

Arv kommer beboerne på ældrecenter til gode

Nr. 3 • AUGUST 2019

Spentrup Ældrecenter har modtaget en arv efter en borger i byen. Arven er på et pænt sekscifret beløb, og pengene har - som det var tiltænkt - fået stor betydning for ældrecentrets beboere med hensyn til at opfylde såvel små som store ønsker.

"Da vi modtog arven, samlede vi centrets beboere og lavede en "ønskebrønd", hvor alle beboerne kunne komme med deres ønsker til, hvad vi skulle bruge pengene til," fortæller centerleder Anja Wangsøe.

Først på ønskelisten stod, at centret fik sin egen bus. Det ønske blev opfyldt ved hjælp af et tilskud fra arven, penge fra en fond samt et tilskud fra Møllebo og Landsbyen Møllevang, som så også har andel i bussen.

Ellers var ønskerne bl.a. "ture i det fri" for at nyde de forskellige årstider. Desuden har ældrecentret købt en gasgrill og har holdt et utal af grillaftener. I uge 35 går det løs igen med høstfest og helstegt pattegris. Også nye havemøbler, en tur med Hjejlen og store is i både Mariager og på Grønvang, er det blevet til.

"Arven har givet os lidt frihed til at holde arrangementer, som er udgiftsneutrale for både centret og beboerne, og det giver samtidig mulighed for personalet til at være sammen med beboerne på en anden måde end den normale hverdag. Og det har vi i høj grad benyt-



tet os af. Ud over aktiviteter for hele centret såsom jule- og påskefrokost, er det også blevet til "Fredagsbajere og hotdogs", hvor mændene på centret og forskellige håndværkerfirmaer kommer

ind til gratis hotdog og en håndbajer. Og for damerne har vi serveret bobler, når de skulle klippes og arrangeret blomsterbinding mv." lyder det fra en glad Anja Wangsøe.

Vil du vide mere om arv, og hvordan man testamenterer, kan du søge det frem på www.borger.dk.

Det direkte link er <https://www.borger.dk/oekonomi-skat-su/Oekonomi-i-familien/Gaver-og-arv/Testamente>



Skal du med til
**Ældretræf
2019**

Læs side **2**

Oversigt over
**efterårets
aktiviteter**

Læs side **3-6**

Naturoplevelser
**i Randers
Kommune**

Læs side **8**

I RANDERS KOMMUNE

R
E
M
N
S
T
O
M
N
S
T

Fremskudt vejledning på Hjælpe-middelhuset

Hjælpe-middelhuset Kronjylland og Visitationen ønsker at øge tilgængeligheden for borgere i Randers Kommune. Derfor er der hver tirsdag i tidsrummet 12-15 åbent værksted og fremskudt vejledning i hjælpe-middelhuset på Agerskellet 22. Her vil du kunne komme uden forudgående aftale og komme til efter tur.

Du vil kunne træffe en tekniker og få lavet mindre reparationer på hjælpe-midler. Hvis dit hjælpe-middel er så slidt, at det skal ombyttes, vil hjælpe-middelvisitationen i de fleste tilfælde være i stand til at lave en genbevilling på stedet.

Hjælpe-middelvisitationen vil derudover kunne hjælpe med følgende: Råd og vejledning vedrørende hjælpe-midler/forbrugsgoder og ansøgning herom. Sagsbehandling af mindre sager, det kan være: badebænke, rollator(standard), trykflastende pude, krykker/albuestokke og transportkørestole. Der vil være tilfælde, hvor sagsbehandling ikke kan afgøres på stedet. Så vil ansøgningen blive oprettet på venteliste.

Ønsker du råd og vejledning i sager om handicap-biler og boligindretninger, kan du kontakte visitationen på tlf. 8915 2550 - tryk 3 for hjælpe-midler.

Randers Kommune øger fokus på livskvalitet og selvstændighed hos ældre

Randers Kommune vil gøre sine ældre borgere mere selvhjulpne. I den forbindelse har 700 medarbejdere på omsorgsområdet gennemgået et omfattende undervisningsforløb. Den nye arbejds metode hedder rehabilitering og skal hjælpe den enkelte borger til bedre at mestre sit eget liv.

Målet med rehabilitering er at give borgere med nedsat funktionsevne en større grad af selvstændighed. Det sker ved systematisk at hjælpe dem hen mod at kunne udføre hverdagsaktiviteter selv.

En tværfaglig indsats

Med udgangspunkt i tre nyoprettede borgerteams bestående af terapeuter, sygeplejersker, assistenter og hjælpere ses der på den enkelte borgers udfordringer og ønsker om, hvad de kunne tænke sig at blive i stand til at gøre selv. Herefter tilrettelægges en tværfaglig indsats, som udmunder i et individuelt forløb for borgeren.

"Det er vigtigt, at ældre har mulighed for at leve et godt og selvstændigt liv i overensstemmelse med deres egne ønsker. Med den nye tværfaglige indsats tages der hånd om problemer i opløbet, muskler holdes ved lige og de ældre borgere kan selv udføre opgaver, som bidrager til selvstændighed og livskvalitet. Samtidig er det mere effektivt, at ældreområdet kun udfører opgaver for dem, der ikke kan selv, og denne kombination af livskvalitet og effektivitet er grundtanken i den rehabiliterende tilgang," siger omsorgsudvalgsformand Fatma Cetinkaya.



PENSIONIST I RANDERS

UDGIVER:
Randers Amtssavis

ANSVARSHAV:
Karen Balling Radmer

REDAKTION:
Kim Brandt Thomsen

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

Demensugen markeres fra den 16.-22. september

Borgerne i Randers Kommune inviteres igen i år til en uge med fokus på demens. Det sker i uge 38 - ugen op til Huskedagen den 21. september, Den internationale Alzheimerdag. Ugens arrangementer holdes i et tæt samarbejde i den lokale demensalliance på tværs af Alzheimerforeningen, ÆldreSagen, Randers Bibliotek, Randers Naturcenter, Randers Kunstmuseum og omsorgsområdet i Randers Kommune.

Randers Kommune ønsker som demensvenlig kommune at arbejde for, at "Ingen er alene med demens". Opmærksomhed på og viden om demens kan være med til at bygge bro og skabe fællesskaber, der kan medvirke til et bedre liv for mennesker med demens og deres pårørende. Det skal en række arrangementer i demensugen bidrage til.

Arrangementer som:

- Optakt til demensugen; Harmonikaspil og håndværksange på Håndværksmuseet
- Foredrag med Vibeke Drewsen Bach "Kan man blomstre med demens? Tag med på en rejse fra Jorden til Månen"
- Kend bibliotekets tilbud til borgere med demens og deres pårørende
- Foredrag ved demenskoordinatorerne i Randers kommune "Hvordan drager man omsorg for mennesker med demens"

- Naturhøjskole på Randers Naturcenter
- Åbnet hus på Huset Nyvang, Landsbyen Møllevang og Terneparken
- Søndagsvandretur ved Gudenåen
- Åbent Hus i Demenstilbuddet på Center Borupvænget

Arrangementerne henvender sig dels til borgere i Randers Kommune i almindelighed, dels til borgere med demens og deres pårørende.

Der vil i løbet af august blive udsendt program med nærmere beskrivelse af de forskellige arrangementer. Der gøres opmærksom på, at der til foredraget med Vibeke Drewsen Bach allerede er tilmelding på Randers Biblioteks hjemmeside.

Ældrerådet inviterer til Ældretræf i Arena Randers

Ældrerådet inviterer onsdag 2. oktober 2019 fra kl. 13.30-17 til Ældretræf i Arena Randers. På programmet for dagen er blandt andet et spændende foredrag af Jacob Birkler, filosof med speciale i etik. Den tidligere formand for etisk råd vil under overskriften "Menneskesyn til eftersyn" give sit syn på et værdigt liv som ældre i en tid, hvor der samtidig er god grund til at sende vores menneskesyn til eftersyn.

"Blandt de største udfordringer i det danske samfund i dag finder vi et menneskesyn i forandring. Den største udfordring er dermed ikke økonomisk, men etisk. Flere penge kan gøre meget, men etik angår vores optik og dermed blik for mennesket. Hvor den samaritanske pligt førhen stod stærkt, er det nytte, som er blevet dagens målestok for de fleste beslutninger og valg." Ældretræffet vil udover foredraget byde på aktuelle og interessante tilbud via opstillede info-stande, kaffebord og fællessang samt "nyt fra forvaltningen" ved direktør for sundhed, kultur og omsorg, Erik Mouritsen, som vil orientere og besvare spørgsmål.

Tilmelding til Ældretræffet skal ske senest 20. september 2019 til Aase Boje på tlf. 2424 1752 eller e-mail bojeaase@gmail.com. Der er max. plads til 500 deltagere. Ældretræffet afholdes i Hal 3, Fyensgade 1, 8900 Randers C. Al indgang fra Sjællandsgade.

Træn din hjerne på en sjov måde

Få udfordret din hukommelse og balance med den nye træningsform SMART training. Ligesom musklerne bliver slappe, hvis du ikke bevæger dig regelmæssigt, så mister hjernen også langsomt sin styrke, hvis den ikke bliver stimuleret. Den skal løbende have nye udfordringer, hvilket især kan være svært, når man ikke længere går på arbejde.

Man har fundet ud af, at der kan dannes nye forbindelser i hjernen, hvilket sker mens man lærer noget nyt. Træningen er bygget op om øvelser, der træner forskellige dele af hjernen, så man kan blive bedre til at huske, til at koncentrere sig og til at fokusere. Desuden trænes balance og koordination. Øvelserne er ikke fysisk hårde, men man skal kunne bukke sig ned og samle en bold op, da man uvægerligt vil tabe den flere gange.

Træningen består af øvelser med diverse redskaber, f.eks. bolde eller tørklæder. Man skal f.eks. huske om man skal kaste en stor eller en lille bold eller hvordan man skal vifte med tørklædet. Din motorik, dine sanser og din logik udfordres, og derfor kræver det din fulde koncentration. Man kan ikke gøre noget forkert, for hjernen lærer af det, når man laver fejl eller kludrer i det. Når øvelsen føles nem, bygges der noget nyt ovenpå, og deltagerne på holdet behøver ikke at kunne det samme.

Kom til prøvetime

Tirsdag den 8. oktober kl. 13.30-15.00 kan du prøve en time med SMART training samt høre lidt mere om, hvad det er for noget. Bagefter finder vi ud af, om der er basis for et hold, der mødes en time om ugen i 12-14 uger for at kunne få effekt af træningen. Prøvetimen foregår i mødelokalet på Kollaktivhuset, Parkboulevarden 71, Randers. Tilmelding senest dagen før til aktivitetsmedarbejder Inge Schultz-Knudsen, der er uddannet som instruktør i SMART training gennem DGI.

Tlf. 20 47 64 73 eller gerne på mail: inge.schultz-knudsen@randers.dk
Prøvetimen og træningen er for borgere over 65 år, der har lyst til at træne hjernen og samtidig føler, at de har behov for at lære nye mennesker at kende, da det at være udenfor arbejdsmarkedet har gjort, at tiden kan føles lang. Vi vil lægge vægt på det sociale, hvilket giver sig selv, da træningen sker på en måde, så man griner rigtig meget sammen. Det har stor betydning for hjernen, at man kommer hjemmefra og er social sammen med andre.



Ældrerådet inviterer:

ÆLDRETRÆF

Onsdag 2. oktober, kl. 13:30-17:00
Arena Randers, Hal 3
Fyensgade 1, 8900 Randers C
Al indgang fra Sjællandsgade

PROGRAM

"Menneskesyn til eftersyn"
Spændende foredrag af Jacob Birkler, Filosof med speciale i etik.
Formand for Det Etske Råd (2010-2016), ph.d. i medicinsk etik, cand.mag. i filosofi og psykologi.

Aktuelle og interessante tilbud via opstillede info-stande

Kaffebord og fællessang

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

Tilmelding senest 20. september 2019 til:
Aase Boje på tlf. 2424 1752 eller
email: bojeaase@gmail.com

Max. 500 deltagere

RANDERS

Sindets Dag

Kloden rundt markeres Sindets Dag hvert år den 10. oktober. I Randers markeres dagen ved et arrangement på Randers Bibliotek. Tema er forebyggelse af selvmord. Du kan læse mere på www.sind.dk

Har du husket at forny dit blå sygesikringsbevis

I 2019 er flere millioner danskere blå sygesikringsbevis udløbet. Derfor: Skal du ud at rejse, så husk lige at tjekke, om dit blå sygesikringsbevis stadig er gyldigt. Og hvis ikke: Få bestilt et nyt i god tid inden afrejse.

AKTIVITETSHUSET, KULTURHUSET I LANGÅ

September

9. kl. 14.00 Århus Seniororkester spiller salonmusik, wienermusik, swing og folkemusik
23. kl. 14.00 Dorthes Musik og Onsild Sangkor for fuld udblæsning
25. kl. 12.00 Aktivitetshuset fejrer 25 års jubilæum. Program følger senere

Oktober

7. kl. 14.00 Foredrag om demens ved Jette Bogø
21. kl. 14.00 Randers Harmonikaklub underholder

November

4. kl. 14.00 Birgitte Breum, Langå, fortæller om sin ca. 1000 km lange tur på Caminoen
18. kl. 14.00 Festligt gensyn med Merete, Anni og Eigil fra Odder. Solitudevej er på programmet.

December

2. kl. 12.00 Juleafslutning. Program følger 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 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

ALDERSHVILE

August

23. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe
26. Gåture med Gryden
27. kl. 13.00 Kortspil og kaffe
29. kl. 14.00 Bowling.
Tilmelding til Vibeke på 8647 0496
30. kl. 9.30 Stolegymnastik og kaffe

September

2. kl. 14.30 Hygge eftermiddag
3. kl. 13.00 Kortspil og Kaffe
4. kl. 08.00 Heldagsudflugt
4. kl. 18.30 Knipling
6. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe
10. kl. 13.00 Kortspil og kaffe
11. kl. 18.30 Knipling
13. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe
17. kl. 13.00 Knipling

...(fortsættes næste spalte)

18. kl. 18.30 Knipling
20. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe
24. kl. 13.00 Kortspil og kaffe
25. kl. 09.00 Nørklegruppen starter
25. kl. 18.30 Knipling
26. kl. 14.00 Bowling.
Tilmelding til Vibeke på 8647 0496
27. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe

Oktober

1. kl. 14.00 Kaffe og bankospil
2. kl. 18.30 Knipling
4. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe
8. kl. 13.00 Kortspil og kaffe
9. kl. 09.00 Nørklegruppen
9. kl. 18.30 Knipling
11. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe
15. kl. 13.00 Kortspil og kaffe
16. kl. 18.30 Knipling
18. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe
22. kl. 13.00 Kortspil og kaffe
23. kl. 09.00 Nørklegruppen
23. kl. 18.30 Knipling
25. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe
29. kl. 13.00 Kortspil og kaffe
30. kl. 18.30 Knipling
31. kl. 14.00 Bowling.
Tilmelding til Vibeke på 8647 0496

November

1. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe
4. kl. 14.30 Hygge eftermiddag
5. kl. 14.00 Kaffe og Bankospil
6. kl. 09.00 Nørklegruppen
6. kl. 18.30 Knipling
8. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe
12. kl. 13.00 Kortspil og kaffe
13. kl. 18.30 Knipling
15. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe
19. kl. 13.00 Kortspil og kaffe
20. kl. 09.00 Nørklegruppen
20. kl. 18.30 Knipling
22. kl. 09.00 Stolegymnastik og kaffe
26. kl. 13.00 Kortspil og kaffe
27. kl. 18.30 Knipling
28. kl. 14.00 Bowling.
Tilmelding til Vibeke på 8647 0496

December

3. kl. 13.00 Kortspil og kaffe
4. kl. 18.30 Knipling
6. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe
6. kl. 12.30 Julefrokost på Dalbyover Kro
10. kl. 13.00 Kortspil og kaffe
11. kl. 18.30 Knipling
13. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe
17. kl. 13.00 Kortspil og kaffe
18. kl. 18.30 Knipling
20. kl. 09.30 Stolegymnastik og kaffe

BAKKEGÅRDEN

August

21. kl. 13.30 Smartex og Reporto sko
28. kl. 13.30 Sangeftermiddag

September

4. kl. 13.00 Udflugt
11. kl. 13.30 Sangeftermiddag
18. kl. 13.30 Gudstjeneste
21. kl. 14.00 Lørdagsbanko
25. kl. 13.30 Sangeftermiddag

...(fortsættes næste spalte)

Oktober

2. kl. 13.30 Sangeftermiddag
9. kl. 13-17 Jysk Tøjsalg
16. kl. 13.30 Sangeftermiddag
19. kl. 14.00 Lørdagsbanko
23. kl. 13.30 Gudstjeneste
25. kl. 17.00 Høstfest
30. kl. 13.30 Sangeftermiddag

November

6. kl. 13.30 Seniorshoppen
7. kl. 11-12.30 Influenzavaccination
13. kl. 13.30 Sangeftermiddag
16. kl. 14.00 Lørdagsbanko
20. kl. 13.30 Gudstjeneste
27. kl. 13.30 Juleoptakt

December

1. kl. 14.00 1. søndag i Advent - Bakkekorets Julekoncert
4. kl. 13.30 Gudstjeneste
11. kl. 12.00 Julefrokost
18. kl. 13.30 Julehygge
24. kl. 10.00 Julegudstjeneste
28. kl. 14.00 Nytårsbanko

BJERREGRAVCENTRET

August

27. Kl. 13.30 Oplæsning og fællessang

September

- 6.-9. ? Rejse til Stockholm og Tallinn
6. kl. 10.00 Bowling på Mariagervej
10. kl. 13.30 Banko
15. kl. 14.00 Søndagskaffe
17. kl. 13.30 Underholdning med "Præsten og Krokonen"
24. Kl. 13.30 Billeder fra ferietur til Kreta

Oktober

1. kl. 13.30 Pasgaard tøj
4. kl. 10.00 Bowling på Mariagervej
8. kl. 13.30 Besøg af Audika om hørelse
10. ? Løvfaldstur (se opslag)
20. kl. 14.00 Søndagskaffe
22. kl. 13.30 Foredrag ved Annette Jakobsen: "Hvis suk var luftballoner"
29. kl. 13.30 Oplæsning og fællessang

November

1. kl. 10.00 Bowling på Mariagervej
5. kl. 12.30 Mortens middag med underholdning (se opslag)
7. kl. 9.00-10.00 Influenzavaccination (se opslag)
17. kl. 14.00 Søndagskaffe
19. kl. 13.30 Banko
26. kl. 12.30 Julefrokost (se opslag)

December

3. kl. 13.30 Jule banko
6. kl. 10.00 Bowling med julefrokost/Mariagervej
10. kl. 13.30 Juleafslutning i Bjerregrav Kirke og kaffe på centret

Mandage

- kl. 19.00 Kortspil med start
2. sept. - alle er meget velkomne

Tirsdage

- kl. 13.30-16.00 (d. 3/9-15/10-12/11-17/12) Samvær/kortspil

Onsdage

- kl. 14.00-15.30 (i sep. - okt. - nov.) Gymnastik

Onsdage

- kl. 9.00-12.00 (lige uger i sep. - okt. - nov. og dec.) Blomsterbinding

Man./torsd.

- Kl. 9.00-12.00 Diverse aktiviteter

BORUPVÆNGET

August

28. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen.
28. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab: Luffe's Trio spiller og synger evergreens og danske sange
30. kl. 10.00 Seniorshoppen, tøjsalg i forhallen.

September

11. kl. 14.30 Gudstjeneste i aktivitetslokalet.
16. kl. 14.30 Bankospil i Caféen.
25. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen.
25. kl. 17.00 Høstfest i Caféen. Festtale ved præst Daniel Vigtoft Jakobsen. Underholdning ved Gårdmusikanterne. Se opslag.

Oktober

8. kl. 17.30 Suppeaften *(se nederst)
9. kl. 14.30 Gudstjeneste i aktivitetslokalet.
14. kl. 14.30 Bankospil i Caféen.
23. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab i aktivitetslokalet: Foredrag ved Bjarne Drachmann: "Digtere og andet godtfolk - Sivskomageren omkring fjorden".
25. kl. 10.00 Smartex, tøjsalg i forhallen.
30. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen
30. kl. 17.30 Suppeaften *(se nederst)

November

01. kl. 10.00 Reporto sko, salg i forhallen.
11. kl. 14.30 Bankospil i Caféen.
13. kl. 14.30 Gudstjeneste i aktivitetslokalet.
27. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen.
27. kl. 14.30 Adventsfest i aktivitetslokalet. Britta Nedergård Hansen underholder med musik til fællessang. Se opslag.
28. kl. 17.30 Suppeaften *(se nederst)
29. kl. 10.00 Jysk Tøjsalg i forhallen.

December

09. kl. 14.30 Bankospil i Caféen.
13. kl. 17.30 Luciaoptog af børn fra Enghøj Kirkes børnekor og klub. Se opslag.
18. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen.
20. kl. 14.30 Julegudstjeneste i aktivitetslokalet.

* Suppeaftener tirsdag den 8. oktober, onsdag den 30. oktober og torsdag den 28. november kl. 17.30-19.00. Alle er velkomne. Tilmelding senest 3 dage før på tlf. 20476473. 35 kr. for voksne og 20 kr. for børn.



GJERLEV AKTIVITETSHUS

August

- Hver mandag: kl. 9-9.30 gymnastik i Aulaen
25. kl. 14.00 Søndagscafe i Aktivitetshuset

September

- Hver mandag: kl. 9-9.30 Gymnastik i Aulaen
10. kl. 14.00 Foredrag ved Søren "Købmand" Udbynder om rejser til Polen i Aktivitetshuset
17. kl. 9.00 Heldagstur med Aktivitetsudvalget og Gjerlev Senior klub
29. kl. 14.00 Søndagscafe i Aktivitetshuset

Oktober

- Hver mandag: kl. 9-9.30 gymnastik i Aulaen
Hver onsdag: kl. 13.00 i Multirummet EDB opstart (se opslag)
22. kl. 14.00 Foredrag ved Herluf Skøtt, "Livet som Politiker og landmand" i Aktivitetshuset
27. kl. 14.00 Søndagscafe i Aktivitetshuset

November

- Hver mandag: kl. 9-9.30 gymnastik i Aulaen
Hver onsdag: kl. 13.00 i Multirummet EDB
12. Tysklandstur. Afgang kl. 8.30 fra Aktivitetshuset - hjemkomst ca. 18.00. Tilmelding senest 1 nov.
24. kl. 12.00 SPIS SAMMEN derefter Banko i Aktivitetshuset

December

- Hver mandag: kl. 9-9.30 gymnastik i Aulaen
Hver onsdag: kl. 13.00 EDB i Multirummet
Søndagscafeen holder juleferie

Januar

- Hver mandag: kl. 9-9.30 gymnastik i Aulaen
Hver onsdag: kl. 13.00 EDB i Multirummet
14. kl. 12.00 Generalforsamling i Senior Klubben. Tilmelding senest 7. januar
26. kl. 12.00 Nytårskur og frokost i Aktivitetshuset. Søndags Cafe. Husk en gave til spil.

KILDEVANG

August

28. kl. 14.30 "Solsikkerne" underholder.

September

11. kl. 14.30 Gudstjeneste
23. Tøjsalg fra "Damernes butik"
26. kl. 14.30 Musikalsk underholdning v/ "Trækfuglene"

Oktober

1. kl. 14.30 Gudstjeneste
23. kl. 14.30 Gudstjeneste

November

12. Tøjsalg fra Smartex
13. kl. 14.30 Gudstjeneste
14. kl. 11.30 Mortens aften
26. Skosalg fra "Reporto" sko

December

4. kl. 14.30 Gudstjeneste
5. Julehygge med gløgg og æbleskiver

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



KORSHØJCENTRET

August

22. kl. 13.00 Kortspil
29. kl. 13.00 Kortspil

September

3. kl. 14.00 Hyggebanko
5. kl. 13.00 Kortspil
10. kl. 14.00 Den syngende Post
12. kl. 13.00 Kortspil
18. kl. 14.00 Bent og Bent

...(fortsættes næste spalte)

19. kl. 13.00 Kortspil
24. kl. 14.00 Kisser og Søren
27. kl. 13.00 Kortspil

Oktober

1. kl. 14.00 Hyggebanko
4. kl. 13.00 Kortspil
8. kl. 12.00 Trækfuglene
10. kl. 13.00 Kortspil
15. Efterårsferie
17. kl. 13.00 Kortspil
22. kl. 14.00 Ejgil, Annie og Merete
24. kl. 13.00 Kortspil
29. kl. 12.00 Høstfest m. Solsikkerne
31. kl. 13.00 Kortspil

November

5. kl. 14.00 Hyggebanko
7. kl. 13.00 Kortspil
12. kl. 14.00 Lysbilledforedrag
14. kl. 13.00 Kortspil
19. kl. 14.00 Hans Mortensen spiller
21. kl. 13.00 Kortspil
26. kl. 14.00 Adventsgudstjeneste
28. kl. 13.00 Kortspil

December

3. kl. 14.00 Juletræ, Luciapiger og pakkespil
5. kl. 13.00 Kortspil
10. kl. 12.00 Julefrokost
12. kl. 13.00 Kortspil
19. kl. 13.00 Kortspil



LANDSBYEN MØLLEVANG

August

22. kl. 12.00 Høstfest, underholdning ved Jan M. Kjeldsen

Oktober

03. kl. 12.00 Efterårsfest, underholdning ved Kasper

November

08. kl. 14-15 Influenzavaccination

December

12. kl. 12.00 Julefrokost med underholdning ved Henne og Venner

FÅRUP ÆLDRECENTER

September

4. kl. 17.30-19 Suppeaften, husk tilmelding
11. kl. 14.00 Sangeftermiddag med Bente og Henning fra Asferg
25. kl. 14.00 Generalforsamling
26. kl. 10-14 Skosalg v/ Dorte

Oktober

2. kl. 17.30-19 Suppeaften
16. kl. 12-15.30 Høstfest med musik v/Henne med Venner

November

6. kl. 17.30-19 Suppeaften
7. kl. 11.30-12.30 Influenzavaccination
8. kl. 12-15 Mortensaften
13. kl. 10-13 Lars fra Jysk Tøjsalg kommer og sælger tøj
22. kl. 13.00 "Husets Venner" holder julemarked

December

4. kl. 17.30-19 Suppeaften
11. kl. 12-15.30 Julefrokost. Musikalsk underholdning v/Kullerne fra Randers, husk tilmelding

FASTE ARRANGEMENTER

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

LINDEVÆNGET

August

22. kl. 14.00 Bjarne Hjulmann underholder
27. kl. 14.00 Gudstjeneste, kaffe og kage
30. kl. 14.00 Erik og Ole underholder

September

1. kl. 14.00 Søndagsbanko
5. kl. 14.00 Tøjeksperten - salg af tøj
12. kl. 14.00 Luffe og Bakkeorkestret underholder
19. kl. 14.00 Erik og Ole underholder
24. kl. 14.00 Gudstjeneste, kaffe og kage
26. kl. 14.00 Henne med Venner underholder

Oktober

3. kl. 14.00 Underholdning
6. kl. 14.00 Søndagsbanko
10. kl. 14.00 Underholdning
17. kl. 14.00 Underholdning
24. kl. 14.00 Underholdning
29. kl. 14.00 Gudstjeneste, kaffe og kage
31. kl. 14.00 Underholdning
?? Dato for høstfest ikke planlagt ved redaktionens slutning

November

3. kl. 14.00 Søndagsbanko
5. kl. 15-16 Influenzavaccination
7. kl. 14.00 Underholdning
14. kl. 14.00 Underholdning
21. kl. 14.00 Underholdning
26. kl. 14.00 Gudstjeneste, kaffe og kage
28. kl. 14.00 Underholdning



...(fortsættes næste side)

December

- 1. kl. 14.00 Søndagsbanko
- 5. kl. 14.00 Underholdning
- 12. kl. 14.00 Underholdning
- 19. kl. 14.00 Underholdning

FASTE AKTIVITETER

- Mandage: Pergamanoholdet
- Tirsdage: Glassliber- & smykkeholdet

Aktivitetsudvalget v/Hanne Kjær,
mobiltelefon: 6017 5905

RANDERS KOLLEKTIVHUS

September

- 5. kl. 14.00 Banko
- 12. kl. 14.00 Ole & Erik spiller harmonika
- 19. kl. 14.00 Hanne Hjølund fortæller om Benny Andersen
- 26. kl. 14.00 Åletur Gjerrild Kro (se opslag i aktivitetscenteret)

Oktober

- 3. kl. 14.00 Banko
- 10. kl. 11.30 Tøj- og skosalg.
- 17. Efterårsferie
- 24. kl. 14.00 Banko
- 31. kl. 14.00 Syng med Knud & Peder

November

- 7. kl. 14.00 Banko
- 8. kl. 11.30-13 Vaccination i Ga'laksen
- 14. kl. 14.00 Birgith Nørlund Fortæller om Blicher
- 21. kl. 14.00 Anni, Eigil & Merete, musik
- 28. Julemarked (se opslag)

December

- 5. Julefrokost (se opslag)
- 12. kl. 14.00 Julebanko
- 19. kl. 14.00 Julen synges ind

ROSENVÆNGET

FASTE AKTIVITETER

Mandage

- kl. 10-11 Billard
- kl. 10.45-11.45 Sidedans
- kl. 13.30-15 Mandeklub
- kl. 13-15 Udetræning

Tirsdage

- kl. 10-11 Tirsdagsklub
- hver 3. tirsdag 14-15 Gudstjeneste

Onsdage

- kl. 10-11 Billard
- kl. 10-11.30 Sang & Musik
- kl. 10-11.30 Byhistorie
- kl. 10-12 Bolsjeværksted
- kl. 13-14 Stolegymnastik

Torsdage

- 10-11 Erindringsdans
- 13-15 Hobby

Fredage

- kl. 9.30-10.30 i lige uger - dagplejemødre
- kl. 10-11.30 Stavgang
- kl. 13-15 Træningscafé

Telefonnumre: 8915 2674 / 8915 2675 kl. 8-9 og kl. 12-12.45

September

- 1. kl. 14.00 Banko

Oktober

- 6. kl. 14.00 Banko
- 24. kl. 12.00 Efterårsfest

November

- 3. kl. 14.00 Banko
- 28. kl. 13.00 Julehygge

December

- 1. kl. 14.00 Julebanko
- 12. kl. 12.00 Julefrokost

SPENTRUP ÆLDRECENTER

August

- 21. kl. 14.00 Banko
- 28. kl. 14.00 Gudstjeneste

September

- 2. kl. 19.00 Randers Politiorkester underholder. Husk tilmelding.
- 5. kl. 11-12 Bowling i Randers - Vi kører med ordinær bus, Tilmelding til Gunhild, tlf. 60956279
- 6.-9. Fællesfest i Spentrup - Se annonce i Landsbyerne. Tilmelding efter "først til mølle"...
- 10. Tur til Stockholm og Tallinn
- 11. kl. 14.00 Banko
- 18. kl. 12-16.30 Høstfest, underholdning ved Bente og Henning. Husk tilmelding.
- 25. kl. 14.00 sang med sognepræst Peter Ulvsgaard

Oktober

- 2. Løvfaldstur til Alrø Café. Husk tilmelding.
- 7. kl. xx.xx Gratis influenzavaccination - se dagspressen
- 9. kl. 14.00 Banko
- 10. kl. 11-12 Bowling i Randers - Vi kører med ordinær bus. Tilmelding til Gunhild, tlf. 60956279
- 23. kl. 14.00 Sang og musik v/Jan Kjeldsen. Husk tilmelding.
- 30. kl. 14.00 Modeshow. Husk tilmelding.

November

- 6. kl. 14.00 Banko
- 7. kl. 11-12 Bowling i Randers - Vi kører med ordinær bus. Tilmelding til Gunhild, tlf. 60956279
- 20. kl. 12-16 Julefrokost på Heidis Kro. Husk tilmelding.
- 27. kl. 14.00 Gudstjeneste

December

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

SVALEPARKEN

Svaleparkens cafe er åben torsdage fra kl. 14-16

September

- 5. kl. 14.00 Banko
- 11. kl. 19.00 Peter Thomsen Trio: Mors Rok
- 18. kl. 18.00 Høstfest
- 19. Udflygt til Færgekroen ved Hadsund. Se opslag
- 25. kl. 19.00 Jens P Krogh. Livet på Gudenåen

Oktober

- 2. Udflygt. "Åletur" se opslag
- 3. kl. 14.00 Banko
- 9. kl. 19.00 Silkeborg Gårdsangerlaug
- 10. kl. 14.00 Gårdmusikanterne
- 23. kl. 19.00 Martin Knudsen om Rosenholm Slot
- 30. kl. 19.00 B.J. Musik

November

- 6. kl. 19.00 Karsten Andersen. Sivskoens fortælling.
- 7. kl. 14.00 Banko
- 13. kl. 19.00 Banko
- 20. kl. 19.00 "Lidt go musik" med Anni, Eigil og Merethe
- 21. kl. 14.00 Peter Andersen. Musik
- 24. kl. 14.00 Julehygge
- 27. kl. 19.00 Julefrokost og amerikansk lotteri

December

- 5. kl. 14.00 Banko
- 12. kl. 12.00 Julefrokost. Se opslag

TERNEPARKEN, ASFERG

August

- 27. kl. 14.00 Banko
- 29. kl. 9.00 Bowling i Randers. Tilmelding til Tove Jensen 20921834

September

- 3. kl. 14.00 Banko
- 4. kl. 14.30 Gudstjeneste i opholdsstuen med efterfølgende kaffe
- 11. kl. 17.30 Høstfest med underholdning v/ Bjarne Hjulmann. Husk tilmelding
- 17. kl. 14.00 Mannequinopvisning v/ Damernes Butik
- 20. Åletur til Svostrup Kro. Tilmelding til Tove Jensen, tlf. 20921834 / 86443346
- 24. kl. 14.00 Banko, pensionistforeningen
- 26. kl. 9.00 Bowling i Randers. Tilmelding til Tove Jensen 20921834

Oktober

- 1. kl. 14.00 Banko i kælderens
- 2. kl. 14.30 Gudstjeneste i opholdsstuen med efterfølgende kaffe
- 8. kl. 14.00 Danseeftermiddag med Seniordanserne fra Randers
- 23. kl. 17.30 Suppeaften, husk tilmelding
- 29. kl. 14.00 Banko
- 30. kl. 14.00 Musikeftermiddag "Skandinavien rundt" v/ Rene Schmidt
- 31. kl. 9.00 Bowling i Randers. Tilmelding til Tove Jensen 20921834

November

- 5. kl. 10-12 Skosalg v/ Dorthe Andersen
- 5. kl. 19.00 "Olivias Venner". Kabaret fra Egnsteatret med Svend Foged ved klaveret
- 6. kl. 14.30 Gudstjeneste i opholdsstuen med efterfølgende kaffe
- 7. kl. 13.30-14.30 Influenzavaccination v/ Danske Lægers Vaccinationscenter
- 13. kl. 12.00 Fællesspisning - Mortensand, husk tilmelding
- 19. kl. 14.00 Banko
- 20. kl. 17.30 Suppeaften, husk tilmelding
- 27. kl. 14.00 Julepyntning af Terneparken - for vennekreds, aktivitetsudvalg og beboere.
- 28. kl. 9.00 Bowling i Randers. Tilmelding til Tove Jensen 20921834
- 29. Juletur til Krusmølle. Tilmelding fra 7. oktober til Tove Jensen, tlf. 20921834 / 86443346

December

- 1. kl. 14.00 Julebanko
- 3. kl. 12.00 Julefrokost med underholdning v/ Biecentrets Orkester, husk tilmelding
- 4. kl. 14.30 Gudstjeneste i opholdsstuen med efterfølgende kaffe
- 10. kl. 14.00 Julebanko
- 17. kl. 14.00 Vi synger julen ind med Bent Faxholm

FASTE AKTIVITETER I FRIVILLIGHEDEN

Mandage

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

Tirsdage

- kl. 9-15 EDB
- kl. 9.30-11.30 Billard

Onsdage

- kl. 9-15.30 EDB
- kl. 9.30-11.30 Billard
- kl. 13-16 Slægtsforskning for begyndere og lettere øvede

Torsdage

- kl. 9.30-11.30 Billard
- kl. 9.30-11.30 Gymnastik ledet af terapeuterne
- kl. 13-15.30 Kniple- og nørklegrupper

Fredage

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

Efterårets

aktiviteter

TIRSDALENS PLEJECENTER

August

- 21. kl. 14.30 Film fra det Gamle Randers
- 31. kl. 14.30 Banko

September

- 3. kl. 11.30 Fællesfrokost.
Tilmelding og betaling i cafeen
- 12. kl. 15.00 Underholdning ved kor.
- 13. kl. 13.30 Modeshow. Tilmelding på tlf. 8915 2734 ml. kl. 8-9 senest den 11/9
- 17. kl. 14.30 Underholdning ved Ole og Erik
- 28. kl. 14.30 Banko

Oktober

- 1. kl. 9.30 Brunch med underholdning.
Tilmelding i cafeen
- 10. Høstfest kl. 17.00 med underholdning
Tilmelding og betaling i cafeen
- 26. kl. 14.30 Banko

November

- 5. kl. 11.30 Fællesfrokost
- 30. kl. 14.30 Banko

December

- 17. kl. 11.30 Julefrokost med underholdning.
Tilmelding og betaling i cafeen
senest den 9/12

TRÆNINGSHØJSKOLEN

Træningshøjskolen vil meget gerne se dig og eventuelt en ledsager til nedenstående arrangementer, hvor du kunne møde nuværende og tidligere kursister samt personalet på Træningshøjskolen. Vi håber at se dig til en hyggelig dag, hvor vi kan udveksle erfaringer og høre, hvordan du har det.

September

- 18. kl. 14 -16 Kaffe og kage

November

- 27. kl. 14-16 Før-jule-hygge

Vi håber meget at se dig. Kontakt os senest 14 dage før arrangementet af hensyn til traktementet - også gerne hvis du ikke kan komme.
Træningshøjskolen: 89 15 89 69.
Mail: louise.hauton@randers.dk

VORUP PLEJEHJEM

August

- 22. kl. 14.00 Musik ved 2xBent

September

- 5. kl. 14.00 Underholdning
- 12. kl. 14.00 Musik ved Horsenspigerne

Oktober

- 3. Løvfaldstur med Ålespisning
- 6. kl. 13.00 Vaccination influenza

November

- 7. kl. 14.00 Banko
- 14. kl. 14.00 Underholdning

December

- Se opslag på Områdecenter Vorup

ÅBNE, SOCIALE AKTIVITETER OMRÅDE VEST

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

FASTE AKTIVITETER

Tirsdays

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

Onsdays

- kl. 10-11.30 Stolegymnastik og balancetræning.
Kaffe og snak. I beboerhuset,
Myrdalsvej Over Hornbæk
(første gang 28. august)

ÅBAKKEN

A=aktivitetsudvalget
E=efterlønsklubben
P=pensionistforeningen

September

- 2. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
- 5. kl. 14.00 Banko Åbakken (P)
- 6. kl. 13-16 Pasgaard Tøj
- 12. kl. 14.00 Bowling (P)
- 16. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
- 18. Løvfaldstur (P) - se avis
- 26. kl. 18.00 Høstfest (A) "Rene Frans"
- 30. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)

Oktober

- 3. kl. 14.00 Banko Åbakken (P)
- 10. kl. 14.00 Bowling (P)
- 14. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
- 23. kl. 10-15 Tøj og Sko (A)
- 24. kl. 14.15 Gamle musiknumre
v/ Jan Moesgaard Kjeldsen
- 25. Ålegilde Dalbyover Kro (P)
- 28. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)

November

- 7. kl. 14.00 Banko Åbakken (P)
- 11. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
- 14. kl. 14.00 Bowling (P)
- 20. Juletur til Tyskland (P)
- 21. kl. 14.15 Helena Dylmar fortæller,
synger og spiller
- 25. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)

December

- 2. kl. 19.00 Politiorkestret (A)
- 5. kl. 14.00 Julebanko (P)
- 9. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
- 11. kl. 12.00 Julefrokost - Åbakken (P)
- 12. kl. 14.00 Bowling (P)
- 12. kl. 14.15 Juletræ

Tag med til seniordans i Fritidscentret

Lisbeth fra Randers startede med at danse i 1982. På billedet danser hun med Gert Andersen. Siden 2012 har Lisbeth danset hos Maja i Fritidscentret i Randers. Og hun deltager med stor glæde i seniordansens mange arrangementer.

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 i Fritidscentret. Der danses til god musik, gamle evergreens, og en danseleder står for undervisningen. Der danses i par, kvadriller, kædedanse, rækkedanse og i kredse. Man kan møde op til seniordans uden partner. Alle kommer på dansegulvet. Øvede seniordansere kan desuden melde sig til Rounddans, hvor der danses med fast partner. I sæsonen 2019-2020 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 2. september) eller onsdagen (starter 11. september)

Mandage fra kl. 11.15-13.15 er der Rounddans for øvede seniordansere 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 for øvede 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.



Tilgængelighed er nøgleordet hos Randers Naturcenter

Tilgængelighed for handicappede og gangbesværede har været tænkt ind fra start. Fra Randers Naturcenter blev tegnet og bygget af Randers Kommune og indviet i 2012, har tilgængeligheden været sat i højsædet - tydeligst illustreret ved de lange metalslisker, der sørger for, at også kørestolsbrugere og gangbesværede let kan komme op og ned fra de 600 kvadratmeter store terrasser, der omkranser naturcentrets bygninger.

Da Randers Naturcenter sidste sommer startede Naturhøjskole for folk med demenssygdomme, var det derfor naturligt, at en ny madpakkehytte og bålplads blev designet, så den var særligt tilpasset kørestols- og rollatorbrugere, fortæller leder af Randers Naturcenter Helle Maria Taastrøm: "Vi fik anlagt en farbar sti til madpakkehytte og bålplads, som er tilpasset kørestols- og rollatorbrugere. Og dertil fik vi designede bord- og bænkesæt specielt tilpasset ældre og gangbesværede og med plads til kørestolsbrugere for enderne." Naturcentret tilbyder også bådsejls på Gudenå med meget handicapvenlige både. Bådene har en nedfældelig bagklap, så kørestols- og rollatorbrugere kan rulle ubesværet ombord. "Bådsejlsdserne er en stor succes. I

løbet af 2018 var der været næsten 550 afgangene med i alt 3000 passage-rer. Heraf var en stor del ældre eller handicappede. I løbet af sommeren i år har vi 11 dage, hvor vi fra klokken 10-14 udelukkende har pensionistsejls og besøg fra ældrecentre - og ældre og handicappede er selvfølgelig også velkomne til at booke en båd tur på andre dage i løbet af året." "Handicaporganisationer køber os også på andre tider. Desuden har vi i år desuden udvidet med naturvejlederarrangementer for mindre grupper handicappede - helt ned til 2-3 stykker, som måske ønsker at fiske eller plantefarve garn," slutter Helle Marie Taastrøm. PS. Der er selvfølgelig handicap-P-pladser lige ved indgangen



Randers Naturcenter tilbyder bådsejls på Gudenå med meget handicapvenlige både. Bådene har en nedfældelig bagklap, så kørestols- og rollatorbrugere kan rulle ubesværet ombord.



Naturcentrets leder Helle Marie Taastrøm ved den madpakkehytte og bålplads, der er særligt tilpasset kørestols- og rollatorbrugere.

Med venlig hilsen fra www.facebook.com/randersmodensomhed



Olga Margrethe på 102 år var på udflugt sammen med Tirsdagsklubben. Denne dag var turens formål at finde en kæmpe isvaffel. Missionen lykkedes.



Nils elsker at sprede glæde med sin lirekassemusik og nyder at give børn som gamle en god oplevelse. Han kommer gerne rundt på byens ældrecentre og spiller for beboerne. Denne dag er det Huset Nyvang, som nyder godt af musikken.



Tirsdalen var på tur til Randers Naturcenter, hvor deltagerne mødte alle dyrene. Det er svært at sige, om det Leo eller gedekiddet, som nød det mest...

Besøgsponyer på Ældrecenter Åbakken

80 cm. Det er højden på besøgshestene O'Mally og Fanny, som til stor fornøjelse for både beboere, personale og hestene selv, besøgte ældrecentret Åbakken i Øster Tørslev en dag i juni.

Jane Thomassen, som er ansat på ældrecentret Åbakken, har gennem sit arbejde lagt mærke til, at mange af stedets borgere fortæller om heste, de har haft i løbet af deres liv. Deraf opstod idéen til at arrangere dagens besøg, som blev realiseret gennem en facebookgruppe, hvor hun fik kontakt til hestenes ejer, Jette, som gerne ville tage de små heste med på et besøg. En dag troppede hun derfor op med sin datter og to klappevenlige ponyer.

Rygtet spredte sig

Der blev uddelt en stor mængde gulerødder, klap og smil til hestene, og mange gode minder og hesteanekdoter dukkede frem fra de ældre beboeres hukommelse. "Det var en kæmpe kæmpe succes! Beboere fra alle afdelinger og deres pårørende hilste på hestene.

Også beboere fra vores tilknyttede ældreboliger kom på besøg for at hilse på. Rygterne gik endda så langt, at der dukkede kollegaer fra vores udekørende gruppe op for at hilse på. Det er helt sikkert en dag, som rigtig mange af vores borgere vil huske, og jeg tror måske godt, at det kunne blive en tilbagevendende begivenhed," fortæller Jane Thomassen.



Velkommen til en ny aktiv sæson i Vennepunktet

Vennepunktet på Boghvedevej 34 i 8920 Randers NV starter op med sine aktiviteter i uge 34.

Som noget nyt har foreningen et hold op med fællessang. Så kom og find melodien

Du er velkommen til at besøge de forskellige aktivitetshold for at se om det er noget for dig!

Du kan få mere information om foreningen Vennepunktet på hjemmesiden www.vennepunktetranders.dk - eller du kan kigge forbi kontoret, hvor foreningen har kontortid mandage fra kl. 11-13 og torsdage fra kl. 9-11. Telefonnummeret er 8640 7774, mailadressen vp@vennepunktetranders.dk

Kan du lide at spille spil?

Ældreområdet søger frivillige spillevenner, som har lyst til at mødes omkring spil. Spillevenner er for alle ældre i Randers Kommune, som kan lide at samles omkring forskellige former for spil såsom kort, terninger eller brætspil.

En aktivitetsmedarbejder laver et match mellem den frivillige spilleven og en ældre, som ønsker en spilleven. Man mødes normalvis i par på to. Hvis der er interesse for spil med flere deltagere, er det også en mulighed. Spillevennerne kan mødes hos den ældre eller på det nærliggende ældrecenter, beboerhus eller lignende. Spillevennerne mødes en gang om ugen eller hver 14. dag. I forbindelse med match tages højde for ønsker ift. køn, geografi og interesse for spil. En medarbejder fra ældreområdet er med første gang spillevennerne

mødes. Der spilles ikke om penge. Det handler udelukkende om glæden ved spil og samværet omkring det. Som frivillig har du mulighed for løbende sparring og inviteres til halvårslige fællesmøder for frivillige spillevenner. Kontakt aktivitetsmedarbejder Louise Højgaard Schubert på tlf. 20 47 64 36 eller mail louise.hojgaard.schubert@randers.dk, hvis du har lyst til at være frivillig bogven.



Få en frivillig bogven

I Randers Kommune har vi et fantastisk tilbud til dig, der elsker at læse, men som ikke længere selv har mulighed for at komme på biblioteket. Du kan nemlig få en frivillig bogven, som kommer hjem til dig med bøgerne.

Tilbuddet fungerer på den måde, at der kommer en medarbejder fra ældreområdet på besøg og introducerer dig til bogvenner. Den frivillige bogven henter og afleverer bøger på biblioteket til dig hver 6. uge. I aftaler selv dato og klokkeslæt. Du kan naturligvis selv ønske hvilke bøger (eller andet materiale som fx lyd-bøger, film og musik) du gerne vil

have bragt. Biblioteket er behjælpelig med særlige udlånsbetingelser, således at den frivillige bogven kan låne bøger til dig. Kontakt aktivitetsmedarbejder Louise Højgaard Schubert på tlf. 2047 6436 eller e-mail louise.hojgaard.schubert@randers.dk, hvis du gerne vil have en bogven.

Mærkedagskasse får ældre til at huske igen

To medarbejdere ved Randers Kommune har opfundet en mærkedagskasse, som med stor succes sælges til kommuner i hele landet. Kassen får nemlig ældre borgere til både at huske, spise og snakke mere.

Hvad har Fandens fødselsdag, kyndelmisse og Mikkelsdag til fælles? Alle tre er mærkedage, som gennem tiden har haft en plads i den danske kalender. Mærkedagskassen, som Laura Lærke Linhave og Tine Rolapp fra Randers Kommune har opfundet, beskriver 52 af slagsen og skal give stof til en hyggelig snak blandt personale og borgere på landets plejehjem. Formålet med måltidskassen er at starte en samtale hen over middagsbordet, og når kortet læses op ude i plejecentrene, giver det anledning til, at de ældre borgere deler de tanker og anekdoter, som mærkedagen minder dem om.

En god idé

Tine fik idéen da hun en aften arbejdede sammen med en kollega, som oprindeligt er fra England:

"Min kollega var meget begejstret over, at hun skulle på arbejde dagen efter, for der var det Pandekagens dag. Og det var jo fantastisk, at de ældre

borgere kunne få en ekstra oplevelse omkring middagsbordet, når de spiste pandekager og samtidig hørte min kollega fortælle om traditionen, og hvad den betyder i England. Bagefter tænkte jeg: Kan vi ikke gøre det samme med andre mærkedage?," siger Tine Rolapp, aktivitetsmedarbejder i Omsorg, Randers Kommune. Sidenhen allierede Tine sig med Laura og i fællesskab udviklede de Mærkedagskassen, som beskriver 52 mærkedage med samtalekort, som kan stå på spisebordene, kalendere med en oversigt over mærkedagene og indkøbslister, der beskriver, hvad der skal bestilles hjem for at lave retterne, som passer til mærkedagene. I hver kasse findes der fem sæt af alt, så det kan bruges i flere afdelinger.



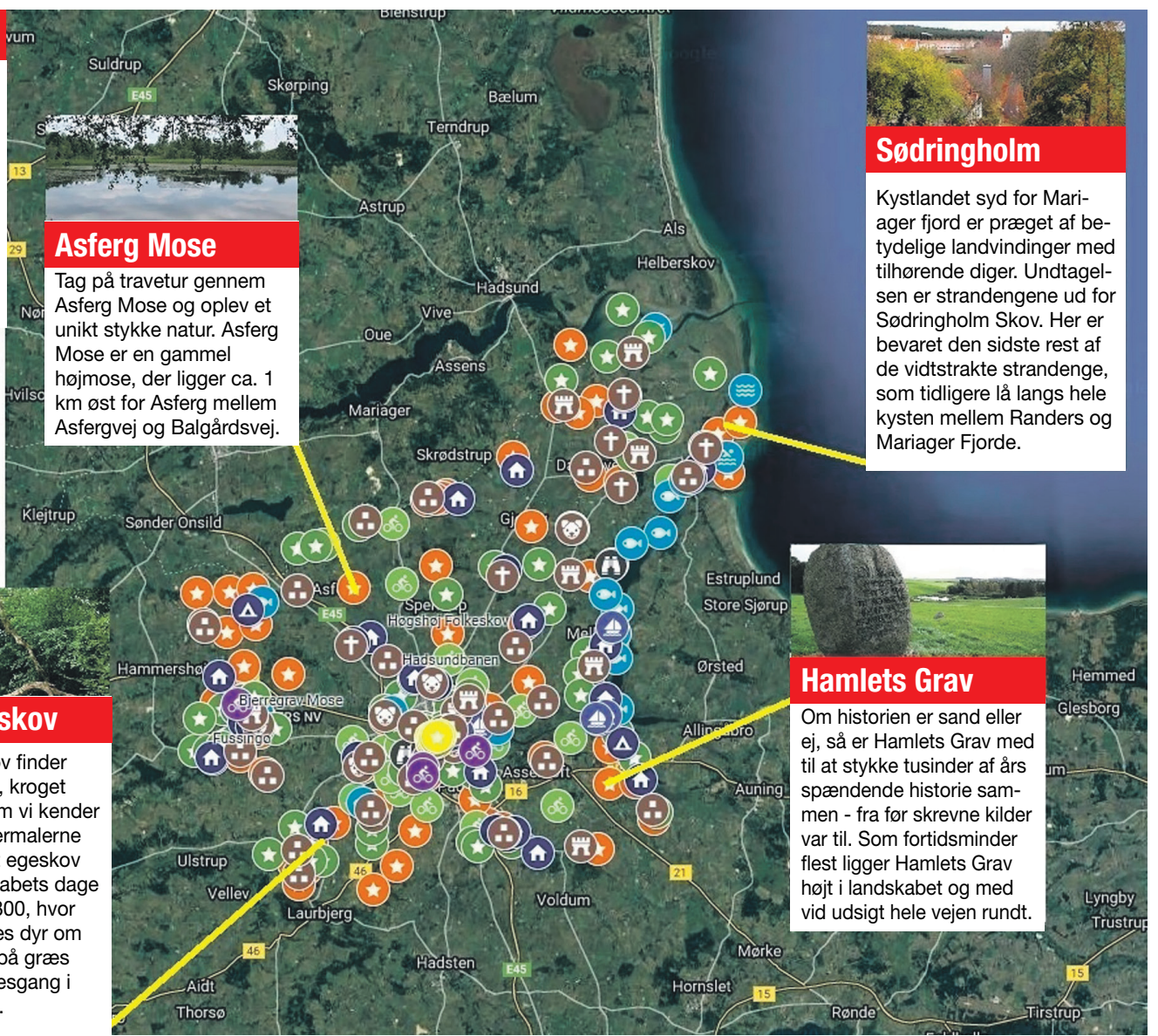
Laura Linhave (tv) og Tine Rolapp har i fællesskab udviklet Mærkedagskassen.

Naturoplevelser i Randers Kommune

Du kan finde naturkortet her ved at søge på "kort over naturområder" på Randers Kommunes hjemmeside www.randers.dk På kortet findes ca. 100 forslag til vandre- og cykelture og mange andre oplysninger

Forslag til vandreture mv

- ★ Ajstrup Bugt fredningen
- ★ Albæk Møllebæk
- ★ Allestrupgård Plantage
- ★ Alling Å og Hørning Enge
- ★ Asferg Mose
- ★ Assentoft Bakker
- ★ Bjerre Skov
- ★ Bjerregrav Mose
- ★ Bredkilderuten Enslev
- ★ Brusgårdstien
- ★ Bækkestien
- ★ Dalbyover Kalkgrav
- ★ Dyrby Krat
- ★ Fladbro Skov
- ★ Fløjstrup Bakker
- ★ Forten Nørbæk
- ★ Fussing Sø og Gammelhave
- ★ Fussingø
- ★ Fussingø serpentinesporet



Asferg Mose

Tag på travetur gennem Asferg Mose og oplev et unikt stykke natur. Asferg Mose er en gammel højmosse, der ligger ca. 1 km øst for Asferg mellem Asfergvej og Balgårdsvvej.

Sødringholm

Kystlandet syd for Mariager fjord er præget af betydelige landvindinger med tilhørende diger. Undtagelsen er strandengene ud for Sødringholm Skov. Her er bevaret den sidste rest af de vidtstrakte strandenge, som tidligere lå langs hele kysten mellem Randers og Mariager Fjorde.

Langå Egeskov

I Langå Egeskov finder du et særegent, kroget skovbillede, som vi kender det fra guldaldermalerne - en kreaturbid egeskov fra jordfællesskabets dage i årene før år 1800, hvor Langåbøndernes dyr om sommeren var på græs i den fælles græsgang i Langå Egeskov.

Hamlets Grav

Om historien er sand eller ej, så er Hamlets Grav med til at stykke tusinder af års spændende historie sammen - fra før skrevne kilder var til. Som fortidsminder flest ligger Hamlets Grav højt i landskabet og med vid udsigt hele vejen rundt.