

# Seniordans - glad motion i Fritidscentret

Nr. 3 • AUGUST 2018

Gert Andersen er begejstret. Han har aldrig været så glad som siden, han begyndte at danse seniordans. "Seniordans er en sjov og hyggelig aktivitet, og så giver det god motion, gode muligheder for socialt samvær og arrangementer ud over den ugentlige dansedag i Fritidscentret. Vi danser til god musik, gamle evergreens, og en danseleder står for undervisningen. Vi danser i par, kvadriller, kædedanse, rækkedanse og i kreds", fortæller han.



Gert Andersen har allerede været med til mange arrangementer og er efter kun et år i danseskoene blevet en habil danser.

Og da der ikke er så mange herrer, der går til seniordans - endnu - er han også en ombejlet herre.

Man kan møde op til seniordans uden partner. Alle kommer på dansegulvet. Øvede seniordansere kan desuden melde sig til Rounddans, hvor der dances med fast partner.

I sæsonen 2018-2019 danser Seniordans Randers igen i Fritidscentret. Mandage i sidebygningen med indgang fra Jernbanegade og onsdage i kongressalen.

Er du interesseret, så er det bare at møde op om mandagen (starter 3. september) eller onsdagen (starter 12. september)

Mandage fra kl. 11.15-13.15 er der Rounddans med Margit Batz som danseleder.

Mandage fra kl. 14-16 er der Seniordans for begyndere v. Annette Christensen og Bodil Andersen  
Onsdage kl. 10-12 er der Seniordans v. Maja Davidsen

Seniordans Randers oplyser, at de, som har lyst til at prøve seniordans, er velkommen til en gratis prøvetime. Kontaktpersoner er Maja Davidsen, formand, tlf. 3051 7335 eller Vibeke Vestergaard, sekretær, tlf. 2242 0038.

## Velkommen til Pensionistavisen

Foreninger, organisationer og interessegrupper er velkomne til at fortælle om arrangementer og tiltag i forhold til pensionsavisens målgruppe. Materiale med kontaktoplysninger kan mailes til [kim.brandt.thomsen@randers.dk](mailto:kim.brandt.thomsen@randers.dk)

Redaktionen forbeholder sig ret udvælge og redigere i det tilsendte. Pensionistavisen er primært for folkepensionister med indhold fra ældreområdet om ældreområdet set ud fra en kommunal synsvinkel.

Tiltag på forenings- og frivillighedsområdet beskrives også, f.eks. initiativer inden for rehabilitering, frivillighed, demens, ensomhed, spise- og besøgsvenner, oplysning o.l.

Nye visitationskrav  
**på demens-  
området**

Læs side ..... **2**

Overblik  
**over  
aktiviteter**

Læs side ..... **3-6**

Se annoncen  
**for Ældretræf  
2018**

Læs side ..... **8**

I RANDERS KOMMUNE

DEMENSOMST



## Nye kurser fra Randers Bibliotek i efteråret



### KOM GODT I GANG MED NEMID NØGLEAPP

**Onsdag den 26. september kl. 10-12** kan du få et lille kursus i den nye nøgleapp, som du kan bruge fra din smartphone og tablet uden at have dit nøglekort ved hånden.

Lær hvordan du kan få gavn af de mange digitale løsninger, som det offentlige tilbyder. Se fx hvordan du giver dine pårørende læseadgang til din digitale postkasse.

Hør også om de mange muligheder, du har for at finde egne oplysninger på nettet. Ved du hvordan du ser dit medicinkort og dine sygehusindlæggelser?

Der er rig mulighed for at stille spørgsmål undervejs. Medbring gerne NemID, smartphone eller tablet.

Tilmelding på [www.randersbib.dk](http://www.randersbib.dk)

### HVILKEN DEL AF DIN DIGITALE ARV, VIL DU GERNE EFTERLADE?

På denne workshop bliver du klogere på dit digitale liv. Hvad sker der med din digitale post, når du dør. Hvordan får dine pårørende adgang til din digitale post? Hvordan sikrer du dine private papirer og deler dine billeder med familien? Kan du give andre adgang til fx mail og Facebook-konto?

Borgerservice og Randers Bibliotek fortæller og svarer på spørgsmål. Medbring gerne NemID.

**Tirsdag den 9. oktober kl. 10-11.30**

**Torsdag den 8. november kl. 16-17.30**

Tilmelding på [www.randersbib.dk](http://www.randersbib.dk)

### NETHANDEL

#### HVORDAN FOREGÅR NETHANDEL, OG HVAD SKAL DU VÆRE OPMÆRKSOM PÅ?

Flere og flere vælger at handle på nettet. Men hvordan foregår det egentlig? Hvordan er reglerne for nethandel, og hvordan undgår du at blive snydt i junglen af gode tilbud?

Få at vide hvordan du kommer bedst muligt rundt på nettet, når du skal handle. Hør også om fordele og ulemper ved denne form for handel, og få kendskab til gode hjemmesider til at hjælpe dig på vej.

**20. november 10-11.30**

Tilmelding på [www.randersbib.dk](http://www.randersbib.dk)

*Biblioteket har mange andre undervisningstilbud. Du kan finde dem i bibliotekets kursuskatalog.*

**PENSIONIST I RANDERS**

**UDGIVER:**  
Randers Amtssavis

**ANSVARSHAV:**  
Karen Balling Radmer

**REDAKTION:**  
Kim Brandt Thomsen

**KONTAKT PENSIONIST I RANDERS**  
[kim.brandt.thomsen@randers.dk](mailto:kim.brandt.thomsen@randers.dk)

## Lidt om fuldmagter

Fuldmagter anvendes, når der er behov for, at en person giver tilladelse til, at en anden person kan handle på sine vegne overfor andre, f.eks. kommunen.

Der er som udgangspunkt ikke nogen formkrav til, hvordan en fuldmagt skal se ud, men den skal indeholde følgende oplysninger:

- Navn, adresse, CPR nummer og evt. telefonnummer på den person som giver fuldmagt
- Navn, adresse, CPR nummer og evt. telefonnummer på den person som får fuldmagt (fuldmagtshaver)
- Beskrivelse af hvad der gives fuldmagt til f.eks. søge om boligstøtte, indhente oplysninger mv.
- Underskrift fra den som giver fuldmagten med dato.

I og med der ikke stilles krav til formen på fuldmagten kan denne enten være i form af en håndskrevet fuldmagt, maskinskrevet fuldmagt eller en formel fuldmagtsblanket.

### Flere typer af fuldmagter

**1. Generalfuldmagt.** Denne fuldmagt indeholder ingen begrænsninger, hvorved fuldmagtshaver bredt set handle på dine vegne.

**2. Specialfuldmagt.** Denne fuldmagt er mere konkret, og giver således fuldmagtshaver ret til at handle på dine vegne vedrørende de forhold, som er udspecificeret i fuldmagten.

**3. Fremtidsfuldmagt.** Denne fuldmagt giver mulighed for, at du kan vælge, hvem der skal repræsentere dig, hvis du en dag ikke længere har evne til at varetage dine egne interesser. Fuldmagten vil i så fald først tiltræde i kraft på et sådan tidspunkt. Det er Statsforvaltningen, som har bemyndigelse til at sætte en fremtidsfuldmagt i kraft.

Den som giver fuldmagten har altid ret til at tilbagekalde denne.

OBS: Hvis en person ikke har sin handleevne i behold, kan der ikke oprettes en gyldig fuldmagt. I stedet kontaktes statsforvaltningen og anmodes om at oprette et værgemål.

## Nye visitationskrav på demensområdet

*Omsorgsudvalget har på sit seneste møde vedtaget nye regler for visitation til demensboliger. Hvor der tidligere blev visiteret efter diagnose, vil der nu fremover skulle visiteres efter adfærd.*

I foråret 2017 blev der nedsat en arbejdsgruppe med henblik på at udarbejde visitationskriterier til plejeboliger til borgere med en demenssygdom/demenslignende symptomer - med udgangspunkt i at Randers Kommune fremadrettet råder over særligt demenssegne plejeboligt tilbud som Landsbyen Møllevang, Huset Nyvang og Terneparken til borgere med særlige demensrelaterede behov.

### Målgruppen

Visitationskriterierne beskriver målgruppen som borgere med demens og demenslignende symptomer og borgere med særlige demensrelaterede behov. Borgerens kognitive svækkelse som hukommelse, koncentrationsevne, orienteringsevne, sprogfærdighed og problemløsning, kan være ledsaget af psykiatriske symptomer med påvirkning af og forstyrrelse af adfærd.

Borgere med demens og demenslignende symptomer visiteres til alle typer plejeboliger, dels:

- \* Almindelige plejeboliger
- \* Plejeboliger til borgere med særlige demensrelaterede behov

Fælles for boligtyperne er, at borgeren - på grund af demens eller af andre årsager - har vanskeligt ved eller er ude af stand til at tage vare på sig selv. I forhold til

plejeboliger til borgere med særlige demensrelaterede behov vil målgruppen have komplekse demensrelaterede symptomer, som fordrer en faglig indsats og et særligt socialt og fysisk støttende miljø.

### Adfærd som visitationskriterie

Visitationskriterierne beskriver adfærd som et centralt kriterie for visitation i forhold til plejebolig til borgere med demenssymptomer og særligt demensrelaterede behov. Fælles for forskellige demenssygdomme er, at der sker ændringer i tænkning, følelser og adfærd, hvor hyppig heden og graden af adfærdsændringer / adfærdsforstyrrelser øges i takt med den fremadskridende demensudvikling.

Borgere med demens, som får vanskeligt ved at udtrykke sig verbalt og dermed give udtryk for følelser, behov og graden af velvære eller ubehag, viser i stedet dette gennem adfærd. Det er muligt at arbejde med at forebygge adfærdsforstyrrelser ved at fokusere på udløsende faktorer og årsag til en given adfærd, og finde handlinger og tiltag, der afhjælper de behov, adfærden er udtryk for, i videst muligt omfang.

Det kræver og udløser behov for en særlig faglig indsats, et socialt støttende miljø og støttende fysiske rammer.

## Møllebo, Møllevang og Spentrup ældrecentre indvier ny bus

Sonja har boet på Spentrup Ældrecenter i fire år og elsker at tage på ture til Randers. Hun var derfor både berørt og stolt, da hun fik æren af at klippe snoren på centrenes nye bus ved indvielsen den 29. juni.

Møllebo, Møllevang og Spentrup ÆldreCentre har virkelig knoklet - og tilsammen samlet 400.000 kroner ind til den spritnye bus gennem bl.a. loppemarkeder, auktioner og bankospil.



## Nødkald bliver digitalt

Hjælpemiddelhuset Kronjylland er i gang med en løbende udskiftning af nødkald hos hjemmeboende i Frit Valgs området. Arbejdet udføres frem til 2020, hvor det analoge signal på nødkald slukker, hvorfor det er nødvendigt at skifte til nye, digitale nødkald.

En af de store fordele ved de digitale nødkald er, at de nye nødkald selv kan fortælle hjælpemiddelhuset, om de er defekte, så der i de fleste tilfælde vil ske en udskiftning, inden borgerne selv opdager et nedbrud.

Der er ingen ændring i udseende eller drift af nødkaldet.

Udskiftningen foretages af Hjælpemiddelhusets egne medarbejdere.

# Efterårets

# aktiviteter

## ■ GJERLEV AKTIVITETSHUS

### August

- 26. kl. 14.00 Søndagscafé
- 28. kl. 14.00 Præsten fra Thorsager fortæller historier

### September

- 11. kl. 14.00 Helene Dylmer kommer med sang og musik
- 30. kl. 14.00 Søndagscafé

### Oktober

- 23. kl. 14.00 Ole Balslev fortæller om sit rejseliv
- 28. kl. 14.00 Søndagscafé

### November

- 14. kl. 09-18 Tysklandstur - tilmelding senest 6. november
- 25. kl. 14.00 Søndagscafé

### December

- 5. kl. 12.00 Julefrokost
- 12. kl. 12.00 Frokost og julehygge.
- 20. kl. 12.00 Bowling i Hobro m. spisning kl. 13. Afgang kl. 11.15

### FASTE AKTIVITETER FRA 1.9 - 20.12

#### Mandage

- kl. 9:00 Ældremotion - vedligeholdende træning

#### Torsdage

- kl. 13.30 Kortspil

### Oktober

- 1. kl. 14.00 Banko
- 12. kl. 12.00 Efterårsfest
- 24. kl. 14.00 Banko

### November

- 5. kl. 14.00 Banko
- 21. kl. 14.00 Banko
- 30. kl. 13-15 Julemarked

### December

- 3. kl. 14.00 Julebanko
- 13. Jysk Tøjsalg
- 14. kl. 12.00 Julefrokost

### FASTE AKTIVITETER FRA 1.9 - 20.12

#### Mandage

- kl. 10.00-11.30 Siddedans
- kl. 13-15 De kulturelle herrer
- kl. 13-15 Udetræning

#### Tirsdage

- kl. 9.30-11.30 Tirsdagsklub
- kl. 9.30-12 og kl. 13-14 Vedligeholdelsestræning
- kl. 11-12 Styrketræning,
- Hver 3. tirsdag kl.14-15 Gudstjeneste

#### Onsdage

- kl. 10-11.30 Sang & Musik
- kl. 10-11.30 Byhistorie
- kl. 10-12 Bolsje-gruppe
- kl. 13-14 Stolegymnastik

#### Torsdage

- kl. 10-11 Erindringsdans
- kl. 9.30-11 Vedligeholdstræning
- kl. 11-12 Styrketræning
- kl. 13-15 Vedligeholdstræning
- kl. 13-15 Hobby

#### Fredage

- kl. 10-11.30 Stavgang
- kl. 10.30-12.30 Bassintræning i varmt vand
- kl. 13-15 Træningscafé

#### Telefonnummer:

- 89 15 26 74 / 89 15 26 75 kl. 8-9 og kl. 12-12.45

## ■ DRONNINGBORG

### FASTE AKTIVITETER HVER UGE

#### Mandage

- kl. 9.30-11.30 Aktiv mandag, Susanne
- kl. 13.30-15.30 Sang og samvær, selvstyrende

#### Tirsdage

- kl. 9.30-11.30 Hygge og hobby, Susanne og Anette
- kl. 13.00-15.00 Socialt samvær, Susanne, Anette og Lars

#### Onsdage

- kl. 8.30-9.30 Gymnastik, selvstyrende
- kl. 9.45-10.45 Motion for ældre, Anna Nielsen
- kl. 13.30-15.00 Anderledes onsdag, Susanne og Lars

#### Torsdage

- kl. 9.30-11.30 Hundevenner, Susanne og Susanne D.
- kl. 10-10.30 Babysalmesang, Susanne og Anne Dorthe
- kl. 9.30-11.30 Kortspil, selvstyrende

#### Fredage

- kl. 9.30-11.30 Strikkeklub, selvstyrende
- kl. 10.00-12.30 Fredagscafé, Susanne, Anette og Lars

## ■ RANDERS KOLLEKTIVHUS

### September

- 6. kl. 14.00 Banko
- 13. kl. 14.00 Gårdsangere-gøglere og andet godtfolk
- 20. kl. 14.00 Fortælling om en tid i fremmedlegionen
- 27. kl. 14.00 Åletur Gjerrild Kro (se opslag i aktivitetscenteret)

### Oktober

- 4. kl. 14.00 Tøj fra Smartex og skosalg
- 5. kl. 11.30 Vaccination i aktivitetscenteret.
- 11. kl. 14.00 Banko
- 25. kl. 14.00 Stig på Revyen (Stig Nørregård)

### November

- 1. kl. 14.00 Humor er en alvorlig sag
- 8. kl. 14.00 Banko
- 15. kl. 14.00 Musik og sang ved Bent & Bent
- 22. Julemarked (se opslag i aktivitetscenteret)
- 29. Julefrokost (se opslag i aktivitetscenteret)

### December

- 13. kl. 14.00 Julebanko - Luciadag
- 20. kl. 14.00 Julen synges ind

## ■ KORSHØJCENTRET

### August

- 23. kl. 13.15 Kortspil
- 30. kl. 13.15 Kortspil

### September

- 4. kl. 14.00 Hyggebanko
- 6. kl. 13.15 Kortspil
- 11. kl. 14.00 Musik
- 13. kl. 13.15 Kortspil
- 18. kl. 12.30 Halvdagsudflugt
- 20. kl. 13.15 Kortspil
- 25. kl. 14.00 Den syngende Post
- 27. kl. 13.15 Kortspil

### Oktober

- 2. kl. 14.00 Hyggebanko
- 4. kl. 13.15 Kortspil
- 9. kl. 12.00 Høstfest
- 12. kl. 13.15 Kortspil
- 16. kl. 14.00 Harmonika og sang
- 18. kl. 13.15 Kortspil
- 23. kl. 14.00 Bent & Bent musik og Sang
- 25. kl. 13.15 Kortspil
- 30. kl. 14.00 Foredrag Polsk-Dansk-Humanitær-Kulturel Forening

### November

- 1. kl. 13.15 Kortspil
- 6. kl. 14.00 Hyggebanko
- 8. kl. 13.15 Kortspil
- 13. kl. 14.00 Sko v. Ejgild Kristensen
- 15. kl. 13.15 Kortspil
- 20. kl. 14.00 Hans Mortensen spiller klaver - vi Synger
- 22. kl. 13.15 Kortspil
- 27. kl. 14.00 Adventsgudstjeneste
- 29. kl. 13.15 Kortspil

## ■ SVALEPARKEN

### September

- 6. kl. 14.00 Banko
- 12. kl. 19.00 Agnethe og Poul Henning, musik
- 19. kl. 18.00 Høstfest
- 20. Udflugt - se opslag
- 26. Udflugt - se opslag

### Oktober

- 3. kl. 19.00 Kurt "fra Virring" underholder
- 4. kl. 14.00 Banko
- 10. kl. 19.00 Banko
- 11. kl. 14.00 2 x Bent. Musik og sang
- 24. kl. 19.00 Jørgen Vest fortæller om Galapagos
- 31. kl. 19.00 Banko

### November

- 1. kl. 14.00 Banko
- 7. kl. 19.00 Jacob Thybjerg, Uldum Højskole
- 14. kl. 19.00 Jørn Christiansen om hjemvendte soldater
- 15. kl. 14.00 Henrys Venner, musik og sang
- 21. kl. 19.00 Julefrokost - se opslag
- 25. kl. 14.00 Julehygge med Rytme-koret

### December

- 6. kl. 14.00 Banko
- 13. kl. 14.00 Julefrokost. Bjarne Hjulmand underholder

## ■ ROSENVÆNGET

### September

- 3. kl. 14.00 Banko
- 6. Tøjsalg ved Karina
- 19. kl. 14.00 Banko

...(fortsættes næste spalte)

...(fortsættes næste side)



## December

4. kl. 14.00 Juletræ, Luciapiger og pakkespil  
6. kl. 13.15 Kortspil  
11. kl. 12.00 Julefrokost - musik v. Bjarne Hjulmann  
13. kl. 13.15 Kortspil  
20. kl. 13.15 Kortspil

## LANDSBYEN MØLLEVANG

### September

27. kl. 12.00 Efterårsfest, underholdning v/Kasper

### Oktober

5. kl. 14.00 Influenzavaccination

### November

2. kl. 10 Markedsdag v/Aktivitetscentret  
8. kl. 12 Mortensaften, underholdning v/Solsikkerne fra Langå

### December

6. kl. 12.00 Julefrokost, underholdning v/Henne og Venner

### FASTE AKTIVITETER

#### Mandage

- kl. 13.30-14.30 Erindringsdans

#### Onsdage

- kl. 9.30 - 11.30 Humørklub.  
kl. 13.15 - 15 Fællessang

#### Torsdage

- kl. 9.00 - 11.30 Hobbygruppe

#### Fredage

- kl. 10-13 Fredagscafé



## Oktober

12. Efterårsfest i Estraden.  
Bjarne Hjulmann underholder  
Bowling.  
Tilmelding til Vibeke 8647 0496

## November

29. Bowling.  
Tilmelding til Vibeke 8647 0496

## December

7. Julefrokost på Aldershvile

### FASTE AKTIVITETER

#### Mandage

- kl. 14.15 Gåtur med kørestolsbrugere og andre så længe vejret er til det

#### Tirsdage

- kl. 13.00 Kortspil i "Lysthuset"

#### Onsdage

- kl. 18.30-21.30 Knipling på Aldershvile

#### Fredage

- kl. 9.30 Kaffe og stologymnastik



## LINDEVÆNGET

### August

23. Bjarne Hjulmann underholder  
30. Luffe's trio underholder

### September

1. kl. 11-13 Lørdagsbuffet i caféen med musik  
2. Søndagsbanko  
6. Erik & Ole underholder  
13. Luffe's trio underholder  
20. Visens Venner underholder  
27. Peter Vildmand underholder

### Oktober

3. kl. 11-13 Lørdagsbuffet i caféen med musik

### November

6. kl. 11-13 Lørdagsbuffet i caféen med musik

### FASTE AKTIVITETER

#### Mandage

- kl. 9.30-14 Pergamanoholdet

#### Onsdage

- kl. 10-14 Glassliberholdet  
kl. 14.00 Introduktion til selvtræning (sidste onsdag i måneden)

## KILDEVANG

### August

29. kl. 14.30 "Solsikkerne" underholder.

### September

2. kl. 15.00 Søndagsbanko  
6. Høstfest sammen med Bruger-pårørende rådet, se opslag senere.  
12. kl. 14.30 Gudstjeneste  
27. "Cafeaften" hvor beboerne kan invitere deres pårørende på "Cafe" - se opslag senere.

### Oktober

3. kl. 14.30 Gudstjeneste  
7. kl. 15.00 Søndagsbanko  
17. Løvfaldstur  
24. kl. 14.30 Gudstjeneste

### November

4. kl. 15.00 Søndagsbanko  
13. kl. 11.30 Mortens aften med andesteg og risalamande og musikalsk underholdning  
14. kl. 14.30 Gudstjeneste

### December

2. kl. 15.00 Søndagsbanko  
4. kl. 14.30 Julehygge m/ gløgg og æbleskiver og musikalsk underholdning  
5. kl. 14.30 Gudstjeneste  
24. kl. 10.30 Gudstjeneste

Aktiviteterne er kun for beboere med pårørende samt brugere af aktivitetscentrets tilbud



## ALDERSHVILE

### August

30. Bowling.  
Tilmelding til Vibeke 8647 0496

### September

4. Heldagstur til Skagen.  
Tilmelding til Lone 8647 0657  
27. Bowling.  
Tilmelding til Vibeke 8647 0496

...(fortsættes næste spalte)

## TERNEPARKEN, ASFERG

### September

4. kl. 14.00 Banko  
7. kl. 14.00 Fællesfest pensionistforeningerne i Spentrup  
19. kl. 17.30 Høstfest med underholdning v/Biecentrets orkester. Husk tilmelding  
24. kl. 19.00 Banko i kælderen  
25. kl. 14.00 Banko, pensionistforeningen  
27. kl. 17.30 Suppeaften, husk tilmelding  
28. Åletur til Thyborøn.  
Tilmelding fra 15. august til Tove Jensen, 20921834 / 86443346

### Oktober

2. kl. 14.00 Demonstration af uldsengetøj med magneter  
4. kl. 13.30-14.30 Influenzavaccination  
9. kl. 14.00 Mannequinopvisning v/Damernes Butik og skosalg v/Eigil Christensen  
16. kl. 14.00 Banko  
25. kl. 17.30 Suppeaften, husk tilmelding  
30. kl. 14.00 Banko, pensionistforeningen

### November

6. kl. 19.00 "Olivias Venner" - kabaret fra Egnsteatret med Svend Foged ved klaveret.  
13. kl. 12.00 Fællesspisning - Mortensand, husk tilmelding  
20. kl. 14.00 Banko  
22. kl. 17.30 Suppeaften, husk tilmelding

...(fortsættes næste spalte)

27. kl. 14.00 Juleafslutning. Gitte, Elsemarie kommer og synger julesange  
28. kl. 14.00 Julepyntning af Terneparken - for vennekreds, aktivitetsudvalg og beboere.  
30. Juletur til Tønder. Tilmelding fra 29. oktober til Tove Jensen, tlf. 20921834 / 86443346

## December

2. kl. 14.00 Julebanko  
5. kl. 11.30 Julefrokost med underholdning v/ Bjarne Hjulmann, husk tilmelding  
11. kl. 14.00 Julebanko  
18. kl. 14.00 Vi synger julen ind med Henning og Bente

### FASTE AKTIVITETER I FRIVILLIGHEDEN

#### Mandage

- kl. 9-12 EDB  
kl. 9.30-11.30 Billard  
kl. 14-17 Kortspil  
kl. 14-17 Vi mødes for at sy, lave æsker, båndbroderi, strikke og orkere og lave patchwork. Eller måske noget helt andet. Kun fantasien sætter grænser.

#### Tirsdage

- kl. 9-12 EDB  
kl. 9.30-11.30 Billard

#### Onsdage

- kl. 9-12 EDB  
kl. 9-11.30 Porcelænsmaling. Kom og prøv, om det er noget for dig  
kl. 9.30-11.30 Billard  
kl. 13-16 Slægtsforskning for begyndere og lettere øvede

#### Torsdage

- kl. 9-12 EDB  
kl. 9.30-11.30 Billard  
kl. 9.30-11.30 Gymnastik ledet af terapeuterne  
kl. 13-15.30 Knipling- og nørklegrupper

#### Fredage

- kl. 9.30-11.30 Billard  
kl. 14-17 Kortspil

## BAKKEGÅRDEN

### August

22. kl. 13.30 Smartex og Reporto sko  
29. kl. 13.30 Sangeftermiddag  
Cafevagterne serverer kaffe hver søndag kl. 14

### September

5. kl. 13.00 Udflugt  
12. kl. 13.30 Sangeftermiddag  
15. kl. 14.00 Lørdagsbanko  
19. kl. 13.30 Gudstjeneste  
26. kl. 13.30 Sangeftermiddag  
Cafevagterne serverer kaffe hver søndag kl. 14

### Oktober

3. kl. 13.30 Sangeftermiddag  
4. kl. 12-13 Influenza Vaccination  
10. kl. 13.30 Sangeftermiddag  
17. kl. 13-17 Jysk Tøjsalg  
20. kl. 14.00 Lørdagsbanko  
24. kl. 13.30 Gudstjeneste  
26. kl. 17.00 Høstfest  
Cafevagterne serverer kaffe hver søndag kl. 14

### November

7. kl. 13.30 Sangeftermiddag  
14. kl. 13.30 Gudstjeneste  
17. kl. 14.00 Lørdagsbanko  
21. kl. 13.30 Sangeftermiddag  
28. kl. 13.30 Juleoptakt  
Cafevagterne serverer kaffe hver søndag kl. 14

### December

2. kl. 14.00 1. søndag i Advent - Bakkekorets Julekoncert  
5. kl. 13.30 Gudstjeneste  
12. kl. 12.00 Julefrokost  
19. kl. 13.30 Julehygge  
24. kl. 10.00 Julegudstjeneste  
28. kl. 14.00 Nytårsbanko



## FÅRUP ÆLDRECENTER

### September

5. kl. 17.30-19 Suppeaften, husk tilmelding  
12. kl. 10.30-15.30 Skosalg v/Karina Dyhr  
19. kl. 14.00 Sangeftermiddag v/Solsikkerne fra Langå  
26. kl. 14.00 Generalforsamling

### Oktober

3. kl. 17.30-19 Suppeaften  
4. kl. 11.30-12.30 Influenzavaccination  
12. kl. 10-13 Lars fra Jysk Tøjsalg kommer og sælger tøj.  
24. kl. 12-15.30 Høstfest med musik v/Trækfuglene fra Djursland

### November

7. kl. 17.30-19 Suppeaften  
8. kl. 17-21 Mortensaften  
16. kl. 13.00 "Husets Venner" holder julemarked  
20. kl. 13.30 Tøjsalg v/Karina Dyhr

### December

12. kl. 12-15.30 Julefrokost. Musikalsk underholdning v/Kullerne fra Randers, husk tilmelding

### FASTE ARRANGEMENTER

#### Hver mandag og fredag

- kl. 9.00 Nørklegruppe

#### Hver tirsdag

- kl. 10-11 Gymnastik

#### 2. mandag i hver måned

- kl. 14 Banko

#### 1. tirsdag i hver måned

- kl. 14.30 Gudstjeneste



- Torsdag  
kl. 10 Krolf,  
kl. 13 Knipling. 2. og 4. Nørklegruppe.

- Fredag  
kl. 09-11.30 Håndarbejdsgruppen

Gratis influenzavaccination - se dagspressen

3. Løvfaldstur til Agerskov Kro.  
Husk tilmelding.  
10. kl. 14.00 Gudstjeneste  
11. kl. 11-12 Bowling i Randers - Vi kører med ordinær bus. Tilmelding til Gunhild, tlf. 60956279

24. kl. 14.00 Banko  
30. kl. 14-16 Sangeftermiddage begynder  
31. kl. 14.00 Modeshow. Husk tilmelding.

### November:

- Hver uge: Tirsdag  
kl. 09.30 Petanque kvinder  
kl. 10.30 mænd, andet kan aftales.

- Tirsdag  
kl. 14-16 Sangeftermiddag

- Torsdag  
kl. 10 Krolf  
kl. 13 Knipling. 2. og 4. Nørklegruppe.

- Fredag  
kl. 09-11.30 Håndarbejdsgruppen

7. kl. 14.00 Banko  
8. kl. 11-12 Bowling i Randers - Vi kører med ordinær bus. Tilmelding til Gunhild, tlf. 60956279

14. kl. 14.00 Foredrag om ekspeditionsskibet Galatea v/Bjarne Jensen fra Ry  
21. kl. 12-16 Julefrokost ved Verdenskortet i Klejtrup. Husk tilmelding.

28. kl. 14.00 Gudstjeneste

### December

- Hver uge. Fredag  
kl. 09-11.30 Håndarbejdsgruppen

4. kl. 14-16 Sangeftermiddage slutter.  
5. kl. 14.00 Julebanko  
6. kl. 11-12 Bowling i Randers. Vi kører med ordinær bus. Tilmelding til Gunhild, tlf. 60956279  
7. kl. 14-16 Det årlige julemarked på centret  
12. kl. 12-16 Julefrokost på centret.  
Husk tilmelding.

## BJERREGRAVCENTRET

### August

28. kl. 13.30 Oplæsning/fællessang  
26.-30. Rügen

### September

7. kl. 10.00 Bowling  
7. kl. 14.00 Fællesfest gl. Purhus  
11. kl. 13.30 Banko  
16. kl. 14.00 Søndagskaffe  
18. kl. 13.30 Underholdning "Fra Bypige til Bondekone"  
25. kl. 13.30 Fremvisning af billeder fra to rejser

### Oktober

2. kl. 13.30 Pasgaard tøj  
4. kl. 9 - 10 Influenzavaccination  
5. kl. 10.00 Bowling  
9. kl. 13.30 Rejseforedrag med Hanne og Peter Høyer  
21. kl. 14.00 Søndagskaffe  
25. Løvfaldstur, se opslag  
30. kl. 13.30 Oplæsning/fællessang

### November

2. kl. 10.00 Bowling  
6. kl. 12.30 Mortens middag med underholdning  
18. kl. 14.00 Søndagskaffe  
20. kl. 13.30 Banko  
27. kl. 12.30 Julefrokost, se opslag



...(fortsættes næste spalte)

### December

4. kl. 13.30 Jule banko  
7. kl. 10.00 Bowling med julefrokost  
11. kl. 13.30 Juleafslutning i Bjerregrav Kirke og kaffe på centret

Samvær og kortspil d. 7/8, 14/8, 21/8, 4/9, 16/10, 23/10, 13/11 og 18/12 kl. 13.30-16

Gymnastik onsdage kl. 14-15.30 (start 5. september - ultimo november)

Blomsterbinding onsdage i lige uger kl. 9-12 (september - december)

Diverse aktiviteter mandage og torsdage kl. 9-12

Mandage: Kortspil kl. 19.00

## BORUPVÆNGET

### August

22. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab i aktivitetslokalet:  
Luffe's trio spiller og synger  
24. kl. 10.00 Pasgård Tøjservice, salg i forhallen  
28. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen.

### September

07. kl. 10.00 Reporto Sko, salg i forhallen.  
12. kl. 14.30 Gudstjeneste i aktivitetslokalet  
17. kl. 14.30 Bankospil i Caféen.  
25. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen.  
26. kl. 17.00 Høstfest i Caféen, se opslag

### Oktober

05. kl. 10.00 Klassima Tøj, salg i forhallen  
10. kl. 14.30 Gudstjeneste i aktivitetslokalet.  
15. kl. 14.30 Bankospil i Caféen.  
24. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab: Foredrag ved Hanna Ammitzbøl: Rejsebeskrivelser og billeder  
30. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen.

### November

12. kl. 14.30 Bankospil i Caféen.  
14. kl. 14.30 Gudstjeneste i aktivitetslokalet.  
16. kl. 14.00 Karina Dyhr Sko, salg i forhallen  
27. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen.  
27. kl. 14.00 Smartex Modeshow i aktivitetslokalet. Se opslag.  
28. kl. 14.30 Adventsfest i aktivitetslokalet. Britta Nedergaard Hansen; musik til fællessang.

### December

10. kl. 14.30 Bankospil i Caféen.  
14. kl. 10.00 Jysk Tøjsalg i forhallen  
14. kl. 17.30 Luciaoptog af børn fra Enghøj Kirkes børnekor og klub  
18. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen  
21. kl. 14.00 Julegudstjeneste i aktivitetslokalet.

## AKTIVITETSHUSET, KULTURHUSET I LANGÅ

### September

10. kl. 14.00 Hundslund Masurkaband og de glade syngende koner  
24. kl. 14.00 Viborg Harmonikaklub

### Oktober

8. kl. 14.00 Mission Nigeria. Foredrag med Hans Vendelbo Bøcher.  
22. kl. 14.00 Herning Musikanterne

### November

5. kl. 14.00 "Min far og hans familie overlevede Hitler". Foredrag af Jørn Tranekær Andersen.  
19. kl. 14.00 3 x Hans. Musik og gode historier.

### December

3. kl. 12.00 Juleafslutning. Program følger senere

...(fortsættes næste side)



# Efterårets

# aktiviteter

## 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" øver  
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

## TIRSDALENS PLEJECENTER

**September**  
4. kl. 11.30 Frokost, tilmelding i cafeen  
Uge 38 Alzheimer-ugen  
- se opslag hvilken dag

**Oktober**  
2. kl. 09.30-12 Morgenbuffet med underholdning

**November**  
6. kl. 11.30 Frokost, tilmelding i cafeen  
26. kl. 14.30 Bakkekø og orkester underholder

**December**  
18. kl. 11.30-15 Julefrokost m. underholdning v. Herlufs Band

Gudstjeneste torsdage kl. 10.30 på flg. datoer: 13/9, 27/9, 11/10, 25/10, 8/11 og 22/11

Caféen er åben hver formiddag kl. 11.30-13.45 (undtagen fredag) med salg af én frokostret, kaffe og smørrebrød.

Tirsdag serveres morgenmad.

## KRISTRUPCENTRET

Gudstjeneste og kirkekafe tirsdage kl. 14.00 på flg. datoer: 11/9, 25/9, 9/10, 23/10, 6/11, 20/11 og 4/12.

### FASTE AKTIVITETER:

**Mandage**  
kl. 19-20 Fællessang i cafeen  
Dart

**Tirsdage**  
kl. 10-12 Sløjf

**Torsdage**  
kl. 13.30-16 Marieklubbens banko

## OMRÅDECENTER VORUP

**August**  
23. Banko

**September**  
6. Randers Harmonikaklub  
13. Tidl. politibetjent Frank Christensen fortæller

**Oktober**  
3. Vaccination  
4. Løvfaldstur

**November**  
1. Paqkkespil  
22. Underholdning

**December**  
6. Underholdning

### FASTE AKTIVITETER

**Mandage**  
kl. 15.15-15.15 Banko

**Tirsdage**  
kl. 9.30-12 IT café  
kl. 16-19 Banko

**Torsdage**  
kl. 9.30-12 IT café  
kl. 14-16 Gudstjeneste (hver 3. torsdag)

Alle arrangementer bekendtgøres ved opslag på centret.

## ÅBAKKEN

A=aktivitetsudvalget  
E=efterlønsklubben  
P=pensionistforeningen

**September**  
3. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)  
5. kl. 13-16 Pasgaard Tøj  
6. kl. 14.00 Banko Åbakken (P)  
13. kl. 14.00 Bowling (P)  
17. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)  
19. Løvfaldstur (P) Alrø - se avis  
25. kl. 18.00 Høstfest (A) "Rene Frans"

**Oktober**  
1. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)  
4. kl. 14.00 Banko Åbakken (P)  
10. kl. 10-15 Tøj og Sko (A)  
11. kl. 14.00 Bowling (P)  
15. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)  
18. kl. 14.00 "Mors Rok" (A)  
26. Ålegilde Dalbyover Kro (P) - se avis  
29. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)

**November**  
1. kl. 14.00 Banko Åbakken (P)  
8. kl. 14.00 Bowling (P)  
12. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)  
15. kl. 14.15 Underholdning (A)  
"Flemming Gammelholm"  
21. Juletur til Tyskland (P) - se avis  
26. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)

**December**  
12. kl. 19.00 Politiorkestret (A)  
6. kl. 14.00 Julebanko (P)  
10. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)  
12. kl. 12.00 Julefrokost - Åbakken (P)  
13. kl. 14.00 Bowling (P) Der er mulighed for kørsel til alle aktiviteter (egenbetaling 20 kr.)

## OMRÅDE VEST - ÅBNE, SOCIALE AKTIVITETER

**August**  
31. kl. 9.30 begynder en ny livshistorie-gruppe. Fortæl om dit liv i små grupper. Ring og hør om der er plads. Vi mødes i fælleshuset ved Borupvænget, Gl. Hobrovej 140.

**September**  
18. kl. 13.30-15.45 Kollektivhuset: SeniorNET. Anette Broberg Knudsen fortæller om sit forfatterskab.

**Oktober**  
2. kl. 13.30-15.45 Kollektivhuset: SeniorNET. "Sådan holder du hjernen i gang". Aldringsforsker, læge og forfatter Henning Kirk fortæller om, hvordan vi gennem hele livet kan styrke vores hjerne.  
23. kl. 13.30-15.45 Kollektivhuset: SeniorNET. "Vejen til mine rødder - jeg er min mors hemmelighed". Lone Hansen fortæller om et tabu: Krigsbørn.

**November**  
5. kl. 13.00-16.00: Underværket. Arrangement for borgere i område Vest, der har mistet en ægtefælle inden for de seneste to år. Indbydelse bliver sendt ud, men ring gerne og få mere at vide, hvis du gerne vil med, men har mistet for længere tid siden.  
12. kl. 15-16.30: Kollektivhuset, mødelokale: Infomøde om livshistoriegrupper. Hvad er "Fortæl for livet"? Kom til en uforpligtende orientering, hvor vi bl.a. skal se en lille film.  
13. kl. 13.30-15.45 Kollektivhuset: SeniorNET. Cabaretgruppen Olivias Venner, akkompagneret af Sven Foged serverer en blanding af gamle revynumre, sange og optrin.  
28. kl. 14.00-16.00 Kollektivhuset: SeniorNET. Bakkegårdens Kor underholder.

**December**  
11. kl. 13.30-15.45 Kollektivhuset: SeniorNET. Julehygge.

SeniorNET er for alle over 65, der bor alene. Man melder sig ind og melder afbud, hvis man ikke kan komme, men medlemskabet er gratis. En god måde at mødes med andre og få nye bekendtskaber. Der vil være ekstra tilbud som biograftur og udflugt. Ring gerne efter program.

Nedenstående aktiviteter er åbne for alle over 65 år. Tilmelding til aktivitetsmedarbejder Inge Schultz-Knudsen på tlf. 2047 6473

### FASTE AKTIVITETER

**Tirsdage**  
kl. 10-11.30: Kortspil i beboerhuset, Myrdalsvej, Over Hornbæk

**Onsdage**  
kl. 10-11.30: Stolegymnastik og balancetræning. Kaffe og snak. I beboerhuset, Myrdalsvej

**Fredage i lige uger (obs: kun i december):**  
kl. 13.00-15.00: Kollektivhuset. Kortspil og brætspil.



# Borgerteams - et nyt rehabiliteringstiltag

*Fra 1. november 2018 vil der blive indarbejdet en ny rehabiliterende tilgang og rehabiliteringsmodel for hele udeområdet.*

*Planen indeholder blandt andet etablering af tre nye borgerteams, som skal varetage rehabiliterende borgerforløb af op til 12 ugers varighed.*

Borgerne vil opleve hjælpen som understøttende indsatser, der hjælper borgeren med at genvinde funktions- evne. Den rehabiliterende tilgang skal sikre en kvalitetsudvikling, hvor der arbejdes systematisk med borgerens ønsker, resurser og behov og mulighed for at være aktiv deltagende i egen hverdag. Planen skal ligeledes på sigt være med til skabe et økonomisk potentiale til at hjælpe flere borgere.

Udvalget behandlede første gang en rehabiliteringsmodel for borgerforløb på omsorgsområdet i efteråret 2016. Siden er modellen afprøvet dels i Bakkegården/Rosenvænget ved et 12-ugers tværfagligt forløb og på

plejecentret Svaleparken. Begge forsøg sluttede i februar 2018 og er evalueret.

Evalueringerne af pilotprojekterne på Bakkegården/Rosenvænget og på Svaleparken viser, at de rehabiliterende indsatser, det tværfaglige samarbejde og den fælles model har betydet, at flere af borgerne oplever, at de har forbedret deres funktionsevne og fået det bedre i hverdagen. Borgerne ønsker har i perioden været meget beskedne og har handlet meget om at kunne gøre noget af det, som de tidligere har været vant til i hverdagen, eksempelvis at handle ind, gå en tur mv.

# Forebyggende samtaler for alle over 65

*Lever du den seniortilværelse du gerne vil, eller oplever du udfordringer i din hverdag? De forebyggende medarbejdere i Randers Kommune tilbyder forebyggende samtaler uden forudgående aftale i efteråret 2018. Tilbuddet gælder borgere over 65 år. Du er velkommen til at tage en pårørende med, hvis du har behov for det.*

Du kan træffe en af de forebyggende medarbejdere den første tirsdag i hver måned kl. 13-15 i sundhedsklinikken på Lindevænget, Vestergade 62, 8900 Randers.

Samtalen kan handle om, hvordan du kan tackle eventuelle udfordringer i din hverdag, og samtalen kan f.eks. handle om:

- Dit sociale liv, f.eks. netværk og aktiviteter
- Dit mentale liv, f.eks. humør og ensomhed

- Fysisk aktivitet
- Dine tanker om fremtiden
- Kost, rygning og alkohol

Du har også mulighed for at få information om frivillige og kommunale tilbud.

De forebyggende medarbejdere træffes tirsdag den 4. september, tirsdag den 2. oktober, tirsdag den 6. november og tirsdag den 4. december i tidsrummet kl. 13-15.

# Dronningborgcentret har for tredje år i træk holdt markedsdag

*i samarbejde med aktivitetsudvalget - med stor succes og skønt vejr. Der var mange forskellige salgsboder, og igen i år var gamle håndværk repræsenteret - i form af ægte børstenbinder, trædrejer, pilefletter m.fl. Unge fra Mimers Brønd var behjælpelige med salg af pølser, kartoffelsalat og drikkevarer.*



# SeniorNET - godt tilbud hvis du bor alene

SeniorNET Randers er et samarbejde mellem Dansk Folkehjælp og Randers Kommune.

Borgere over 65, som bor alene, har mulighed for at være sammen med andre, der ønsker at lære nye mennesker at kende gennem fælles oplevelser, som foredrag, musik, underholdning, biografur m.m.

Som regel er mødestedet Kollektivhuset, Parkboulevarden. Det er gratis at være medlem, og de frivillige, der er tilknyttet, sørger for, at alle får en god oplevelse. Der er også en frivillig, som kan hente gangbesværede ældre, men samarbejdet kunne godt bruge endnu én med bil.

Du kan bestille SeniorNETs program hos aktivitetsmedarbejder Inge Schultz-Knudsen på tlf. 2047 6473.

*Den 26. juni var medlemmer af SeniorNET på en lille udflugt til Doktorparken, hvor frivillige cykelpiloter gav en tur i Rickshawcyklerne.*





# Kildevang har fået sin egen 60'er frisørsalon

Kildevang i Langå har fået sin egen 60'er frisørsalon, der er indrettet, som man gjorde det i 60'erne og 70'erne. Det er meningen, at indretningen vil vække minder hos de beboere, der måtte komme der. Minder som kan medføre gode snakke om forgangne tider.

Det at mindes kan styrke ens selvopfattelse og identitet, og det har stor betydning for den enkelte. Der vækkes helt bestemte følelser, når vi oplever noget fra fortiden. Så udover at få ordnet frisuren eller skægget vil beboerne forhåbentlig også få en god oplevelse.

Når de er i salonen, vil der, udover frisøren, også være en personale til stede, der sørger for at hygge lidt om kunden med en kop kaffe serveret i en gammeldags, blomstret kaffekop.

Der er lavet aftale med en frisør fra Stjernesalonen i Langå, så hun foreløbig en gang om måneden afsætter en dag til kunderne på Kildevang. Tiden må vise, om hun skal komme oftere. Salonen er blevet indrettet med hjælp fra frivillige. Interiøret består bl.a. af ting, som tidligere beboere har doneret.



# Temaaftner for pårørende til demente

At være pårørende til et menneske med demens kan være svært. Der kan opstå mange situationer, hvor man føler sig magtesløs og frustreret.

Randers Kommune indbyder derfor til en række pårørendeaftner i efteråret 2018 på Huset Nyvang, Rindsvej 4 i Orangeriet ved hovedindgangen. Der kan parkeres på parkeringspladsen ved centerbygningen.

Der er mulighed for at købe kaffe, te og kage i caféen. Pårørendeaften foregår altid den første mandag i måneden kl. 18.45-20.45

Bibliotek, Randers Naturcenter, ÆldreSagen, Alzheimerforeningen og omsorgsområdet Randers kommune.

## Mandag den 1. oktober

"Fremtidsfuldmagter og gode råd fra advokaten" v. advokaterne Dorthe Østerby og Henriette Lyhne.

## Mandag den 5. november

"At være pårørende til et menneske med demens" v. psykolog Kim Carlsen.

## Mandag den 3. december

"Kommunikation i forhold til demens" v. demenskoordinatorerne Jimmy Krogsøe Mortensen, Lise-Lotte Wagner og Jette Baagø Jensen, Randers kommune.

## PROGRAM FOR EFTERÅRET

### Mandag den 3. september

"Den lokale demensalliance/demensvenligt lokalsamfund" v. demenskonsulent Helle Sahl og medlemmer fra den lokale demensalliance Museum Østjylland, Randers



Ældrerådet inviterer:

## ÆLDRETRÆF

Onsdag 3. oktober, kl. 13:30-17:00

Arena Randers, Hal 3

Fyensgade 1, 8900 Randers C

Al indgang fra Sjællandsgade

Der henvises til parkering ved Tennishallen.

### PROGRAM

"Sundhed, robusthed og træning hele livet"

Spændende foredrag af sundhedskonsulent Lis Puggaard, cand.scient., ph.d., Syddansk Universitet.

Aktuelle og interessante tilbud via opstillede info-stande

Kaffebord

Nyt fra forvaltningen

Direktør for sundhed, kultur og omsorg, Erik Mouritsen, orienterer og besvarer spørgsmål

Tilmelding senest 21. september 2018 til:

Per Boysen på tlf. 40 55 88 54 eller

e-mail: boysen@kabelmail.dk

Max. 500 deltagere

RANDERS

## Randers mod ensomhed



Olav er lidt af en quiz-master i kolonihaven, når Mandegruppen fra Spentrup Plejehjem er på udflugt. Mændene har lavet rabarbertærte i dag, og mens de venter på tærten i ovnen, smider de om sig med skarpe quizsvar... Hyggen og latteren er altid i top, når gutterne tager på tur...



Ingen Sct. Hans uden en heks! Det mener Else også. Hun har stået for at lave heksen til bålet på Thors Bakke, hvor hun også selv bor. Aftenen bliver fejret med grillmad og store isvafles. Skønt at denne tradition fortsat bliver markeret.



Det var en varm tur til Randers Fjordcenter, som Einar og Erik var på sammen med ældrecenteret Kollektivhuset. Heldigvis kunne en stor isvaffel køle lidt ned kortvarigt



Klipptek-Kristian gav klippinger væk på auktion på Spentrup Ældrecenter. Det blev til mange flotte frisurer i løbet af dagen, og der blev samlet mange penge ind til glæde for beboerne. Der er masser af måder, man kan lave frivilligt arbejde på - også som virksomhed. Tak til Kristian for at dagens fine indsats.

Birthe og Jens Peter fik godt med vind i håret under cykelturen langs vandet. Heldigvis kunne kalechen slås op, og de frivillige cykelpiloter havde tænkt kaffen ind som en del af turen...



Inga er en kæmpe gave for Dronningborg plejehjem. Hun går på sprogskole to dage om ugen, og de tre andre dage bruger hun som frivillig på at skabe en glad hverdag for beboerne gennem sang, dans, udflugter og hobby. Efter flere år som frivillig, bestod hun 7. juni eksamen i det højeste niveau dansk på sprogskolen.

