



Spentrup Ældrecenter får besøg af besøgsvennen Søren Petersen og hans hund Kemil hver 14. dag. Søren og Kemils frivillige indsats er til stor glæde for beboerne. Kemil er en meget social hund, der kan lave tricks og give beboerne smil på læberne. Her er Kemil inde at hilse på hos ægteparret Jenny og Leif Rasmussen.

Randers mod ensomhed

”Randers mod ensomhed” er et nyt Facebook-fællesskab, der arbejder for at komme ensomheden til livs. Alle, der har idéer eller initiativer hertil, er velkomne i fællesskabet. Det er frivilligkoordinatorerne på ældreområdet i Randers Kommune, som står bag Facebook-siden. Formålet er at inddrage så mange borgere som muligt i indsatsen mod ensomhed.

”Alle er velkomne til at dele gode idéer og spændende initiativer, der kan hjælpe og støtte de borgere i Randers Kommune, der føler sig ensomme,” lyder opfordringen fra frivilligkoordinatorerne. På Facebook-siden vil frivilligkoordinatorerne orientere om kommunale initiativer og muligheder for at deltage som frivillig samt fortælle de gode

historier, når det lykkes at få skabt nye spændende fællesskaber og aktiviteter. En af de aktiviteter, der pt. har særligt fokus er ”Danmark spiser sammen”, som løber af stablen i uge 17. Det er et nationalt initiativ mod ensomhed, som du kan læse mere om på Folkebevægelsen mod ensomheds hjemmeside.

Randers Kommune udmønter værdighedspolitik

Partierne bag finanslovsaftalen vil styrke kommunernes arbejde med en mere værdig ældrepleje gennem indførelse af en værdighedspolitik og ved at der afsættes 1 mia. kr. årligt fra 2016 til at understøtte udbredelsen og implementeringen af politikken. De afsatte økonomiske midler skal anvendes til aktiviteter, der ligger ud over kommunernes 2016-budgetter.

Derfor afholdt Sundhed og omsorgsudvalget den 19. januar en konference med deltagelse af repræsentanter fra

ældreråd, handicapråd, ledelse, og medarbejdere. På baggrund af oplæg og drøftelser på konferencen udarbejdede forvaltningen et høringsudkast, som har været i høring i ældreråd, handicapråd samt ældreområdets sektor-MED. Tilbagemeldinger fra parterne er indarbejdet og værdighedspolitikken vedtaget af sundhed og omsorgsudvalget den 9. februar. Politikken skal nu endelig godkendes af byrådet. Randers Kommunes værdighedspolitik kommer til at stå som et supplement til kommunens ældrepolitik og vil fokusere på følgende fem områder:

- Livskvalitet
- Selvbestemmelse
- Kvalitet, tværfaglighed og sammenhæng i plejen
- Mad og ernæring
- En værdig død

Randers kommunes andel af den afsatte milliard til udmøntning af værdighedspolitikken er på 17.652.000 kr. Beløbet bliver udmøntet således de understøtter politikken 5 overskrifter.





Lær IT sammen med andre på biblioteket

Deltag i et af bibliotekets gratis læringstilbud

På biblioteket kan du blive klædt godt på til at anvende IT i din hverdag. Du kan besøge IT-cafeen, Ældre Sagens Netcafé eller tilmelde dig et af de nye kurser fra forårsprogrammet.

Mulighederne er mange, så kig forbi biblioteket efter folderen "Læringstilbud for voksne" eller se mere på randersbib.dk, hvor du også kan tilmelde dig. Du kan selvfølgelig også få hjælp til tilmeldingen på biblioteket.

Driller den bærbare computer eller får du brug for hjælp til at hente en app på din iPad, så er der god hjælp at hente i løbet af ugen på biblioteket. Kig forbi IT-cafeen eller Ældre Sagens Netcafé. Det er gratis, uden tilmelding og der er åben for alle:

IT-cafeen på Hovedbiblioteket:
Onsd. kl. 14-15 / Torsd. kl. 10-11
6/1-26/5 2016 (undt. uge 7 og 12)

Ældre Sagens Netcafé:
Hovedbiblioteket: 11/1-26/4 2016
Mandage kl. 9.30-12
Tirsdays kl. 12.30-15

Randers Bibliotek Syd i Krstrup:
Onsdage i ulige uger kl. 12-14
6/1-27/4 2016

Langå Bibliotek: 12/1-26/4 2016
Tirsdays kl. 14-16

Åbningstider Borgerservice

Mandag..... 10.00 - 17.00
Tirsdag..... 10.00 - 15.00
Onsdag 10.00 - 15.00
Torsdag..... 10.00 - 15.00
Fredag..... 10.00 - 13.00

Telefontiden følger åbningstiden.
Tlf.: 8915 1515
e-mail: borgerservice@randers.dk

HUSK: Det er en god idé at medbringe sin NemID, hvis henvendelsen drejer sig om noget, der kan klares digitalt. Tag din NemID med for en sikkerheds skyld, når du går i Borgerservice.

PENSIONIST I RANDERS

UDGIVER:
Randers Amtssavis

ANSVARSHAV:
Karen Balling Radmer

REDAKTION:
Kim Brandt Thomsen

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



FÅ DET RIGTIGE i pension og boligstøtte

Sammenlign din pensionsmeddelelse med din forskudsopgørelse for 2016.

Folke- og førtidspension beregnes af Udbetaling Danmark på baggrund af forskudsopgørelsen for 2016. Det er derfor vigtigt, at du sørger for, at forskudsopgørelsen er korrekt. Vær opmærksom på, at hvis du er startet med at få udbetalt pension i 2014 og 2015, vil du ofte have en forkert forskudsopgørelse for 2016, hvilket også kan være tilfældet, hvis en anden indtægt er startet eller ophørt.

Beregning af pension 2016.

Den pension, du får i løbet af året, er foreløbig, da den bliver beregnet ud fra indkomsten i forskudsopgørelsen. Året efter laver Udbetaling Danmark en endelig beregning af, om du har fået det, du skal i pension. Har du fået for lidt i pension, får du penge udbetalt og har du fået for meget, skal du betale penge tilbage. For at få den mest præcise beregning af din pension i løbet af året skal du derfor ændre din forskudsopgørelse, hvis der sker ændringer i din indkomst. Din forskudsopgørelse kan du rette digitalt på www.skat.dk eller du kan ringe til SKAT på tlf. 72 22 18 18.

Udbetaling Danmark har udbetalt ældrechecken sammen med pensionen den 29. januar 2016, hvis du opfyldte betingelserne. Har du ikke fået ældrechecken, men din formue har ændret sig, skal du give Udbetaling Danmark besked på www.borger.dk og hvis din indkomst har ændret sig, skal du rette din forskudsopgørelse hos SKAT. Vær opmærksom på, at en udbetalt ældrecheck ikke omregnes i løbet af året, hvis din indkomst ændrer

sig. Den bliver først efterreguleret året efter, den er blevet udbetalt.

Beregning af boligstøtte i 2016.

Fra 2016 behøver du ikke give besked til Udbetaling Danmark, hvis din indkomst ændrer sig i løbet af året. Udbetaling Danmark henter fremover hver måned indkomstoplysninger fra SKAT - dog ikke hvis du har selvstændig virksomhed eller har indkomst fra en udenlandsk arbejdsgiver.

Hver måned bruger Udbetaling Danmark oplysningerne fra SKAT til at beregne, hvor meget boligstøtte du skal have udbetalt. Det betyder, at du fra 2016 kan opleve, at din boligstøtte er forskellig fra måned til måned. Du vil få brev fra Udbetaling Danmark, hvis du får mere eller mindre udbetalt, end du plejer.

Giv besked til Udbetaling Danmark via www.borger.dk, hvis dine indkomster er ændrede, så de fremover er højere/lavere hver måned eller der er sket andre ændringer i din situation, som kan påvirke din boligstøtte. Ellers vil du hver måned få brev om, at du har fået udbetalt for meget/for lidt i boligstøtte.

Læs mere på www.borger.dk under folkepension/førtidspension/boligstøtte.

Har du yderligere spørgsmål, så kontakt Udbetaling Danmark pension på tlf. 70128061 eller boligstøtte på tlf. 70128063. Udbetaling Danmark kan ligeledes vejlede og guide dig ved digital selvbetjening.

Pensionstakster pr. 1. januar 2016

Følgende gælder hvis du er Folkepensionist eller Førtidspensionist og din pensionssag er påbegyndt eller afgjort **før 1. januar 2003**

Maks. beløb pr. md. Reelt enlige Samlevende eller gifte

Folkepension

Grundbeløb	6.063	6.063
Pensionstillæg	6.399	3.136
I alt	12.462	9.199

Højeste førtidspension

Grundbeløb	6.063	6.063
Pensionstillæg	6.298	3.043
Invalditetsbeløb	2.957	2.957
Erhvervsudygtighedsbeløb	4.068	4.068
I alt	19.386	16.131

Mellemste førtidspension

Grundbeløb	6.063	6.063
Pensionstillæg	6.298	3.043
Invalditetsbeløb	2.957	2.957
I alt	15.318	12.063

Forhøjet

almindelig førtidspension

Grundbeløb	6.063	6.063
Pensionstillæg	6.298	3.043
Førtidsbeløb	1.547	1.547
I alt	13.908	10.653

Ekstra tillægsydelse

Invalditetsydelse	1.410	1.410
	2.976	2.976

Følgende gælder hvis du er Førtidspensionist og din pensionssag er påbegyndt eller afgjort **efter 1. januar 2003**

Maks. beløb pr. md. Reelt enlige Samlevende eller gifte

Førtidspension	18.122	15.404
-----------------------	--------	--------

Alle ovennævnte satser er meldt ud af Beskæftigelsesministeriet. Du skal derfor rette henvendelse til Udbetaling Danmark, hvis du har spørgsmål til de angivne pensionssatser for 2016. Du kan kontakte Udbetaling Danmark pension på tlf. 70 12 80 61. På www.borger.dk kan du læse mere om folkepension og førtidspension.

Ny formand for ældrerådet



Ældrerådet for Randers Kommune har på sit møde den 13. januar 2016 valgt ny formand og næstformand. I det næstformanden Per Jensen Boysen blev valgt som formand, kom også næstformandsposten i spil. Til ny næstformand valgtes Steen Baunsgaard.

Jørgen Mark fra Fårup kom ind som nyt ældre-rådsmedlem. Han blev valgt i stedet for formanden gennem de sidste seks år, Anna Margrethe Nielsen, som trådte ud af ældrerådet fra årsskiftet for at hellige sig sit otium.

Anna Margrethe Nielsen var medlem af ældrerådet i 10 år, heraf de seks som formand.

Fra hele ældreområdet og fra redaktionsudvalget bag "Pensionist i Randers" skal lyde en stor tak for det gode og konstruktive samarbejde. Vi har gennem årene sat stor pris på Anna Margrethes store viden og indsigt, og ønsker Anna Margrethe al mulig held og lykke i fremtiden.

Du kan se orientere dig om ældrerådets medlemmer på kommunens hjemmeside.



Per Jensen
Boysen



Steen
Baunsgaard



Anna Margrethe
Nielsen



AKTIVITETSHUSET LANGÅ

Marts

- 7. 14.00 Cand.mag. og forfatter Erik Hofmeister fortæller om Gudenåens kulturhistorie.
- 21. 14.00 Syddjurs Seniororkester spiller spillemandsmusik, gamle slagere og jazz-klassikere

April

- 4. 14.00 Forårsafslutning for mandagsunderholdningen.

Faste aktiviteter.

Mandage

- 10-16 Nørkleklub
- 13.00 Kortspil og pool
- 14.00 (Hver anden mandag) Mandagsunderholdning m. kaffe og kage, 25 kr.

Tirsdage

- 9.00 Knipling
- 9.00 Foreningen "Omegas børn" spiller billard
- 14.00 Pensionistforening Banko

Onsdage

- 9.30 Pensionisterne synger
- 13.00 Kortspil og pool
- 13.00 Pensionistorkesteret "Solsikkerne" øver
- 13.30 PC-hjælp (tilmelding nødvendig)

Torsdage

- 9.20 Torsdagsklubben Banko

Fredage

- 13.00 Kortspil og pool

Alle hverdage

Motionsrummet er åbent fra kl. 7.30 – 16.30

ALDERSHVILE

Februar

- 25. Bowling. Tilmelding til Vibeke Jensen på tlf. 86 47 04 96. Pensionistforeningen.

Marts

- 1. 14.30 Banko. Pensionistforeningen.
- 2. 9.00 Nørklegruppen på Aldershvile.
- 7. 14.30 Generalforsamling på Aldershvile (Gryden).
- 16. 9.00 Nørklegruppen på Aldershvile.
- 17. 14.00 Søren Ervig Show på Aldershvile. Tilmelding til Lone 86 47 06 57. Aktivitetsudvalget.
- 30. 9.00 Nørklegruppen på Aldershvile.
- 31. Bowling. Tilmelding til Vibeke Jensen på tlf. 86 47 04 96. Pensionistforeningen.

April

- 5. 14.30 Banko. Pensionistforeningen.
- 8. 12.30 Forårsfest i Estraden. Tilmelding til Lone på tlf. 86 47 06 57. Aktivitetsudvalget.
- 28. Bowling. Tilmelding til Vibeke Jensen på tlf. 86 47 04 96. Pensionistforeningen.

(fortsættes næste spalte)

Maj

- 3. 14.30 Banko. Pensionistforeningen.
- 12. 12.30 Sommerfest på Aldershvile. Pensionistforeningen:
- 26. Bowling. Tilmelding til Vibeke Jensen på tlf. 86 47 04 96. Pensionistforeningen.

Juni

- 15. 11.15 Halvdagsudflugt til "Den genfundne bro". Pensionistforeningen.
- 30. Bowling. Tilmelding til Vibeke Jensen på tlf. 86 47 04 96. Pensionistforeningen.

Faste aktiviteter.

Hver mandag i marts kl.14.15 Spil (Wii, pool, bob m.v.) på Aldershvile. Aktivitetsudvalget.
Hver tirsdag kl. 13.00. Kortspil og samvær. Efterløns- og pensionistforeningen.
Hver onsdag kl. 18.30 - 21.30. Knipling på Aldershvile.

ASFERG ÆLDRECENTER

Februar

- 23. 11.30 Nytårsfest, Underholdning v/Ulla Gaardsøe

Marts

- 1. 11.30 Fællesspisning med musik v/ Bent Faxholm. Tilmelding til Café Ternen på 8915 2463
- 1. 14.00 Film. De Grå Busser viser film fra tidligere og kommende ture
- 2. 16.15 Gudstjeneste i opholdsstuen v/pastor Hans Erik Apelgren med efterfølgende kaffe
- 8. 14.00 Bankospil
- 15. 14.00 Mannequinopvisning v/Damernes Magasin. Skosalg v/Eigil Christensen
- 29. 14.00 Åben dag. Ikke noget bestemt program, men god tid til en kop kaffe, et slag kort eller bare en god snak med en ven

April

- 5. 11.30 Fællesspisning med musik v/ Bent Faxholm 2 retter mad + kaffe, kr.60. Tilmelding til Café Ternen på 8915 2463
- 6. 16.15 Gudstjeneste i opholdsstuen v/pastor Hans Erik Apelgren med efterfølgende kaffe
- 10. 14.00 Hyggeeftermiddag. Kaffe bord med boller og lagkage. Underholdning.
- 11. 12.00 Frivilligmøde. Middag.
- 12. 14.00 Sangeeftermiddag. "Danmark rundt" med René Schmidt
- 17. De Grå Busser kører på tur til Holland tilbage den 21. april)
- 20. 19.00 Forårsfest. Bjerregrav Folkedanserne giver opvisning
- 25. 19.00 Bankospil i Café Ternen

(fortsættes næste spalte)

Maj

- 3. 14.00 Danseeftermiddag
- 4. 14.30 Gudstjeneste i opholdsstuen v/pastor Hans Erik Apelgren med efterfølgende kaffe
- 10. 14.00 Bankospil
- 17. 14.00 Sang- og musikeftermiddag v/ Bente og Henning
- 20. 9 -17 Pensionistforeningens udflugt. Turen koster kr. 250. Der er plads til max 50 personer. Tilmelding fra den 18.04.16 kl. 10.00 til Else Marie Lofquist på 2386 3860 eller elsemarie.lofquist@gmail.com. Sidste frist for tilmelding er den 09.05.16
- 24. 14.00 Bankospil
- 31. 14.00 Havetur med bus. Kaffe.

Juni

- 1. Udlandstur (til lørdag den 4. juni) Nilles Busrejser kører en tur for pensionistforeningens medlemmer til Friedrichstadt. Der kommer endelig program senere.
- 7. 14.00 Oplæsning
- 14. 14.00 Pakkefest. Vi laver en lille pakkefest, så kom med en pakke til en værdi af kr. 25,- og deltag i festen.
- 22. 17.30 Midsommerfest. Underholdning v/ Bjarne Hjulmand. Amerikansk lotteri. Tilmelding nødvendig på tlf. 8915 2468

Faste aktiviteter i Frivilligheden

Mandage

- 9.00-12.00 EDB
- 9.00-11.30 Billard
- 14-17.00 Kortspil
- 14-17.00 Vi mødes for at sy, lave æsker, båndbroderi, strikke og orkere og lave patchwork. Eller måske noget helt andet. Kun fantasien sætter grænser.

Tirsdage

- 9.00-12.00 EDB
- 9.00-11.30 Porcelænsmaling
- 9.30-11.30 Billard

Onsdage

- 9.00-12.00 EDB
- 9.30-11.30 Billard
- 13-16.00 Slægtsforskning for begyndere og lettere øvede

Torsdage

- 9.00-12.00 EDB
- 9.30-11.30 Billard
- 9.30-11.30 Gymnastik ledet af terapeuterne
- 13-15.30 Knipling- og nørklegrupper

Fredage

- 9.30-11.30 Billard
- 14-17.00 Kortspil





■ BAKKEGÅRDEN

Februar

- 24. 13.30 Sangeftermiddag
- 26. 17.00 "Kommunens Nytårsfest" for efterlønnere og pensionister i Området.

Marts (Husk ingen Cafévagter i Påsken!)

- 2. 13.20 Sangeftermiddag
- 9. 13-17 Jysk Tøjsalg
- 15. 13.30 Forårsmarked
- 16. 13.30 Gudstjeneste
- 19. 14.00 Lørdagsbanko
- 23. 13.30 Hyggeeftermiddag
- 30. 13.30 Sangeftermiddag

April

- 6. 13.30 Sangeftermiddag
- 13. 14.00 René Schmidt "Underholdning"
- 16. 14.00 Lørdagsbanko
- 20. 13.30 Gudstjeneste
- 27. 14.00 Bakkekorets Forårskoncert

Maj

- 4. 13.30 Sangeftermiddag
- 11. 9.30 Forårsudflugt
- 18. 13.30 Gudstjeneste
- 21. 14.00 Lørdagsbanko
- 25. 13.30 Sangeftermiddag

Juni

- 1. 13.30 Seniorshoppen
- 8. 13.30 Sangeftermiddag
- 15. 13.30 Gudstjeneste
- 18. 14.00 Lørdagsbanko
- 22. 14.00 Midsommer
- 29. 13.30 Sangeftermiddag

Juli

- 6. 13.30 Store Legedag
- 7. 11.30 Cafeen sælger grillmad
- 13. 13.30 Sangeftermiddag
- 14. 11.30 Cafeen sælger grillmad
- 16. 14.00 Lørdagsbanko
- 20. 13.30 Gudstjeneste
- 21. 11.30 Cafeen sælger grillmad
- 27. 13.30 Sangeftermiddag
- 28. 11.30 Cafeen sælger grillmad

August

- 3. 13.30 Hyggeeftermiddag
- 4. 11.30 Cafeen sælger grillmad
- 10. 13.30 Aktivitetsudvalget eller Quiz!
- 11. 11.30 Cafeen sælger grillmad
- 16. 19.00 Randers Spillemandsdrag
- 17. 14.00 Bakkekorets Sommerkoncert
- 18. 11.30 Cafeen sælger grillmad
- 20. 14.00 Lørdagsbanko

■ BJERREGRAVCENTRET

Februar

- 23. 13.30 Foredrag ved cykelsmeden "Claus Ørsted" Randers

Marts

- 1. 13.30 Pasgård tøj
- 4. 10.00 Bowling
- 7. 14.00 Mandagsfilm
- 15. 13.30 Underholdning med "Basserallerne"
- 29. 13.30 Oplæsning / fællessang

(fortsættes næste spalte)

April

- 1. 10.00 Bowling
- 4. 14.00 Mandagsfilm
- 5. 13.30 Centrets 22 års fødselsdag og generalforsamling
- 17.- 21. Hollandstur
- 26. 13.30 Oplæsning / fællessang

Maj

- 2. 14.00 Mandagsfilm
- 6. 10.00 Bowling
- 10. 17.00 Fælles Grillfest (se opslag)
- 19. Løvspringstur (se opslag)
- 24. 13.30 Banko
- 31. 13.30 Oplæsning/fællessang

Juni

- 24. 18.00 Midsommerfest (se opslag)

Faste aktiviteter

Samvær og kortspil d. 8/3, 22/3, 12/4, 19/4, 3/5, 17/5, 2/6, 7/6, 14/6, 21/6 og 28/6 kl. 13.30-16
Gymnastik onsdage kl. 15-16.30 (til og med april)
Blomsterbinding onsdage i lige uger kl. 9-12 (til og med april)
Diverse aktiviteter mandage og torsdage 9-12 (til og med maj)

■ BORUPVÆNGET

Februar

- 24. 14.30 Onsdagsfællesskab i Café Hønen: Hannah Ammitzbøll fortæller om rejseoplevelser i Marokko.
- 26. 14.30 Damernes Butik, tøjsalg i forhallen

Marts

- 9. 14.30 Gudstjeneste i Café Hønen
- 14. 14.30 Bankospil i Café Hønen
- 22. 11.00 Blomstersalg i forhallen
- 24. 14.30 Onsdagsfællesskab i Café Hønen: Vi-seeftermiddag med Henne og Ebbe

April

- 1. 10.00 Pasgaard tøj, salg i forhallen
- 13. 14.30 Gudstjeneste i Café Hønen
- 18. 14.30 Bankospil i Café Hønen
- 26. 11.00 Blomstersalg i forhallen
- 27. 14.30 Onsdagsfællesskab i Café Hønen: Foredrag ved Bjarne Drachmann "Digtere og andet godtfolk omkring Randers Fjord og de nedre byer"
- 29. 10.00 Reporto sko, salg i forhallen

Maj

- 9. 14.30 Bankospil i Café Hønen
- 11. 14.30 Gudstjeneste i Café Hønen
- 25. 14.00 Løvspringstur til egnen nord for Randers Fjord. Mellerup, Udbyhøj og Overgård Gods.
- 31. 11.00 Blomstersalg i forhallen

Juni

- 1. 14.30 Gudstjeneste i Enghøj Kirke.
- 13. 14.30 Bankospil i Café Hønen
- 17. 10.00 Jysk Tøjsalg, i forhallen
- 28. 11.00 Blomstersalg i forhallen

■ DRAGONPARKEN

Februar

- 25. 12.15 Vi kører til slagteren i Mariager

Marts

- 3. 13.30-15 Besøg af Damernes butik.
- 11. 11.30 Lunch i cafeen. Pris: 75 kr. S.u. 4/3. Se opslag!
- 17. 13.30 Pakkespil. Medbring pakke til 25 kr. v. deltagelse!
- 31. 12.15 Biograftur! S.u.23/3. Se opslag!

(fortsættes næste spalte)

April

- 7. 13.30 Bankospil.
- 8. 13.30 Modeshow på Tirsdalen v. Smartex. Se opslag! S.u. 31/3.
- 14. 13.30 Kortspil/spil i cafeen!
- 21. 13.30 Kaffe og hygge!
- 28. 13.30 Vi synger efter sangbogen! Spørgsmål til arrangementerne? Kontakt tlf. 89 15 81 25

■ FÅRUP ÆLDRECENTER

Marts

- 7. 14.00 Tøjsalg Karina Dyhr kommer og sælger tøj. Smart tøj til fornuftige priser.
- 16. 14.00 Sang og underholdning v/Bjerg-bankens Chabert. Der serveres kaffe og kage. Pris 50 kr.
- 21. 9.30 Gitte kommer med gode råd og hjælper med at lave den flotteste dekoration. Kom selv med blomster og en skål. Alle er velkomne.

April

- 20. 17.00 Fællesspisning. Der serveres en toretters menu og kaffe med lidt sødt. Vi spiser, synger et par sange og hygger os sammen. Pris 100 kr.

Maj

- 13. Tøjsalg: Lars fra Jysk tøjsalg kommer og sælger tøj til mange ældre og fornuftige priser.
- 18. 17.00 Forårsfest. Flemming Baade kommer med sin Harmonika, spiller og underholder. Der serveres en treretters menu og kaffe med sødt. Pris 150 kr. Husk tilmelding 10.30-15.30 Skosalg. Sygeplejerske Eigil Kristensen kommer med sko der passer alle fødder.

Juni

- 6. 14.00 Sang og underholdning. "Henne med Venner" synger og underholder. Der serveres kaffe og kage. Pris 50 kr.
- 23 12.00 Skt. Hans fest med bål og bålale. Bålale: "En Overraskelse". Der serveres grillmad. Pris 100 kr.

Faste arrangementer.

Hver mandag kl. 9 Nørklegruppe
Hver fredag kl. 10-11 Fællessang
2. mandag i hver måned kl. 14 Banko
1. tirsdag i hver måned kl. 14.30 Gudstjeneste

■ GJERLEVCENTRET

Februar

- 26. 9.30 Torsdagsklub
- 26.kl. 13.30 Aktivitet i kælderens
- 26.kl. 13.30 Kortspil i spisestuen

Marts

- 2. 9.00 Ældremotion
- 3. 12.00 Fællesspisning - ud af huset
- 5. 9.30 Gudstjeneste
- 5. 13.30 Aktivitet i kælderens
- 5. 13.30 Kortspil i spisestuen
- 9. 9.00 Ældremotion
- 12. 9.30 Torsdagsklub
- 12. 13.30 Aktivitet i kælderens
- 12. 13.30 Kortspil i spisestuen
- 16. 9.00 Ældremotion

(fortsættes næste spalte)



17. 9.30 Tirsdagsklub
17. 14.00 Underholdning v./Ruth Dein m. bl.a. Jeppe Aakjær
19. 9.30 Torsdagsklub
19. 13.30 Aktivitet i kælderen
19. 13.30 Kortspil i spisestuen
23. 9.00 Ældremotion
- vedligeholdende træning
24. 9.30 Tirsdagsklub
24. 14.00 Bowling i Hobro. Afgang 13.45
26. 9.30 Torsdagsklub
26. 13.30 Aktivitet i kælderen
26. 13.30 Kortspil i spisestuen
29. 14.00 Søndagscafé i Havestuen
30. 9.00 Ældremotion
- vedligeholdende træning
31. 9.30 Tirsdagsklub
31. 14.00 Underholdning. Bankospil
- April**
7. 9.30 Tirsdagsklub
13. 9.00 Ældremotion - vedligeholdende træning
16. 9.30 Torsdagsklub
16. 13.30 Aktivitet i kælderen
16. 13.30 Kortspil i spisestuen
20. 9.00 Ældremotion - vedligeholdende træning
21. 9.30 Tirsdagsklub
23. 9.30 Torsdagsklub
23. 13.30 Aktivitet i kælderen
23. 13.30 Kortspil i spisestuen
24. 17.00 Forårsfest
26. 14.00 Søndagscafé i Havestuen
27. 9.00 Ældremotion
- vedligeholdende træning
28. 9.30 Tirsdagsklub
28. 17.00 Bowling i Hobro. Spisning kl. 18. Afgang kl. 16 fra Gjerlevcentret
30. 9.30 Torsdagsklub
30. 13.30 Aktivitet i kælderen
30. 13.30 Kortspil i spisestuen

KILDEVANG

- Marts**
16. 14.30 Gudstjeneste
- April**
6. 14.30 Gudstjeneste
27. 14.30 Gudstjeneste
28. 14.30-16.30 Underholdning v/ "Tjeles Unoder"
- Maj**
17. Løvspringstur (se opslag senere)
18. 14.30 Gudstjeneste
- Juni**
15. 11.30-14 Kartoffelens dag. Vi serverer stegt flæsk m/persillesovs, nye kartofler og dessert

KORSHØJCENTRET

- Februar**
23. 14.00 Foredrag med Signe. Børn i Indien.
25. 13.30 Kortspil.
- Marts**
1. 14.00 Bjarne Drachmann. Ny bog Nordvestjylland, bog nr. 3 Andet godt.
2. 13.30 Kortspil.
8. 14.00 Tøj senior shop.
9. 14.00 Eftermiddagshygge/banko.
10. 13.30 Kortspil.
12. 17.00 Forårsfest musik Kasper Hammer.
15. 14.00 B.J. musik.
16. 13.30 Kortspil.
22. PÅSKEFERIE.
29. 14.00 Foredrag med Rikke Hansen (om ADHD).
31. 13.30 Kortspil.
- (fortsættes næste spalte)

April

5. 14.00 Gårdmusikanterne. Sang og Musik.
6. 13.30 Kortspil.
12. 14.00 Ommersysselkoret.
13. 14.00 Eftermiddagshygge/banko.
14. 13.30 Kortspil.
19. 14.00 Banko (aktivitetsudvalget)
20. 13.30 Kortspil.
26. ½ dagstur. Nærmere besked.
28. 13.30 Kortspil.

LINDEVÆNGET

- Februar**
25. 12.00 Nytårsfest
- Marts**
3. 14.00 Musik og sang v/Erik og Ole
6. 14.00 Søndagsbanko
10. 14.00 Visens Venner
17. 14.00 Luffe's Trio

MØLLEVANG

- Marts**
17. 12-15.15 Påskefrokost, underholdning v/Jan Guldbæk Sørensen
- April**
28. 13.30 Tøjsalg v/Seniorshoppen
- Maj**
26. 12-15.15 Løvspringfest
- Juni**
30. 12-15.15 Sommerfest
31. 14.00 Gæt hvem der synger
- 2. kvartal**
1. søndag i hver måned kl. 14.00 Søndagsbanko
Hver torsdag kl. 14.00 Torsdagsarrangement

RANDERS KOLLEKTIVHUS

- Februar**
25. 14.00 Jørgen Gleerup. Vers og viser fra 50'erne
- Marts**
03. 14.00 Bent og Bent
10. 14.00 Aase Thomassen
17. 14.00 Banko
24. Skærtorsdag
31. 14.00 Tøj og sko
- April**
07. 14.00 Mogens Andersen fortæller om de danske øer
14. 14.00 Banko
21. Jytte Drejer fortæller
28. Banko
- Maj**
05. Kr. Himmelfartsdag
12. Forårstur til Moesgård Museum
19. Pinsefrokost. Den syngende slagter
26. Banko
- Juni**
05. Grundlovsfest m/Per Boysen og folkedanserne
09. Ulrik Damm og Birgitte Kaas. Nye og gamle sange af Halfdan Rasmussen
16. Banko
23. 12.30 Skt. Hans fest. Pølser og kartoffelsalat

ROSENVÆNGET

- Februar**
25. 13.30 Gudstjeneste
- Marts**
6. 14.00 Banko
17. 13.00 Tak for hjælpen til frivillige
17. 13.30 Gudstjeneste
22. 14.00 Banko

Faste aktiviteter

- Mandage**
9.30-11.30 Sidedans
13.00-15.00 De kulturelle herrer
13.00-15.00 Vedligeholdstræning
- Tirsdage**
9.30-11.30 Hyggekrogen
9.30-12.00 Vedligeholdstræning
13.00-15.00 Vedligeholdstræning
- Onsdage**
10.00-11.30 Sang & musik
10.00-11.30 Lave bolsjer. Selvstyrende gruppe
10.00-11.30 By historie/selvledende gruppe
13.00-14.00 Stolegymnastik
- Torsdage**
9.30-11.30 Hyggekrogen
9.30-12.00 Vedligeholdstræning
13.00-15.00 Vedligeholdstræning
13.30-15.00 Hver 3. torsdag Gudstjeneste
13.00-15.00 Hobby
- Fredage**
10.00-11.30 Stavgang
10.30-12.15 Bassin træning i varmt vand
13.00-15.00 De 4 Årstider
13.00-14.30 Vedligeholdstræning

SPENTRUP ÆLDRECENTER

- Februar**
Mandage og onsdage
09-12 EDB i kælderen.
Tirsdage
09.30 Petanque Kvinder
10.30 Mænd, andet kan aftales.
Torsdage
09.30 Maling
10.00 Krolf
13.00 Knipling, 2. og 4. Nørklegruppe.
Fredage
09-11.30: Håndarbejdsgruppen
24. 14.00 Banko
- Marts**
Mandage og onsdage
09-12 EDB i kælderen.
Tirsdage
09.30 Petanque Kvinder
10.30 Mænd, andet kan aftales.
Torsdage
09.30 Maling
10.00 Krolf
13.00 Knipling, 2. og 4. Nørklegruppe.
Fredage
09-11.30 Håndarbejdsgruppen
2. 14.00 Foredrag om Pulserende Magnetfelt-terapi. Ingen købetvang.
9. 14.00 Generalforsamling i Spentrup / Gas-sum Efterløns- og Pensionistforening. Dagsorden ifølge lovene. På val er Ulla Poulsen, Edith Mortensen og Hanne Larsen. Lille bankospil. Forslag skal være formanden i hænde 1 uge før.
10. 11-12 Bowling i Randers. Tilmelding til Gunhild på 6095 6279
16. 14.00 Banko
30. 14.00 Gudstjeneste
- (fortsættes næste spalte)



Forårets aktiviteter

Cirkus Revyen er i år 29. og 30. juni, med Ans rejser. Pris 2.050,00 kr. Få oplysningerne hos Gunhild. Tilmelding senest den 1. april.

April

Mandage og onsdage

09-12 EDB i kælderens.

Tirsdage

09.30 Petanque Kvinder

10.30 Mænd, andet kan aftales.

Torsdage

09.30 Maling

10.00 Krølf

13.00 Knipling, 2. og 4. Nørklegruppe.

Fredage

09-11.30 Håndarbejdsgruppen

6. 14.00 Film.

13. 14.00 Banko.

14. 11-12 Bowling i Randers.

Tilmelding til Gunhild på 6095 6279

20. 14.00 Foredrag ved Pastor Flemming Kloster Poulsen. Livtag med tilværelsen.

27. 14.00 Seniorshop har modeshow, hvor nogle damer vil vise forårets nyheder. Vi hygger os med snitter og foreningen giver et glas vin. Husk tilmelding.

Maj

Tirsdage

09.30 Petanque Kvinder

10.30 Mænd, andet kan aftales.

Torsdage

10.00 Krølf

13.00 Knipling.

Fredage

09-11.30 Håndarbejdsgruppen

11. Løvspringstur til Gjø Kro. Vi spiser ål/wienerschnitzel og dessert. Derefter kaffe. Prisen er 300,00 kr.

Tilmelding og betaling til Hanne senest den 4. Bussen starter kl. 10 ved P-pladsen ved kroen, 10.05 ved Bindeleddet, 10.10 ved centret og 10.20 fra Gassum.

18. 14.00 Gudstjeneste i Kirken med efterfølgende kaffe i Sognegården.

25. 14.00 Banko.

Juni

Tirsdage

09.30 Petanque Kvinder

10.30 Mænd, andet kan aftales.

Torsdage

10 Krølf

13.00 Knipling.

Fredage

09-11.30 Håndarbejdsgruppen

23. 18-22.00 Skt. Hans Aften Fest med båltales og underholdning. Kl. 20 båltales, bål og Midsommer-visen. Musik ved 2 gange Bent. Tilmelding til Hanne på tlf. 51878727 senest den 20/6. Beboerne til køkkenet på tlf. 89152051.



TIRSDALENS PLEJECENTER OG KRISTRUPCENTRET

Februar

25. 17.00-21.00: Tirsdalens Plejecenter. Nytårsfest med 3-retters menu og underholdning ved "Fredagsorkestret". Billetter købes i cafeen senest 8 dage før.

Marts

11. 14.00-16.00: Tirsdalens Plejecenter. Generalforsamling den første time. Derefter underholdning af Gunnar, som vil synge og fortælle morsomme ting.

April

06. 09.30-12.00: Tirsdalens Plejecenter. Morgenbuffet samt underholdning af "Lidt go musik" bestående af Merete på klaver samt Anni og Eigil med sang. Billetter kan købes i cafeen senest 8 dage før.

29. 14.00-16.00 Tirsdalens Plejecenter. Bakkekoret synger dejlige forårs-sange. Kaffe og kage serveres derefter. Billetter sælges i cafeen.

Maj

12. 12.30-17.00 Bustur til Mariager, hvor vi vil se den gamle Klosterkirke. En guide vil fortælle os om, da kirken var kloster i sin tid. Kaffen drikkes på "Landgangen". Billetter sælges af Eva og Annelise den 2. maj 2016 på henholdsvis Kristrup og Tirsdalen fra kl. 10-12.

Juni

2. 17.30-21 Tirsdalens Plejecenter. Sommerfest med treretters menu samt kaffe. Underholdning af Herlufs Band samt musikquiz - og ikke at forglemme: Is med Jordbær. Billetter kan købes i cafeen senest 8 dage før.

Faste arrangementer:

Der serveres hver varm og kold mad i cafeen fra kl. 11.30-13. Se opslag om sløjd og dart. Sidste lørdag i måneden: Banko kl. 15. Yderligere kurser og aktiviteter: Se opslagstavlerne på centrene.

OMRÅDECENTER VORUP

Marts

3. 14-16 Banko. Pakkespil. Vorup plejehjem
17. 14-16 Banko. Gudenåcentret

April

7. 14-16 De små synger - underholdning. Vorup Plejehjem
21. 14-16 Luffe - underholdning. Gudenåcentret

Maj

19. Løvspringstur Djursland
26. 14-16 Banko. Gudenåcentret

Juni

22. Sankt Hans fest. Den syngende post. Vorup Plejehjem

Alle arrangementer bekendtgøres ved opslag i cafeerne



ÅBAKKEN

Marts

17. 14.15 De 3 søstre

April

20. Aktivitetsdag

Maj

18. Forårstur

20. 10-15 Tøj og sko

Juni

23. 17.30 Sankt Hans fest. Hans Kaalø spiller

Søndagskaffe mod ensomhed...

Ensomhed blandt ældre er et voksende problem i Danmark, og søndagsarrangementerne "Søndagskaffe" er et af de initiativer, som Ældresagen og Randers Kommune tager mod ensomhed.

Det dufter af friskbrygget kaffe, og bordene flyder nærmest over af lækre kager og desserter i flotte anretninger, når frivillige værtinder fra Ældre Sagen med et smil tager imod gæsterne til Søndagskaffe på caféerne på Møllevang og Dragonparken i Randers.

"Formålet med Søndagskaffe er at give de ældre en god og hyggelig oplevelse. Desuden giver det de ældre i nærområdet en anledning til at besøge deres lokale ældrecentre og få mulighed for at blive en del af et netværk," fortæller frivilligkoordinator Mette Søby. Søndagskaffe finder sted tre gange i løbet af foråret og tre gange i løbet af efteråret 2016, og arrangementet er ét blandt flere initiativer, som skal komme ensomheden blandt ældre til livs. Ifølge Ældresagen sker der en stigning i forekomsten af Alzheimers, hjertekarsygdomme og depression blandt ensomme ældre, og desuden øger mangel på netværk risikoen for sygdom og for tidlig død med 50 procent.

Stemning og hygge

Ægteparret Tove og Børge Christensen har flere gange i det forløbne år været til Søndagskaffe sammen med deres søn, og de synes vældig godt om arrangementet.

"Der var en dejlig stemning og en god servering, og vi kommer meget gerne til arrangementerne igen i år," siger Tove og tilføjer, at hun vil anbefale flere pårørende at tage deres ældre familiemedlemmer med til arrangementerne. "Man kan som ældre også vælge at fejre sin fødselsdag i forbindelse med Søndagskaffe og invitere sine børn og børnebørn med til arrangementet," foreslår Thea Dalsgaard, formand for Ældre Sagen i Randers-Nørhald-Langå. Det koster 40 kr. pr. person at deltage i Søndagskaffe, som finder sted tre søndage i løbet af foråret på to ældrecentre i Randers. Hvis man kunne tænke sig at være frivillig værtinde til arrangementerne, kan man kontakte Thea Dalsgaard på tlf. 24 25 98 92.

(fortsættes til højre)



Tilbud til demente og deres pårørende

Randers kommune arbejder på, at give borgere med demens og deres pårørende en vifte af tilbud, som kan sættes sammen efter borgerens behov. Demenskoordinatoren er din indgang til alle kommunens demenstilbud. Koordinatoren kan enten visitere til tilbuddene eller fortælle dig, hvem du kan kontakte.

Ved mistanke om demenssygdom bør du kontakte egen læge, som kan medvirke til, at en diagnose bliver stillet. Det er af stor betydning, for man i dag kan få demensmedicin til mange typer af demens.

Demenskoordinatoren

Har du fået konstateret en demenssygdom, eller har du mistanke om, at du, eller en af dine nærmeste har en demenssygdom, opfordres du til at kontakte demenskoordinatoren i dit område. Demenskoordinatoren kommer gerne på besøg i dit hjem og taler med dig og dine pårørende, om Randers kommunes tilbud, og hverdagen med sygdommen.

Demens forandrer hverdagen, men det er vigtigt at holde fast i hverdagens forskellige gøremål og aktiviteter, så længe som muligt. Det er vigtigt at være aktiv både fysisk og psykisk.

Demenskoordinatoren arbejder sammen med et team af medarbejdere, som har specialviden om demens.

I område SYD hedder demenskoordinatoren Mette Bennedsgaard (tlf. 51 50 49 43 eller e-mail mette.bennedsgaard@randers.dk), i område NORD Lise-Lotte Wagner (tlf. 51 97 98 25 eller e-mail lise-lotte.wagner@randers.dk) og i område VEST Jette Baagøe Jensen (tiltræder 1. marts 2016).

Aktivitet og træning

Det er vigtigt at holde ved hverdagen og stadig mødes med andre - trods en demenssygdom. Regelmæssig motion har en gavnlig virkning på demenssymptomerne og udvikling af sygdommen. Derfor tilbyder Randers Kommune træning og forskellige aktiviteter i aktivitetscentre, som er målrettet til borgere med demens - herunder mere omfattende tilbud for svært demente borgere hvor man kan komme flere dage om ugen. Demenskoordinatoren kan vejlede dig om kommunens tilbud på dette område.

Tilbud til yngre borgere med demens

"Aktivt fællesskab" er et kursustilbud for yngre borgere. Her kan man opleve et fælles forum med ligestillede, hvor motion er en del af dagsordenen.

Kursusdage er mandage og onsdage fra kl. 9.30-15.00 og fredage fra kl. 9.30-13.00 på Fårup ældrecenter, Stadion Alle 3. Er du interesseret, så kontakt din demenskoordinator om kurset.

Pleje og hjælp

Alle uanset alder kan få sygepleje, hvis de har behov. Det er lægerne eller hospitalet, der henviser til sygepleje.

Hjemmehjælp gives til borgere, der er for syge eller svækkede til at løse konkrete opgaver selv. Hjælpen har som udgangspunkt ikke noget at gøre med alder og pension. Det er dit helbred og din mulighed for anden hjælp der afgør, om Randers kommune kan tilbyde hjemmehjælp. Ansøgning om hjemmehjælp sker ved kontakt til Visitationssenheden på tlf. 89 15 25 50.

Der findes forskellige hjælpemidler, som kan give tryghed og hjælpe dig i hverdagen. For eksempel kalender, kommunikationsredskaber og GPS systemer. Noget kan du søge om, andet skal du selv betale. Du kan få mere at vide af demenskoordinatoren.



Demenscaféen

Demenscaféen er et åbent tilbud til borgere, der har fået stillet diagnosen demens. Her kan du komme alene eller sammen med pårørende og møde andre i samme situation. Demenscaféen ligger i Ældre Sagens lokaler, Odinsgade 14 A, 8900 Randers C og er åben hver anden tirsdag fra kl. 15-17.

Kommunens demenskoordinatorer er på skift til stede i starten af caféen.

Boliger for personer med demens
Randers kommune har plejeboliger og demensboliger, som er velegnede for borgere med demens. Det er individuelt, hvilken bolig der er mest velegnet. Der kan i sjældne tilfælde visiteres til et prøveophold i en bolig. Ansøgning om bolig sker ved henvendelse til Visitationen på tlf. 89 15 25 50.

Møder for pårørende

At være pårørende til et menneske med demens kan være svært. Der kan opstå mange situationer, hvor man føler sig magtesløs og frustreret. Måske mangler man også information og viden om den demenssygdom, ens pårørende har fået - og redskaber til at takle nogle af de situationer, man kan stå i.

Pårørendeaftenerne fortsætter i 2016, og er man vant til at komme til arrangementerne, skal man være opmærksom på, at de nu ikke længere finder sted på Randers Sundhedscenter, men derimod på Plejecentret Rosenvænget, P. Knudsensvej 6. Pårørendeaften er altid den første mandag i måneden fra kl. kl. 18.45 - 20.45. Hver aften har sit emne, og derefter er der mulighed for spørgsmål og snak med andre pårørende. Mødet er åbent for alle, der har sygdommen tæt inde på livet. Pårørende kan eks. være ægtefælle, søn, datter, svigerbørn eller venner.

Netværksgrupper

Den tredje onsdag i måneden fra kl. 14-16 er Plejecenter Rosenvænget ramme om møder for netværksgrupper. Her er mulighed for at tale sammen med andre pårørende om, hvad der er svært i dagligdagen. Mødet er delt op, så ægtefæller har en gruppe for sig, mens søskende og børn af personer med demens deres egen gruppe. Kontakt demenskoordinator Lise Lotte Wagner på 89 15 20 93 eller 51 97 98 25 for mere info.

Korttidsophold

Her kan man bo, hvis man i en kortere periode får brug for hjælp eller din pårørende skal på ferie eller lignende. Korttidsophold varer normalt op til tre uger, hvorefter behovet skal revurderes. Opholdet er gratis, men du skal betale en fast pris for mad og eventuel vask af tøj og linned.

Der er to pladser til demente borgere med særlige behov. En på Asferg Ældrecenter og en på Møllevang.

Der findes også korttidspladser, hvor man selv kan skrive sig ind. De er på Thors Bakke, Borupvænget, Fårup Ældrecenter, Dronningborgcentret, i Spentrup og på Aldershvile i Havndal.

Mulighed for afløsning eller aflastning

Bor man sammen med et menneske, der har en demenssygdom, kan det være svært at komme hjemmefra. Der findes flere muligheder for aflastning.

En mulighed er, at den demente kommer til træning og aktiviteter på et center eller deltager i tilbuddet i kolonihaven, hvor den demente borger kan opbygge nye sociale relationer i et miljø for ligestillede.

En anden mulighed er at kontakte aflastningstjenesten på tlf. 86 42 52 04 (bedst kl. 8-9 mandage og onsdage) eller en besøgsven hos Ældre Sagen på tlf. 86 42 32 06 (bedst kl. 10-12 på tirsdage).

Fakta om ensomhed

Kilde: Ældre Sagen

- Mangel på netværk øger risikoen for sygdom og for tidlig død med 50 procent.
- Ensomhed er en følelse af ofte at være uønsket alene.
- Man kan opleve ensomhed, hvis man er omgivet af mennesker, som ikke er nærværende i deres kontakt med én.
- Modsat kan man være alene uden at føle sig ensom.
- Ensomhed er en subjektiv følelse.

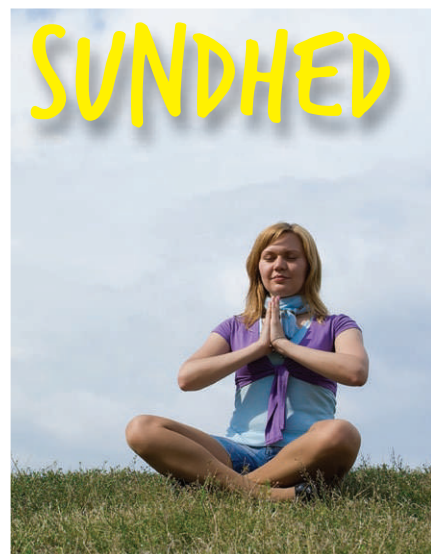
Søndagskaffe mod ensomhed...

Kontaktpersoner for pressen

Mette Søby, frivilligkoordinator,
Randers Kommune, tlf. 51 54 66 94
Thea Dalsgaard,
formand for Ældre Sagen i
Randers-Langå-Nørhald, tlf. 24 25 98 92



FOREDRAG OM MENTAL



Rigtig mange af os ville ønske, at døgnet havde mere end 24 timer, og at hverdagen var mere spontan. Vi drømmer, men der er kun 24 timer i døgnet, og hverdagens trivielle rytme dominerer størstedelen af vores liv. Det er et faktum, som hverken er til debat eller demokratisk afstemning.

Men du kan få mere ud af hverdagen og måske lære at elske de dage, der er flest af i vores liv. Randers Sundhedscenter inviterer igen i år til spændende og indsigtssige foredrag med forskellige indgange til mental sundhed.

I hele 2016 sætter sundhedscentret fokus på hverdagslivet og udfordringer med at få kabalen til at gå op med job, fritid, familieliv og forsømte venskaber. Gennem en spændende oplægsrække kan du få inspiration til, hvordan du med prioriteringer kan få hverdagens ender til at mødes og lære at elske den vidunderlige hverdag.

Det næste halve år ser kursusrækken således ud:

- 2. marts: Op af sofaen
- 6. april: Pas på dig selv som pårørende
- 4. maj: Kostrådene - helt enkelt
- 1. juni: Mindful meditation
- 3. august: Kend dig selv 2.0

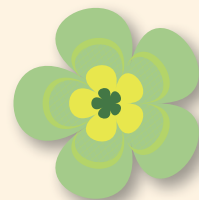
Alle oplæggene er gratis og foregår i Sundhedscentrets kantine fra kl. 17-18.30.

Tilmelding til foredragene finder sted på sundhedscentrets hjemmeside <https://sundhedscenter.randers.dk/tilbud-til-dig/vidunderlige-hverdag>

Husk at melde afbud på tlf. 89 15 12 15 eller via sundhedscenter@randers.dk hvis du bliver forhindret!



Svaleparken fik Nordeapenge til orangeri



Plejecenter Svaleparken i Assentoft har været så heldige at få et økonomisk tilskud fra Nordea Fonden til at virkeliggøre en drøm om et orangeri og drivhus i centerets have. Nordea Fonden har bevilliget 6.000 kr. til projektet, som efter planen skal påbegyndes her i foråret 2016.

"Mange af vores beboere har en fortid på landet, hvor de var vant til at få jord under neglene. Vi tror, at både svage og raske beboere kan få meget glæde af at plante og nyde de grønne spirer i vores nye drivhus," siger Gitte Gregersen, centerleder i Svaleparken.

Planen er at plante blomster og diverse grønne urter til maden, og at aktiviteterne i drivhuset vil bidrage til fælles oplevelser, nærvær og øget livskvalitet for beboerne.

"Vi håber, at det nye drivhus bliver et mødested for aktivitet og udeliv, hvor vi får mulighed for at forlænge sommeren," lyder det fra centerleder Gitte Gregersen.



Mandag den 25. januar var Svaleparkens beboere samlet til fælleskaffe og fejring af plejecentrets nye orangeriprojekt. Overrækkelsen af de 6000 kroner fra Nordea fonden stod Vivi Norman Madsen(th) fra Nordea for. I midten er det formanden for bruger/pårørenderådet Claus Damm Nørgaard og til venstre centerleder Gitte Gregersen.

Mangler du et sæt ekstra ører i en svær situation

Har du siddet i en situation hos kommunen, lægen eller advokaten og manglet støtte til at få sagt de vigtige ting eller til at få talt samtalen igennem efterfølgende? Tag fat i Bisidderforeningen i Randers og få følgeskab af en frivillig bisidder.

En bisidder er ikke en professionel med et stort kendskab til lovstof eller medicinske termer. Vedkommende fungerer som en støtte for dig og er med til at sikre, at du forstår de ting, der bliver sagt på mødet, at du får stillet de spørgsmål du ønsker, og at du får brugbare svar med hjem. De er et ekstra sæt ører og øjne i en vanskelig situation og overholder naturligvis enhver form for tavshedspligt.

Bisidderforeningen i Randers er stiftet i 2015 af lokale ildsjæle, som ønsker at forbedre muligheden for, at borgere i Randers Kommune kan få følgeskab af en



bisidder. Det kan være ved møder med forvaltninger, kommuner og andre offentlige instanser eller ved konsultationer hos læge eller advokat.

Bisidderne er frivillige og drives af deres lyst til at hjælpe mennesker, der har brug for støtte ved vanskelige samtaler.

Karin Sørensen er kontaktperson for bisidderforeningen. Hun kan træffes på e-mail karso@outlook.dk eller på tlf.: 51 98 21 70 på torsdage fra kl. 14-16.

Slut med trykte køreplaner fra Midttrafik

Midttrafiks bestyrelse har besluttet, at det er slut med trykte køreplaner fra køreplansskiftet 26. juni 2016. Beslutningen er truffet, fordi kunderne i stigende grad efterspørger digitale køreplaner, ligesom det er blevet stadig sværere at vedligeholde trykte køreplaner, som kun udkommer en gang om året.

Fra 2012 til 2014 er efterspørgslen af de trykte køreplaner faldet med 20 procent. Og ofte har det været nødvendigt at lave rettelserblade eller særtryk, fordi der gennem et år sker mange ændringer i bussernes afgang- og ankomsttider. Den digitale køreplan kan hele tiden opdateres, når der sker ændringer i minuttal og rute med kort varsel.

De digitale køreplaner findes på www.midttrafik.dk, hvorfra man også kan printe dem, hvis man foretrækker informationen på papir. Man kan også finde bustiderne på www.rejseplanen.dk.

Hvis man ikke selv har mulighed for selv at gå på nettet eller printe køreplanen, kan man ringe ind til Midttrafik Kundecenter på 70 210 230, som så sender et print af køreplanen fra www.midttrafik.dk. Printet og forsendelsen er gratis. Her tænkes særligt på målgruppen it-svage og ældre kunder.

Herudover kan kunderne se afgangstiderne ved stoppestederne.

