

## Det er aldrig for sent at komme i gang

Lidt bevægelse i hverdagen har stor indflydelse på både helbred, velbefindende og humør. Men hvis man ikke har dyrket motion i lang tid, kan det være svært at komme i gang. Derfor har Bevæg dig for livet i Randers Kommune i samarbejde med ÆldreSagen oprettet motionstelefonen, hvor du kan få hjælp og støtte til at finde den rigtige aktivitet.

Motionstelefonen er et tilbud til alle seniorer i Randers, der gerne vil være lidt mere aktive i hverdagen. Det kan være dig, der har været inaktiv i en længere periode, eller dig, der aldrig har dyrket nogen former for motion. I en snak med den frivillige i motions-telefonen kan du fortælle om dine

forudsætning og ønsker for aktivitet. Hverken kørestol eller nedsat funktionsevne er en hindring for at komme i gang. "Der er rigtig mange muligheder for at bevæge sig. Uanset, om man vil gå en kort tur med sin rollator eller prøve kræfter med floorball i en forening. Det vigtigste er, at man laver noget, man

godt kan lide – og gerne sammen med andre mennesker i samme situation", siger Jesper Jakobsen, projektleder for Bevæg Dig For Livet Randers. Via motionstelefonen kan du få vejledning om, hvilke bevægelsestilbud der er i dit nærområde. Det kan være via en forening eller et andet lokalt tilbud.

## Ring til motionstelefonen

Ring til motionstelefonen og få en snak om, hvilken aktivitet der passer bedst til lige netop dig.

Når du ringer til motionstelefonen, kommer du til at tale med en person, der tager højde for dine interesser, lyst til bevægelse og fysiske formåen. Sammen finder I frem til de aktiviteter, der passer dig bedst.

Det er Frivilligværket i Randers, der passer motionstelefonen. Det er gratis og uforpligtende at ringe. Nummeret til motionstelefonen er 93 83 32 62. Telefonen er åben mandag til torsdag fra kl. 9-14.



## 3 gode råd Sådan kommer du i gang med at bevæge dig.

### 1 Tænk over hvorfor du ikke bevæger dig

Overvej hvorfor du ikke bevæger dig så meget. Har du skavanker, svært ved at komme ud af huset, mangler nogle at følges med, ingen erfaring med motion eller noget helt andet. Sig det højt til os, når du ringer til motionstelefonen og få hjælp til et tilbud som passer dine behov.

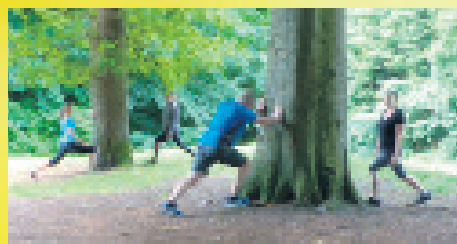
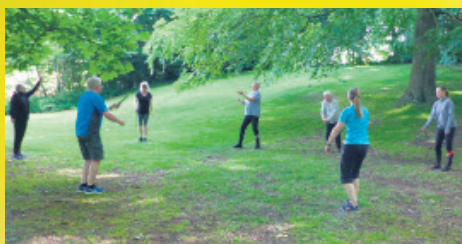
### 2 Hold ud – det bliver bedre

Al begyndelse er svær, så hold ud, når du først er gået i gang. Det kan tage lidt tid før man mærker alle gevinsterne ved motion, men kroppen får glæde af bevægelse lige med det samme, så belønningen er lige om hjørnet. Så hold ud – det bliver bedre.

### 3 Find evt. en at følges med

Alt er lettere hvis man er to. Lav en aftale med en ven eller familiemedlem om at tage sammen afsted. Det er altid lettere at komme op af stolen, når man har forpligtet sig overfor en anden.

## UDETÆNING



Søg om **tilskud til aktiviteter**

Læs side ..... **2**

Følg med i **aktivitetskalenderen**

Læs side ..... **3-6**

Vil du være **frivillig cykelpilot?**

Læs side ..... **8**



## Borgerservice i midlertidige lokaler

Borgerservice opholder sig midlertidigt i forhallen på Laksetorvet, hvilket skyldes nødvendig renovering af bygningen, hvor Borgerservice plejer at være. Borgerservice forventer at være tilbage i sensommeren eller begyndelsen af efteråret. Indtil da forsøger personalet at opretholde den gode service, men der vil kunne forekomme ventetid. Man kan med fordel benytte de digitale muligheder, der er, eller søge hjælp ved Den digitale Hotline på tlf. 7020 0000.

## Ventetid til PAS-ekspeditioner

Corona og ophævelse af rejserestriktioner giver ventetid til PAS-ekspeditioner. Normal leveringstid på pas er 14 dage (7 dage for hastepas), men for øjeblikket er der mange, der bestiller pas, så leverandøren har pt. yderligere 1 uges leveringstid. Det er vigtigt at bestille tid til pas i god tid. MEN skal du ikke bruge passet nu, beder Borgerservice dig vente, så de, der SKAL bruge passet nu, kan booke en tid. Husk også at annullere din tid, hvis du ikke skal bruge den. Borgerservice har indsat ekstra bemanning og ekstratider ud fra det pas-udstyr, der er plads til i det midlertidige lokale på Laksetorvet.

## Postkassen

Den fysiske postkasse befinder sig stadig i gavlen ved Borgerservice, Odinsgade 14. Den kan for øjeblikket være svær at se på grund af stillads og håndværkere, men den kan benyttes og bliver tømt dagligt. I åbningstiden er der pt. også adgang til en postkasse i forhallen.

## Fakta om demens og det nye symbol

90.000 danskere lever med demens, og cirka to millioner danskere over 18 er i berøring med demens som pårørende, bekendt eller via arbejde.

Symbolet er udviklet af Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark, der består af 12 landsdækkende organisationer: Alzheimerforeningen, BL – Almene Boliger, Dansk Sygeplejeråd, Danske Fysioterapeuter, Danske Professionshøjskoler, Demenskoordinatorer i Danmark, Ergoterapeutforeningen, FOA, Faglige Seniorer, Pårørende i Danmark, Socialpædagogerne og Ældre Sagen. Symbolet er til mennesker med demens og er dermed ikke et støttesymbol. Hvis man gerne vil vise, at man bakker op om mennesker med demens, kan man blive Demensven og få Demensven-hjertet på demensven.dk



**PENSIONIST I RANDERS**

**UDGIVER:**  
Randers Amtsavis

**ANSVARSHAV:**  
Karen Balling Radmer

**REDAKTION:**  
Kim Brandt Thomsen

**KONTAKT PENSIONIST I RANDERS**  
kim.brandt.thomsen@randers.dk

## Tilskud til pensionistforeninger mv.

Randers Byråd har oprettet en pulje, hvor foreninger, der fortrinsvis er for folkepensionister, kan søge tilskud efter reglerne om omsorgstilskud. Puljen er på ca. 200.000 kr., da der ikke var nogen ansøgningsrunde i 2020 som følge af corona. Er I en forening, der ikke modtager tilskud i dag, har I mulighed for at søge et løbende tilskud. Kravet er, at I er registreret med et CVR-nummer. Modtager I allerede tilskud, vil I kunne søge engangstilskud til en særlig aktivitet; i år vil det primært være i forhold til at give nye muligheder for ensomme og demente - og aktiviteter der kan betegnes som kom-i-gang-igen efter corona. For at søge skal I sende en kortfattet ansøgning med et budget og hvilket beløb, I søger. Søger I tilskud for første gang, skal I også fortælle lidt om jeres forening og hvor mange medlemmer, I har. Der vil være to ansøgningsrunder med ansøgningsfrist hhv. den 1. september 2021 for aktiviteter i 2021 og den 1. november 2021 for aktiviteter i 2022. Ansøgningen sendes til omsorgstilskud@randers.dk, hvortil I

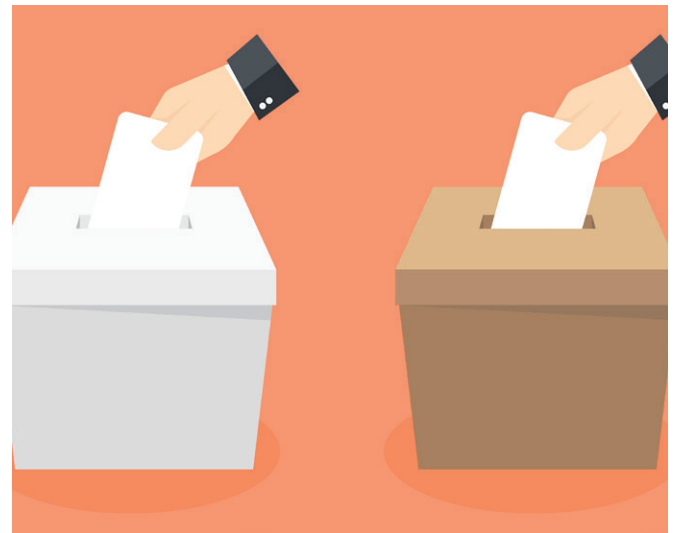
også kan skrive, hvis I har spørgsmål. Svar på ansøgningerne kan forventes i slutningen af hhv. september og november.



## Ældrerådvalg i Randers Kommune

Der skal afholdes valg til ældrerådet hvert fjerde år. Og da Ældrerådets valgperiode udløber 31. december 2021, skal der derfor afholdes valg til ældrerådet i år. Valget af medlemmer til ældrerådet foregår ved direkte valg. Der skal i Randers Kommune vælges 11 medlemmer og 7 suppleanter. Alle, som er bosiddende i Randers Kommune og er fyldt 60 år på valgdagen den 16. november 2021, er stemmeberettigede til ældrerådsvalet. Valget afholdes som et kombinationsvalg, hvor der kan stemmes enten digitalt eller ved brevstemme. Ældrerådsvalet 2021 afholdes samtidig med kommunal- og regionsrådsvalget. Det vil sige, at den sidste dag for at afgive sin stemme er den 16. november 2021. Stemmesedler indsendt via post skal være modtaget senest på valgdagen den 16. november 2021. Stemmeseddel m.v. udsendes via brev og e-boks ca. 4 uger før valgdagen.

- afgive sin stemme digitalt med sit NemID,
- afgive sin stemme ved at udfylde den fremsendte stemmeseddel og anvende den frankerede svarkuvert
- afgive sin stemme ved at udfylde den fremsendte stemmeseddel, komme den i svarkuverten og aflevere den i dertil opstillede stemmebokse på det valgsted, hvor man skal stemme til kommunal- og regionsrådsvalg.



## Sådan stemmer du

Valget afholdes som et kombinationsvalg, hvor der kan stemmes digitalt eller via brevstemme. Alle vælgere får tilsendt en fysisk stemmeseddel med en frankeret svarkuvert. Derudover får alle vælgere tilmeldt digital post tilsendt stemmemateriale i e-boks. Den enkelte vælger har følgende muligheder for at afgive stemme til ældrerådsvalet 2021:

## Randers Kommune støtter nyt symbol til mennesker med demens

*Demens er svært at se. Derfor har Danmark fået et nyt symbol, der skal gøre det trykkeligere for mennesker med demens at færdes i det offentlige rum. I Randers Kommune tilbyder demenskoordinatorerne at vejlede aktører i erhvervs-, fritids- og foreningslivet i konkrete situationer, når de møder et menneske, der bærer symbolet eller udviser tegn på demens.*

Danskerne skal lære et nyt symbol at kende. Et symbol, der skal gøre Danmark mere demensvenligt. Symbolet bliver lanceret i forbindelse med Demensugen 2021 i uge 19 og kan fås på blandt andet pins, nøgleringe og klistermærker. "Vi sætter stor pris på det nye symbol, og vi vil gøre, hvad vi kan for at udbrede kendskabet til det i Randers Kommune. Jo flere, der kender og anvender symbolet, jo mere trygt bliver det for mennesker med demens og deres pårørende at færdes i lokalsamfundet," siger Jette Baagøe, demenskonsulent i Randers Kommune. Hvis man gerne vil gøre en indsats for at blive en demensvenlig virksomhed, kan man tage kontakt til demenskoordinatorerne i Randers Kommune. Man kan kontakte Jette Baagøe på tlf. 2937 2125 eller læse mere på siden randers.dk/demens. Her kan man også læse mere om, hvordan man som privatperson kan skaffe et kit med det nye demenssymbol. Demenssymbolet er udviklet af Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark, og er en håndsrækning, der viser, man har demens. Symbolet skal give omverdenen bedre mulighed for at hjælpe og udvise tålmodighed. For det er lige netop det,

man på den ene eller anden måde kan have brug for, når man har demens.

## Tre simple råd, hvis du ser symbolet

Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark har tre simple råd, du kan følge, hvis du ser symbolet eller oplever, der er behov for konkret hjælp.

- Tag kontakt – Smil og vær imødekommende
- Tal tydeligt – Stil ét spørgsmål ad gangen
- Vær tålmodig – Sæt tempoet lidt ned, og hjælp gerne på vej



# Efterårets

# aktiviteter

## ■ AKTIVITETSHUSET, KULTURHUSET I LANGÅ

### September

- 1. kl. 14.00 Generalforsamling og valg til aktivitetsudvalget
- 13. kl. 14.00 Folkemusikgruppen "Det hule host" optræder
- 27. kl. 14.00 Grundtvig og kvinderne - musik, sang og dans

### Oktober

- 11. kl. 14.00 Den Jydske Cowboy Søren Egebæk synger og spiller
- 25. kl. 14.00 "Dortes musik" underholder

### November

- 8. kl. 14.00 Musik med Harmonikaorkestret "Skelageren"
- 22. kl. 14.00 Engesvang Seniororkester giver koncert

### December

- 6. Juleafslutning. Program følger 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 m. kaffe og kage

### Tirsdage

- kl. 9.00 Knipling
- kl. 9.00 Foreningen "Omegas børn" spiller pool
- kl. 13.15 Banko, Pensionistforeningen

### Onsdage

- kl. 9.00 Pensionisterne synger
- kl. 13.00 Kortspil og pool
- kl. 13.00 Pensionistorkesteret "Solsikkerne" over
- kl. 13.30 PC-hjælp (tilmelding nødvendig)

### Torsdage

- kl. 9.20 Banko i Torsdagsklubben

### Fredage

- kl. 13.00 Kortspil og pool

### Alle hverdage

- Motionsrummet er åbent fra kl. 7.30 - 16.30

## ■ BJERREGRAVCENTRET

### August

- 26. kl. 13.30 Andagt. Salmesang og kaffe

### September

- 3. kl. 10.00 Bowling på Mariagervej
- 7. kl. 13.30 Banko
- 12. kl. 14.00 Søndagskaffe
- 21. kl. 13.30 Foredrag med Cindy Rudel om at vokse op i DDR
- 23. Løvfaldstur (se opslag)
- 30. kl. 13.30 Andagt. Salmesang og kaffe

### Oktober

- 1. kl. 10.00 Bowling på Mariagervej
- 5. kl. 13.30 Pasgaard tøj
- 12. kl. 12.30 50 års jubilæumsfest i senior klubben
- 17. kl. 14.00 Søndagskaffe
- 19. kl. 13.30 Underholdning v. skuespillere fra Randers teater
- 28. kl. 13.30 Andagt. Salmesang og kaffe

Fortsættes på næste spalte

### November

- 5. kl. 10.00 Bowling på Mariagervej
- 9. kl. 12.30 Mortens middag (se opslag)
- 14. kl. 14.00 Søndagskaffe
- 16. kl. 13.30 Banko
- 23. kl. 12.30 Julefrokost i seniorklubben (se opslag)

### December

- 3. kl. 10.00 Bowling med julefrokost/Mariagervej
- 7. kl. 13.30 Juleafslutning i Bjerregrav Kirke og kaffe på centret

## Faste aktiviteter

### Mandage

- kl. 19.00 Kortspil med start 6. sept. - alle er meget velkomne

### Tirsdage

- kl. 13.30-16.00 (Samvær/kortspil)

### Onsdage

- kl. 9.00-12.00 (lige uger i sep. - okt. - nov. og dec.) Blomsterbinding

### Onsdage

- kl. 14.00-15.30 (i sep. - okt. - nov.) Gymnastik

### Man/tirs/ons

- kl. 9.00-12.00 Datastue

### Man/tors

- kl. 9.00-12.00 Diverse aktiviteter

## ■ BORUPVÆNGET

### August

- 11. kl. 14.30 Gudstjeneste i caféen
- 20. kl. 9.30 Fredagscafé
- 25. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen
- 25. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab: Viseeftermiddag med Henne og venner

### September

- 3. kl. 9.30 Fredagscafé
- 8. kl. 14.30 Gudstjeneste
- 17. kl. 9.30 Fredagscafé
- 22. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab
- 29. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen

### Oktober

- 1. kl. 9.30 Fredagscafé
- 13. kl. 14.30 Gudstjeneste
- 15. kl. 9.30 Fredagscafé
- 15. kl. 10.00 Skosalg i forhallen v. Andersen Sko
- 27. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen
- 27. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab
- 29. kl. 9.30 Fredagscafé

### November

- 10. kl. 14.30 Gudstjeneste
- 11. kl. 17.00 Høstfest (kun for beboere i år)
- 12. kl. 9.30 Fredagscafé
- 12. kl. 10.00 Tøjsalg i forhallen v. Smartex
- 24. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen
- 24. kl. 14.30 Adventsfest v. aktivitetsudvalget
- 26. kl. 9.30 Fredagscafé

### December

- 10. kl. 9.30 Fredagscafé
- 15. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen

*Pga. corona-situationen er det uafklaret, om fredagscafé er et åbent tilbud. Ring og forhør dig på tlf. 2047 6473 og bliv evt. skrevet på venteliste, da der er begrænset plads.*

## ■ GJERLEV AKTIVITETSHUS

### August

- Hver mandag: kl. 9.00 Gymnastik i Aulaen
- 29. kl. 13.00 Søndagscafe. Bustur til Furiernes have i Hinnerup

### September

- Hver mandag: kl. 9.00 Gymnastik i Aulaen
- 21. kl. 11.00 Åletur til Gjerrild Kro
- 26. kl. 14.00 Søndagscafe

### Oktober

- Hver mandag: kl. 9.00 Gymnastik i Aulaen
- 12. kl. 14.00 Foredrag om fremtidsfuldmagt
- 31. kl. 14.00 Søndagscafe

### November

- Hver mandag: kl. 9.00 Gymnastik i Aulaen
- 9. kl. 18.00 Mortens Aften. Underholdning v. Lotte Riiesholt
- 23. kl. 14.00 Foredrag. Søren Ervig fortæller vildmarkshistorier
- 28. kl. 14.00 Søndagscafe

## ■ KORSHØJCENTRET

### September

- 7. kl. 14.00 Hyggebanko
- 9. kl. 13.00 Kortspil
- 14. kl. 14.00 Den syngende Post
- 16. kl. 13.00 Kortspil
- 21. kl. 14.00 Trækfuglene
- 23. kl. 13.00 Kortspil
- 28. kl. 14.00 BJ Musik
- 30. kl. 13.00 Kortspil

### Oktober

- 5. kl. 14.00 Hyggebanko
- 12. kl. 12.00 Høstfest
- 14. kl. 13.00 Kortspil
- 19. Efterårsferie
- 21. kl. 13.00 Kortspil
- 26. kl. 14.00 Gårdmusikanterne
- 28. kl. 13.00 Kortspil

### November

- 2. kl. 14.00 Hyggebanko
- 4. kl. 13.00 Kortspil
- 9. kl. 14.00 Foredrag "Fra Esbjerg til Gibraltar"
- 11. kl. 13.00 Kortspil
- 16. kl. 14.00 Hans Mortensen spiller
- 18. kl. 13.00 Kortspil
- 21. kl. 14.00 Det tynde øl - musik
- 25. kl. 13.00 Kortspil
- 30. kl. 14.00 Adventsgudstjeneste

### December

- 2. kl. 13.00 Kortspil
- 7. kl. 14.00 Juletræ og Luciapiger
- 9. kl. 13.00 Kortspil
- 14. kl. 12.00 Julefrokost
- 16. kl. 13.00 Kortspil

## ■ LANDSBYEN MØLLEVANG

### August

- 26. kl. 13.30 Generalforsamling i aktivitetsudvalget afholder generalforsamling i cafeen

### Oktober

- 8. kl. 15.30-17.30 Influenzavaccination



## LINDEVÆNGET

### September

- 23. Mig og min lillebror bustur til Djursland.
- 30. kl. 14.00: Generalforsamling på plejehjemmet Lindevænget, kaffe og kage.

### Oktober

- Hver torsdag kl. 14.00 Torsdagsarrangement med musik, underholdning, kaffe og kage.
- 21. kl. 12-16 Høstfest med middag og underholdning.

### November

- Hver torsdag kl. 14.00 Torsdagsarrangement med musik, underholdning, kaffe og kage.
- 25. kl. 10-14 Julemarked med kaffe, kage, småkager & gløgg.

### December

- Hver torsdag kl. 14.00 Torsdagsarrangement med musik, underholdning, kaffe og kage.
- 16. kl. 12-16 Julefrokost og underholdning.

## SVALEPARKEN, ASSENTOFT

Svaleparkens cafe er åben torsdage fra kl. 14-16

### September

- 2. kl. 14.00 Banko
- 23. kl. 12.00 Genåbningsfest

### Oktober

- 7. kl. 14.00 Banko
- 14. kl. 14.00 Trækfuglen, musik

### November

- 4. kl. 14.00 Banko
- 18. kl. 14.00 BJ. Musik

### December

- 2. kl. 14.00 Banko
- 9. kl. 12.00 Julefrokost.

## TERNEPARKEN, ASFERG

### August

- 26. kl. 9.00 Bowling i Randers Bowlingcenter Mariagervej
- 31. kl. 14.00 Salg af tøj til damer og herrer v/ Pasgaard Tøjservice

### September

- 1. kl. 15.00 Kaffe med præsten
- 7. kl. 14.00 Bankospil
- 10. Udflugt til Djursland med stegte ål/schnitzel på Gjerrild Kro samt is i Ishuset i Fjellerup
- 15. kl. 17.30 Høstfest. Underholdning v/ "Solsikkerne"
- 30. kl. 9.00 Bowling i Randers Bowlingcenter Mariagervej

### Oktober

- 5. kl. 14.00 Bankospil
- 6. kl. 15.00 Kaffe med præsten
- 7. kl. 14.30 Influenzavaccination
- 19. kl. 14.00 Tøjsalg v/ Smartex og skosalg v/ Dorthe Andersen
- 26. kl. 14.00 Bankospil
- 28. kl. 9.00 Bowling i Randers Bowlingcenter Mariagervej

### November

- 3. kl. 15.00 Kaffe med præsten
- 9. kl. 12.00 Fællesspisning. Underholdning v/ Peter Vildmand
- 25. kl. 9.00 Bowling i Randers Bowlingcenter Mariagervej
- 30. kl. 14.00 Bankospil

### December

- 1. kl. 15.00 Kaffe med præsten
- 7. kl. 12.00 Julefrokost. Underholdning v/ Bjarne Hjulmann
- 14. kl. 14.00 Vi synger julen ind med Mona Kjersgaard ved klaveret

## TIRSDALENS PLEJECENTER

### September

- 1. Brunch med underholdning. Nærmere info findes på opslag på Tirsdalen i forhold til tilmelding og begrænsning af deltagere
- 29. Høstfest med underholdning. Nærmere info findes på opslag på Tirsdalen i forhold til tilmelding og begrænsning af deltagere

### Oktober

- 18. Tirsdalen fylder 50 år. Fest med underholdning.

### November

- 10. Mortensand med underholdning

### December

- 5. Logen Navitas synger julen ind. Amerikansk lotteri.
- 15. Julefrokost med underholdning.
- 22. Lys tur til Randers midtby med afslutning på Tirsdalen, hvor der serveres suppe.

Den sidste onsdag hver måned er der banko kl. 15.00 -1700 i Cafeen.

Nærmere info findes på opslag på Tirsdalen i forhold til tilmelding og begrænsning af deltagere.

## VORUP PLEJEHJEM

### August

- 19. kl. 14.00 Generalforsamling først og derefter bankospil.

### September

- 2. kl. 14.00 Solsikkerne fra Langå underholder
- 16. kl. 14.00 Bankospil

### Oktober

- 7. Åletur til Gjerrild kro. Tilmelding og betaling senest 20 september.

### November

- 4. kl. 14.00 Thomas Bau fortæller
- 18. kl. 14.00 Musik ved Trio det tøn'øl

### December

Se opslag på Områdecener Vorup  
Husk coronapas eller negativ test.

## ÅBAKKEN

A = aktivitetsudvalget  
E = efterlønsklubben  
P = pensionistforeningen  
R = Råby  
ØT = ØsterTørslev

### September

- 2. kl. 14.00 Banko (R)
- 7. kl. 14.00 Banko (ØT)
- 9. kl. 14.00 Bowling (P)
- 15. Løvfaldstur (P) - se avis
- 16. kl. 18.00 Høstfest - Kim Albrektsen spiller og synger (A)
- 20. kl. 14.00 Banko (E)

### Oktober

- 4. kl. 14.00 Banko (E)
- 6. kl. 10-15 Jimmy med tøj og sko
- 7. kl. 14.00 Banko (ØT)
- 14. kl. 14.00 Bowling (P)
- 18. kl. 14.00 Banko (E)
- 26. kl. 10-14 Pasgaard Tøj
- 28. kl. 14.15 Underholdning (A)
- 29. kl. 12.00 Ålegilde Dalbyover Kro

### November

- 1. kl. 14.00 Banko (E)
- 4. kl. 14.00 Banko (R)
- 11. kl. 14.00 Bowling (P)
- 15. kl. 14.00 Banko (E)
- 17. Juletur til Tyskland - se avis (E)
- 18. kl. 14.15 Underholdning (A)
- 25. kl. 14.15 Underholdning med Kisser og Søren (A)
- 29. kl. 14.00 Banko (E)

Fortsættes på næste spalte

### December

- 2. kl. 14.00 Julebanko (ØT)
- 6. kl. 18.00 Politiorkestret (A)
- 8. kl. 12.00 Julefrokost Dalbyover Kro (P)
- 9. kl. 14.00 Bowling (P)
- 13. kl. 14.00 Banko (E)
- 16. kl. 14.15 Juletræ med Ommersyssekkoret (A)

## ÅBNE AKTIVITETER

Onsdage kl. 10.45-12.00

Stolegymnastik og balancetræning

Kaffe og snak

I beboerhuset, Myrdalsvej 42, Over Hornbæk (første gang 1. september). Bemærk nyt tidspunkt - alle over 65 år er velkomne. Tilmelding til frivilliguide Inge Schultz-Knudsen på tlf. 2047 6473

SeniorNET begynder igen

1. september kl. 14-16

i caféen på Borupvænget, Gl. Hobrovej 136, Randers. SeniorNET er for borgere over 65 år, som bor alene og mangler netværk og har lyst til at lære nye mennesker at kende. Fremover bliver det 1. og 3. onsdag i måneden. Program udleveres første gang. Ring gerne og få mere at vide ved frivilliguide Inge Schultz-Knudsen på tlf. 2047 6473.

## Et år med genoptræning i Smilets Hus

Lyse lokaler fyldt med træningsmaskiner og fagligt engageret personale har i et år dannet rammen for Randers Kommunes nye genoptræningscenter i Nellesmann-bygningen i Randers. Hanne Pedersen er én af de mange borgere, der går til genoptræning i det nye center efter en knæoperation. Hun er ovenud tilfreds med behandlingen og de ansatte på centret:

"Alle er så søde, flinke og imødekommende. Desuden har jeg fået fantastisk hjælp af en fysioterapeut til at træne mit knæ, så jeg nu kan smide krykkerne. Derfor burde huset hedde Smilets Hus", siger Hanne Pedersen.

Øget specialisering til gavn for borgerne

Inden det nye genoptræningscenter åbnede for et år siden, kunne borgere modtage genoptræning på forskellige ældrecentre i Randers Kommune. Genoptræningen er nu samlet på Center Tirsdalen og Nellesmann-bygningen i Randers:

"Udover at vi har fået dejlige lyse lokaler med masser af plads til genoptræningen, har det også styrket vores faglige ekspertise, at vi nu er samlet et sted. Det giver et bedre tilbud til borgerne", siger Line Møller Kristiansen, leder af Genoptræningscenter Randers.

I centret er der ansat både fysioterapeuter og ergoterapeuter med forskellige specialer.





# Frivillige på 4 dages cykelferie med demente borgere

En lille gruppe frivillige med SOSU-assistent Helle Tonnesen i spidsen gør en utrolig frivillig indsats for borgere med demens, når de hvert år i august måned tager af sted på fire dages cykelferie sammen.

For 6. år i træk skal en håndfuld borgere med demens på cykelferie med en lille gruppe frivillige. Konceptet er det samme fra år til år; fire dage, tre overnatninger og en lang række gode oplevelser for både borgere og frivillige. Helle Tonnesen er til dagligt ansat på Plejecenter Svaleparken, og hun er primusmotor for cykelferierne, som hun bruger sin fritid på.

"Jeg får et tættere bånd til de borgere, som jeg til dagligt arbejder med, og får lov at opleve dem på en helt ny måde, hvor de pludselig kan meget mere. Det giver mig en endnu større glæde ved mit arbejde og en følelse af at gøre en ekstra forskel. Vi får mange hyggelige snakke om turen, inden vi skal afsted, og en masse sjove oplevelser, som vi griner af sammen også lang tid bagefter. Vi møder også mange søde mennesker undervejs, der gladeligt træder til, når cyklen for eksempel skal skubbes op af en sandklit, så alle deltagerne kan komme op og se ud over havet", siger Helle Tonnesen.

Cyklerne er specielle rickshawcykler med plads til 1-2 borgere siddende foran og den frivillige ved pedalerne bagved – hjulpet af en elmotor. Og så går det ellers afsted ud og opleve Danmark. I år går turen til Horsens, Hjarnø og Endelave med overnatning bl.a. i "Fængslet" i Horsens.

"Jeg oplever, at borgernes demenssymptomer dæmpes på sådan en tur, hvor deltagerne får en masse gode sanseindtryk. Deres fysiske formåen bliver også bedre på turene. Ferierne er desuden forbundet med en masse glæde og forventning lang tid inden, som skaber begejstring langt ud over de fire dage i august", fortæller Helle Tonnesen.

## Mange timers planlægning

Hvert år søger Helle Tonnesen fonde til at finansiere overnatningen, og så betaler borgerne/de pårørende selv for mad og lignende.

"Sammen med Helga Simonsen, som også er frivillig på cykelferierne, starter jeg planlægningen af næste års ferie kort tid efter hjemkomsten fra den sidste. Jeg bruger mange timer af min fritid hen over året på at finde gode cykelruter, seværdigheder og overnatningsmuligheder, der passer til lige præcis vores formål", fortæller Helle Tonnesen.

Det er også Helle Tonnesen, der finder ud af hvilke borgere, der dels har lyst til at tage med, og dels har fysiske og sociale muligheder for det. For eksempel skal deltagerne selv kunne bevæge sig fra en kørestol over til rickshawcyklen.

Idéen kom oprindeligt fra en lang cykelferie i Norge, hvor Helle deltog via foreningen "Cykling uden alder". Derefter fik hun idéen til at gøre noget lignende i mindre skala i Danmark. De første fire år cyklede hun med borgere fra et center i Rønde, hvor Helle tidligere arbejdede – de seneste to år med borgere fra Plejecenter Svaleparken i Assentoft.

På Svaleparken er de generelt glade for at bruge cykler. "Cykelture kan noget", som Helle udtrykker det. De bruger cyklerne til kortere udflugter i hverdagen – for eksempel på skovtur – hvor personalet oplever, at borgerne får det meget bedre, når de er på små og store ture.



## En dejlig dag i kolonihaven i Bjergbyparken

En onsdag i sommer var Neuro-team Tirsdalen på tur til kolonihaven i Bjergbyparken, hvor et handicapvenligt kolonihavehus bliver flittigt brugt. I kolonihaven blev genkaldt gamle minder, og der var en god snak om planter og ukrudt. Der blev budt på kaffe og saftvand og portion citron fromage, inden dagen tog sin afslutning, og turen atter gik hjemad mod Randers by.



# Brug biblioteket

## Bliv bedre til at huske

Du kan med enkle teknikker træne dig til en bedre hukommelse. Forskning viser desuden, at træning af hjernen gennem hele livet kan modvirke demens.

Har du svært ved huske pinkoder - eller mere end 5 ting når du skal købe ind? Vi giver dig en masse hukommelsestips til, hvordan du på en let måde kan blive bedre til at huske hverdagsting.



Vi mødes to gange, så du kan se resultatet af træningen - nemlig torsdag den 28. oktober og torsdag den 18. november, begge dage kl. 10-11.30.

## Dit digitale liv når du dør

Hvilken del af din digitale arv vil du gerne efterlade? Hvordan sikrer du dine private papirer og deler dine billeder med familien? Kan du give andre adgang til f.eks. mail og Facebook konto?

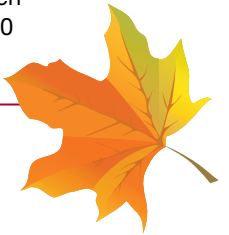
På biblioteket kan du få gode råd til, hvordan du får et overblik over din digitale arv. Vi fortæller også om bl.a. fremtidsfuldmagter og behandlingstestamenter mm. Mød op på biblioteket onsdag den 3. november kl. 16-17.30 og tirsdag den 23. november kl. 10-11.30

## Brug biblioteket digitalt

Lær bibliotekets digitale tilbud bedre at kende i hyggeligt samvær med andre.

Vi gennemgår bibliotekets tilbud af bog-, avis- tidsskrifts-film og musiktjenester med små instruktionsvideoer og afprøver det sammen i praksis. Alle tjenester er gratis for bibliotekets brugere og kan benyttes både på PC, telefon og tablet.

Vi mødes på biblioteket tre tirsdage i træk i november. Der er kun et begrænset antal pladser. Det sker tirsdag den 9., den 16. og den 23. november - hver gang kl. 10-11.30



# Seniordans i Fritidscentret og på Vorup Plejehjem

Seniordans er en sjov og hyggelig aktivitet, og så giver det god motion til både hjerne og hjerte og gode muligheder for socialt samvær og arrangementer ud over den ugentlige dansedag i Fritidscentret. Der danses til god musik, gamle evergreens, og en uddannet danseleder står for undervisningen. Der danses i par, kvadriller, kædedanse, rækkedanse og i kredse. Man kan møde op til seniordans uden partner. Alle kommer på dansegulvet. Øvede seniordansere kan desuden melde sig til Rounddans. Her danses med fast partner. Gældende corona-hensyn overholdes selvfølgelig. Pt. betyder det et corona-pas eller en gyldig test.

## Dansedage i sæson 2021-22

### Fritidscentret sidebygning med indgang fra Jernbanegade:

Mandage kl. 11 - 13 Rounddans for øvede seniordansere  
Start den 6.9.  
Danseleder: Margit Batz.

Mandage kl. 14 - 16 Seniordans for begyndere og let øvede:  
Start den 6.9.  
Danseledere: Annette Christensen og Bodil Andersen.

### Vorup Plejehjem, Cafeen, Bøsbrovej 70

Tirsdage kl. 14 - 16 Seniordans for begyndere og let øvede:  
Start den 7.9.  
Danseledere: Karin Bugge Pedersen og Gert Andersen

### Fritidscentret, Kongressalen med indgang fra enten Vestergade eller Jernbanegade

Onsdage kl. 10-12 Seniordans for øvede:  
Start den 8.9.  
Danseleder Maja Davidsen.

Er du interesseret, så er du 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.





# Siden sidst...



Ruth, Kirsten og Gudrun – 3 skønne Langå-damer – er kommet med i en ny dameklub, hvor Line, som er frivillig på Kildevang Ældrecenter, er den samlede kraft i gruppen. De tre pensionister har igennem Corona-tiden savnet at mødes med andre og at opleve nyt. Ingen af dem kendte hinanden i forvejen, men allerede til første møde blev der grinet, aftalt nye ugentlige møder samt drømt lidt om ture til Fjellerup, strikkeeftermiddage og musik. Damerne håber, at der på sigt vil komme endnu flere med i klubben. Kender du nogen, der ligesom Line har lyst til at bringe smilet frem hos andre ved at være frivillig, så kontakt frivilligguide Eva Frank på 20476442 eller Eva.Frank1@randers.dk.



Smukt håndarbejde og hygge er nøgleordene for væveholdet på Borupvænget. Minna har været frivillig væver i mange år og ved en masse om teknikken med at sætte tråd og garn på væven. Minna, Jutta fra ældreboligerne og de andre damer på holdet har virkelig savnet at mødes hver torsdag for at væve. De arbejder her på at lave ti smukke viskestykker.



Der har været musik, dans og glæde både på Huset Nyvang og på Rosenvænget, hvor et par lystige musikanter sørgede for lirekassemusik. Det bragte minder frem, og flere beboere på Rosenvænget kastede mønter ned til musikanterne, som man gjorde i gamle dage. Den glade musik indbød også til at tage en svingom.



Både cykelpiloter og beboere har ventet spændt! Og nu må rickshawcyklerne endelig komme på gaden igen. Her får Lene fra Borupvænget en længe ventet tur med cykelpiloten Tonny. Hvis det måske kunne være noget for dig at give en ældre medborger en god oplevelse med frisk luft og nye indtryk, så kontakt frivilligguide Inge Schultz-Knudsen på tlf. 20476473.

## Sankt Hansfest og valg til bruger-pårørenderåd

Efter en længere periode med corona restriktioner valgte center Møllebo den sidste torsdag i juni at slå to fluer med ét smæk. Socialt samvær og udvikling af samarbejdet med beboere og pårørende - 3 pårørende og hele 5 beboere, heraf 2 som suppleanter blev valgt til Center Møllebo's bruger-pårørenderåd. Og herefter skulle der nydes alt hvad hjertet kunne begære af pølser, burgere og drikkevarer og selvfølgelig kaffe og is til dessert. Alt nydt til levende danse musik med sange fra Gasolin, John Mogensen m.m. Arrangementet blev afsluttet med bål og Midsommervisen. En rigtig hyggelig aften for beboere, pårørende og personale afsluttet med manér.





# Mangel på frivillige cykelpiloter

*Frivillige cykelpiloter i Randers tager normalt på ugentlige cykelture med ældre borgere og borgere med handicap. Under coronanedlukningen har cyklerne holdt stille, men nu skal de i gang igen. Randers Kommune mangler derfor frivillige cykelpiloter, som er klar til at hoppe i sadlen.*

Frisk luft, hyggeligt samvær og glæde er opskriften, når borgere i botilbuddet i Lene Bredahls Gade tager på cykeltur med cykelpiloterne fra den landsdækkende forening Cykling Uden Alder. Cykelpiloterne tager på cykelture med borgere fra de kommunale plejecentre og fra bostederne for borgere med handicap. Og cykelturene er populære - også blandt beboerne i Lene Bredahls Gade: "Det er så dejligt at komme ud og få vind i håret. Det er både sjovt og spændende, for jeg sætter stor pris på naturen. Jeg elsker især når vi cykler forbi Den Blå Bro," siger Bettina Steffensen, beboer på Lene Bredahls Gade.

Cykelturene med cykelpiloterne har været på pause det seneste år grundet coronarestriktioner. Og for beboerne i Lene Bredahls Gade er det kærkomment, at det nu er muligt at komme på cykeltur igen:

"Det har været meget savnet, og det er dejligt endelig at komme afsted. Vi har været meget inde, så nu er det rart, at vi kan komme ud og cykle

igen," fortæller Bettina Steffensen om den svære tid under corona.

## Smil og mindre ensomhed

Efter at cykelturene igen har kunnet lade sig gøre, er der dog blevet færre frivillige cykelpiloter. Randers Kommune leder derfor nu efter nye piloter, som er klar til at hoppe i sadlen på elcyklerne. "Cykelturene er så vigtige for beboerne på vores bosteder og plejecentre. De får et smil frem hos alle, og de er med til at mindske ensomheden, fordi fællesskabet omkring de her cykelture er så godt. Derfor er det også en rigtig efterspurgt aktivitet, så vi håber, at flere vil overveje at blive frivillige cykelpiloter," forklarer Signe Mønster Buchardt, Aktivitets- og Fritidskoordinator i Randers Kommune.

De frivillige cykelpiloter er en del af den landsdækkende forening Cykling Uden Alder. Foreningen har tilknyttet over 4000 frivillige piloter i over 70 kommuner. Læs mere om hvordan du bliver cykelpilot

her: [www.cyklingudenalder.dk](http://www.cyklingudenalder.dk)  
Signe Mønster Buchardt, Aktivitets- og Fritidskoordinator - 30 69 08 27, [signe.monster@randers.dk](mailto:signe.monster@randers.dk)



Bettina Steffensen (forrest), som er beboer i botilbuddet i Lene Bredahls Gade, nyder når det kan lade sig gøre at komme på cykeltur med cykelpiloterne. Her går turen igennem Tøjhushaven. Foto: Randers Kommune.

# Træning og motivations-is til fem modne damer

*En indendørs cykeltur til Vebbestrup Ismejeri var både motivationsfaktor og en god afslutning på en gruppe damers træningsforløb i Randers Kommunes vedligeholdende træning.*

Hver tirsdag eftermiddag mødes fem damer på Kollektivhuset i Randers Kommune. Det er damer i en moden alder med Ruth Bülow på 92 år som alderspræsident. De mødes, fordi de har brug for det, man i kommunalt regi kalder vedligeholdende træning. Det er træning, som bevarer og træner et aktivitetsniveau, så man for eksempel fortsat selv kan tage ud og handle, gå en tur eller klare de praktiske gøremål derhjemme.

Men for damerne er det sociale aspekt lige så vigtigt; samværet med de andre. Og den dimension er

bestemt ikke blevet mindre under corona-pandemien. Så damerne glædes over, at de kommunale træningsforløb ikke har været lukket ned, men blot har taget hensyn til afstand, ekstra rengøring osv. "Det gør noget rigtig godt for både krop og sjæl", siger Korna Holm, en af damerne i træningsgruppen.

## Man bliver aldrig for gammel til is

De fem damer fortæller varmt om træningsforløbet, men erkender også, at man kan have behov for lidt motivation for at give den en ekstra skalle. Den motivation introducerede kommunens engagerede aktivitetsmedarbejder Anette Gotfredsen for nylig, da hun satte en lækker is hos Vebbestrup Ismejeri på højkant til alle, hvis damerne sammen kunne cykle 38 km på de indendørs motions-/siddecykler. Det er nemlig cykelafstanden fra Kollektivhuset, hvor de træner, til Vebbestrup Ismejeri.

"Man bliver aldrig for gammel til en god is. Og resultatet blev også en skøn tur, hvor alle fik mærket solens varme og nydt god softice efter træningen", fortæller Anette Gotfredsen.

Anette Gotfredsen opfordrer borgere til at tage

kontakt, hvis de har sværere ved at komme omkring og gøre de ting, som de plejer, eller holder sig mere for sig selv, fordi det er svært at være sammen med andre. Så kan et vedligeholdende træningsforløb nemlig være den helt rigtige hjælp.

## Ugens højdepunkt

Når der ikke cykles for at opnå is, laver dameholdet en masse andre forskellige aktiviteter. Det kan være gåbanko, hvor motionen foregår udenfor med frisk luft på skiftevis jævnt og ujævnt underlag eller tæringegymnastik, hvor man skiftes til at kaste en terning, der afgør hvilken øvelse man skal lave; for eksempel knæløft eller arme op og ned til gulvet. Der arbejdes også med kognitiv træning i form af quizzet og lignende, og efter træningen er der kaffe og hyggeligt samvær.

"Jeg glæder mig hver gang til at skulle afsted" siger Connie Bøgelund Nielsen, og bliver bakket op af alderspræsidenten i gruppen:

"Det er ugens højdepunkt", understreger Ruth Bülow. Alle damerne på holdet fortæller, at de haft stor nytte af tilbuddet, og at det har gjort en forskel i hverdagen.



# Bliv besøgsven

Kunne du tænke dig at give lidt af din tid og gøre en forskel for et andet menneske? Så hører vi meget gerne fra dig. Ældre Sagen Randers-Nørhald-Langå har brug for flere besøgsvenner, der gerne vil glæde mennesker, der savner selskab - og som måske selv synes, det kunne



være hyggeligt at lære et andet menneske at kende. Som besøgsven møder du et andet menneske, der har et langt liv af erfaringer og oplevelser at øse af. En travl kalender er ingen hindring, for I aftaler selv, hvor ofte og hvornår I skal mødes, og hvad I vil lave sammen. I kan fx få en snak over kaffen, læse avisen, spille kort, eller hvad I nu har lyst til. Og kan eventuelt også gå en lille tur, tage på cafébesøg eller deltage i fællesspisning. Er du interesseret? Så kontakt Lillian Pedersen på 4411 6733 / [aeldresagen.lp@gmail.com](mailto:aeldresagen.lp@gmail.com) eller Minna Beider på 3150 3418 / [minnabeider@live.dk](mailto:minnabeider@live.dk). Du kan læse mere på [www.aeldresagen.dk/blivbesogsvener](http://www.aeldresagen.dk/blivbesogsvener)

# Minister på besøg hos velfærdstalent i Randers

Social- og sundhedshjælper Katrine Karlsen havde besøg af Social- og ældreminister Astrid Krag på sin arbejdsplads på Plejecenter Lindevænget i Randers fredag den 25. juni. Katrine Karlsen, som er et af Danmarks 100 nykårede velfærdstalenter, havde inviteret ministeren til dialog og en rundvisning på plejecentret.

Det er PenSam, der hvert år kårer 100 unge velfærdstalenter i samarbejde med FOA ungdom. Hele seks af årets 100 velfærdstalenter arbejder i Randers Kommune. Ud over Katrine Karlsen er det Sofie Sørensen fra Lindevænget og Loni Vangkilde Jensen, Henriette Kragh,

Saeideh Moammadi og Pernille Pedersen fra Kildevang.

