

Det Grønne Værksted i Langå har rundet det første år

Nr. 4 • NOVEMBER 2020



To af de "grønne mænd", Arne Kastberg og Christian Schwab, kigger på en cykel, der er indleveret på Det Grønne Værksted i Langå.

En god håndfuld mænd i alderen +60 har det seneste års tid drevet Det Grønne Værksted på Villavej 1F i Langå. Et kælderlokale, der tidligere blev brugt af hjemmeplejen, har "de grønne mænd" indrettet til reparationsværksted, hvor alle er velkomne til at kigge forbi torsdage fra kl. 16 til 18 med ting, der trænger til en kærlig hånd for igen at kunne udfylde sin funktion.

"Opgaverne er ofte reparation af elektronik og teknik såsom symaskiner, robot- eller andre støvsugere, el-ukrudtsbrændere, kædesav, hækklypper, printplade til TV, lamper, elektrisk legetøj, elpisker og lignende," fortæller Leif Steimle, der er de grønne mænds formand og kommunikationsansvarlige. "Ofte har vi også mindre cykelreparationer og herunder rådgivning, om hvorvidt reparation er værd at gå videre med. Der har også været mindre møbelreparation af en dukkeseng og andet. Også lidt ret specielle opgaver som for eksempel en gås, der manglede et ben, har vi taget os af. Der var dog ikke tale om en levende gås," pointerer Leif Steimle.

Midt i en Corona-tid

Bedst som værkstedet var ved at blive kendt og brugt, lukkede samfundet ned pga. Corona. Det grønne Værksted var også lukket i en periode.

"Vi modtog sprit og værnemidler fra VedvarendeEnergier og er startet op igen med diverse forsigtighedsregler. Dvs. afsprætning, kun få på værkstedet og hold afstand. Ting, som bliver indleveret i værkstedet, rører vi først ved ugen efter, når der ikke længere er smitterisiko. Undervejs i forløbet er Det grønne Værksted blevet evalueret af organisationen VedvarendeEnergier, som ved hjælp af penge fra Velux-fonden og midlertidigt udlån af lokaler fra Randers Kommune,

har gjort det muligt at starte værkstedet op i Langå.

Det Grønne Værksted er åbent hver torsdag fra kl. 16-18 på adressen Villavej 1F - bag Langå Kulturhus' bagerste parkeringsplads.

"Alle er velkomne med opgaver, som vi vil søge at løse eller rådgive om. Forudsat selvfølgelig at vi har frivillige, som kan påtage sig opgaven, og at opgaven har "et grønt formål", siger Leif Steimle, som også opfordrer nye, grønne mænd til at kigge indenfor, hvis de skulle have lyst til at være med.

Bruger-pårørenderåd

I Randers er der fem centre, som har et bruger-pårørende råd, og der må rigtig gerne komme flere til. Et bruger-pårørenderåd på plejecentrene består normalt af 4 - 8 medlemmer fordelt på beboere, pårørende, medarbejderrepræsentant og lederen, efter nærmere lokale aftaler. Medlemmerne vælges for et år ad gangen, eller op til et halvt år efter at beboeren ikke bor der længere. Alle pårørende er valgbar i det center,

hvor den ældre borger, de er pårørende til, bor. Pårørende skal forstås bredt, og en ikke-beslægtet nærtstående, som en beboer ønsker at pege på som sin repræsentant, vil kunne vælges ind som pårørende i pårørenderådet.

Rådet varetager en række opgaver, her medindflydelse på, - og medinddragelse i drøftelse af eksempelvis kunstudsmykningen af fællesarealer, måltider, aktiviteter, højtider, drøftelse af tilsynsrap-

porter og mulighed for at planlægge og afholde aktiviteter eller arrangementer. Rådet kan ikke behandle personspørgsmål. Har du lyst til at deltage, så tag kontakt til centerledelsen.

Omsorgsudvalget har bedt forvaltningen om at arbejde videre med at etablere bruger-pårørenderåd i hjemmeplejen. Et helt nyt tiltag. Konkret skal der oprettes et råd pr. distrikt. Der vil blive udarbejdet særskilt materiale herom.

Ny app sparer tid

Læs side **2**

Dansehold er reddet

Læs side **3**

Find julepynt i naturen

Læs side **4**

I RANDERS KOMMUNE

RANDERS

Husk at rette din forskudsoppgørelse

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

Fra ca. midt i november kan du rette din forskudsoppgørelse på www.skat.dk for det kommende år. Hvis du har spørgsmål til beregningen af din pension, kan du kontakte Udbetaling Danmark på tlf. 7012 8061 eller sende en besked via Digital post.

Hjælpemidler efterlyses

Hjælpemiddelhuset Kronjylland beder til, at hjælpemidler der ikke anvendes og står ubrugte hen returneres til Hjælpemiddeldepotet.

"Den nuværende Corona-situation gør, at Hjælpemiddelhuset ikke kan få de ønskede hjælpemidler fra leverandørerne. Det er derfor nødvendigt, at vi får alle de hjælpemidler hjem, som står ubrugte hen ude hos borgerne," beder leder af Hjælpemiddelhuset Kronjylland Jesper Heilmann Petersen.

Hjælpemiddelhuset kan kontaktes mandag til fredag på tlf. 8915 8600 i tidsrummet kl. 10-12, så afhentning kan aftales.

Træffetider på plejecentre

Omsorgsudvalget besluttede på sit seneste udvalgsmøde, at plejecentrene skal indføre en fast ugentlig træffetid - et tidsrum hvor centerlederne er mødefri og er let kontaktable på centret. Træffetiden er et fast afsat tidsrum, hvor pårørende har mulighed for uanmeldt at møde op og få en samtale med centerlederen. Det kan for eksempel omhandle spørgsmål, ris og ros eller gode ideer til, hvordan centret/kommunen kan blive bedre, og andet som måtte være aktuelt. Møder i træffetiden vil foregå efter først-til-mølle-princippet. Træffetiden annonceres bl.a. på centrets hjemmeside og ved center indgangen. Alle vil naturligvis fortsat som nu være velkommen til at aftale en tid. Det kan ske telefonisk eller via e-mail.

PENSIONIST I RANDERS

UDGIVER:

Randers Amtsavis

ANSVARSHAVENDE:

Karen Balling Radmer

REDAKTION:

Kim Brandt Thomsen

KONTAKT PENSIONIST I RANDERS

kim.brandt.thomsen1@randers.dk

Ældrecheck

Ældrechecken bliver som hovedregel udbetalt automatisk den sidste hverdag i januar 2020, hvis du er berettiget. Hvis du ikke modtager din ældrecheck automatisk, men mener dig berettiget, kan du først søge herom på

www.borger.dk efter 1. januar 2021 (men inden 30. juni 2021), idet du skal oplyse din formue pr. 31/12 2020. Har du spørgsmål kan du kontakte Udbetaling Danmark på tlf. 70128061 eller sende en besked via Digital post.

Udvidelse af Hjælpemiddelhuset Kronjylland

Omsorgsudvalgsformand Fatma Cetinkaya tog den 28. oktober første spadestik til en 350 kvadratmeter stor tilbygning til Hjælpemiddelhuset Kronjylland. Den nye bygning bliver et højlager til opbevaring af hjælpemidler, her blandt andet senge, madrasser, kørestole, badebænke, lifte, og meget mere. Samtidigt overtager Randers Kommune ejendommen fra entreprenør og udlejer Fritz Kristensen, når den kommende tilbygning står færdig.



Leder af Hjælpemiddelhuset Jesper Heilmann Petersen med omsorgsudvalgsformand Fatma Cetinkaya og entreprenør Fritz Kristensen.

Ny app sparer tid hele vejen rundt

Randers Kommune har i samarbejde med en softwareudvikler fået udviklet en app, der fjerner bureaukratiet omkring tilskud til fodbehandling, så det bliver lettere og mindre tidskrævende for både fodterapeuten, kunden og Randers Kommunes administration.

Randers Kommunes Borgerservice og to lokale fodterapeuter har været med til at udvikle og afprøve app'en, som ifølge Birthe Andersen har været en hård nød at knække, men nu er klar til at lette arbejdet og spare tid hele vejen rundt om bureaukratiet med at søge og få tilskud til fodbehandling:

"Når fodterapeuten er færdig med sin behandling af en tilskudsberettiget borger, åbner terapeuten app'en på sin telefon og taster behandlingen ind. Herefter godkender borgeren oplysningerne, der går direkte til vores bogholderi, som herefter kan udbetale tilskuddet. Det sparer tid for fodterapeuten, kunden slipper for at skulle omkring os med sin regning, og vi slipper for at skulle taste oplysningerne ind i vores system. Det har den nye app sørget for," forklarer Birthe Andersen.

Den nye "Worklet" app er netop gået live og kan downloades fra Google Play og App Store.



Fodterapeut Mette Fischer i Randers Sundhedscenter har været med til at teste Worklet app'en, som fremover letter bureaukratiet omkring at søge og få tilskud til fodbehandling.

Sammen om et øjeblik Danmark - bevaegdigforvalk.dk Tryk Fonden YSRMA DGI DIF 1000

"VI HJÆLPER DIG MED AT DYRKE MOTION HJEMME I DIN EGEN STUE"

SENIORMOTION PÅ SMS

Vi ved alle, at motion er vigtig, og uanset alder kan det være svært at finde motivationen og det helt rigtige foreningstilbud.

BEVÆG DIG FOR LIVET

Seniormotion på SMS er en national forening, hvor alle kan være med. Som medlem modtager du en SMS 2 gang om ugen, med et komplet 15 minutters træningsprogram, som du kan udføre hjemme hos dig selv, når det passer dig. Programmet er tilrettelagt så ALLE kan være med.

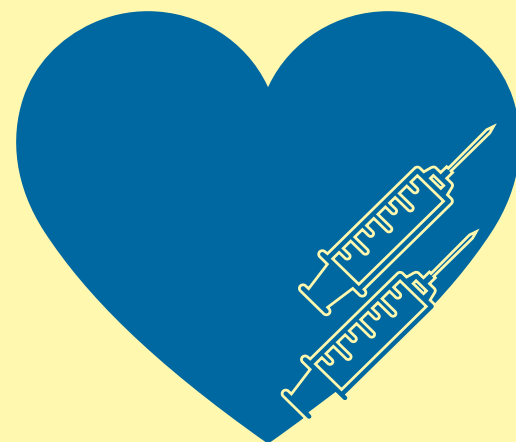
HVORDAN BLIVER JEG MEDLEM?
Du tilmelder dig på seniormotion.nu eller sender en sms med dit navn til 31177781.

Et medlemskab i Seniormotion kører pr. løbende måned og har ingen bindingsperiode, medlemskabet koster 29 kr. pr måned.

Læs mere på: seniormotion.nu

DAI DGI

ER DU FYLDT 65 ÅR?



BLIV VACCINERET

1. oktober – 15. januar

Med to stik mod influenza og pneumokok kan du både passe på dig selv og dem, du holder af. Du kan blive vaccineret gratis hos din læge, på apoteket og andre steder.

Dansehold på Vorup plejehjem er reddet

23 danseglatte ældre på Vorup plejehjem får en danseinstruktør, og Seniordans Randers får 23 nye medlemmer. Det er resultatet af nyt samarbejde mellem Seniordans Randers, Bevæg Dig For Livet og Frivilligheden på ældreområdet.

Forventningens glæde summer blandt de danseglatte ældre i Vorup. Seniordans Randers har nemlig takket ja til at videreføre et stort dansehold på Vorup Plejehjem. Holdet starter, så snart det er muligt ifølge de nationale retningslinjer for corona.

"Vi rigtig stolte af at kunne byde Seniordans Randers velkommen på plejehjemmet. Vi har oplevet foreningen som meget professionel og imødekomende, så vi glæder os til samarbejdet. Jeg ved, at der er mange ældre der også ser meget frem til at møde instruktøren og prøve de nye danse," siger Vibeke Ullits Rygaard, frivilligguide på Vorup Plejehjem.

I forbindelse med en omorganisering af ældreområdet blev seniordans flyttet ud af Vorup Plejehjem, men med hjælp fra Maja Davidsen og Vibeke Vestergård fra foreningen Seniordans Randers, kan der nu danses videre på det lokale plejehjem.

Mange nye medlemmer

Maja Davidsen er formand for SeniorDans Randers, og hun glæder sig over det nye samarbejde med Vorup Plejehjem.

"Vi er en forholdsvis ny forening med kun fire sæsoner bag os, så for os er det helt fantastisk at gå fra 75 medlemmer til næsten 100. Vi glæder os til at se, hvad samarbejdet kan føre til, og vi er meget tilfredse med de aftaler, der er lavet med Randers Kommune," siger Maja Davidsen.

Samarbejdet er etableret med hjælp fra Bevæg Dig For Livet og frivilligkoordinatorerne på ældreområdet. Nu venter alle parter spændt på, at en ændring i corona-situationen gør det muligt at starte, så en masse glade ældre kan komme på dansegulvet til en svingom.



Vibeke Vestergård (tv) og Maja Davidsen har på vegne af foreningen Seniordans Randers sagt ja til at overtage et stort dansehold på Vorup Plejehjem.

Siden sidst

Så var der kage til alle beboerne på Møllebo Plejecenter! Rigmor havde 100-års fødselsdag, og det fejrede hun med at give kage til alle sine naboer på hjemmet. Hun glædede sig også over, at familien kom, og at der var blomster på bordet.



Helle elsker at gå i haven og nyder blomsterne. Hun synes også, at beboerne på kommunens plejehjem skal have glæde af den skønne natur. Så hun plukker blomster og tager med, når hun skal på arbejde. "Vi er mange i personalegrupperne, der tager blomster med hjemmefra. Det skaber gode snakke, og beboerne bliver så glade," fortæller hun.



Kaj bor på Vorup plejehjem og nød at komme ud for første gang, efter at corona satte en stopper for mange aktiviteter. Sammen med et personale gik cykelturen til Tebbestrup, som bød på flotte valmuelmarker.



Niels havde en særlig fødselsdag, da han blev 86 år. Sammen med beboere fra Bakkegården blev dagen fejret med en sejltur på Silkeborgsøerne og derefter et restaurantbesøg på Himmelbjerget. Det var en glad og tilfreds fødselsdag, der vendte hjem til Bakkegården efter en dejlig dag.



I år blev Randers Festuge aflyst. I stedet for har Randers Egnsteater turneret rundt med koncerter til stor glæde for mange. Huset Nyvang benyttede sig af det gode tilbud med en udendørs koncert, hvor beboere og personale kunne synge med på velkendte sange.



Den fik hele armen, da Borupvænget holdt 'Aktiv Uge' for beboerne. Ugen bød fx på konkurrencer, cykelture i rickshaw og meget mere. Her er det Else, der kom i mål til 'Old Run'. Hun fik hængt en medalje om halsen på målstregen, og der var højt humør hos de mange ældre.



Besøg på plejecentre

Omsorgsområdet er tæt på normal drift, men under hensyn til fortsat at reducere smitterisiko er der på alle plejecentrene mulighed for at besøge pårørende i trygge rammer. Styrelsen for Patientsikkerhed kan dog efter en konkret vurdering udstede forbud mod eller restriktioner for besøg, hvorfor Randers Kommune arbejder for at etablere besøgslokaler ved, og samtidigt fysisk adskilt fra, plejecentrenes beboere. Der vil blive tale om individuelle løsninger, såsom en besøgs pavillon, et flytbart containerlokale eller et skærmet, adskilt lokale ved centret.



Nye trin for dårligt gående ældre

Det kan være svært at finde modet og lysten til at gå en tur i det fri, hvis man som ældre er dårligt gående. Det skal to nye gågrupper ændre på.

Der kommer skridt på kontoen, når Ældre Sagen og frivilligheden på ældreområdet opstarter to nye gågrupper med start fra Kollektivhuset og Rosenvængets plejehjem. De nye gågrupper har særligt fokus på dårligt gående ældre, og ruterne er cirka halvanden kilometer lange. Der bliver desuden indlagt masser af pauser undervejs, så alle kan være med.

"Vi glæder os til at byde både de frivillige og de ældre velkommen, og ser frem til en masse gåture i efterårets flotte farver. Det er et corona-venligt tilbud, hvor man kan holde den rigtige afstand til de andre i gruppen," fortæller Pernille Petersen, frivilligguide på Rosenvænget. Gågrupperne mødes sammen med de frivillige ved parkeringspladserne foran de to plejehjem én gang om ugen. Efter gåturen er der mulighed for socialt samvær i det omfang, det kan lade sig gøre ifølge corona-restriktionerne.

Hvis du vil med på gåtur

så ring til Anette Mogensen på Kollektivhuset: 89158830 eller Pernille Petersen på Rosenvænget: 89152675.

Juleaften i Coronaens tegn

For at minimere covid-19 smitten blandt ældre og sårbare har plejecentrene i år desværre ikke et tilbud til områdets pensionister om, at de kan spise julemiddag og tilbringe aftenen på det lokale plejecenter.



Pas på med de levende lys

Julen handler om hygge og samvær. Netop derfor er det vigtigt, at det er julemanden, der kommer på besøg til jul og ikke brandmanden. Der er omkring 1 million juletræer med levende lys på en ganske almindelig dansk juleaften. Og juledekorationerne er der mange flere af. Det lille stearinlys i stuen er ganske vist en hyggelig og kontrolleret brand, men det kan ende helt galt, hvis ikke man passer på. I julemåneden er der således 50 procent flere udrykninger end på en ganske almindelig måned.

Derfor følger der her nogle gode råd til at bevare hyggen og julestemningen:

- Gå aldrig fra tændte stearinlys - og sov heller ikke fra dem.
- Brug kun stabile stager af ikke brændbart materiale, hvor lysene sidder fast.
- Brug selvslukkende lys, men hold alligevel et vågent øje med ilden.
- Stil aldrig levende lys i nærheden af gardiner, i bogreoler eller under hylder og skabe.
- Stil ikke lys på tv, radio og andre lune steder.
- Pas især på adventskranse og juledekorationer. Lysets flamme må aldrig kunne nå de brændbare materialer. Det sikreste er at holde lys og dekorationer hver for sig.
- Hold særligt øje med lys, der er overtrukket med guld, sølv eller kobber. Metallaget kan antændes og give voldsomme flammer.



Ta' ud i naturen

Juletiden er mad og godter - og så kan der være god grund til at vandre en tur i naturen. Oplev for eksempel Vorup Enge og Gudenåparken tæt på Randers Regnskov, hvor du kan vandre på stier langs Gudenå - eller Fladbroskov og dådyrene i dyrehaven ved Nørreå.

Eller tag en tur lidt væk fra byen til Fussingø Skov, hvor der er



flere muligheder for at vandre ved sø og skov. Ikke langt fra Fussingø finder du Læsten Bakker, der er kommunens største fredede område. Her er der fra Kragbjerg Høj en fantastisk udsigt udover det bakkede landskab.

Du kan finde inspiration til flere naturoplevelser på det digitale naturkort på www.randers.dk/naturkort



Find din julepynt i haven eller skoven

I haven og naturen kan du netop nu finde masser af smukke og brugbare materialer til såvel adventskransen og juledekorationerne og diverse pynt til ude og inde.

Skoven bugner af farverige bær, kogler og blødt mos i alle afskyninger, som man frit kan tage med hjem. I statsskovene kan man frit samle bær og kogler og krogede grene, og hvad man ellers kan bruge til at skabe hygge i hjemmet. Kvit og frit og med frisk luft og motion som bonus.

Tag naturen med ind

Vores julepynt er i forvejen inspireret og efterlignet hvis ikke håndplukket fra naturens verden. Fortidens glimmer og glitter og spraglede julekugler bliver i stadig højere grad udskiftet med naturens egne materialer. Mos og lav, gran og kogler, små grene med bær, kastanjer, flotte barkstykker og krogede grene. Især de farverige vinterbær og hyben bliver rigtig flotte, hvis de tørres i ovnen. Og så holder de også hele julemåneden.

Naturlige perler

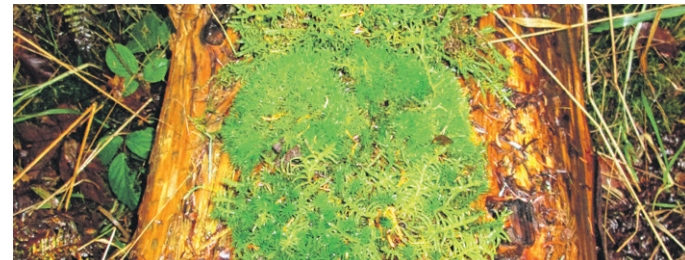
Stedsgrønne kristtjørn, buksbom eller ene, agern, kastanjer og mos fra plænen eller skovbunden kan sagtens erstatte de obligatoriske grangrene i juledekorationen, mens tjørnebær, enebær, friske små æbler eller tørrede valmuer agerer "glimtende perler fra hobbyforretningen".

Og julens pynt behøver ikke kun at være for øjet. Når haven eller skoven har leveret sit grønne og røde juleindhold til dekorationen, så tilsæt et par skiver appelsin, æble og en stang kanel eller to. Så får dine dekorationer også den helt rigtige juleduft.

Bæreposereglen

Skoven er et skatkammer, når det kommer til julepynt. Men skal alle kunne nyde godt af det, er der et par regler, der skal overholdes, når man tager kurv, pose og saks med i skoven. Man må som hovedregel indsamle overalt i en offentlig skov. I private skove må man kun tage det med hjem, man kan nå fra vej eller sti. Man må indsamle naturens goder til eget forbrug. Akkurat så meget som der kan være i en bæreposse. En bæreposse af hver; kogler, mos og lav.

Grene, kviste og løv, der ligger i skovbunden, må man samle i begrænset omfang. I offentlig skov må man desuden klippe en gren eller kvist af et løvtræ, der er mere end 10 meter højt. Grene fra væltede løv- og nåletræer må også gerne tages med hjem og bruges som pynt. Blomster og vinterstandere må plukkes frit, mens bøgetræets frugtkapsler og egetræets agern kun må samles, når de ligger på jorden. Det samme gør sig gældende for kogler.



Skoven byder ikke bare på ro og fred. Her er også gode ting at tage med hjem til julepynt og -dekorationer.



Er mosset i plænen ikke fint nok til juledekorationen, så er der masser at hente ude i skoven. På gode steder kan man fylde posen med mange forskellige slags mos og lav på få minutter.

HANDICAPKØRSEL JUL & NYTÅR 2020

REJSER UNDER 100 KM	Bestilling hverdage mellem kl. 8.00 - 16.00		
	KØRSELSDATO	BESTILLINGSFRIST	TELEFON
ALLE KUNDER UANSET HJÆLPEMIDDEL	24. dec.	18. nov. - 18. dec.	87 40 83 91
	31. dec.	18. dec. - 29. dec.	87 40 83 00 (tast 1)
AFLYSNING AF KØRSEL			87 40 83 00 (tast 4)

REJSER OVER 100 KM	Bestilling hverdage mellem kl. 8.00 - 12.00		
	KØRSELSDATO	BESTILLINGSFRIST	TELEFON
REJSER KOMBINERET MED TOG ELLER XBUS SAMT INTERNE REJSER I ANDEN REGION	24., 25., 26., 31. dec. og 1. jan.	Senest 1. dec.	87 40 83 00 (tast 5)
HELE REJSEN KØRES I TAXA/ LIFTBUS I JYLLAND ELLER PÅ FYN <small>Rejsen skal være afsluttet senest kl. 12.00</small>	24. dec.	Senest 1. dec.	

HUSK - DER ER SÆRLIGE BESTILLINGSFRISTER FOR HANDICAPKØRSEL HOS MIDTTRAFIK I JULE- OG NYTÅRS DAGENE.

Det er ikke muligt at bestille kørsel via internet eller mail til 24. og 31. december. Der kan ikke bestilles tilkob af løft med trappemaskine til 24. og 31. december. Der kan ikke bestilles intern kørsel 24., 25. og 26. december 2020 i Movias område. Der udstedes i stedet kørselskuponer til kunderne via Midttrafik. Du har mulighed for at køre frem til kl. 2.00 den 31. december [nytårsaften]. Midttrafik udfører kørslen med afsæt i Sundhedsmyndighedernes anbefalinger.