



Nitten nye madfællesskaber

Team frivillighed har summet med liv på ældreområdet i foråret 2022. Frivilligguiderne har nemlig skabt intet mindre end 19 nye madfællesskaber for ældre på 11 forskellige matrikler. Visionen for året var, at lave 15 madfællesskaber inden sommerferien, hvor ældre kan mødes over et godt måltid mad. Det er nu lykkedes.

Fra Haslund til Langå til Havndal nyder ældre i disse dage fællesskabet om maden. Der er 19 nye madfællesskaber i gang eller godt på vej, og paletten rummer alt fra herregrupper, fællesspisninger og madklubber for ældre.

Nogle ældre samles i det store fællesskab, andre ældre er blevet en del af et lille fællesskab. Nogle laver selv maden, andre køber sig til det gode måltid.

I Havndal har frivilligguiderne fra Team Frivillighed, kirken og det nye sundhedscenter inviteret de ældre sammen med hele lokalsamfundet ind, så generationer kan mødes på tværs og nyde hinandens selskab og den gode mad.

I Langå er der planlagt 4 dage med sønderjysk kagebord, hvor kagerne bliver langet over bordene i stride strømme, og på en lang række ældrecentre er en lille madklub, en te-salon eller en herregruppe sat i gang.

"Vi er meget tilfredse med at der kom 25 til vores første fællesspisning, og vi har 44 tilmeldte til næste gang," fortæller Vibeke Rygaard, som er frivilligguide i Team Frivillighed.

Hun har sammen med en anden frivilligguide stået for flere fællesspisninger i landsbyen Haslund sammen med den lokale kirke.

"Vi har mødt stor entusiasme omkring samarbejdet fra kirken, de ældre i området og lokalsamfundet, og vi glædes over, at vi har kunnet samle så mange glade mennesker til mad og samvær," fortsætter hun med et stort smil.

Vibeke Rygaard fortæller yderligere, at hun har kunnet mærke at det var været stærkt tiltrængt med de mange nye madfællesskaber efter de sidste to hårde år: "Alle har længtes efter det her siden Coronaen, så det er skönt at vi kan være hinanden mere nærværende på tværs. Det har Team Frivillighed sat en god ramme for sammen med vores mange nye samarbejdspartnere, så vi kan tilbyde ældre 19 nye muligheder for samvær og fællesskab om maden," afslutter hun.

Vil du vide mere om madfællesskaber, kan du kontakte din frivilligguide. Du finder en liste over frivilligguider i Randers Kommune inde i avisen på side 7.

Demens
**Demensstrategi
2022-2026**

Læs side **2**

Aktiviteter
**Aktivitetskalender
efterår 2022**

Læs side **3-5**

Find nye
**fællesskaber
med Boblberg**

Læs side **7**

Randers Kommune har en bekymringspostkasse

Bekymringspostkassen@randers.dk

Som borger kan man nogle gange stå i den situation, at man er bekymret for en ældre medborger, men at man er i tvivl om, hvor man kan henvende sig med sin bekymring. Derfor har Randers Kommune oprettet bekymringspostkassen. Skriv til bekymringspostkassen@randers.dk, hvis du har en bekymring for en ældre medborger.

Din bekymring kan for eksempel være udløst af:

- At din medborger er blevet alene
- At du ikke har set medborgeren på det seneste
- At din medborgers have pludselig gror til
- At din medborgers postkasse ikke længere bliver tømt

I takt med at man bliver ældre, ar der flere der oplever at få forskellige udfordringer. Det kan være udfordringer der er relateret til det fysiske eller mentale funktionsniveau, men det kan også være udfordringer, der er knyttet til det sociale liv. Når man bliver ældre, vil flere opleve at miste nære pårørende, og især tabet af en livsledsager kan føre til stor sorg. Borgere, der fylder 75 år, får et brev med tilbud om et forebyggende hjemmebesøg. Formålet med besøget er at tale om, hvordan man klarer din dagligdag og hvilke tanker man gør dig fremtiden. Borgeren skal selv aktivt tilkendegive, at de ønsker besøg. En af udfordringerne ved denne praksis er, at de borgere, som måske kunne profitere mest af et besøg, ikke har ressourcer til aktivt at vælge tilbuddet.

Åbent hus hos Madservice Kronjylland

Torsdag den 8. september 2022 holder Randers Kommunes produktionskøkken åbent hus fra kl. 12 - 15. Åbent hus er for alle, så du er velkommen til at invitere én med.

Madservice Kronjylland laver middagsmad til godt 900 hjemmeboende pensionister i Randers Kommune samt dele af de varme måltider til Randers Kommunes centercaféer, plejeafdelinger og boenheder, så det bliver til rigtig mange måltider mad hver uge.

Ved åbent hus arrangementet er der mulighed for at se, hvordan maden bliver tilberedt og pakket, samt få en snak med personalet. Desuden kan besøgende på dagen få sig en kop kaffe og smagsprøver på nogle af de mange retter, som Madservice Kronjylland tilbyder sine kunder.

Mulighed for transport

Madservice Kronjylland holder til på Falstersvej 2, 8940 Randers SV. For personer, der ikke selv har mulighed for transport, har Madservice Kronjylland arrangeret bustransport fra busterminalen i Randers kl. 11.45 og 12.30 og 13.00 (påstigning ved pølsevognen). Bussen kører retur fra Madservice Kronjylland efter behov - dog senest kl. 15.00.

PENSIONIST I RANDERS

UDGIVER:

Randers Amtsavis

ANSVARSHAVENDE:
Karen Balling Radmer

REDAKTION:

Kim Brandt Thomsen

KONTAKT

PENSIONIST I RANDERS

pensionistavisen@randers.dk

Demensstrategi 2022-2025

Ingen må stå alene med demens. Vi er klar til at give en håndsrækning til mennesker med demens og pårørende gennem hele forløbet.

Vi tilbyder hjælp, støtte og vejledning fra første færd, og vi sikrer, at det sker med værdighed, omsorg og respekt for det enkelte menneskes livshistorie.

Vi møder mennesket med demens og de pårørende med stor forståelse for de nye roller, som de skal finde sig til rette i. Samtidig understøtter vi den størst mulige selvstændighed til at tilrettelægge livet og hverdagen, som man ønsker det. Selv om mennesket med demens og de pårørende har fået et nyt livsvilkår, er der mange muligheder for at bevare en stor del af det gode og meningsfulde hverdagsliv. Med Randers Kommunes demensstrategi sætter vi rammen for arbejdet med at give mennesker med demens og deres pårørende de bedste vilkår for et godt, trygt og meningsfyldt hverdagsliv. Med veluddannet personale, trygge omgivelser både i hjemmet og i plejeboliger

og særligt tilrettelagte aktivitetstilbud, styrker og udvikler vi de nuværende indsatser og har stort fokus på at følge forskningen tæt og implementere nye tiltag på området.

Indsatsen på demensområdet er inddelt i seks fokusområder, hvortil vi knytter en lang række indsatser. Her kan du læse om fokusområderne, og på hjemmesiden www.randers.dk/demens

kan du følge med i konkrete tiltag og tilbud til mennesker med demens og deres pårørende.

Ellen Petersen

Formand for Omsorgsudvalget

Læs mere om Randers Kommunes demensstrategi på www.randers.dk/demensstrategi



International demensdag og national demensuge

Randers fejrer den internationale Alzheimerdag den 21. september med et arrangement på Rådhusstorvet, et temamøde og salg af huske kager på ældrecentre, hvor

overskuddet går til Alzheimerforeningen. I foråret 2023 vil der være mange arrangementer i den nationale demensuge med fokus på viden om demens og demensven-

lighed mm. Læs mere om arrangementerne på de sociale medier og Randers kommunes hjemmeside, når tiden nærmer sig.

Showroom for hjælpemidler

Randers Kommune har etableret et lille showroom i Nellemann-bygningen på Hospitalsgade. Her kan borgere med funktionsnedsættelse hente viden og inspiration om hjælpemidler til eksempelvis madlavning og personlig pleje.

Mange borgere har i forvejen deres gang i Nellemann-bygningen. Siden 2020 har Randers Kommune blandt andet haft en sundhedsklinik med forskellige rådgivningsfunktioner og en sal til genoptræning beliggende i bygningen. Nu kan borgerne også på egen hånd indhente inspiration og oplysning til et bedre liv med funktionsnedsættelse. Kommunen har åbnet et showroom med en lille udstilling af forskellige hjælpemidler til borgere med funktionsnedsættelse. Her kan man se nogle af de muligheder, som findes til at være selvhjulpne, hvis man

eksempelvis skal kunne klare de daglige opgaver i et køkken med en lammet arm efter en blodprop.

"Det er vigtigt for ens værdighed, at man selv kan klare så mange ting i hverdagen som overhovedet muligt. For borgere med funktionsnedsættelse og deres pårørende, kan det godt være svært at finde rundt i alle mulighederne. Med dette showroom vil vi gerne give et lille indblik i, hvad der findes af redskaber på markedet," siger formand Ellen Petersen fra omsorgsudvalget. Nogle af de fremviste redskaber i showroomet er i juridisk forstand egentlige hjælpemidler, der kan modtages støtte til, mens andre værktøjer skal erhverves som et almindeligt forbrugsgode. "Det er ofte en udfordring at skabe sig et overblik. Det håber vi bliver nemmere med dette showroom," siger ergoterape-

ut Sanne Nielsen. Showroomet har åbent alle hverdage fra kl. 9-15. Rummet er ikke bemandedt, men hvis der er grupper, som ønsker en introduktion, er man velkommen til at kontakte showrooms tovholdere. Henvendelse kan ske til Sanne Nielsen på tlf. 8915 8611, Pernille Koldbæk Høgh på tlf. 2047 6435 eller Lise Knygberg Jørgensen på tlf. 8915 2560.



Omsorgsudvalget besøgte kommunens tilbud

Efter en tur rundt på fem af Randers Kommunes omsorgstilbud er omsorgsudvalget nu endnu bedre klædt på til at fortsætte det politiske arbejde. Formålet med turen var at give politikerne bedre indsigt i både borgere og medarbejders hverdag.

Et engageret og spørgelystent omsorgsudvalg besøgte en onsdag i juli fem af kommunens omsorgstilbud. Dagen begyndte i det nye genoptræningscenter i Nellemann-bygningen, hvor udvalget blev budt velkommen af ledere og fagpersonale og fik en rundvisning i det nye genoptræningscenter. Selvom medlemmerne af omsorgsudvalget allerede har stor viden og indsigt på området, er der endnu meget at lære. Udvalgsformanden tror da også på, at ture som denne kan bidrage til, at udval-

get kan se tingene i et nyt lys: "Nu skal vi hjem og evaluere besøgene, og så fortsætter vi med arbejdet, jeg ser nu mange ting i et nyt perspektiv, og det er vigtigt, så vi kan tænke nye tanker sammen med forvaltningen," siger Ellen Petersen.

Udvalget - bestående af Ellen Petersen, Jesper Gade, Karen Lagoni og Jens Peter Hansen - besøgte Genoptræningscenter Nellemann, Hospice Lindevænget, Huset Nyvang, Træningshøjskolen Åbakken og Trykshotellet.



■ AKTIVITETSHUSET, KULTURHUSET I LANGÅ

September

- 12. kl. 14.00 De småborgerlige gårdsangere fra Dronninglund
- 26. kl. 14.00 De Viseglade. Fire musikglade mennesker fra Djursland

Oktober

- 10. kl. 14.00 Skelageren. Harmonikaorkester fra Aalborg
- 24. kl. 14.00 Henrys Venner. Syvmands orkester
- 30. kl. 14.00 Kildevang og Team Frivillighed inviterer til sønderjysk kaffebord

November

- 7. kl. 14.00 Foredrag med Hospitalskloven Elmer
- 21. kl. 14.00 3 x Hans. Tre friske sangere fra Skivekanten

December

- 5. Juleafslutning. Program udsendes 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 fra 12. september) Mandagsunderholdning m. kaffe og kage

Tirsdays

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

Onsdage

- kl. 9.30 Pensionisterne synger
- kl. 13.00 Kortspil og pool
- kl. 13.00 Pensionistorkesteret "Solsikkerne" over

Torsdays

- kl. 9.20 Banko i Torsdagsklubben

Fredage

- kl. 13.00 Kortspil og pool

Alle dage

- Motionsrummet er åbent fra kl. 8-14.

Faste aktiviteter

Mandage og tirsdays

- Bakkerekoret over i Bakkehuset kl. 15-17 (Kontakt Herluf på 2986 3138)

Tirsdays

- Kreativ og Hygge i caféen kl. 13-15

Onsdage

- Gudstjeneste den 3. onsdag i måneden kl. 14-15

Torsdays

- Spil & Hyg i caféen kl. 13-15

SøndagsCafévagt

- Kom & vær med kl. 14-16 (Starter op 1. søndag i september)

■ BJERREGRAVCENTRET

August

- 25. kl. 13.30 Andagt. Salmesang og kaffe

September

- 2. kl. 10.00 Bowling på Mariagervej
- 6. kl. 13.30 Eiro-dage: Underholdning: De lystige Sømand
- 13. kl. 13.30 Banko
- 20. kl. 13.30 Foredrag med Bent Martinsen, Randers "Livsaldre og livskvalitet"
- 22. Lovfaldstur (se opslag)
- 29. kl. 13.30 Andagt. Salmesang og kaffe

Oktober

- 4. kl. 13.30 Pasgaard tøj
- 7. kl. 10.00 Bowling på Mariagervej
- 11. kl. 13.30 Underholdning: De Viseglade
- 25. kl. 13.30 Fællessang. De grå synger
- 27. kl. 13.30 Andagt. Salmesang og kaffe

November

- 1. kl. 12.30 Mortens middag (se opslag)
- 4. kl. 10.00 Bowling på Mariagervej
- 8. kl. 13.30 Banko
- 15. kl. 13.30 Foredrag: Morten Hilmer: Sirius og naturfotograf
- 22. kl. 12.30 Julefrokost i seniorklubben (se opslag)

December

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

Faste aktiviteter

Mandage

- kl. 19.00 Kortspil med start 5/9 - alle er meget velkomne

Man/tors

- kl. 9.00-12.00 Diverse aktiviteter

Tirs/ons

- kl. 9.00-12.00 Datastue

Onsdage

- kl. 9.00-12.00 (lige uger i sep. - okt. - nov. og dec.) Blomsterbinding start 7/9
- kl. 14.00-15.30 (i sep. - okt. - nov.) Gymnastik

■ BORUPVÆNGET

August

- 24. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab: Gårdmusik-antenne underholder med musik og fællessang
- 30. kl. 11.30 Madklub i caféen

September

- 1. kl. 16.30 Bo Young underholder for høstfesten (kun for beboerne)
- 2. kl. 10.00 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne med venner
- 6. kl. 11.30 Madklub i caféen
- 13. kl. 11.30 Madklub i caféen
- 14. kl. 15.00 Gudstjeneste med efterfølgende kaffe i caféen
- 16. kl. 10.00 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne med venner
- 16. kl. 10.00 Tøjsalg i forhallen fra Smartex
- 20. kl. 11.30 Madklub i caféen
- 27. kl. 11.30 Madklub i caféen
- 28. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab: Bjarne Hjulmand. Musik og sang
- 30. kl. 10.00 Fredagscafé med lotteri og fællessang

Oktober

- 4. kl. 11.30 Madklub i caféen
- 7. kl. 10-12 Skosalg i forhallen fra Andersen Sko
- 11. kl. 10-12 Tøjsalg i forhallen fra Tøj bilen
- 12. kl. 15.00 Gudstjeneste med efterfølgende kaffe i caféen
- 14. kl. 10.00 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne med venner
- 18. kl. 11.30 Madklub i caféen
- 25. kl. 11.30 Madklub i caféen
- 26. kl. 14.00 Onsdagsfællesskab: Helle og Dynes Skovkjær underholder
- 28. kl. 10.00 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne med venner

November

- 1. kl. 11.30 Madklub i caféen
- 8. kl. 11.30 Madklub i caféen
- 9. kl. 15.00 Gudstjeneste med efterfølgende kaffe i caféen
- 11. kl. 10.00 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne med venner
- 15. kl. 11.30 Madklub i caféen
- 22. kl. 11.30 Madklub i caféen
- 23. kl. 14.30 Adventsfest med organist Britta Nedergaard, der spiller til fællessang
- 25. kl. 10.00 Fredagscafé med lotteri og fællessang v. Henne med venner
- 29. kl. 11.30 Madklub i caféen

December

- 2. kl. 10-12: Tøjsalg i forhallen fra Jysk Tøjsalg
- 6. kl. 11.30 Madklub i caféen
- 20. kl. 11.30 Madklub i caféen

■ BAKKEGÅRDEN

August

- 31. kl. 14.00 Banko i caféen

September

- 23. kl. 10-16 Tur til Hadsund Færgetro. Se opslag i Bakkehuset
- 28. kl. 14.00 Banko i caféen

Oktober

- 10. kl. 14.00 Henne med venner underholder med lystige gård- og revysange.
- 26. kl. 14.00 Banko i caféen

November

- 2. kl. 14.00 Foredrag m. Anders Bonde "Er der noget at grine af når vi bliver gamle"
- 23. kl. 14.00 Banko i caféen
- 27. kl. 13.30 Julekoncert m. Bakkeorkesteret

December

- 15. kl. 14.00 Julepakkespil og hygge

Fortsættes på næste spalte

BRUGERHUSET DRONNINGBORG



Åbne aktiviteter

Mandag

kl. 13.30-15.30 Sang og socialt samvær.
Pris for kaffe ca. 25 kr.

Tirsdag

kl. 13-15 Tirsdagsklub med socialt samvær, spil, gæst en sang, banko mv.

Freitag

kl. 10-12.30 Fredagscafe Vi synger sange fra seniorsangbogen. Nogle gange er der lidt sidde-gymnastik. Sommetider underholdning med levende musik, eller der bliver læst en lille historie. Kl. ca. 11.15 spiser vi en lun ret og slutter af med en kop kaffe. Pris 45 kr. + evt. drikkevarer.

August

30. kl. 13.00 Bankospil

September

13. kl. 10.30 Åletur

FÅRUP ÆLDRECENTER

September

- 6. kl. 14.30 Gudstjeneste
- 7. kl. 17.30 - 19.00 Suppeaften. Husk tilmelding
- 12. kl. 14.00 Bankospil
- 14. kl. 14-16 Musikeftermiddag m. underholdning. Husk tilmelding

Oktober

- ? Gudstjeneste
- 5. kl. 17.30 - 19.00 Suppeaften. Husk tilmelding
- 6. kl. 12.00 Høstfest. Husk tilmelding
- 10. kl. 14.00 Bankospil
- 24. kl. 14.30 Modeshow/tøjsalg

November

- ? Gudstjeneste
- 2. kl. 17.30 - 19.00 Suppeaften. Husk tilmelding
- 8. kl. 14-16 Skosalg
- 10. kl. 17.30 Mortensaften. Husk tilmelding
- 14. kl. 14.00 Bankospil
- 25. kl. 13-16.30 Julemarked fra aktiviteten

December

- 7. kl. 17.30 - 19.00 Suppeaften. Husk tilmelding
- 12. kl. 14.00 Bankospil
- ? Julegudstjeneste

Faste aktiviteter

Tirsdage og torsdage
kl. 10-11: Stolegymnastik



GJERLEV AKTIVITETSHUS

August

- 28. kl. 14.00 Søndagscafe. Opslag om emnet kommer senere. Seniorklubben (S)

September

- 6. kl. 14.00 Banko (A)
- 20. kl. 10.00 Åletur til Gullerup Strandkro. Tilmelding senest 13 september. (S)(A)
- 25. kl. 14.00 Søndagscafe. Opslag om emnet kommer senere (S)
- 27. kl. 14.00 Afgang bowling. Tilmelding til Kurt Hansen (A)

Oktober

- 4. kl. 14.00 Banko (A)
- 11. kl. 14.00 Musikalsk underholdning med den Skaldede Pædagog (A)
- 18. kl. 14.00 "Basseralle" underholder med sang og musik. Kaffe og kage (S)
- 25. kl. 14.00 Søndagscafe. Opslag om emnet kommer senere (S)
- 25. kl. 14.00 Afgang bowling. Tilmelding til Kurt Hansen (A)
- 28. kl. 17.00 Årets høstfest med spisning, hvorefter Gert Degn spiller op til dans (A)

Fortsættes på næste spalte

November

- 1. kl. 14.00 Banko (A)
- 10. kl. 18.00 Mortens Aften med andesteg og risalamande, kaffe og småkager (S)
- 22. kl. 14.00 Underholdning med Karina Høgføldt (A)
- 27. kl. 14.00 Søndagscafe. Opslag om emnet kommer senere (S)
- 29. kl. 14.00 Afgang bowling. Tilmelding til Kurt Hansen (A)

December

- 6. kl. 14.00 Banko. Gløgg og æbleskiver fra kl. 13.00 (A)
- 13. kl. 11.00 Gudstjeneste i kirken. Derefter julefrokost i Aktivitetshuset (A)
- 20. kl. 14.00 Afgang bowling. Tilmelding til Kurt Hansen (A)

Januar 2023

- 3. kl. 14.00 Banko (A)
- 17. kl. 14.00 Underholdning med Vesthimmerlands Harmonikaorkester (A)
- 24. kl. 12.00 Generalforsamling og middag med gule ærter. Derefter banko (S)
- 29. kl. 12.00 Søndagscafe. Nytårskur med frokost og pakkespil. (S)
- 31. kl. 14.00 Afgang bowling. Tilmelding til Kurt Hansen (A) Seniorklubben (S), Aktivitetsudvalget (A)



SUNDHEDSHUSET HAVNDAL

September

- 27. kl. 17.00 Suppeaften*

Oktober

- 6. kl. 19.00 Syng med VOKO Koret
- 12. Foredrag om ensomhed v/ psykologerne Emma Duus Nielsen & Maja Holst Pallesen
- 25. kl. 17.00 Suppeaften*

November

- 3. kl. 19.00 Syng med VOKO Koret
- 29. kl. 17.00 Suppeaften*

December

- 1. kl. 19.00 Syng med VOKO Koret

Faste aktiviteter

Hver mandag
kl. 10-11.30 Pensionistgymnastik i Madam Blå

Hver tirsdag

kl. 14.00 Kortspil på 1. sal i Sundhedshuset Havndal
Hver torsdag kl. 9.30-11.30 Torsdagskaffe i Madam Blå

* Suppeaften: Klar aftensmaden i et snuptag og mød nye mennesker. Vores lokalområde er for alle! Derfor inviterer Ommersyssel Østre Pastorat - Team Frivillighed og Havndal Sundhedshus dig og din familie til suppeaften i "Madam Blå" i Havndal Sundhedshus. Konceptet er simpelt: alle sidder ved langborde og spiser sammen, får snakket med andre fra lokalområdet - og overlader madlavningen og opvasken til os. Vi slutter af med kaffe/the og småkager. Pris: 20 kr for voksne og 10 kr for børn.

KILDEVANG

August

- 24. kl. 14.30 Gudstjeneste
- 25. kl. 14.00 Udendørs koncert

September

- 14. kl. 14.30 Gudstjeneste
- 22. kl. 17.00 Cafe aften

Oktober

- 5. kl. 14.30 Gudstjeneste
- 20. kl. 13.00 Løvfaldstur
- 26. kl. 14.30 Gudstjeneste

November

- 10. kl. 11.30 Mortens "aften" frokost



Fortsættes på næste spalte

Åbne aktiviteter i Multirummet

Mandage kl. 12.00 Madklub

Onsdage kl. 10.00 Mandegruppe

Torsdage kl. 14.30 Nørkleklub

Hver dag fra kl. 7.30-8.30 og fra kl. 15-17 Selvtræning. Der er introduktion første tirsdag i måneden kl. 8. Der må ikke trænes uden forudgående introduktion.

I samarbejde med Aktivitetshuset inviteres der til søndersjysk kaffebord d. 30/10 kl. 14 i Aktivitetshuset på Bredgade 4, 8870 Langå. For nærmere info, kontakt Frivilligguide Eva Frank på 2047 6442.

CENTER MØLLEBO

Mandage

fra kl. 14-16 Nørkleklub i fællesstuen

Tirsdage

fra kl. 12-13 Gå-klub. Vi mødes ved hovedindgangen

Onsdage

kl. 13 Mandegruppe i fællesstuen

Første onsdag i måneden

fra kl. 10.30-12 Købmand i fællesstuen
For nærmere info kontakt Frivilligguide Eva Frank på 2047 6442.

LANDSBYEN MØLLEVANG

September

- 5. kl. 13.00 Banko
- 21. kl. 12.00 Høstfest. Tilmelding & betaling i cafeen

Oktober

- 3. kl. 13.00 Banko

November

- 7. kl. 13.00 Banko

Faste aktiviteter

Mandage Dans kl. 13.30 -14.45

Onsdage Sang kl. 13.30-14.45



LINDEVÆNGET

September

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

Oktober

- 21. kl. 12-16 Høstfest med middag og underholdning.

November

- 25. kl. 10-14 Julemarked med kaffe, kage, småkager & gløgg.

December

- 16. kl. 12-16 Julefrokost og underholdning.

Faste aktiviteter

Torsdage i oktober, november, december
kl. 14.00 Torsdagsarrangement med musik, underholdning, kaffe og kage.



■ RANDERS KOLLEKTIVHUS

August

25. kl. 14.00 Anni, Eigil og Merethe

September

1. kl. 14.00 Toner af guld (Befrielsescaabaret)
8. Teltfest m. helstegt pattegris og musik v. Kasper Hammer (se opslag)
15. kl. 14.00 Banko
22. Åletur til Hadsund Færgetro (se opslag)
29. kl. 14.00 Flemming Baade

Oktober

6. kl. 14.00 Olivias Venner
13. Tøj og sko salg (se opslag)
27. kl. 14.00 Karsten Hansen

November

3. kl. 14.00 Banko
10. kl. 14.00 Banko
17. kl. 14.00 De fire årstider (Mette og Poul Nørup)
24. Julemarked (se opslag)

December

1. Julefrokost (se opslag)
8. kl. 14.00 Julebanko
15. Vi synger julen ind (se opslag)



■ ROSENVÆNGET

Faste aktiviteter

Onsdage

kl. 10-11 Sang og musik

Torsdage

kl. 10-12 billard i aktivitetsrummet

Hver anden lørdag

kl. 14-16 Banko



■ SPENTRUP ÆLDRECENTER

September

7. kl. 14.00 Banko
21. kl. 08.30 Løvfaldstur. Afgang fra Sognegården. Tilmelding til Britta Christiansen på 6145 6568 d. 7/9 eller 8/9 (ring eller sms)

Oktober

5. kl. 12.00 Høstfest med Peter Vildmand. Tilmelding til Leif Aaby, tlf. 51860707 d. 16/9 eller d. 20/9 (ring eller sms)

November

23. kl. 14.00 Julebanko

December

7. kl. 12.00 Julefrokost med Rene Franz. Tilmelding til Britta Christiansen, tlf. 6145 6568 d. 18/11 eller d. 22/11 (ring eller sms)

Faste aktiviteter

Mandage

kl. 9.30-10.30: Gåtur/stavgang
kl. 10-11: Motion/gymnastik, mænd

Tirsdage kl. 9.30-10.30: Petanque

kl. 10.30-11.30: Petanque

Onsdage kl. 9.30-11.00: Motion/gymnastik, kvinder

Torsdage kl. 10.00: Krolf (Spilles til spillet er færdigt)

■ SVALEPARKEN, ASSENTOFT

August

25. kl. 14.00 Gudstjeneste

September

1. kl. 14.00 Banko
7. kl. 19.00 Musikalsk underholdning v/Leni og Niels (Æ)
8. kl. 12.30 Udflygt til Orkidéen. Tilmelding nødvendig (A)
14. kl. 19.00 Poul E. Bærentzen fortæller om de vidt bekendte molboer (Æ)
16. kl. 14.00 Gudstjeneste
21. kl. 19.00 Banko (Æ)
28. kl. 19.00 Sognepræst Anders Bonde fortæller (Æ)

Fortsættes på næste spalte



Oktober

5. kl. 19.00 Silkeborg Gårdsangerlaug (Æ)
6. kl. 14.00 Banko (A)
12. Udflygt til Feggesund. Tilmelding nødvendig (Æ)
13. kl. 14.00 Musik i cafeen med Peter Andersen (A)
26. kl. 19.00 Jette og John - harmonika og lirekasse (Æ)
27. kl. 14.00 Gudstjeneste

November

2. kl. 19.00 Jørgen Vest fortæller om en af sine rejser (Æ)
3. kl. 14.00 Banko (A)
9. kl. 19.00 Syngepigerne. Musik af Ernst Bøje (Æ)
16. kl. 19.00 Banko (Æ)
17. kl. 14.00 Musik i cafeen med Henrys venner (A)
23. kl. 19.00 Lidt go' musik m. Anni, Eigil og Merethe (Æ)
24. kl. 14.00 Gudstjeneste
30. Julefrokost (Æ)

December

1. kl. 14.00 Banko (A)
15. kl. 14.00 Gudstjeneste

Åbne aktiviteter

Mandage i ulige uger kl. 10.30 Svalesang i cafeen

Mandage i ulige uger kl. 13.30 Mandegruppen kører en tur ud i det blå

Tirsdage kl. 10.00 Fælles gå tur med afgang fra Svaleparken

Fredage kl. 10.00 Fredagscafe m. kaffe, quiz, sang

Kontakt Frivilligguide Eva Frank på 2047 6442 for nærmere info om åbne aktiviteter

Kontakt Reinhard Christensen på 8649 4589 for nærmere info om Aktivitetsudvalgets aktiviteter (A) Kontakt Ketty Christensen på 8649 4589 for nærmere info om Ældreklubbens aktiviteter (Æ)

■ TERNEPARKEN, ASFERG

August

25. kl. 9.00 Bowling i Randers Bowlingcenter

September

6. kl. 14.00 Bankospil
7. kl. 15.00 Kaffe med præsten
8. kl. 17.30 Høstfest. Underholdning v/ Bo Young
16. kl. 8.45 Åletur til Vesløs Kro
20. kl. 14.00 Tøjsalg og skosalg v/ Smartex & Dorthe
29. kl. 9.00 Bowling i Randers Bowlingcenter

Oktober

4. kl. 14.00 Bankospil
5. kl. 15.00 Aktivitetsudvalget
12. kl. 17.30 Suppeaften
25. kl. 14.00 Bankospil
26. kl. 19.00 Olivias Venner underholder
27. kl. 9.00 Bowling i Randers Bowlingcenter

November

2. kl. 15.00 Kaffe med præsten
8. kl. 12.00 Mortens Aften. Underholdning v/ Casper Hammer
15. kl. 14.00 Tøjsalg v./ Pasgaard
24. kl. 9.00 Bowling i Randers Bowlingcenter Mariagervej
29. kl. 14.00 Bankospil
- December
6. kl. 12.00 Julefrokost. Underholdning v/ Henne med venner
7. kl. 15.00 Kaffe med præsten
13. kl. 14.00 Vi synger julen ind med Mona Kjersgaard ved klaveret

Faste aktiviteter

Torsdage kl. 13-16 Strikke café i kælderens

■ TIRSDALENS PLEJECENTER

Nærmere info findes på opslag i forhallen.

September

9. Modeshow
15. Valg til beboer pårørenderåd
24. Banko
28. Brunch med underholdning

Oktober

6. Suppeaften
12. Høstfest med underholdning
29. Banko

Fortsættes på næste spalte



November

10. Mortensand med underholdning.
23. Suppeaften
26. Banko.

December

4. Logen Navitas synger julen ind. Amerikansk lotteri
9. kl. 14.30 Julekoncert med Bo Young
14. Julefrokost med underholdning
21. Lystur til Randers midtby. Afslutning på Tirsaldalen hvor der serveres suppe.

Banko i december meldes på opslag i Forhallen

Januar 2022

Medio januar. Generalforsamling
Nytårsfest med underholdning i uge 4

For yderligere aktiviteter se info i forhallen på Tirsaldalen. Vi har bl.a. gudstjenester, siddegymnastik, erindringsdans, leg på plejehjem, sangeftermiddage og meget mere. Den sidste onsdag hver måned er der banko fra kl. 15-17 i cafeen.



■ TRÆNINGSHØJSKOLEN

Træningshøjskolen vil meget gerne se tidligere kursister - eventuelt med ledsager - til nedenstående gensynstræf. Vi håber at se dig til en hyggelig dag, hvor vi kan udveksle erfaringer og høre, hvordan det er gået dig efter dit ophold. Vi laver kaffe og hjemmebag.

Datoerne for gensynstræffene er:

Torsdag den 8. september kl. 14-16

Onsdag den 23. november kl. 14-16

Torsdag den 9. februar 2023 kl. 14-16

■ VORUP PLEJEHJEM

September

15. kl. 14.00 Underholdning ved Horsenspigernes. Harmonikamusik og kaffe med kage

Oktober

6. kl. 10-16 Løvspringstur. Vi skal se skoven og have noget godt at spise

November

17. kl. 14.00 Sønderjysk kaffebord. Tilmelding og betaling i Cafeen

December

15. kl. 14.00 Julepakkespil. Bagefter er der kaffe og kage

Januar 2022

19. kl. 14.00 Generalforsamling med banko og kaffe bagefter

Se opslag om aktiviteter og tilmelding/betaling på Områdecenter Vorup.

■ ÅBAKKEN

September

14. kl. 10-15 Tøj og sko (A)
14. Løvfaldstur (Se avis)
15. kl. 18.00 Høstfest med Kim Albrechtsen (A)
19. kl. 14.00 Banko (P)

Oktober

6. kl. 14.00 Banko (P)
13. kl. 14.00 Bowling
17. kl. 14.00 Banko (P)
27. kl. 13.00 Udflygt for beboere ved Åbakken
27. kl. 14.15 Underholdning (A)

November

3. kl. 14.00 Banko (P)
8. kl. 10-15 Pasgaard Tøj
10. kl. 14.00 Bowling
16. Juletur til Tyskland (Se avis) (P)
17. kl. 14.15 Trækfuglene (A)
22. kl. 14.00 Banko (P)

December

1. kl. 14.00 Banko (P)
5. kl. 18.00 Politiorkestret (A)
7. kl. 12.00 Julefrokost på Dalbyover Kro (P)
8. kl. 14.00 Bowling
13. kl. 14.00 Banko (P)
15. kl. 14.15 Juletræ med Ommersyssekkoret (A)

Januar 2023

19. Generalforsamling (A)

(A) Aktivitetsudvalget, (P) Råby, (P) Ø. Tørslev





Gratis motion i Ældre Sagen Randers

I efterårssæsonen 2022 kan du i Ældre Sagen Randers gå til gratis motion både for kroppen og for hjernen. Samtidig vil du opleve socialt samvær med andre, som vi alle har godt af og værdsætter.

Der er mange gevinster for helbredet, når du har en fysisk aktiv livsstil som ældre. Og den gode nyhed er, at det aldrig er for sent at få mere motion og bevægelse ind i hverdagen. Det er vigtigt både at træne din kondition, din muskelstyrke, dine knogler, din bevægelighed og din balance. Så mindsker du nemlig risikoen for sygdomme. Samtidig holder du din krop rørig, så du bedre kan klare hverdagens gøremål på egen hånd. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du er fysisk aktiv 30 minutter om dagen. Du skal lave aktiviteter, der vedligeholder eller øger din kondition og din muskel- og knoglestyrke to dage om ugen, og du skal lave udstræknings- og balanceøvelser regelmæssigt. Du skal bevæge dig i et tempo, der gør dig meget forpustet for at træne din kondition. Du skal kun lige med nød og næppe kunne føre en samtale. Du kan f.eks. gå en rask tur i skoven, lege fangeleg med dine børnebørn, gå op af trapper eller cykle en tur. Til at hjælpe på vej med både motion og hjernegymnastik kan Ældre Sagen i efteråret

2022 tilbyde følgende motionsaktiviteter og cafeer. Bemærk at nogle aktiviteter kræver medlemskab.

Gratis motion - for alle:
Gå- og traveture i forskelligt tempo og længde og fra forskellige steder i Randers, cykelture i forskelligt tempo og tur på racercykel fra Brotoften, senioridræt, petanque, fællestur på el-scooter, fællestur på motorcykel.

Gratis motion - kun for medlemmer:
Yoga, badminton og dans i Badmintonhallen, zumba i Arena Randes.

Spil gratis - for alle:
Billard, whist, Spil&Hyg, bridge

Cafeer m.fl. - kun gratis for medlemmer:
Mandagscafe, nørklecafe, sangcafe, litteraturcafe, slægtsforskning.

Klik ind på www.aeldresagen.dk/randers og læs mere om de forskellige motionstilbud.

Lokalsamfundet støtter op:

Nye spil til ældre i Asferg

Frivilligguide Lone Rasmussen blev glædeligt overrasket over reaktionerne i Asferg, da hun spurgte, om nogen ville donere brugte spil til byens ældre borgere. En lokal borger startede en indsamling, og nu har han købt nyt udstyr til fællesskaber for ældre.



Lone Rasmussen er meget glad for den flotte støtte til spil til de ældre i Asferg og omegn.

Lone Rasmussen er frivilligguide i Team Frivillighed, hvor hun hjælper ældre i lokalområdet med at mødes og lave aktiviteter sammen. Hun har dog savnet at have nogle rekvisitter, som hun kunne give de ældre, så de kan mødes om en aktivitet og komme godt fra start.

"Jeg har længe ønsket mig stigeolf, petanque eller et spil yatzy, som jeg kan give de ældre, når de vil starte noget op sammen", fortæller Lone Rasmussen. Derfor rakte Lone ud via borgerforeningens facebook-gruppe og spurgte, om nogen ville donere havespil og andre spil, som de har liggende og måske ikke bruger mere. Men Lone Rasmussen havde ikke forudset omfanget af de tilbagemeldinger, der kom fra lokalbefolkningen.

En af de borgerne, der prompte reagerede, var Niels Rønholt Toft: "De ældre fortjener nye aktivitetsting. Jeg vil gerne donere et beløb i stedet for, som jeg også tror at andre af byens borgere vil. F.eks. 50-100 kr." skrev han, og dagen efter startede han en indsamling for borgerne i Asferg.

Det stærke fællesskab i byen betød, at indsamlingen hurtigt rundede 1780 kr., som Niels Toft nu har indkøbt spil for - til Lone og de ældres store begejstring.



Danmarks første demensvenlige storcenter i Randers

I samarbejde med Randers Kommunes demensteam er medarbejderne i Randers Storcenters 68 butikker nu uddannet i, hvordan man kan hjælpe og støtte et menneske med demens. Formålet er at skabe trygge rammer i lokalsamfundet for mennesker med en demenssygdom og deres pårørende. Den 10. juni 2022 modtog storcenterets butikker et diplom for medarbejdernes indsats.

Det nationale demenssymbol pryder nu svingdørene til Randers Storcenter, og opslagstavlerne i personalerummene er udsmykket med gode råd til at møde mennesker med demens.

"Vi ønsker, at Randers Storcenter er med til at skabe trygge rammer for mennesker, som er ramt af en demenssygdom. Det er vigtigt, at både de og deres pårørende kan besøge vores center med den viden, at personalet er

i stand til imødekomme og tackle eventuelle udfordringerne", siger Jacob Hald Christensen, manager for Randers Storcenter. Samarbejdet mellem Randers Storcenter og kommunens demensteam har stået på siden efteråret 2021, og fredag d. 10. juni 2022 modtager alle centerets butikker et diplom for at have gennemført undervisning i, hvordan man bedst kan hjælpe og støtte et menneske med demens.

Få trænet snakketøjet på Boblberg

Efteråret og vinteren står snart for døren. På Boblberg er der mange muligheder for at finde nye fællesskaber - måske finde din nye rejsemakker, en læse-, mad- eller strikkeklub, eller, hvis ensomheden presser sig på, finde ligesindede at skrive med eller noget helt andet.

Blandt Boblbergs mange tjenester finder du blandt andet SnakSammen, Sprogland og Sprogland Junior. Alle tre tjenester er udviklet i samarbejde med Røde Kors og er gratis og tilgængelig for alle. Ingen af tjenesterne kræver besværlige programmer eller omfattende installationer.

SnakSammen
SnakSammen er en digital besøgstjeneste,

hvor man nemt og hurtigt kan booke en online samtale med en frivillig fra Røde Kors. Alle kan være med. Det eneste krav er, at man har lyst til at invitere et andet menneske ind i sit liv for en stund. Her kan man dele sine bekymringer, snakke om fælles interesser og ikke mindst udveksle smil.

Har du spørgsmål, kan du skrive til sprogland@rodekors.dk



Om Boblberg

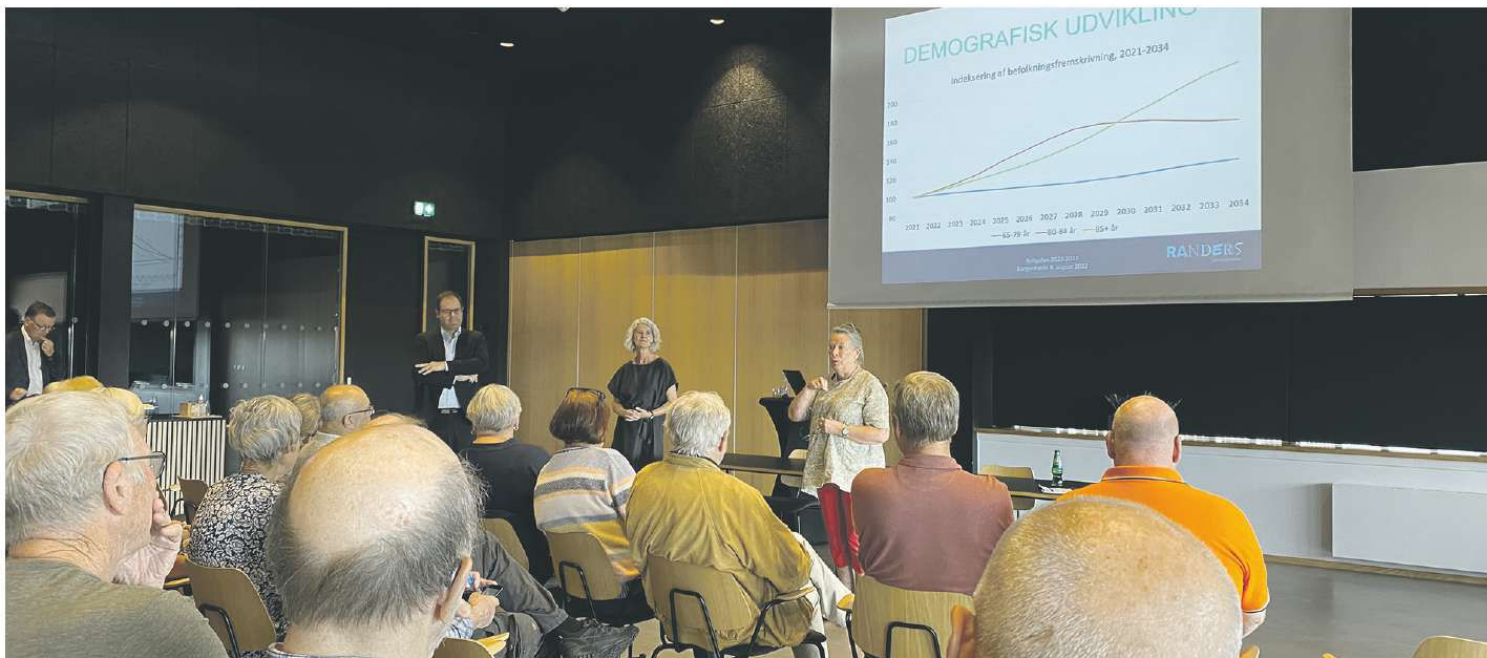
På den digitale platform Boblberg.dk kan man søge nye bekendtskaber, interessefællesskaber og netværk. Boblberg er en socioøkonomisk virksomhed i tæt samarbejde med Røde Kors. Randers Kommune har indgået en

aftale med Boblberg.dk for at støtte fællesskaber og bekæmpe ensomhed. Mere end 4.500 borgere i Randers Kommune har allerede oprettet en profil og kan bruge Boblberg.dk. Ønsker du en bonusbedsteforælder til

dit barn, leder du efter en løbemaker, savner du én at dele en svær livssituation med - eller vil du bare gerne udvide dit netværk? Så er der mulighed for det på Boblberg.dk. Hvad fællesskaberne indeholder er i

høj grad op til brugerne selv. Som bruger opretter man en såkaldt "boble", hvor man skriver, hvad man søger. Man kan afvente kontakt eller selv søge i de andre "bobler" på platformen.

I takt med udviklingen og den stigende interesse har ejerne af Boblberg.dk tilpasset platformen efter loven om databeskyttelse, så den er tryk og sikker at benytte for brugerne.



Borgermøde om forslag til boligplan

Mandag den 8. august 2022 afholdt Randers Kommune borgermøde i Arena Randers om forslaget til boligplan for de kommende ti år på omsorgsområdet.

I løbet af de næste 10 år vil antallet af borgere på 85 år eller ældre være næsten fordoblet. Det vil forventeligt øge efterspørgslen på plejeboliger. Samtidig kan det også forventes, at særligt de ældre borgeres sygdomsbillede bliver mere komplekst med f.eks. stigende multisygdomme. Det vil påvirke behovet for midlertidige opholdsplasser og sætte nye krav til personalets kompetencer.

Den 13. juni 2022 vedtog byrådet, at forslag til boligplan 2023-2033 for omsorgsområdet sendes i offentlig høring frem til den 17. august 2022, og at der skulle holdes et borgermøde.

Der var cirka 60 fremmødte til borgermødet, og de blev budt velkommen af Ellen Petersen, formand for Omsorgsudvalget, og Thomas Krarup, direktør for Sundhed, Kultur og Omsorg.

Der blev orienteret om, at det overordnede formål med boligplanen 2023-2033 er at sikre bemandede boliger og midlertidige opholdsplasser til ældre borgere i Randers Kommune de næste 10 år. Den overordnede ramme, som boligplanen er udarbejdet indenfor er:

- Økonomisk bæredygtighed
- Volumen ift. antal boliger, boligtype og specialtilbud
- Faglig bæredygtighed herunder specialiseringsgrad
- Geografi

Omsorgschef Lene Jensen præsenterede boligplanens anbefalinger og gav bud på, hvordan boligområdet kan imødekomme den demografiske udvikling, som blandt andet viser et behov for op imod 500 ekstra pleje-

boliger og/eller nye plejecentre. Derudover bliver behov for flere aflastningspladser, og i den sammenhæng; at der sker en samling af pladserne for at styrke fagligheden, mens

der samtidig bevares få geografisk spredte aflastningspladser. Du kan læse hele boligplanen på www.randers.dk/boligplan2023

FRIVILLIGGUIDER i dit nærområde

Navn	Center/område	Tlf.	Mail
Eva Frank	Aktivitetshuset, Kildevang, Møllebo, Svaleparken	2047 6442	Eva.frank1@randers.dk
Anette Mogensen	Randers Kollektivhus, Bjerregravcentret	8915 8830	anette.mogensen3@randers.dk
Helle Bjørn	Møllevang	2119 2098	Helle.bjorn@randers.dk
Inge Schultz-Knudsen	Borupvænget, Kristrup	2047 6473	Inge.Schultz-Knudsen@randers.dk
Lone Rasmussen	Aldershvile, Åbakken, Terneparken, Gjerlevcentret	2428 1652	lone.rasmussen@randers.dk
Maria Thim Christensen	Tirsdaalen og Fårup	2115 1265	Maria.Thim.Christensen@randers.dk
Pernille Petersen	Rosenvænget	8915 2675	Pernille.Petersen@randers.dk
Susanne Jensen	Dronningborg, Thors Bakke,	2428 1638	Susanne.jensen3@randers.dk
Linda Hansen	Lindevænget, Korshøjcentret		Linda.hansen@randers.dk
Vibeke Ullits Rygaard	Vorup, Spentrup, Bakkegården	2049 9859	Vibeke.Ullits.Rygaard@randers.dk

Velkommen til Seniordans

Seniordans Randers er klar til den nye sæson 2022 / 23

- både i Fritidscentret og i Vorup Husets store gymnastiksal.

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. Der danses til god musik, gamle evergreens, og en uddannet danseleder står

for undervisningen. Der danses i par, kvadriller, kædedanse, rækkedanse og i kreds. Man kan møde op til seniordans uden partner, og alle kommer på dansegulvet. Øvede seniordansere kan desuden melde sig til Rounddans. Her danses med fast partner.

Sæsonprogram 2022-2023

Fritidscentrets sidebygning med indgang fra Jernbanegade:

Mandage kl. 11 – 13 Rounddans for øvede seniordansere
Danseleder: Margit Batz.

Mandage kl. 14 – 16 Seniordans
Danseledere: Annette Christensen og Bodil Andersen.

Vorup Huset, stor gymnastiksal, Lønstrupvej 10:

Tirsdage kl. 13 – 15 Seniordans
Danseleder: Gert Andersen

Fritidscentret, Kongressalen med indgang fra enten Vestergade eller Jernbanegade:

Onsdage kl. 10-12 Seniordans
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.



Kjeld Allan brugte ekstra hjemmehjælpstid på fisketur

Bor du i pleje- eller ældrebolig i Randers Kommune, så har du adgang til klippekortet, som giver en halv times ekstra hjælp om ugen - og du bestemmer selv, hvad den tid skal bruges på. Nogle får ekstra rengøring og andre får hjælp til en shoppingtur. Kjeld Allan fra Dronningborg tog på fisketur med sin hjemmehjælper. Hvis man er visiteret til klippekort-ordningen i Randers Kommune, kan man eksempelvis gøre som Kjeld Allan, der bor i Dronningborg og får hjemmehjælp. Han

var på fisketur i Silkeborg med social- og sundhedsassistenten Simon. Turen gav ingen udbytte i form af fisk, men det største udbytte, fortæller Simon, var at Kjeld Allan allerede ved hjemkomst til Randers, var begyndt at tale om deres næste tur, som skal gå til et Bowlingcenter

Læs mere om Klippekortet på:

www.randers.dk/borger/aeldre/hjaelp-i-hjemmet/klippekort



Frivillige bygger hønsehus til beboerne på Kildevang

Ældrecenteret Kildevang i Langå fik en donation fra Lions til et hønsehus til glæde for beboerne. To frivillige påtog sig byggeopgaven, og få dage efter stod hønsehuset færdigt.

Det var en glædens dag på Kildevang, da byggeriet af ældrecenterets nye hønsehus gik i gang, og til alles store begejstring var huset færdigt på blot én dag senere. Steen Sørensen og Bent Pedersen er de to frivillige mænd bag byggeprojektet, og de havde i den grad hænderne rigtig skruet på til opgaven.

"Det er dejligt, at der er brug for mig, og at jeg kan gøre folk glade med mit håndværk", fortæller Steen Sørensen.

Frivilligguide Eva Frank fra Team Frivillighed er meget imponeret over både de to frivillige, samt donationen der har gjort det muligt:

"Vi fik 9.000 kr. af Lions i Langå, og nu har de to frivillige allerede sat hønsehuset op. Det gik simpelthen så stærkt. Det er en fantastisk gave fra både Lions og de frivillige", siger Eva Frank.



Kan det lade sig gøre for 7 ældre beboere på Kollektivhuset at cykle samme distance, 182 kilometer, som rytterne skulle cykle på 3. etape af Tour de France fra Vejle til Sønderborg? Svaret er ja - de fik 56 dage, og til sammen har de tilbagelagt 332 km på motionscyklen.

Tour-feberen ramte Kollektivhuset

Kan det lade sig gøre for syv ældre beboere på Kollektivhuset at cykle samme distance, 182 kilometer, som rytterne skulle cykle på 3. etape af Tour de France fra Vejle til Sønderborg? Svaret var ja - beboerne fik 56 dage, og tilsammen tilbagelagde de 332 kilometer på motionscyklen og blev klar til at nyde Tour de France i fjernsynet og en is i Fjellerup.

Der blev trampet i pedalerne og svedt lidt ekstra i maj og juni på Kollektivhuset i Randers. Syv beboere var mede op til Tour

de France ved at cykle længere end 300 kilometer på en motionscykel og blev helt klar til at følge rytternes udfoldelser på de danske og franske landeveje i fjernsynet.

Målet for deltagerne var, at de over en periode på 56 dage skulle cykle, hvad der svarer til distancen på 3. etape fra Vejle til Sønderborg - 182 kilometer. Motivationen var en fælles tur til Fjellerup Strand med kaffe og is, hvis det lykkedes. Og målet blev i den grad nået, idet de 7 deltagere cyklede tilsammen 332 kilometer.

Kaffehygge i Havndal

Den 25. august er der torsdagscafe i Madam Blå i Aldershvile Sundhedshus

Der er kaffe og rundstykker kl. 9.30 til 10 kroner, og derefter er der lagt op til et par timers hygge, brætspil eller en tur ud at gå. Fokus er på fællesskab og gode snakke.

Du er meget velkommen, hvis det lyder som noget for dig.

Torsdagscafeen slutter kl. 11.30

