

# Smagsprøver, musik og den forunderlige kærlighed til Ældretræf 2022

Nr. 2 • MAJ 2022

*Cirka 250 glade og forventningsfulde pensionister havde fundet vej til årets ældretræf i Arena Randers i foråret 2022.*

Efter et par års corona-pause kunne randersborgere på 60 år og derover endnu engang deltage i det populære Ældretræf arrangeret af Randers Kommunes ældekråd. Arrangementet foregik i Arena Randers' nyeste hal, som mange af deltagerne oplevede for første gang.

Ligeledes for første gang var Randers Kammerorkester under kyndig ledelse af chefdirigent David Riddle en del af arrangementet, og orkesteret leverede både en koncert og musikalsk ledsagelse til fællessangene.

På programmet var også emnet "Den forunderlige kærlighed" ved Peter Aabo Sørensen, der til daglig er ansat ved

afdelingen for filosofi og idéhistorie ved Aarhus Universitet. Peter Aabo Sørensen trak spændende linjer til kendte forfattere, filosoffer og Bibelen for at forklare kærlighedens inderste væsen.

Efter mange spændende input på scenen, kunne deltagerne gå rundt mellem 16 forskellige stande, hvor udstillerne viste og fortalte om tilbud til den ældre del af befolkningen i Randers Kommune. Der var lækre smagsprøver fra Madservice Kronjylland og Øko-bageriet samt gode idéer og muligheder fra blandt andet biblioteket og Ældresagen.



*Kammerorkesterets program blev studeret nøje.*



*De lækre smagsprøver fra Økobageren var populære.*



*Der var trængsel ved Madservice Kronjyllands stand.*



*De 16 stande bød på en overflod af information for gæsterne ved årets Ældretræf.*



*Demenskoordinatorerne var til stede med information om demenssymbolet.*

DE  
ME  
SI  
O  
M  
I  
S  
T

I RANDERS KOMMUNE

Information om MitID

Læs side ..... 2

Tema om demens

Læs side ..... 3

Vil du gøre en forskel?

Læs side ..... 4



# At blive gammel er et vilkår, ikke en identitet

Klumme af Bent Martinsen

Medlem af ældrerådet, forhenværende højskoleforstander, sognepræst og tidligere medlem af Randers Byråd

Følelsen af personlig identitet, altså opfattelsen af hvem vi er, er meget stærkere end følelsen af alder.

Engang imellem møder man en indskrænkende opfattelse af, hvad det vil sige at være ældre.

For en del år siden sang Sejr Volmer Sørensen og Grethe Sønck en pensionistvis i Cirkusrevyen, som skildrede pensionisttilværelsen som en ensformig og meget kedelig trummerum. Hvor den ældre ikke rigtig interesserer sig for noget og ikke for alvor følger med i samfunds- og kulturdebatten og ikke har meninger. Og det blev der selvfølgelig grint meget af.

Det var en karikeret opfattelse af den ældre, men rummede samtidig en indsnævret opfattelse af, hvad det vil sige at blive ældre, som man også støder på i dag. Men at blive ældre er et vilkår, ikke en identitet.

Hvordan kan vi komme af med den tåbelige indsnævrede opfattelse af, at det betyder noget bestemt at blive ældre og få udbredt den opfattelse at ældres liv er ligeså varieret som alle andres. Der er ældre som engagerer sig i bedsteforældre for asyl, der er andre som spiller bridge, nogle deltager aktivt i kulturlivet, andre sætter pris på en kryds og tværs, nogle ældre påtager sig frivillige vigtige opgaver i samfundet, andre bruger deres evner på kunstmaling eller strikning og sådan kunne man blive ved. Den ældre har en identitet, der er meget stærkere end følelsen af alder.

Jeg er 79 år gammel, men min følelse af hvem jeg er, er meget stærkere end min følelse af 79. Min aldersidentitet kan jeg overhovedet ikke finde.

Man kan ikke ved at se på fødselsattesten eller antallet af rynker, finde ud af hvordan et menneske føler indvendigt. Følelsen af at være sig selv stopper ikke lige pludseligt blot fordi man bliver ældre. Jeg er i mange henseender summen af alle mine ældre - af mit liv som barn, ung, voksen og ældre.

Selvfolgelig føler jeg at have nogle fælles træk med dem, der er lige så gamle som mig. Vi har jo fælles oplevelser og er vokset op i samme tid, med de samme grundvilkår, den samme musik, den samme kunst, og de samme samfundsforandringer m.m.... At det er sådan skyldes dog snarere fælles vilkår end fælles alder.

Tænk hvor det ville være godt, hvis man altid blev mødt som en person, hvis alder og erfaring har værdi og slipper af med en indsnævrende opfattelse af hvad det vil sige at blive gammel.

Vi udvikler os hele livet, også når vi har passeret de 70. Og vi har alle brug for at blive mødt som det særlige menneske, vi hver især er - hele livet.

## PENSIONIST I RANDERS

UDGIVER:  
Randers Amtsavis

ANSVARSHAVENDE:  
Karen Balling Radmer

REDAKTION:  
Kim Brandt Thomsen

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

# Fuldt hus til indvielse af Havndal Sundhedshus

Cirka 200 gæster var mødt op for at fejre indvielsen af Havndal Sundhedshus fredag d. 1. april 2022. Borgmester Torben Hansen plantede et æbletræ, og gæsterne blev inviteret på hotdogs, kagemand og en rundtur i de renoverede lokaler.

Der var trængsel på plænen foran Kirkevej 2B fredag d. 1. april, da borgmester Torben Hansen erklærede Havndal Sundhedshus for åbent. I stedet for at klippe en rød snor plantede Randers Kommunes borgmester et æbletræ sammen med Anne Hjortshøj, formand for landdistriktsudvalget og beboer i Havndal.

"Havndal Sundhedshus er et fyrtårn for sundhedsindsatsen i den nordlige del af Randers Kommune. Her er fokus på både fysisk og mental sundhed og plads til sociale fællesskaber. Jeg er ikke i tvivl om, at dette mødested, dette sundhedshus får stor betydning for sundheden og er en fantastisk mulighed. Sundhedshuset får kun liv, hvis man myldrer ind, så min klare opfordring er, brug det," siger Torben Hansen.

Anne Hjortshøj har været formand for det § 17 stk. 4 udvalg, som har fulgt byggeprojektet, og som har været med til at forme indholdet og træffe beslutninger om indretningen af huset.

"Det har været en spændende og givende proces med mange dygtige mennesker undervejs. Det viser, at vi sammen og på tværs af politiske holdninger og forvaltnings-



områder kan udrette store ting. Nu står huset her, og Randers Kommune kommer med forskellige tilbud - og så er det op til os alle at bruge huset og være med til at give det liv og sjæl", siger Anne Hjortshøj.

Stor begejstring blandt besøgende Omkring 200 gæster deltog i indvielsen af Havndals nye samlingspunkt, hvor der er plads en bred vifte af sundhedsfremmende initiativer, tilbud og sociale fællesskaber. Der var kø ved pølseboden udenfor, og caféen Madam Blå var fyldt til bristepunktet, mens en flok begejstrede børn slog sig løs på en forhindringsbane bygget op til lejligheden af Havndal-Udbyneder Gymnastikforening. Det flotte fremmøde og den store interesse

lover godt for fremtiden for Havndal Sundhedshus, hvor lokalbefolkningen er med til at definere indholdet og udbud af aktiviteter.

"Jeg har sjældent set noget lignende. Det er et helt fantastisk hus, hvor der er kælet for detaljerne, så her er rigtig rart at være. Der er utrolig mange muligheder for forskellige aktiviteter, og jeg håber, at folk vil benytte sig af det", siger Torben Brink, der for nylig er flyttet til Havndal og arbejder som sognepræst. Havndal Sundhedshus er skabt i samarbejde mellem politikere, borgere og medarbejdere i Randers Kommune. Man kan læse mere om Havndal Sundhedshus og få et indblik i aktivitetskalenderen på hjemmesiden [www.randers.dk/havndalsundhedshus](http://www.randers.dk/havndalsundhedshus).

# Kom til pensionistkaffebord i Randers Festuge

Der er gratis kaffe på kanden og rundstykker på bordet til Festugens traditionelle Pensionistkaffebord tirsdag 16. august 2022 kl. 9.00-11.00 i Arena Randers.

Ved årets pensionistkaffebord underholder Randers Kammerorkester sammen med solist Anette Heick. David Riddell dirigerer musikerne og Peter Westphael er konferencier.

Siden 1977 er pensionister hvert år blevet inviteret til fest under Randers Festuge, og igen i år tilbyder vi kaffe og kage og underholdning til alle fremmødte i Arena Randers. Historisk begyndte det hele udendørs i Houmeden, hvor det var bagermesterforeningen, der tog initiativet til at invitere til kaffebord. Nu er Pensionistkaffebordet et samarbejde mellem Føtex i Dytmærskens og Bilka i Storcetret samt Randers Festuge.



# Fristen for at få MitID forlænges til efteråret

På grund af en ekstraordinær situation i Borgerservice i en række kommuner landet over, forlænger Digitaliseringsstyrelsen nu fristen for, hvornår man skal have fået MitID. Den nye frist er rykket til den 31. oktober 2022.

"De fleste kan selv få deres MitID hjemmefra, men nogle borgere skal forbi Borgerservice i forbindelse med overgangen til MitID.

De borgere får nu mulighed for at nå det på trods af lange ventetider," siger Torben Bugge, leder af Borgerservice i Randers - og fortsætter:

"Grunden til, at man nu vælger at rykke sluttidspunktet for, hvornår man skal have fået MitID, er altså fremmest og fremmest for at sikre, at Borgerservice kan imødekomme alle borgere, der har brug for hjælp."

Dem, der selv kan få deres MitID hjemmefra kan kontakte Bankernes MitID support, prøve via MitID.dk med ens NemID, se vejledninger på kommunens hjemmeside [www.randers.dk](http://www.randers.dk)

eller bestille tid i Borgerservice.

Ekstraordinær situation skaber travlhed

Oprindeligt skulle alle NemID-brugere have fået MitID senest den 30. juni i år. Men ligesom en række andre kommuner, har Borgerservice i Randers den seneste tid oplevet et uforudset pres. Travlheden har blandt andet skyldtes ekstraordinære situationer som flygtningestrømmen fra Ukraine, ændrede pasregler og en folkeafstemning om forsvarsforbeholdet.

Med det nye sluttidspunkt for overgang til MitID den 31. oktober 2022, vil alle borgere, der har brug for hjælp i Borgerservice til at få MitID, få mulighed for det.

Udrulningen af MitID fortsætter, så flest mulige har fået MitID pr. 30. juni 2022. Beslutningen ændrer derfor heller ikke ved, at man - når man får besked i sin mobil- eller netbank om, at det er ens tur til at få MitID - skal sørge for at få MitID inden udløbet af den tidsfrist, man får af banken

# MitID

## Hen en gratis kodeviser til MitID i Borgerservice

Vidste du, at du kan hente en gratis kodeviser til MitID i Borgerservice? Kodeviseren er en lille elektronisk enhed, der viser en engangskode, når du trykker på en knap. Engangskoden skal du indtaste, når du logger ind og godkender med MitID; for eksempel hvis du skal overføre penge i din netbank, se dine skatteoplysninger eller købe ind på nettet.

Du behøver ikke booke tid for at hente en MitID kodeviser i Borgerservice.





# Vi arbejder for et demensvenligt lokalsamfund

Det skal være trygt for mennesker med demens at færdes i lokalsamfundet så længe som muligt. Derfor havde Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark i dette års demensuge fokus på udbredelse af kendskab til demenssymbolet. Symbolet "håndsrækningen" kan bæres af mennesker med demens som tegn på, at de kan få brug for hjælp og støtte. Randers Kommunes demensteam arbejder kontinuerligt på at udbrede viden om, hvordan man kan gøre sin butik, forening eller institution mere demensvenlig.

"Vi samarbejder med mange forskellige aktører i Randers om at gøre lokalsamfundet mere demensvenligt. Det handler blandt andet om at introducere dem til demenssymbolet og undervise i, hvordan man kan give en håndsrækning til mennesker, der bærer det. Lige nu har vi særligt fokus på Randers Storcenter", fortæller Jette Baagø, demenskonsulent i Randers Kommune, og tilføjer: "Vi er også i gang med et samarbejde med Borgerservice, hvor vi blandt andet underviser alle medarbejderne i, hvordan man bedst møder og støtter et menneske med demens".



Der er skønne naturoplevelser på programmet på Randers Naturcenter, hvor man kommer helt tæt på den nære natur.

## Naturoplevelser i trygge rammer for mennesker med demens og deres pårørende

I løbet af sommeren og efteråret er Randers Naturcenter vært for en lang række arrangementer midt i den bynære natur ved Gudenåen.

Den første times tid er en fælles naturoplevelse, og herefter er der tid til netværk, snak og en kop kaffe med småkager. Der er lagt op til, at deltagerne selv laver kaffen i køkkenet på naturcenteret. Ofte er der en demenskoordinator/-konsulent til stede ved kaffen. Alle arrangementer foregår på Randers Naturcenter, Gudenåvej 20, 8920 Randers NV. Tilmelding senest dagen før hvert arrangement til demenskonsulent Jette Baagø på mail [jette.baagoe@randers.dk](mailto:jette.baagoe@randers.dk) ellers send en SMS til 29372125.

### Tirsdag den 7. juni kl. 13-15: En sejltur på Gudenåen

Vi sejler med Naturcenterets handicapvenlige både – få vind i håret midt i Randers.

### Tirsdag den 21 juni kl. 13-15: Midsommer

Midsommer ved Gudenåens brink – vi tager et kikk på naturen netop nu.

### Tirsdag den 30. august kl. 13-15: Sang ved bålet

Vi synger sammen omkring bålet – et par sange om den danske natur.

### Tirsdag den 13. september kl. 13-15: Sensommerens planter

Vi kigger på naturens sensommerplanter – er der nogle vi kan spise?

### Tirsdag den 27. september kl. 13-15: Fugletræk i Gudenåengene

Vi kigger på fugle i området omkring Naturcenteret.

### Tirsdag den 11. oktober kl. 13-15: Suppe over bål

Vi slutter sæsonen af med en lækker varmende suppe, som vi sammen tilbereder over bål.

***"En dag stod en ældre dame ved skranken i Borgerservice og var forvirret – hun kunne ikke huske, hvad hun skulle. Jeg opdagede, at hun bar det nationale demenssymbol og herefter var det meget lettere at forstå hendes udfordring og give hende den hjælp, hun havde behov for"***

– citat Berit Isling, borgervejleder i Randers Kommune.

## 5 gode råd: Sådan forebygger du demens

Her får du fem gode råd til, hvordan du kan minimere risikoen for demens.

Kilde: Alzheimerforeningen

### 1. Hold hjernen aktiv

Jo mere du bruger din hjerne, jo mere robust bliver den. Derfor er det vigtigt at stimulere hjernen og lære nyt gennem hele livet.

### 2. Vær social – dyrk oplevelser og gode grin med venner og familie

Sociale aktiviteter er stimulerende for både din hjerne og intellektuelle funktioner. Bor du alene, så opsøg foreninger og arrangementer, hvor du kan komme i kontakt med andre mennesker.

### 3. Bevæg dig – motion og sjovt og godt for både hjernen og vægten

Når du bevæger dig stimulerer du hjernen og det er samtidig nemmere at holde normalvægten. Forskning viser en klar sammenhæng mellem fysisk aktivitet hos midaldrende og ældre og nedsat risiko for demens senere i livet. Motioner derfor mindst 30 minutter om dagen.

### 4. Drop tobakken, drik mindre alkohol og spis sundt

Mange års rygning kan øge risikoen for Alzheimers med 70-80 procent. Risikoen falder, når du stopper med at ryge. En sund og varieret kost ser ud til at nedsætte risikoen for demens. Hvorimod et højt forbrug af øl, vin og spiritus øger risikoen for demens.

### 5. Kontroller blodsukker, kolesterol og blodtryk

Forhøjet blodtryk og et højt kolesteroltal kan føre til demens. Det samme kan dårlig reguleret diabetes.

## Sådan kan du give en håndsrækning til mennesker, der bærer demenssymbolet

- Tag kontakt – smil og vær imødekommende
- Tal tydeligt – stil ét spørgsmål ad gangen
- Vær tålmodig – sæt tempoet lidt ned, og hjælp gerne på vej



Mennesker med demens kan bære det nationale demenssymbol som pin og derved signalere, at de kan få brug for en håndsrækning.





**Leg på plejehjem:**

## Generationer mødes på Kristrupcenteret

**Kstrupcenteret har lavet et samarbejde med Kristrup Vuggestue om at arrangere et møde hver 14. dag mellem de ældre på plejecenteret og børnene i vuggestuen.**

Det er et stort hit for både børn og ældre, når børnene fra Kristrup vuggestuen kommer på besøg til leg, sang og musik på ældrecenteret i Kristrup.

"Vi havde to kursusdage sammen med temaet "Leg på plejehjem", og herefter begyndte vi at mødes en gang hver anden uge.

Allerede efter tre gange var der stor gensynsglæde mellem børnene og de ældre", fortæller Pia Villadsen.

Arrangementerne er en stor succes, og ældrecenteret og vuggestuen vil fortsætte med at mødes til glæde for begge generationer.



## Forslag til boligplan kommer i høring i sommeren 2022

Byrådet godkendte i januar 2022 et kommissorium med rammerne for en ny boligplan for omsorgsområdet. Boligplanens formål er at sikre bemandede boliger og midlertidige opholdspladser til ældre borgere i Randers Kommune i de kommende 10 år. Rammen for udarbejdelsen af boligplanen er blandt andet økonomisk bæredygtighed, antal boliger, boligtyper, geografi og specialtilbud. Der blev afholdt en minikonference for byrådet torsdag den 21. april, og et forslag til boligplan bliver behandlet i omsorgsudvalget

mandag den 23. maj og ifølge den nuværende tidsplan i byrådet mandag den 13. juni Herefter sendes boligplanen i offentlig høring. Der bliver også arrangeret et borgermøde, som blandt andet annonceres på hjemmesiden [www.randers.dk](http://www.randers.dk)

Boligplanen sendes også i høringer i handicaprådet, ældrerådet, udsatterådet og MED-udvalg i Randers Kommune. Yderligere information og materialer i forbindelse med høring vil blive offentliggjort på [www.randers.dk](http://www.randers.dk)

## Beboer- og pårørenderåd på alle plejecentre

Randers Kommune har arbejdet målrettet for at etablere beboer- og pårørenderåd på alle kommunens plejecentre.

De fleste råd er allerede etableret, og de sidste er godt på vej. Hvis du gerne vil være med i et beboer- og pårørenderåd, kan du kontakte centerlederen på dit lokale plejecenter.

Beboer- og pårørenderådet er et samarbejde mellem beboere, pårørende, ledelse og medarbejdere på et plejecenter, og de beskæftiger sig med livet og samværet på centeret.

Det kan for eksempel være udsmykning af fællesarealer, måltider, aktiviteter, højtidere og lignende. Beboer- og pårørenderådet inddrages også i drøftelser af tilsynsrapporter. Repræsentanter for Ældrerådet deltager i møderne i beboer- og pårørenderådet. Hvis du er beboer på et plejecenter eller pårørende til en beboer, og har lyst til at deltage i arbejdet, så kan du kontakte centerlederen direkte. Der holdes valg til beboer- og pårørenderåd hvert år, og nogle af dem har allerede nu ledige pladser.

## Spred masser af smil – ikke virus og bakterier

**Coronaen er heldigvis på tilbageslag, men de gode vaner er kommet for at blive. Det mener Nynne Toftgaard, hygiejnesygeplejerske i Randers Kommune, og hun opfordrer alle til at holde fast i de fem gode vaner.**

**Indlæg af Nynne Toftgaard, hygiejnesygeplejerske i Randers Kommune:**

Pyha, to lange år er der gået, hvor vi har levet i coronaens skygge. Det har været drøjt – og for manges vedkommende meget ensomt og angstfyldt. Der er i det hele taget meget negativt at sige om coronatiden, og nogen har også et behov for at "pække coronaen væk" – at glemme den og komme tilbage til normalen. Den følelse er fuldt ud forståelig. Som bekendt er der dog ikke noget, der er så skidt, at det ikke er godt for noget. Coronaen har gjort os skarpe på, hvad god hygiejne kan gøre – både i forhold til Corona, men sandelig også i forhold til masser af andre smitsomme sygdomme som for eksempel influenza og maveinfektioner. Det er altså bare sjovere at være sammen med hinanden, når man ikke redder sig en influenza i kølvandet af det sociale samvær – eller buffeten og den gode frokost ikke sender os i seng med maveonde. Derfor skal den gode hygiejne blive ved at være i fokus.

Fra mit ståsted bliver det vigtigste nu at få fjernet lighedstegnet mellem de gode vaner og corona og i stedet holde fast i vanerne som alment gyldige. Det fine ved de fem gode vaner er nemlig, at de også forebygger smitte med en lang, lang række af andre smitsomme sygdomme, så der er al mulig grund til at holde fast. Derved kan vi igen trygt være sammen, hygge os og sprede masser af kram og smil – uden at sprede virus og bakterier.



**Nynne Toftgaard**

### De 5 gode vaner

- Husk at vaske hænder
- Husk at hoste og nyse i ærmet
- Husk at gøre rent
- Husk at lufte ud
- Husk at blive hjemme, hvis du har symptomer



*Hvis du gerne vil være sommerferievikar i ældreplejen så tag kontakt til dit lokale ældrecenter.*

## Vil du gøre en forskel?

# Omsorgsområdet søger pensionister som vikarer og sommerferieafløsere

**Der er mangel på kvalificeret arbejdskraft på ældrecentre og i hjemmeplejen i hele landet. Derfor opretter Randers Kommune nu stillinger til pensionister, der gerne vil gøre en forskel og tjene lidt ekstra ved siden af folkepensionen.**

Hvis man er gået på pension og inden for de sidste par år har arbejdet inden for sundheds- eller omsorgsområdet, kan man nu søge en stilling som vikar i Randers Kommune. Årsagen er den store mangel på medarbejdere inden for omsorgsområdet, og det er faggrupper som social- og sundhedsuddannede, pædagoger, fysio- eller ergoterapeuter og sygeplejersker, der står på ønskesedlen til stillingerne.

"Der er rigtig mange gode og kvalificerede medarbejdere, der er gået på pension eller

efterløn inden for de sidste par år. Og hvis nogle af dem savner det kollegiale fællesskab og gerne vil gøre en forskel, så vil vi meget gerne i dialog med dem om deres ønsker og muligheder. Vi har brug for alle de kvalificerede hænder, vi kan få", siger Lene Jensen, omsorgschef i Randers Kommune.

Ifølge Ældresagen må man tjene godt 120.000 kr. om året, uden det påvirker udbetaling af folkepension. Det er også muligt at have en indtægt ved siden af sin efterløn, og her kan man kontakte sin A-kasse for at høre mere om mulighederne.

Hvis man kunne tænke sig en stilling som vikar i omsorgsområdet, kan man tage direkte kontakt til sin tidligere leder eller til en leder på et nyt område, hvor man gerne vil bidrage. Der findes en oversigt på Randers Kommunes hjemmeside.