til at fremtidssikre drift, kapacitet og leveringssikkerhed.

”Med det nye køle-fryseanlæg får vi en mere miljøvenlig køling, og det bidrager bl.a. til leveringssikkerhed og sikker drift. Før havde vi f.eks. 5-6 anlæg, men nu har vi ét samlet, og det er en klar optimering af driften,” siger Marianne Sloth Sørensen, leder på Madservice Kronjylland og fremhæver samtidig, at man med køleanlægget udfaser udledning af miljøskadelige kølemidler. Anlægget bruger CO2 som kølemiddel, og det er et oplagt valg. CO2 findes nemlig naturligt i luften og er det kølemiddel, der forurener mindst.



Ny mad- og måltidsstrategi

Randers Byråd har den 22. maj 2023 vedtaget en ny mad- og måltidsstrategi. Formålet er at fremme bæredygtig måltidsproduktion med fokus på sundhed og ernæring, når Randers Kommune laver mad til borgere og medarbejdere.

Strategien tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens kostråd:

- Prioritere årstidens fødevarer i indkøb og produktion.
- Minimere transport af fødevarer ved at prioritere fødevarer, der skal transporteres så kort som muligt.
- Mindske madspild gennem bedre planlægning af produktionen og måltiders sammensætning.
- Genbruge de madvarer, som er for gode til at smide ud.
- Arbejde for mere økologi i vores måltider.
- Reducere mængden af kød i vores måltider.

- Fortsat sikre at de måltider vi serverer, er ernæringsmæssigt korrekt sammensat i forhold til de målgrupper vi serverer for.

Fødevarerforbruget belaster klimaet

Mad- og måltidsstrategien udspringer af Randers Kommunes Klimaplan 2050, hvor målet blandt andet er at reducere CO2-udledningen med 70 procent inden 2030. Og da fødevarerforbruget står for cirka 25 procent af danskernes samlede klimaaftryk, er klimavenlige fødevarer en væsentlig faktor i forhold til at reducere CO2-udledningen. Randers Kommune producerer hver dag tusindvis af måltider, og i strategien er det beskrevet, hvad der vil blive arbejdet med i forhold til daginstitutioner og dagplejen, skoler, bosteder og handicaptilbud, omsorgsområdet og Randers Kommunes kantiner.

Sunde seniorer med gigt i Randers

Gigtforeningen har netop uddannet nye SMART training-instruktører, og nu starter de hold nær dig! Gå ikke glip af SMART training – som populært bliver kaldt for ’hjernetræning’.

Træningen er ikke fysisk hård, men din hjerne, koncentration og sanser skal nok blive udfordrede. Det hele foregår i naturen, så husk fornuftige sko, vand til varmen og masser af godt humør.

Tilmeld dig på SMART training på Gigtforeningens hjemmeside.

Holder du af at cykle i naturen? Så er Gigtforeningens nye cykelhold lige noget for dig!

Kom med på et cykelhold en gang om ugen, hvor turen er efterfulgt af en kop kaffe og en god snak. De nyuddannede cykelværter er klædt godt på til at finde en rute, som alle kan være med på. Det eneste, som du skal medbringe, er din cykel og gode humør. Tilmeld dig på Cykelhold på Gigtforeningens hjemmeside.

Kom om hør mere om demens

Hen over efterår og vinter byder omsorgsområdet på forskellige aftener for dig, der er pårørende til en person med demens:

Mandag den 4. september 2023

Oplæg ved trafikikkerheds-specialist Jette Ravn og demenskonsulent Jette Baagø

Emne: Hverdagen med demens inkl. kørsel og kørekort

Mandag den 2. oktober 2023

Oplæg ved demenskonsulent Jette Baagø.

Emne: Demenssygdomme: Symptomer, udredning, behandling og tilbud.

Mandag den 6. november 2023

Oplæg ved psykolog i Randers Kommune

Emne: Hvordan agerer du som pårørende? Hvilke psykologiske

reaktioner kan forekomme, når du er pårørende til en person med demens, og hvordan er det muligt for dig at agere i hverdagen?

Mandag den 4. december 2023

Oplæg ved Hanne Kristensen fra Borgerservice.

Emne: Borgerservice for borgere med demens: Hvilke ydelser tilbyder Borgerservice i forhold til borgere med demens?

Pårørendeaftenerne afholdes i Lindevængets festsal, Vestergade 62, 8900 Randers C. Indgang Søren Møllers gade. Alle gange fra kl. 18.45-20.45.

Få viden om demens til International Alzheimerdag

Den 21. september markeres den årlige Internationale Alzheimerdag ved, at du kan få viden om demens. I løbet af dagen er der to forskellige arrangementer.

Fra kl. 12.30-16.30 kan du opleve et arrangement på torvet i Randers Storcenter. Her kan du møde repræsentanter fra Randers Storcenter, demenskoordinatorer i Randers Kommune, frivillige fra Alzheimerforeningen og en pårørende til en person med demens. Der er gratis kaffe under hele arrangementet og gratis kage til de første 250 deltagere.

Om aftenen d. 21. september er der gratis foredrag fra kl. 19.00-20.00 på Lindevænget, Vestergade 62, 8900 Randers. Indgang fra Søren Møllers Gade.

Her fortæller Christina Blomkvist (demenskoordinator i Randers Kommune) og Jette Baagø (demenskonsulent i Randers Kommune) bl.a. om typiske tegn på demenssygdom og tilbud til mennesker med demens og pårørende.

10 gode råd til et godt og sundt liv

Ældrerådet har været til konference på Nyborg strand, hvor de hørte mange gode foredrag fra forskellige oplægsholdere. Til seneste konference var der bl.a. et oplæg fra sundhedsforsker, Bente Klarlund Pedersen. Her fremlagde hun 10 gode råd, der vil øge sandsynligheden for at få et langt liv med færre skrantear. Bente Klarlund Petersen går videnskabeligt til værks og giver en samlet opskrift på det lange og sunde liv.

1. Drop tobak i enhver form
2. Dyrk motion mindst 30 minutter hver dag og gerne mere. Få pulsen op mindst to gange om ugen
3. Spis først, når du er sulten. Spis varieret, mest grønt, og ikke for meget
4. Drik vin i moderate mængder, fordelt over hele ugen
5. Minimér din udsættelse for støj og forurening
6. Tag vare på din mentale sundhed. Vær optimistisk og undgå unødigt bekymring
7. Sov rigeligt, mindst syv timer i døgn
8. Tro på noget. Oplev ærefrygt
9. Gør noget meningsfyldt for dig selv eller andre
10. Dyrk familie og venner. Og sæt dem gerne i kalenderen

Omsorgsrådets boligplan udmøntes

Sammen med budget 2023-2026 blev omsorgsrådets boligplan 2023-2033 behandlet og godkendt. Boligplanens overordnede formål er at sikre tilstrækkeligt bemandede plejeboliger og midlertidige opholdspladser til ældre borgere i Randers Kommune de næste 10 år. Grundet demografiudviklingen på målgruppen for plejeboliger blev det besluttet at ændre op til 200 ældreboliger med

kald til regulære plejeboliger. Denne ændring har - sammen med opførelse af yderligere plejecentre - til formål at sikre, at der fremadrettet er det fornødne antal plejeboliger, som modsvarer den demografiske stigning i ældrebefolkningen. Omsorgsudvalget behandler og indstiller udmøntningsforslag til Randers byråd ultimo august måned.

Små hverdagshistorier



Rosenvænget maleriprojekt

Kreative medarbejdere satte gang i et fælles maleriprojekt for alle beboere i boenhed Liljen på Rosenvænget. Maleriet skulle hænge på medarbejdernes kontor og være med til at skabe refleksion over, hvem vi er her for. Stjernestunder handler ikke nødvendigvis om oplevelser, som kræver det helt store. Den fredag blev en dag fuld af glade og minderige oplevelser for beboere i Liljen.



Nyvang kioskvogn

På huset Nyvang er flere borgere fra de 4 huse samlet ved kioskvognen, som er døbt "Boden". Den holder åbent hver fredag, hvor der serveres is, høres musik, og der er tid til en svingom på terrassen.



Royal run Kollektivhuset

Royal (side) Run 2023 på Områdecenter Kollektivhuset var en kæmpe succes, hvor over 100 deltagere blev skudt af sted på en 1,2 km lang tur i Doktorparken. Efter præmieoverrækelsen var der sandwich, sodavand, live musik og masser af godt humør i solen på terrassen. Tusind tak til pårørende og frivillige for at hjælpe

deltagerne sikkert over vejen, skubbe kørestole og stå ved vandposten - og til omkringliggende butikker og virksomheder, som havde sponsoreret de mange flotte præmier. Der kunne nemt ske at komme et Royal (side) Run 2024 på Områdecenter Kollektivhuset.



Royal Run Borupvænget

Demestilbuddet på Borupvænget havde arrangeret Royal side Run med de borgere, der kommer til træning samt deres pårørende for at skabe fælles oplevelser og stimulere forskellige sanser. Vores lokale dagplejer og hendes børn var også inviteret. Lions Club Randers havde sponsoreret et besøg af tre alpakaer, der bragte stor glæde hos små og store blandt de ca. 50 deltagere. Det blev en skøn formiddag med god motion og socialt samvær, som vi afsluttede med jordbærkage og kaffe.



Mandegruppe på Møllevang

En af deltagerne på Landsbyen Møllevangs herrehold tog initiativ til en udflugt til fjorden ved Dronningborg Bådlaug. Han har selv haft båd i mange år og sikrede gruppen en hyggestund på bådlaugets terrasse med udsigt til vandet og bådene. Her nød herrerne kaffe og brød efterfulgt af en kold øl og is. Undervejs gik snakken med gamle historier og minder også med en fælles bekendt, som herreholdet mødte dernede.

Seniordans Randers er klar til den nye sæson 2023 / 24

- både i Fritidscentret og i Vorup Husets store gymnastiksal

Seniordans er en sjov og hyggelig aktivitet, hvor der danses til god musik, gamle evergreens, og en uddannet danseleder står for undervisningen. Der danses i par, kvadriller, kædedanse, rækkedanse og i kreds. Man kan møde op til seniordans uden partner, og alle kommer på dansegulvet. Øvede seniordansere kan desuden melde sig til Rounddans. Her danses med fast partner.

Fritidscentrets sidebygning

med indgang fra Jernbanegade:
Mandage kl. 11.00-13.00
Rounddans for øvede seniordansere
Start den 4.9. Danseleder: Margit Batz.

Mandage kl. 13.45-15.45

Seniordans.
Start den 4.9. Danseledere: Annette Christensen og Bodil Andersen.

Onsdage kl. 10.00-12.00
Seniordans. Start den 6.9.
Danseleder: Karin Bugge Pedersen.

Vorup Huset, stor gymnastiksal,
Lønstrupvej 10:

Tirsdage kl. 13.00-15.00
Seniordans
Start den 5.9.
Danseledere:
Gert Andersen og Lilian Hundborg.

Du er meget velkommen til at få en prøvetime den første dansedag.

Kontaktpersoner er:
Maja Davidsen,
formand, tlf. 3051 7335 og
Vibeke Vestergaard,
sekretær, tlf. 2242 0038.

Caféer på plejecentre er åbne for alle

Vil du gerne samles om god mad og tage del i forskellige aktiviteter? Så kan du besøge en af caféerne i plejecentrene i Randers Kommune. Caféerne er ikke kun forbeholdt beboere, men også åbne for ældre, der bor i eget hjem. Det er derfor et oplagt sted at møde nye bekendtskaber og blive en aktiv del af livet i lokalområdet. Caféerne er i de fleste tilfælde åbne fra kl. 10-13, og der er ofte lune retter, salatbar og sandwich på menuen. Man kan også få kaffe og kage og bare sidde og læse sin avis. Udover de forskellige madtilbud er caféerne base for aktiviteter. Mange fælles gåture slutes f.eks. af med

en kop kaffe i en café, og der findes mange madfællesskaber i caféerne, hvor der altid er plads til flere. Du kan få et overblik over aktiviteterne på Randers Kommunes hjemmeside: www.randers.dk/aabne-aktiviteter. Vil du høre mere om caféerne og madfællesskaber, kan du kontakte forebyggende medarbejder, Solvej Carstens, på tlf. 23 72 04 80. Hun kan vise vej til nærmeste café og madfællesskab. Du kan også kontakte en af kommunens frivilligguider. Du kan se hvem, der er frivilligguide i dit område på Randers Kommunes hjemmeside: www.randers.dk/frivilligguider

Bevægelse til musik for pensionister

Kunne du tænke dig at bevæge dig sammen med andre, grine og samtidig opbygge din muskulatur? Så er det nye tiltag "Bevægelse til musik" måske noget for dig. Første gang er d. 14/9 fra kl. 14 i Multisalen i Langå. Tilbuddet er et led i Team Frivilligheds målsætning om at opstarte 20 bevægelsesfællesskaber i Randers Kommune, og "Bevægelse til musik" er kommet i stand i samarbejde med Ældre Sagen. Britt Kirk fra Ældre Sagen i Randers vil undervise i bevægelse med fokus på øvelser, der potentielt kan være faldforebyggende for ældre og afhjælpe ryg gener. Bevægelserne vil have

karakter af dans, da inspirationen er fundet inden for den latinamerikanske dans, salsa. Frivilligguide, Eva Kaagaard Frank fik idéen til kurset tilbage i januar, efter hun blev bekendt med et projekt, hvor forskere fra Aalborg Universitet undersøger, om salsa kan være med til at forebygge faldulykker hos ældre. "Bevægelse til musik" i Langå er tænkt som et tilbud, der kører 10 gange hen over efteråret og vil blive evalueret i slutningen af 2023. Vil du høre mere om tilbuddet, kan du kontakte Eva Kaagaard Frank på tlf. 20 47 64 42.

Kom og vær med

Kunne du tænke dig at være sammen med andre, at dyrke en interesse eller bevæge dig lidt mere? I Randers Kommune findes et væld af aktiviteter. Find dem på: www.randers.dk/aabne-aktiviteter.

Kontakt gerne en frivilligguide i dit område for at høre mere: www.randers.dk/frivilligguider eller du kan ringe til en af frivilligkoordinatorerne: Birgitte Saksø på 2381 5591 eller Dorte Rothmann på 2134 2036.