

Tilskud til foreninger og udvalg

I slutningen af 2021 bliver der på ny mulighed for at søge tilskud fra puljen til omsorgstilskud for udvalg og foreninger, der primært laver aktiviteter for folkepensionister. Puljen er på ca. 100.000 kr.

De, der har mulighed for at søge er:

- Foreninger og udvalg, der ikke i dag modtager tilskud; disse kan søge om varige tilskud og
- Nuværende tilskudsmodtagere, som kan søge om mindre engangstilskud til særlige aktiviteter, der i 2020 har fokus på fællesskab og samvær og indsatser mod ensomhed.

Puljen meldes ud i løbet af kort tid med ansøgningsfrist den

6. januar 2022. Der kan forventes svar på ansøgningerne i februar/marts måned 2022.

Ansøgningerne vil blive behandlet af et udvalg bestående af repræsentanter fra Omsorgsudvalget og Ældrerådet, som indstiller til Omsorgsudvalget.

Puljen vil blive annonceret på www.aeldre.randers.dk
Overvejer du at søge, kan du sende en mail til omsorgstilskud@randers.dk, hvorefter du så vil få en mail, når puljen udmeldes.



Har du været forbi dit lokale ældrecenter for nylig?

Dit lokale ældrecenter har en masse at byde på. Men mange er ikke klar over alle de muligheder der er. Vidste du at...

- Mange foreninger gratis kan låne et lokale på et ældrecenter om eftermiddagen eller om aftenen?
- Der er caféer på de fleste ældrecentre, hvor du kan købe dagens ret?
- Du kan blive frivillig på et ældrecenter, hvor du bliver del af et stærkt fællesskab?
- Du kan deltage i fællesspisninger hvis du er efterløner, pensionist eller førtidspensionist?
- Ældre kan få en cykeltur på en rickshawcykel?
- Din hund kan blive besøghund?
- Mange børnehaver og vuggestuer ofte kommer på besøg på det lokale ældrecenter?

Kontakt frivilligkoordinator Birgitte Saksø på birgitte.sakso@randers.dk eller 23 81 55 91 hvis du vil høre mere om mulighederne på dit lokale ældrecenter.

Hold juleaften på dit områdecenter

Læs side **2**

Hvad laver en frivillig guide

Læs side **3**

Find din julepynt i naturen

Læs side **4**

I RANDERS KOMMUNE

Nr. 4 • NOVEMBER 2021

RANDERS FOLKEPENSIONISTER

Husk at få printet brev om helbredstillæg

Pensionister, som modtager helbredstillæg, bør være opmærksomme på, at de får brevet om helbredstillæg printet ud, når de har modtaget det i løbet af januar 2022. Det er nemlig vigtigt, at det er det rigtige årstal, der står på kortet ved henvendelser til Randers Kommune.

Randers Kommunes Borgerservice gør opmærksom på, at man desværre ikke har printerkapacitet til, at borgerne kan få deres kan få deres helbredstillægskort printet ud i Borgerservice.

Pensionsalderen rykker et halvt år 1. januar 2022

Folkepensionsalderen forhøjes med virkning fra 1. januar 2022 til 67 år. Den nye folkepensionsalder vil gælde frem til udgangen af 2029 og dermed omfatte de, som er født fra 1. juli 1955 til og med 31. december 1962. Husk at du selv skal søge folkepension! Pensionen bliver ikke udbetalt automatisk.

Du kan søge folkepension et halvt år før, du bliver 67 år.

Læs mere og søg folkepension på www.borger.dk/folkepension

Borgerservice har åbent fra 10-12 mellem jul og nytår

Randers Kommunes administration holder julelukket for såvel telefonisk som personlig henvendelse fra og med fredag den 24. december til og med søndag den 2. januar. Borgerservice har dog åbent mellem klokken 10 og 12 på hverdage mellem jul og nytår.

Har du et akut problem mellem jul og nytår, kan du ringe til Randers kommunes hovednummer: 89151515. Randers kommune stiller et begrænset antal medarbejdere til rådighed, som vil afhjælpe i det omfang, det er muligt.

Du har også mulighed for at ringe til Den Digitale Hotline på telefon 70200000. Her vil du kunne få råd og vejledning

Den Digitale Hotline kan hjælpe med generel information og vejlede i de digitale selvbetjeningsløsninger, som Randers Kommune og andre myndigheder stiller til rådighed.

PENSIONIST I RANDERS

UDGIVER:

Randers Amtsavis

ANSVARSHAVENDE:

Karen Balling Radmer

REDAKTION:

Kim Brandt Thomsen

KONTAKT PENSIONIST I RANDERS

kim.brandt.thomsen@randers.dk

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 ca. midt i november kan du rette din forskudsopgørelse

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.

Ældrecheck

Ældrechecken bliver som hovedregel udbetalt automatisk den sidste hverdag i januar 2022, 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 2022 (men inden 30. juni 2022), idet du skal oplyse din formue pr. 31/12 2021. Har du spørgsmål, kan du kontakte Udbetaling Danmark på tlf. 70128061 eller sende en besked via Digital post.

Mediecheck til pensionister

Hvis din personlige tillægsprocent er 100, får du automatisk en mediecheck sammen med ældrechecken i januar 2022. Mediechecken er i 2022 og fremover på 938 kroner om året. Der skal betales skat af beløbet. Mediechecken er en del af et medieforlig fra 2018 om, at licensen skulle udfases over tre år og fra 2022 fuldt betales over skatten.

Hold juleaften på dit områdecenter



Der er godt en måned til juleaften, og lige netop den aften vil mange være kede af at skulle tilbringe alene. Er du pensionist i Randers Kommune, er der ingen grund til at sidde alene juleaften. Lige som tidligere slår områdecentrene 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 områdecentrene, skal du enten kontakte det center, du hører til eller eventuelt give din hjemmehjælper besked.

Gerne i så god tid som muligt.

Har du lyst til at give en hånd med juleaften og være med til at bidrage til julestemningen på områdecentret, så sig til. Der er altid plads til frivillige hænder.

Der er egenbetaling, som oplyses ved henvendelse. Ovenstående er med det forbehold, at en øget coronasmitte i samfundet med tilhørende restriktioner kan medføre ændringer.

Dronningborgprojektet udsat

Udbudsprojektet på det store byggeri i Dronningborg, som skulle rumme både daginstitution, idrætshal, plejecenter og et "fælles fjerde" er blevet annulleret af Randers Byråd. Ingen af de fire tilbudsgivere, som skulle byde på byggeriet, vurderedes at kunne aflevere et tilbud inden for anlægssummen på grund af stigende priser på byggematerialer, og byrådet besluttede derfor at afbryde processen, inden de endelige bud forelå.

Konsekvenserne af annulleringen er, at Dronningborghallen stadig skal anvendes, selvom den er hårdt præget af tidens tand. Det er blevet vurderet, at allerede udførte reparationer kan forlænge levetiden på hallen. Det er dog usikkert hvor længe.

Når det gælder beboere fra Kristrupcentret og Dronningborg Plejecenter, som har fået tilbudt at flytte med på det ny plejecenter, er det det muligt at blive boende på de to eksisterende centre.

På daginstitutionsområdet vil forvaltningen i forhold til en allerede planlagt kapacitetsanalyse i 2022 have særligt fokus på Dronningborgområdet.

Økonomisk betyder annulleringen af udbuddet, at hver tilbudsgiver får udbetalt 200.000 kroner for arbejdet med tilbudsgivningen. Alt i alt er der anvendt 4,5 millioner kroner på processen indtil nu.

Det forventes, at hvis Randers Byråd godkender et nyt projekt, vil et fremtidigt nyt Dronningborgprojekt ende med at blive forsinket ca. halvandet år i forhold til det oprindelige projekt, som var planlagt til at stå færdigt i 2024.



Temadag om kvalitetsstandarder

Den 5. oktober 2021 var der temadag om kvalitetsstandarder på omsorgsområdet. Deltagerne var ledere og medarbejdere fra omsorgsområdet, medlemmer af omsorgsudvalgets og medlemmer af ældrerådet.



Efter velkomst og introduktion til temadagen ved formand for Omsorgsudvalget Fatma Cetinkaya og omsorgschef Lene Jensen blev mødedeltagerne præsenteret for kvalitetsstandarderne for hjemmeplejen v. visitator og faglig koordinator Hanne Caspersen, genoptræning og vedligeholdende træning v. leder af genoptræningen Line Møller Kristiansen og leder for vedligeholdende træning Marie Louise Nyborg, mens sygeplejefaglig konsulent Pia Ravnsbæk Bjærg præsenterede deltagerne for Forebyggende hjemmebesøg. Herefter blev deltagerne delt op i to grupper, som hver drøftede en kvalitetsstandard med fokus på tydelighed, afstemning af forventninger og serviceniveau.

Hvad laver en frivilligguide

Vidste du, at der siden 2020 har eksisteret et team i kommunen, der arbejder med frivillighed på ældreområdet? I Teamet arbejder bl.a. 10 frivilligguider, der er tilknyttet ét eller flere ældrecentre. Guidernes rolle er i høj grad at sikre, at der er varierede aktiviteter til de ældre borgere i kommunen – med særligt fokus på borgerne i lokalområderne der ikke bor på ældrecentret. Frivilligguiderne har kontakten både til de frivillige, personalet på centret og til foreningerne og samarbejdspartnerne i lokalområdet. På den måde bliver de det lokale omdrejningspunkt for frivilligbårne aktiviteter for de ældre borgere.

Hver tirsdag byder Randers Seniordans forening alle i området op til dans på Vorup Plejehjem. Dét er et samarbejde mellem plejehjemmet, foreningen og den lokale frivilligguide. På Rosenvænget, på Kollektivhuset og på Kristrupcentret

har de lokale frivilligguider opstartet gågrupper i samarbejde med Ældre Sagen, hvor ældre kan få motion, frisk luft og en hyggesnak undervejs. Den slags samarbejder med foreninger findes flere steder i kommunen, og flere er undervejs. Derudover har frivilligguiderne startet en lang række andre aktiviteter, fx vævehold, petanquespil, herreklubber og meget mere. De mange tilbud kan frivilligguiderne kun sætte i verden i kraft af alle de engagerede frivillige, og vi har brug for endnu flere! Vi drømmer især om flere frivillige med lyst til fysiske aktiviteter, uanset om det er som gåvært, hjælper til rolig gymnastik eller cykelpilot.

Hvis du vil vide mere om at være frivillig, eller om hvilke aktiviteter hvad der foregår i dit lokalområde, kan du kontakte en af medarbejderne i Team Frivillighed. Kontaktoplysningerne finder du her:

Navn	Ældrecenter	Tlf.
Eva Frank	Kildevang (Langå), Møllebo (nordbyen) og Svaleparken (Assentoft)	2047 6442
Anette Mogensen	Kollektivhuset (v. Doktorparken)	8915 8830
Helle Bjørn	Møllevang (nordbyen)	8915 2076
Inge Schultz-Knudsen	Borupvænget (vestbyen) og Kristrup + tovholder for Bogvenner og Cykelpiloter	2047 6473
Maria Thiim Christensen	Tirsdalen (Kristrup) og Fårup	2115 1265
Lone Rasmussen	Aldershvile (Havndal), Åbakken (Øster Tørslev) og Terneparken (Asferg)	2428 1652
Pernille Petersen	Rosenvænget (v. sygehuset)	8915 2675
Birgitte Saksø Juhl (midl.)	Huset Nyvang (nordbyen)	2381 5591
Susanne Jensen		
og Linda Hansen	Dronningborg, Lindevænget (v. banegården) og Thors Bakke	24281 638
Vibeke Ullits Rygaard	Vorup, Bakkegården (v. sygehuset) og Spentrup	2049 9859
Birgitte Saksø Juhl	Frivilligkoordinator for alle centre	2381 5591
Dorte Rothmann	Frivilligkoordinator for alle centre	2134 2036

Aktiviteter i Havndal

Indtil ombygningen på Aldershvile er færdig, vil der være aktiviteter i Havndal Hallen.

Mandage fra kl. 13-15 er der stoleyog for byens pensionister.

Og torsdage fra kl. 10.30 -12 er der ligeledes mulighed for at mødes i hallen til forskellige aktiviteter.

"Alle pensionister er velkomne. Kom og vær med til hyggeligt samvær", lyder opfordringen fra frivilligguide Lone Rasmussen.

Gå- og gymnastikhold for udeboende i Øster Tørslev

Mandage fra kl. 10 – 11 har pensionister i Øster Tørslev mulighed for at komme med ud at gå en tur. Mødested klokken 10.00 er forhallen på Center Åbakken.

"Hvis vejret tillader, går vi en tur i området og laver lidt gymnastik ude. Ellers er vi inde på Åbakken", siger frivilligguide Lone Rasmussen

Adgang for alle til mange aktiviteter på ældrecentrene

De åbne aktiviteter, der præsenteres på linket herunder, er aktiviteter, som alle interesserede kan deltage i, hvis de har lyst. Ofte skal du dog tilmelde dig, og nogle gange er der et maks. antal deltagere til en aktivitet. Deltagerne er oftest ældre borgere, men der er ingen aldersgrænse. God fornøjelse. www.randers.dk/borger/aeldre/traening-og-aktiviteter/aabne-aktiviteter

Små hverdagshistorier



Dufte, lyde, føle- og synsoplevelser er i spil, når man går en tur i sansehaven ved Ældrecenter Rosenvænget. Haven har fået nyt liv under aktivitetsudvalgets kærlige hænder, hvor alt træværket bl.a. er blevet malet i en varm rød farve, som det kan ses her på før- og efter-billedet. En kæmpe tak for jeres frivillige indsats, som gør en stor forskel for brugerne af sansehaven!



Kender du nogen, der ville have glæde af et rigtig godt aktivitetstilbud for yngre personer med demens? "Aktivt Fællesskab" i Fårup er et tilbud for personer med demens, typisk under 67 år. En af de borgere, der kommer i Aktivt Fællesskab, fortæller til medarbejderne Betina og Pernille: "Det er et fantastisk tilbud, så mig slipper I aldrig af med." Tilbuddet bygger på den nyeste forskning, der viser, at motion og fysisk aktivitet kan forsinke demenssygdommens udvikling og samtidig kan forbedre livskvaliteten. Derfor indeholder tilbuddet bl.a. indendørs og udendørs motion med brug af naturens muligheder. Kontakt demenskoordinator Christina Blomkvist Nielsen på tlf. 2046 9993 hvis du vil vide mere.



Inspireret af sommerens OL har Dagtilbud Borupvænget, Dagtilbud Møllevang og Aktivt Fællesskab i Fårup afholdt fælles OL-arrangement med 4 discipliner: stige-golf, dåsekast, gummistøvlekast, og ærteposekast. Arrangementet har løbet over 2 uger, så alle borgerne kunne deltage. Der er blevet talt point og afholdt præmieoverrækkelse, og deltagerne har været grebet af konkurrenceelementet. Samtidig fortæller de også, at det allervigtigste har været de gode snakke og at lære andre at kende. Og med solskinsvej, OL-kager, kaffe, en lækker (alkoholfri) bowle og sang undervejs har hyggen været i top.



Under corona har mange ældre og handicappede siddet alt for meget alene, og nu trænger de i dén grad til gode oplevelser. Både på ældre- og handicapområdet gør frivillige cykelpiloter en kæmpe forskel for plejehjemsbeboere og handicappede, og der er brug for endnu flere. Kontakt frivilligguide Inge Schultz-Knudsen på tlf. 20476473 og hør mere om det job, som cykelpilot Tonny Christensen kalder "det bedste job jeg nogensinde har haft".

Tirsdalens Plejecenter fyldte 50

Mandag den 18. oktober 2021 var det præcis 50 år siden, at Tirsdalens Plejecenter blev indviet i Kristrup. Den runde fødselsdag blev fejret med en reception og et blik tilbage på et halvt århundrede, der har budt på mange forandringer for både beboere og personale på ældrecentre i Danmark.

Det forløbne halve århundrede har budt på et paradigmeskifte i vores syn på livet som beboer på et ældrecenter. I 1979 skrev Randers Amtsavis om Tirsdalen i forbindelse med indsættelsen af en ny leder på plejehjemmet. Artiklen citerede følgende fra Tirsdalens målsætning: "At bevare den enkelte beboers personlighed og individualitet samt at give den enkelte beboer forståelse af eget værd. At plejehjemmet ikke blot er med til at lægge år til beboernes liv, men også giver disse år mening og indhold for de ældre, der har båret livets byrder." Den dengang nyansatte leder var også citeret for at understrege, at plejehjemmet kun kan leve op til denne målsætning, hvis både beboeren, de pårørende og plejecenterets ansatte samarbejder om det. Tirsdalens 32 år gamle målsætning er i dag en integreret del af forventningen til seniorlivet.



Hjælpecenteret indviede ny hal

Hjælpecenteret i Randers er blevet udvidet med 300 kvadratmeter. Den røde snor blev klippet torsdag den 7. oktober 2021, og den nye hal kommer både borgere og medarbejdere til gode. Hjælpecenteret på Agerskøllet i Randers NV blev bygget 2001 og passede til kommunens daværende behov. De forløbne 20 år har budt på både en kommunesammenlægning og en stor udvikling på hjælpecenterområdet, og derfor var det nødvendigt med en forandring. Byrådet besluttede i 2020 at købe Hjælpecenteret, og i købsaftalen indgik en udvidelse af ejendommen med en tilbygning på 300 kvadratmeter. I Hjælpecenteret opbevares hjælpemidler til både ældre, handicappede, børn med ADHD eller andre udfordringer, og med den nye hal er der plads til det hele. Der er størst afsætning på de mest kendte hjælpemidler som rollatorer og kørestole, men man finder også ting som kugledyner, sansestole og en livagtig kat, der både spinder og miaver. Medarbejderne kender hvert enkelt hjælpemiddel, og deres ekspertise blev brugt, da den nye hal skulle planlægges.



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 afskygninger, 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 rigtigt flotte, hvis de tørres i ovnen. Og så holder de også hele julemåneden.

Naturlige perler

Stedsegrønne 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 bæreposen. En bæreposen af hver: kogler, mos og lav.

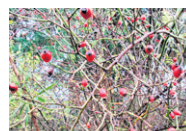
Grene, kviste og løv, der ligger i skovbunden, må man samle i begrænset omfang. I offentlig skov må man desuden klippe en gren eller kvist af et løvtræ, der er mere end 10 meter højt. Grene fra væltede løv- og nåletræer må også gerne tages med hjem og bruges som pynt. Blomster og vinterstandere må plukkes 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.



Bærrene i haven og naturen er ikke lige så holdbare som de kunstige efterligninger, man kan købe sig til. Men de er mindst lige så dekorative.

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 hylde 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.



HANDICAPKØRSEL JUL & NYTÅR 2021

HUSK!
Særlige bestillingsfrister for handicapkørsel i jule- og nytårsdagene

REJSER UNDER 100 KM		Bestilling hverdage mellem kl. 8.00 - 16.00		
	KØRSELS DAG	BESTILLINGSFRIST	TELEFON	
ALLE KUNDER UANSET HJÆLPEMIDDEL	24. dec.	17. nov. - 16. dec.	87 40 83 91	
	31. dec.	17. 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		
	KØRSELS DAG	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*	24. dec.		

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

Det er ikke muligt at bestille kørsel via internet eller mail til 24. og 31. december.

Der kan ikke bestilles tilkøb af løft med trappemaskine til 24. og 31. december.

Der kan ikke bestilles intern kørsel 24., 25. og 26. december 2021 i Movias område. I stedet udstedes kørselskuponer til kunderne via Midttrafik.

Fra julen 2021 indføres et gebyr på 250 kr. på handicapture til 24. december, som bliver afbestilt for sent, eller hvor der køres forgæves på dagen. Afbestilling skal ske senest torsdag 16. december 2021.

Du har mulighed for at køre frem til kl. 02.00 31. december (nytårsaften).