



Virtuelle besøg giver mere frihed

Vidste du, at Randers Kommune tilbyder virtuelle skærmbesøg til udvalgte borgere? På nuværende tidspunkt får omkring 150 borgere i Randers Kommune skærmbesøg.

I stedet for fysiske besøg får flere borgere virtuelle besøg. Helt konkret foregår det ved, at den enkelte borger får en lille og enkel tablet, hvis eneste funktion er at tage imod opkald. Herefter bliver det aftalt, at plejepersonalet ringer den pågældende borger op på et bestemt tidspunkt, og man skal derfor ikke vente på, at plejepersonalet kommer forbi. Man kan også få opkaldet på sin egen telefon, hvilket kan være mere praktisk for personer, der for eksempel stadig er i arbejde eller er meget aktive. Og tilbagemeldingerne er positive. ”Når vi taler med de borgere, der får virtuelle skærmbesøg, oplever vi, at de er meget positive. De fremhæver for eksempel, at det giver dem mere frihed og fleksibilitet i hverdagen, fordi der ikke kommer medarbejdere så ofte i deres hjem,” siger Camilla Rosen-

dahl Bang Andersen, sygeplejerske, Enhed for Velfærdsteknologi og Kvalitet.

Forskellige typer af hjælp

Hvor ofte borgerne bliver ringet op, er forskelligt. For nogle er det et par gange om dagen, mens det for andre er en gang om ugen, og det er også forskelligt, hvad skærmbesøget bliver brugt til. De fleste borgere får hjælp til medicin og ernæring, for eksempel bliver de mindet om, at de skal huske at tage deres medicin eller får en påmindelse om, at de skal huske at få noget at spise. Samtidig bliver de spurgt, om der er noget, som de har brug for hjælp til, mens nogle også får psykisk støtte. ”De virtuelle skærmbesøg har mange fordele for både borgerne og medarbejderne. Borgerne forbliver mere selvhjulpne og kan

lettere tilrettelægge deres hverdag, hvilket gavner livskvaliteten. Samtidig frigiver de virtuelle skærmbesøg flere ressourcer til andre opgaver,” siger Louise Halle, Teamleder, Enhed for Velfærdsteknologi og Kvalitet. Virtuelle skærmbesøg tilbydes, når det giver mening for den enkelte borger. Det er en faglig vurdering fra gang til gang, og de tilbydes blandt andet for at styrke borgerens ressourcer, så de forbliver selvhjulpne og kan tage aktiv del i deres eget liv og i deres behandling. Skærmbesøgene kan også fungere som en midlertidig løsning i forbindelse med, at en borger for eksempel har fået en infektion eller er kommet hjem efter en indlæggelse og har brug for ekstra støtte i en periode.

I RANDERS KOMMUNE

Vaccination mod influenza og covid-19

Læs side 2

Viden om demens til lokale foreninger

Læs side 3

Vigtige sundhedsoplysninger samlet ét sted

Læs side 4

R E M S I O M I S T

Bliv klogere på fuldmagter

Fuldmagter anvendes, når der er behov for, at du giver tilladelse til, at en anden person kan handle på dine vegne over for andre, f.eks. kommunen. Der er forskellige regler for fuldmagter hos myndighederne, og derfor kan der også være forskel på, hvilken måde man giver fuldmagter på i det offentlige. Det kan fx være i form af fysiske papirfuldmagter, blanketter eller afgivet digitalt, for eksempel via løsningen Digital Fuldmagt.

Fuldmagter kan dække over mange forskellige ting. De kan være begrænsede til en eller flere opgaver, som du selv specificerer, eller de kan være af mere bred og generel karakter.

Flere typer af fuldmagter

- 1. Generalfuldmagt:** Denne fuldmagt indeholder ingen begrænsninger, hvorved fuldmagtshaver bredt set handler på dine vegne.
- 2. Fremtidsfuldmagt:** Denne fuldmagt giver mulighed for, at du kan vælge, hvem der skal repræsentere dig, hvis du en dag ikke længere har evne til at varetage dine egne interesser. Fuldmagten vil i så fald først træde i kraft på et sådant tidspunkt. Det er Statsforvaltningen, som har bemyndigelse til at sætte en fremtidsfuldmagt i kraft.

- 3. Digital fuldmagt:** Denne fuldmagt giver fuldmagtshaver ret til at handle på dine vegne i en række selvbetjeninge. Det kan for eksempel være fuldmagt til at se en sundhedsjournal eller melde flytning på borger.dk.

Har du svært ved det digitale, kan du også give læseadgang til venner og familie. Læseadgang betyder, at andre kan hjælpe med at tjekke din Digital Post fra offentlige myndigheder.

Den, som giver fuldmagten, har altid ret til at tilbagekalde denne. Du kan læse mere om fuldmagter på borger.dk.

PENSIONIST I RANDERS

UDGIVER:
Randers Amtsavis

ANSVARSHAVENDE:
Karen Balling Radmer

KONTAKT
PENSIONIST I RANDERS
pensionistavisen@randers.dk

Vaccination mod covid-19 og influenza

Efterårets/vinterens vaccinationsindsats er godt i gang og løber til og med d. 15. januar 2024. Er du over 65 år, er du i målgruppen for både influenzavaccination og covid-vaccination, og du kan få begge vacciner på én gang. Invitation til vaccination skulle gerne være kommet enten i e-boks eller som fysisk brev i slutningen af september. Du bestiller tid via hjemmesiden www.vacciner.dk. Her kan du vælge et af regionens vaccinationssteder. Det kræver MitID. Har du ikke MitID, kan du i stedet ringe og få hjælp ved Region Midtjyllands bookingtelefon: 7023 2415. Telefonen er åben kl. 09.00 -15.00 alle hverdage (mandag – fredag). Regionen oplyser, at der er meget travlt ved telefonerne, og man kan opleve lang ventetid.

Vaccinationssteder

I Randers Kommune kan du blive vaccineret på Vaccinationscentret Randers, Kirketerpsvej 5, 8930 Randers NØ samt på to apoteker: Randers Sønderbros Apotek Dytmærskens 10, 8900 Randers C og Randers Jernbane Apotek, Vestertorv 2, 8900 Randers C. Derudover er der tre vaccinationssteder, der ligger tæt på kommunegrænserne: Mariager Apotek, Østergade 10, 9550 Mariager, Hadsten Apotek, Vesselbjergvej 8, 8370 Hadsten og Auning Apotek, Centervej 41, 8963 Auning.



Du skal selv sørge for transport til vaccinationsstedet. Er du visiteret til handicapkørsel, kan du benytte den mulighed. Det er ikke muligt at få vaccination mod covid-19 og influenza hos praktiserende læger. Egen læge vaccinerer fortsat mod lungebetændelse (pneumokokvaccination).

Hjemmevaccination

Kan du ikke forlade dit hjem, eller har du brug for liggende transport for at komme til et vaccinationscenter, er der tilbud om hjemmevaccination. Hjemmevaccination kræver dog, at du ikke kan blive kørt af pårørende, tage offentlige transportmidler, flex-trafik eller lignende eller er visiteret til handicapkørsel. Er du i tvivl om, hvorvidt du eller din pårørende kan få tilbudt hjemmevaccination, kan du kontakte regionens bookingtelefon på tlf. 7023 2415, så kan de hjælpe dig videre.

Ægtefælles arbejdsindtægt påvirker ikke din folkepension

Din ægtefælles indtægt bliver ikke længere modregnet i folkepension, førtidspension og seniorpension. Du vil derfor stadig få satsen som enten enlig eller gift/samlevende. Din ægtefælles eller samlevers eventuelle fleks løntilskud og fleks ydelse bliver heller ikke taget med, når din pension skal beregnes. Det betyder, at uanset hvor stor en indkomst din ægtefælle eller samlever har, så er det kun din egen indkomst fra arbejde og jeres andre, samlede indtægter (fx ATP, private pensioner og aktieudbytte), der kan påvirke dit pensionstillæg.

Reglerne påvirker også den personlige tillægsprocent
Reglerne har også betydning for

din personlige tillægsprocent. Din personlige tillægsprocent er afgørende for, om du er berettiget til ældrecheck, helbredstillæg, varmetillæg og nedsat Medicheck. Her ser man også bort fra din ægtefælles eller samlevers indkomst fra arbejde, men ikke for din egen arbejdsindkomst, hvis den er over 122.004 kroner.

Hvornår gælder de nye regler fra?
Ændringen har virkning fra 1. januar 2024 med tilbagevirkende kraft fra 1. januar 2023. Det betyder, at du får beregnet din folkepension efter de nuværende regler i hele 2023, og så vil du få den efterreguleret i 2024.

Husk at rette din forskudsopgørelse

Som hovedregel beregner Udbetaling Danmark din pension ud fra din forskudsopgørelse fra SKAT. Det er derfor vigtigt, at din forskudsopgørelse er rigtig.

Fra cirka midten af november kan du rette din forskudsopgørelse på www.skat.dk for det kommende år.

I den forbindelse kan du også se din boligskat i 2024.

Fremover skal du altid bestille tid, inden du skal i Borgerservice

Obligatorisk tidsbestilling til Borgerservice Randers starter onsdag den 22. november. Det skal gøre ventetiden kortere og gøre det nemmere at planlægge sit besøg.

I forvejen havde Borgerservice tidsbestilling på pas, kørekort og pension. Det udvides nu til alle serviceområder herunder hjælp til flytning, MitID, med mere.

Bestil tid på www.randers.dk/borgerservice

Har du problemer med tidsbestilling, kan du få hjælp ved at ringe til 89 15 15 15 og blive omstillet til Borgerservice eller ved at ringe til Den Digitale Hotline tlf. 70 20 00 00. Ved akutte behov kan du henvende dig i Borgerservice.

Klippekort giver stor værdi

I flere år har der været afsat midler til, at borgere med mange timer i hjemmeplejen og alle borgere på plejecentre har haft et klippekort. I Budget 2023-2026 blev ordningen besluttet fastlagt til et kvarter pr. uge for den enkelte ældre og efterfølgende udfaset i 2024 og frem. Aftalepartierne ønsker dog i budgettet for 2024-2027 at videreføre klippekortet i en tilpasset form i 2024 og afsætte 3 mio. kr. hertil.

Det er forskelligt, hvordan borgerne bruger klippekortet. På Borupvænget bliver klippekortet især brugt til at lave forskellige aktiviteter som flere beboere kan være med i, for eksempel fredagscafe, suppeaften og forskellige udflugter. Derudover vælger flere at samle deres klip og bruge dem til individuelle ture, blandt andet en tur ud at købe nye sko, et besøg til lægen eller en juletur.

”Klippekortet gør en stor forskel i hverdagen, fordi vi kan give beboerne nogle oplevelser eller ture ud af huset, som de ellers ikke ville få, fordi de måske ikke har en pårørende til at tage med dem. Det betyder også meget for medarbejderne, da de kan give beboerne flere stjernestunder, når vi har lidt ekstra hænder til bl.a. at afholde arrangementer,” siger Betina Bruun, centerleder på Borupvænget.

Stolegymnastik spreder glæde

Der foregår rigtig mange aktiviteter for pensionister i Randers Kommune. Mandage i ulige uger holder Korshøjcentret for eksempel stolegymnastik. God omtale og info i ny og nær på Harridslevs Facebook-side får borgere fra Harridslev, Mejlby, Linde m.fl. til at komme til fællesskabet, hvor gymnastik og socialt samvær dyrkes. Da arrangementet startede, mødte lidt over en håndfuld op, men i dag er der hver gang mere end 20 personer, der dukker op. Det betyder også, at der i dag næsten ikke er plads til alle dem, der møder op. Else Salling Stensgaard, frivillig på Korshøjcentret fortæller, at de ønsker sig mere plads og fremhæver samtidig, at der er et stort aldersspænd blandt de deltagende. Den ældste er 103 år, mens flere er omkring 70 år. Stolegymnastikken varer en lille times tid og er tilpasset, så alle kan være med. Efterfølgende er

der kaffehygge med sang og en masse gode snakke. ”Hver gang går vi alle derfra med smil på læben. Der er ingen tvivl om, at arrangementet bringer en masse glæde gennem træning, sundhed og bevægelse. Samtidig får det sat gang i en masse snakke og danner rammen for en masse hyggelige stunder,” siger Else Salling Stensgaard.

Opfordring til nye grupper

Måske du, som Else Salling Stensgaard, har lyst til at være tovholder for et træningshold eller har lyst til at deltage i et? Så er du meget velkommen til at kontakte en frivilligguide i dit lokalområde for at høre mere: www.randers.dk/frivilligguider. Du kan også kontakte en af frivilligkoordinatorerne: Birgitte Saksø på 2381 5591 eller Dorte Rothmann på 2134 2036 og/eller besøge kommunens hjemmeside: www.randers.dk/aabne-aktiviteter.



Stolegymnastikken varer en lille times tid og er tilpasset, så alle kan være med. Efterfølgende er der kaffehygge med sang og en masse gode snakke.



Hold juleaften på dit områdecenter

Der er godt en måned til juleaften, og lige netop den aften vil mange være kedede af at skulle tilbringe alene. Er du pensionist i Randers Kommune, er der ingen grund til at sidde alene juleaften. Lige som tidligere slår pleje/ældrecentre i år dørene op juleaften og inviterer områdets pensionister til at spise

julemiddag og tilbringe aftenen sammen med andre. Har du lyst til at holde juleaften på et af centrene, skal du enten kontakte det center, du bor tæt på eller give den medarbejder, som kommer ved dig, besked. Ved henvendelsen får du information om, hvor der er mulighed for at

deltage i julearrangement. Kontakt i så god tid som muligt, dog senest den 1. december. Har du lyst til at give en hånd med juleaften og være med til at bidrage til julestemningen på center, så sig til. Der er altid plads til frivillige hænder. Der er egenbetaling, som oplyses ved henvendelse.

Boligskat og pensionistlån overgår til staten

Den 1. januar 2024 træder nye boligskatteregler i kraft. Er du boligejer betyder det blandt andet, at opkrævningen af boligskat samles i staten, og derfor vil du ikke længere modtage en opkrævning fra kommunen. I stedet vil både skat af din ejendoms værdi og grundens værdi blive opkrævet over skatten. Du vil dog fortsat modtage en opkrævning på ejendomsbidrag fra Randers Kommune (bidrag til renovation/

affald og rottebekæmpelse for alle boligejere - og skorstensfejer og/eller pumpelag for boligejere, hvor det er relevant). Du kan se din boligskat for 2024, når du får din forskudsopgørelse i midten af november.

Hvis du ønsker eller har pensionistlån

Også låneordningen til betaling af ejendomsskatter (pensionistlån) overgår til SKAT. Det betyder, at

man fremover skal ansøge om pensionistlån på skat.dk. Ønsker du at oprette et nyt lån og har spørgsmål i den forbindelse, skal du kontakte SKAT. Har du allerede et pensionistlån, kan kommunen oplyse restgæld og modtage indfrielse af lånet. Har du spørgsmål derudover, skal du kontakte SKAT. Du kan læse mere om de nye boligskatteregler på www.vurderingsportalen.dk

Borgerservice åben 2 timer dagligt i hverdage mellem jul og nytår

Randers Kommunes Borgerservice holder åbent for borgere mellem kl. 10 og 12 i hverdage mellem jul og nytår. Den øvrige administration på Laksetorvet, Odinsgården og Randers Kaserne er lukket for borgerhenvendelser mellem jul og nytår. Ydelseskantoret har åbent på telefonen kl. 10-12 mellem jul og nytår.

Viden om demens til lokale foreninger

I en tidlig fase af sygdommen er det vigtigt, at mennesker med demens fortsætter med deres sædvanlige aktivitet og træning, fordi det giver stor livskvalitet. Derfor er demenskonsulent i Randers Kommune rundt og undervise i lokale foreninger om demens, og hvordan støtter man op om en person, der har tegn på demens.

Kunne du også have lyst til, at I får besøg i ”3. halvleg” i ca. 30 minutter? Så tal med jeres træner om det og henvend jer til demenskonsulent i Randers Kommune Jette Baagøe på telefon 29 37 21 25 eller mail jette.baagoe@randers.dk.

Tag på opdagelse i naturen

Personer med demens kan have stor gavn af at lave genkendelige ting i naturen, da det kan være med til at skabe livsglæde. Derfor er Randers Naturcenter, Demensområdet i Randers Kommune og Randers Bibliotek gået sammen om at lave naturrygsække. De indeholder naturundersøgellesudstyr til at gå på opdagelse i naturen, herunder fire bøger, et hæfte med opgavebeskrivelser, en håndholdt lup, en ske, en kikkert med taske og et lupglas. Bøgerne omhandler: Spor i naturen, Fugle i farver, Insekter og andre smådyr i haven samt Danmarks Natur – vilde planter. Med dem kan familier komme tæt på naturen og have gode stunder med hinanden. Rygsækkene kan lånes på Randers Bibliotek. Du skal blot skrive naturrygsæk i søgefeltet på www.randersbib.dk, og så kan rygsækkene reserveres som alle andre materialer fra biblioteket. Se andre arrangementer for personer med demens på aeldre.randers.dk

Mandegruppe giver frirum med særlig fortrolighed

I Langå samles 5 mænd hver anden uge. De har umiddelbart kun det til fælles, at de har været ramt af kræft. Alligevel har de skabt et meningsfyldt fællesskab, der giver plads til fortrolighed, grin og gråd.



For halvandet år siden startede et samarbejde mellem Team Frivillighed, Kræftens Bekæmpelse Randers og Bogby8870 i Langå. Torben Pedersen, som var frivillig ved Kræftens Bekæmpelse og selv kræftramt, spottede et behov for et mødested for mænd, hvor man kunne møde ligesindede og dele sine tanker. I samarbejde med frivilliguiden i Langå, Eva Frank, startede han en gruppe for mænd, der er eller har været ramt af kræft. I dag består gruppen af en håndfuld mænd, der mødes i Bogby 8870's lokaler hver anden uge. Rammen om møderne er utroligt vigtig – både fysisk, hvor det skal være et rart sted at komme og mentalt, så man skaber fortrolighed. Alle deltagerne har forskellige senfølger af kræft, og de taler om både fysiske og mentale emner. I samtalen er der ro til, at den enkelte selv kan fortælle det, han har lyst til, uden at føle sig presset.

Plads til grin og gråd

Mændene fortæller, at det gør noget særligt, at der kun er ligesindede mænd til stede. Gruppen

bliver et frirum, hvor deltagerne får en anden vinkel på deres tanker og bekymringer, end de får hos familie og venner. En af deltagerne, Poul Møller, udtaler: "Man siger jo, at store drenge ikke græder. Men i dette fællesskab kan vi både grine og græde sammen."

En af de andre mænd, Karl Jakobsen, beskriver, at han får en særlig forståelse og erfaringsudveksling i gruppen, som han har lært meget af. Samtidig oplever han også, at han får en masse ud af at lytte til de andre og kunne hjælpe dem. Han uddyber med: "For et år siden havde jeg ikke troet, at jeg ville kunne tale så åbent om det her emne. Men jeg opdagede, at ved at åbne sig op får man tifold tilbage".

Opfordring til nye grupper

Eva Frank og Torben Pedersen anbefaler varmt andre at starte lignende grupper i deres lokalområder. Det kræver blot en tovholder, der tør starte med at fortælle om sig selv, og som har lyst til opgaven. Hvis man har lyst til at høre mere om gruppen, kan man kontakte Torben Pedersen på tlf. 5222 1862

Små hverdagshistorier

Medarbejderne på plejecentrene i Randers Kommune gør hver dag en stor forskel for en lang række mennesker. De prioriterer for eksempel højt at give beboerne nogle mindeværdige oplevelser. Få et indblik i nogle af dem her.



Kollektivhuset – træningsdeltagerne giver koncert

Leif Arboe og Erling H. Jacobsen mødtes i et Vedligeholdende Træningsforløb på Kollektivhuset og kom til at tale om at spille musik. De kvikke medarbejdere greb straks idéen, og næste træningsgang stod klaveret klar til Leif, og Erling havde sin concertina med. De to mænd sørgede for dejlig musik og god stemning på træningsholdet og for tilhørere ude på gangen.



Fårup – besøg af hundehvalp

De fleste ældrecentre har indimellem besøg af hunde, som altid gør noget godt for livskvaliteten. Her er det en af medarbejdernes skønne Oskar, en 11 uger gammel hundehvalp, som beboerne på Fårup Ældrecenter var vilde med.



Rosenvænget – udflugt til Randers Naturcenter

Stemningen var helt i top, da beboere og medarbejdere fra Center Rosenvænget tog på udflugt til Randers Naturcenter. Natur og udsigt til vand kan både berolige nervesystemet og kvikke os mennesker op mentalt. Og Gudenåen havde da også en dragende effekt på plejehjemsbeboerne.



Kildevang – medarbejdere laver æresport

Da et par af beboerne på Kildevang havde en helt særlig mærkedag – Krondiamantbryllup efter 65 års ægteskab – blev dagen fejret af husets betænksomme personale med en kreativ og smuk "æresport" på døren.



Tirsdalen – til fodboldstævne

21 beboere, medarbejdere og frivillige til McDonalds Cup på boldbanerne ved Kristrup Boldklub, hvor de nød børnenes glæde ved fodbold. Det var et stort plus, at Strikkeklubben på Tirsdalen havde strikket tæpper, som er doneret til gåture og sådanne arrangementer.

Vigtige sundhedsoplysninger samlet ét sted

Tidligere har sundhedsvæsnets ikke kunnet dele ret mange af de oplysninger, som de hver især har noteret om dig. Nu bliver grundlæggende og vigtige oplysninger om dig dog samlet og vedligeholdt ét sted, og de bliver delt med relevante dele af sundhedsvæsnets. På sundhed.dk findes et 'stamkort' med oplysninger som hidtil har været registreret hos for eksempel læge, sygehus og kommune. Oplysningerne omfatter blandt andet telefonnummer, pårørende og midlertidig adresse, og du kan redigere i dem, så du er

sikker på, at det sundhedsfaglige personale har dine rigtige oplysninger. Under 'Aftaler' på sundhed.dk/ aftaler kan du få overblik over dine og dine pårørendes behandlingsforløb. Samtidig er det lettere for de sundhedsfaglige at koordinere din behandling på tværs af sundhedsvæsnets. Randers Kommune ser og bidrager med oplysninger til dit stamkort, og under aftaler kan du også se dine aftaler med kommunen, praktiserende læger og hospital.

HANDICAPKØRSEL JUL & NYTÅR 2023

HUSKI!
Særlige bestillingsfrister for handicapkørsel i jule- og nytårsdagene

REJSER UNDER 100 KM

Bestilling hverdage kl. 8.00 - 16.00

	KØRSELSDAG	BESTILLINGSFRIST	TELEFON
ALLE KUNDER UANSET HJÆLPEMIDDEL	24. dec.	16. nov. - 14. dec.	87 40 83 91
	31. dec.	18. dec. - 28. dec.	87 40 83 00 (tast 1)
AFLYSNING AF KØRSEL			87 40 83 00 (tast 4)

REJSER OVER 100 KM

Bestilling hverdage kl. 9.00 - 12.00

	KØRSELSDAG	BESTILLINGSFRIST	TELEFON
REJSER KOMBINERET MED TOG ELLER X BUS SAMT INTERNE REJSER I ANDEN REGION	24., 25., 26., 31. dec. og 1. jan.	Senest 1. dec.	87 40 83 00 [Tast 1 efterfulgt af tast 2]
HELE REJSEN KØRES I TAXA/ LIFTBUS I JYLLAND ELLER PÅ FYN*	24. dec.	Senest 1. dec.	

* Rejser til Region Nordjylland og Region Syddanmark skal være afsluttet senest kl. 12.00 24. december.

Det er ikke muligt at bestille kørsel online eller pr. mail til 24. og 31. december.

Du kan ikke tilkøbe løft med trappemaskine til 24. og 31. december.

Afbestilling af ture til 24. december skal ske senest torsdag 14. december.

Hvis du glemmer at afbestille din tur, eller hvis vi kører forgæves, opkræver vi et gebyr på 250 kr.

31. december [nytårsaften] har du mulighed for at køre frem til kl. 2.00.

Der kan ikke bestilles intern kørsel 24., 25., 26., 31. december og 1. januar 2024 i Movias område.

Læs mere på
midttrafik.dk/handicapkørsel



midttrafik