



BLIV KANDIDAT TIL ÆLDREERÅDET

”Ældrerådet er et vigtigt bindeled imellem de ældre, den kommunale forvaltning og politikerne,” fortæller sundheds- og ældredirektør i Randers Kommune Erik Mouritsen. Han sætter stor pris på samarbejdet med ældrerådets repræsentanter.

I september 2013 skal der vælges et nyt ældreråd i Randers Kommune. Er du over 60, og har du lyst til at være med til at præge udviklingen på ældreområdet i Randers Kommune, så er det nu, du kan melde dig som kandidat.

Er en vigtig part

At ældrerådet har reel og konkret indflydelse på diverse beslutninger er Erik Mouritsen ikke i tvivl om: ”Ældrerådets holdninger kommer ofte til udtryk som fingeraftryk på kommunale tiltag,” siger han og nævner bl.a. den kommende ældrepolitik samt ældreboligplan som nogle af de områder, hvor ældrerådet har haft stor indflydelse. ”Ældrerådet tager udgangspunkt i de ressourcer, vi har, og arbejder meget engageret og konstruktivt. På den måde bliver de en meget vigtig part i de sager, de har med at gøre,” fastslår direktøren.

Deltager i høringer

Ældrerådet bliver taget med på råd i alle sager, der vedrører den ældre del af befolkningen. Inden sagerne kan vedtages i byrådet, skal de have været til høring i ældrerådet. Rådet kan selv tage sager op, der har principiel eller generel interesse for borgerne, men rådet behandler ikke enkeltsager. I denne udgave af Pensionist i Randers kan du læse mere om hvad ældrerådet beskæftiger sig med, samt om hvordan du bliver kandidat til ældrerådsvalet i september.

Fakta om ældrerådsvalet

Skema til brug for kandidat-anmeldelse kan hentes på www.aeldre.randers.dk

En kandidatmeldelse kan afleveres hos eller sendes til: Randers Kommune, Borgmesterkontoret, Laksetorvet, 8900 Randers C. Sammen med kandidatmeldelsen afleveres en kort præsentation af kandidaten (ca. 5 linjer). Begge dele skal være Randers Kommune i hænde senest den 24. april 2013, kl. 12.00

Betingelserne for at stille op er:

Du skal have bopæl i Randers Kommune og være fyldt 60 år senest den 24. september 2013 (valgdagen).

Fem stemmeberettigede stillere skal skrive under på din kandidatmeldelse.

Valgperioden er fra den 1. januar 2014 – 31. december 2017

Ældrerådets medlemmer vælges som enkeltpersoner og ikke som repræsentanter for politiske partier, interesseorganisationer mv. Stemmeberettigede vælgere vil modtage en stemmeseddel med posten i slutningen af august. Sidste chance for at stemme ved brevafstemningen er d. 24. september kl. 12.

Yderligere information omkring kandidatmeldelse kan rettes til Juridisk konsulent Maria Lotte Christensen på tlf. 89 15 19 05 eller e-mail maria.lotte.christensen@randers.dk

Foto i toppen (Jeannot Huyot): Ældrerådet som det var sammensat efter det seneste valg i 2009. Der har i perioden været enkelte ændringer i rådets sammensætning.

Nyt netværk for
enlige
mænd

Læs side **7**

Frivillige skal
trives

Læs side **7**

Spændende tilbud i
Randers
Sundhedscenter

Læs side **8**

Bestilling af kørsel

Hvis du skal bestille lægekørsel eller handicapkørsel og flextur, skal du være opmærksom på, at telefontiderne og numre er blevet ændret.

Ønsker du at bestille lægekørsel skal du ringe på tlf. 89 15 15 15 senest dagen før lægebesøget.

Telefontiderne er:

Mandag kl. 10-17

Tirsdag til torsdag kl. 10-15

Fredag kl. 10-13

Handicapkørsel og flextur skal bestilles hos Midttrafik på tlf. 87 40 83 00.

Du kan ringe på følgende tidspunkter:

Korte rejser (op til 100 km)

Alle dage kl. 8-17

Faste rejser

Alle hverdage kl. 8-16

Lange rejser

(over 100 km skal bestilles minimum fire hverdage før afrejse)

Mandag til fredag kl. 8-12.

Rejser i anden region

(op til 50 km – bestil minimum en hverdag før afrejse)

Mandag til fredag kl. 8-12.

Forsinket vogn og afbestilling

Alle dage kl. 6-24

Hurtigt svar hos kommunen



Træt af ventetid i telefonen?

Gå ind på www.randers.dk og klik på den grønne knap "spørg randers.dk". Her har vi samlet svarene på de oftest stillede spørgsmål inden for en lang række emner.

Åbningstider i Borgerservice

Fra den 1. januar 2013 vil åbnings-tiderne i Borgerservice være:

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

PENSIONIST I RANDERS

UDGIVER:

Randers Amtssavis

ANSVARSHAV:

Karen Balling Radmer

TEKST OG FOTOS:

Steven Rønnenkamp Holst
Hanne Kristensen • Birgit Gravesen
Christinna Skjødt Hansen
Anna Margrethe Nielsen

KONTAKT PENSIONIST I RANDERS

srh@randers.dk

Laksetorvet • 8900 Randers

Ældreråd - en mulighed?

**Af formand for ældrerådet
Anna Margrethe Nielsen.**

I alle kommuner skal der efter lovgivningen vælges et ældreråd. Alle personer, der har fast bopæl i kommunen, og som er fyldt 60 år på valgdagen, kan stemme til valget og vælges til ældrerådet. Valgperioden følger byrådets valgperiode på 4 år. Det kræver fem stillere at blive kandidat, og man kan ikke være stiller for sig selv.

Ældrerådet er politisk uafhængigt. Ældrerådet medvirker til kontakten mellem kommunens ældrebefolkning og politikerne. Det betyder blandt andet, at ældrerådet afgiver høringssvar om de tiltag vedrørende den ældre del af befolkningen, der er på vej til at blive besluttet. Mange spørgsmål er vedtaget ved lov, men i forbindelse med den lokale udmøntning kan ældrerådet udøve indflydelse. Rådet har til opgave at medvirke til at orientere borgerne om kommunens ældrepolitik og dens forskellige tilbud. Herudover skal rådets medlemmer holde sig orienteret om de ældres levevilkår i kommunen og om deres ønsker og behov.

Ældrerådet kan ikke behandle sager om enkeltpersoner, men det kan af egen drift tage sager op, der har generel betydning for de ældre i kommunen.

Det er nu, du skal interessere dig for det. I marts og april

måned skal der opstilles kandidater til valget i september. Såfremt du ønsker, at opstille til ældrerådsvalget kan blanketter til brug for kandidatanmeldelse findes på Randers kommunes hjemmeside. Kandidater godkendes efterfølgende, hvorefter der udarbejdes en valgfolder med billede og oplysninger om de enkelte kandidater. Afstemningen er anonym og foregår som brevstemmevalg.

Har du lyst til at vide mere, eller er I en gruppe, der gerne vil orienteres nærmere omkring ældrerådsvalget, fremgår kontaktoplysninger på de enkelte ældrerådsmedlemmer af Randers Kommunes hjemmeside. Henvendelse kan ligeledes ske til ældrerådets formand Anna Margrethe Nielsen på tlf. 86 42 97 16, e-mail am@c-nielsen.dk eller juridisk konsulent Maria Lotte Christensen på tlf. 89 15 19 05, e-mail maria.lotte.christensen@randers.dk

Begrænset mulighed

FOR HJÆLP TIL PENSION OG BOLIGSTØTTE

Den 1. marts 2013 vil tildeling og udbetaling af folkepension og boligstøtte, samt udbetaling af førtidspension flytte fra de kommunale borgerservicebutikker til fem centrale centre i Danmark – det såkaldte Udbetaling Danmark.

Systemer lukket i 14 dage

Flytningen betyder, at al systemadgang er lukket de sidste 14 dage i februar. Derfor kan Borgerservice **KUN** yde råd og vejledning for pensions- og boligstøtteområdet i denne periode.

Hjælp til det digitale

Du finder den digitale pensionsansøgning via feltet "selvbetjening" på kommunens hjemmeside **www.randers.dk**.

Kniber det med det digitale kan du få hjælp til at søge digitalt enten i borgerservice eller på biblioteket.



Giv os et praj

Medarbejdere i Randers Kommune sørger dagligt for at vedligeholde kommunen, så alt ser pænt og rent ud. Til trods for det kan der være forhold, der trænger til at blive ordnet, som vi ikke har opdaget. Hvis du for eksempel lægger mærke til et hul i vejen eller en knækket flise, må du meget gerne give os et praj, så vi kan udbedre skaden.

Du giver os et praj ved at gå ind på:

www.vejeogtrafik.randers.dk

hvorefter du skal trykke på det blå banner øverst til højre. Her beskriver du blandt andet hvad problemet er, og hvor det finder sted. Så vil vi sørge for at få det ordnet så hurtigt som muligt.

Forårets

aktiviteter



■ BAKKEGÅRDEN

Aktivitetsudvalg og aktivitet
(Ret til ændringer forbeholdes)

Februar

- 20. kl. 13.30 Gudstjeneste.
- 23. kl. 14.00 Lørdagsbanko.
- 27. kl. 14.00-16.00 "Damernes Butik".

Marts

- 6. og 27. kl. 13.30 Sangeftermiddag.
- 12. kl. 13.30 Forårsmarked.
- 13. kl. 13.30 Gudstjeneste.
- 20. kl. 17.00 LIONS Fest.
- 23. kl. 14.00 Lørdagsbanko.

April

- 3. kl. 13.30 Hyggeeftermiddag.
- 9. kl. 11.30-13.00 Skosalg "Réporto".
- 10. kl. 13.30 Sangeftermiddag.
- 13. kl. 14.00 Lørdagsbanko.
- 17. kl. 13.30 Gudstjeneste.
- 24. kl. 14.00 Bakkekorets Forårskoncert.

Maj

- 8. og 22. kl. 13.30 Sangeftermiddag.
- 15. kl. 13.30 Gudstjeneste.
- 25. kl. 14.00 Lørdagsbanko.
- 29. kl. 13.00 Forårsudflugt.

Juni

- 4. kl. 13.30 SMARTEX.
- 12. kl. 13.30 Sangeftermiddag.
- 19. kl. 13.30 Gudstjeneste.
- 22. kl. 14.00 Lørdagsbanko.
- 26. kl. 14.00 Midsommer hygge.

Juli

- 3. kl. 13.00-17.00 Jysk tøjsalg
- 4., 11., 18. og 25. kl. 11.30 Cafeen sælger grillmad.
- 10. og 31. kl. 13.30 Sangeftermiddag.
- 17. kl. 13.30 Gudstjeneste.
- 20. kl. 14.00 Lørdagsbanko.
- 24. kl. 13.30 Hyggeeftermiddag.

August

- 1., 8., 15. og 22. kl. 11.30 Cafeen sælger grillmad.
- 7. og 28. kl. 13.30 Sangeftermiddag.
- 13. kl. 19.00 Randers Spillemandslaug.
- 14. kl. 14.00 Bakkekorets Sommerkoncert.
- 17. kl. 14.00 Lørdagsbanko.
- 21. kl. 13.30 Gudstjeneste.

■ ÆLDREKLUBBEN I SVALEPARKENS CAFE

Februar

- 20. kl. 19.00-21.30 Jørgen Westh viser billeder fra USA/Canada.
- 27. kl. 19.00-21.30 De småborgerlige Gårdsangere, Dronninglund.

Marts

- 6. kl. 19.00-21.30 Banko.
- 13. kl. 19.00-21.30 Nørhald Musik- og Teaterforening underholder.
- 20. kl. 19.00-21.30 Afslutning på forårsprogrammet.

Maj

- 8. kl. 9.30 Løvspringstur til Mariager.

■ SVALEPARKEN ASSENTOFT

Februar

- 21. kl. 14.00 "De Glade Visasangere".

Marts

- 7. kl. 14.00 Banko.
- 21. kl. 14.00 Damernes Butik viser tøj.

April

- 4. kl. 14.00 Banko.
- 18. kl. 14.00 Lars Boelskifte fortæller.

Maj

- 2. kl. 14.00 Banko.
- 16. kl. 11.30 Afslutning på restaurant Skovbakken.

■ FÅRUP ÆLDRECENTER

Februar

- 22. kl. 10.00-11.00 Fællessang. Første fredag i måneden med musik.
- 25. kl. 9.00 Nørklegruppe.
- 25. kl. 14.00 Musikeftermiddag. Underholdning ved 2x Bent, pris 50 kr.

Marts

- 1., 8., 15., 22. og 29. kl. 10.00-11.00 Fællessang. Første fredag i måneden med musik.
- 4., 11., 18. og 25. kl. 9.00 Nørklegruppe.
- 5. kl. 14.30 Gudstjeneste v/pastor H. E. Appelgren med efterfølgende kaffebord.
- 11. kl. 14.00 Banko med kaffe.
- 25. kl. 14.00 Musikeftermiddag. Underholdning ved den syngende post, pris 50 kr.

April

- 1., 8., 15., 22. og 29. kl. 9.00 Nørklegruppe.
- 2. kl. 14.30 Gudstjeneste v/pastor H. E. Appelgren med efterfølgende kaffebord.
- 5., 12., 19. og 26. kl. 10.00-11.00 Fællessang. Første fredag i måneden med musik.
- 8. kl. 14.00 Banko med kaffe.
- 25. kl. 14.00 Musikeftermiddag. Underholdning ved Bjergbankens Cabaret, 50 kr.

Maj

- 3., 10., 17., 24. og 31. kl. 10.00-11.00 Fællessang. Første fredag i måneden med musik.
- 6., 13., 20. og 27. kl. 9.00 Nørklegruppe.
- 7. kl. 14.30 Gudstjeneste v/pastor H. E. Appelgren med efterfølgende kaffebord.
- 13. kl. 14.00 Banko med kaffe.
- 21. kl. 17.00 Forårsfest med de små synger, 3-retters menu, pris 150 kr.

Juni

- 3., 10., 17., 27. kl. 9.00 Nørklegruppe.
- 4. kl. 14.30 Gudstjeneste v/pastor H. E. Appelgren med efterfølgende kaffebord.
- 7., 14., 21., 28. kl. 10.00-11.00 Fællessang. Første fredag i måneden med musik.
- 10. kl. 14.00 Banko med kaffe.
- 17. kl. 13.30 Mulighed for at købe tøj ved Smartex.

- 21. kl. 17.00 Sct. Hansfest med båtale, grillmad, kaffe og kage, pris 100 kr.

■ LINDEVÆNGET

Februar

- 21. kl. 13.30 Foredrag ved Anne Margrethe Nielsen i salen, plan 300.
- 26. kl. 14.00 Gudstjeneste ved Line Hage i salen.
- 28. kl. 13.30 Damernes butik. Mannequin opvisning med tøj og sundhedssko i salen.

Marts

- 3. og 13. kl. 13.30 Banko i salen, plan 300.
- 7. kl. 13.30 Foredrag ved Poul Smedegård Andersen i salen, plan 300.
- 13. Lucia optog.
- 21. kl. 10.00-15.00 Forårsmarked.
- 26. kl. 14.00 Gudstjeneste ved Line Hage i salen.

■ ASFERG ÆLDRECENTER

Februar

- 26. kl. 14.00 Dans i cafeen.

Marts

- 5. kl. 14.00 Bjarne Drachmann viser filmen "Op langs Gudenåen."
- 6. kl. 14.30 Gudstjeneste.
- 12. kl. 14.00 Underholdning af H. E. Appelgren.
- 13. kl. 10.30-11.30 Blomstersalg.
- 19. kl. 14.00 Bankospil, pensionistforeningen.
- 26. kl. 14.00 Fællessang.

April

- 2. kl. 14.00 Lars Løvenhof fra Sundhedshuset, orienterer om brugen af det nye sundhedshus.
- 3. kl. 14.30 Gudstjeneste.
- 9. kl. 14.00 Film.
- 10. kl. 10.30-11.30 Blomstersalg.
- 16. kl. 14.00 Vi fejrer dronningens fødselsdag (med hat)! Kaffe og lagkage.
- 17. kl. 19.00 Forårsfest m/ folkedanserne fra Bjerregrav.
- 23. kl. 14.00 Musikalsk underholdning v/Gudenåkvartetten med Aase, Rigmor, Birgit og Bente.

Maj

- 1. kl. 14.30 Gudstjeneste.
- 7. kl. 14.00 Dans i cafeen.
- 8. kl. 10.30-11.30 Blomstersalg.
- 14. kl. 14. Mannequinopvisning, v/ "Damernes butik" Skosalg fra Eigil Kristensen.
- 21. kl. 14.00 Bankospil, pensionistforeningen.
- 24. kl. 13.00 Løvspringstur for centerets beboere.

Juni

- 4. kl. 14.00 Fællesspisning og film, kaffe.
- 5. kl. 14.30 Gudstjeneste.
- 11. kl. 14.00 Havetur sammen med pensionistforeningen.
- 19. kl. 17.30 Midsommerfest, m/underholdning af Ulla Og Andreas Møller.
- 25. Pakkefest. Kom med en pakke til ca. 25 kr., få gratis kaffe og deltag i lodtrækningen.

Juli

- 3. kl. 14.30 Gudstjeneste.





Forårets

aktiviteter



■ DRAGONPARKEN AKTIVITETSCENTERET

Februar

- 20. kl. 13.30 Gudstjeneste ved Flemming K. Poulsen.
- 27. kl. 13.30 Pakkespil. Medbring en gave, værdi 25 kr. Kaffe og brød kan købes.

Marts

- 6. kl. 13.30 Gæt en sang.
- 13. kl. 11.30 Cafeen laver Buffet; se opslag ca. 14 dage før.
- 20. kl. 13.30 Gudstjeneste v. Flemming K. Poulsen.
- 27. kl. 12.30-15.30 Vi laver påskedekorationer til bordene i cafeen.

April

- 3. kl. 13.30 Bankospil.
- 10. kl. 14.00 Krydsord i fællesskab på storskærm.
- 17. kl. 13.30 Gudstjeneste v. Flemming K. Poulsen.
- 18. kl. 17.30 Forårsfest. Se opslag ca. 14 dage før. Der er tilmelding til festen!

Maj

- 1. kl. 10.00-12.00 Damernes Butik kommer og viser forårstøj.
- 8. kl. 14.00 Foredrag om folk i og omkring Randers med Mathilde Storvang fra Kulturhistorisk Museum.
- 15. kl. 13.30 Gudstjeneste v. Flemming K. Poulsen.
- 22. kl. 13.30 Quiz på hold.

Juni

- 12. kl. 13.30 Bankospil.
- 19. kl. 13.30 Gudstjeneste v. Flemming K. Poulsen.
- 26. kl. 17.00 Sankt Hans. Se opslag 14 dage før. Der er tilmelding til arrangementet. Der er forbehold for ændringer i juni måned.

■ KORSHØJCENTERET

Februar

- 20. og 28. kl. 13.30 Kortspil.
- 26. kl. 14.00 Bent O Pedersen (Humor livets nødvendige krydderi).

Marts

- 5. kl. 14.00 Anders Buhl. Foredrag og lysbilleder.
- 6., 14., 20. og 27. kl. 13.30 Kortspil.
- 12. kl. 14.00 Kaløvig Orkester. Sang og musik.
- 13. kl. 9.30 Formiddagshygge/banko.
- 16. kl. 17.00 Forårsfest, musik Casper Hammer.
- 19. kl. 14.00 Tøjsalg.
- 26. Påskeferie.

April

- 2. kl. 14.00 Aktivisterne fra Fjerritslev. Musik.
- 9. kl. 14.00 Tørvekongen. Foredrag ved forfatter Knud Simonsen.
- 10. kl. 9.30 Formiddagshygge/banko.
- 11. og 17. kl. 13.30 Kortspil.
- 16. kl. 14.00 De tre musikanter fra Års. Musik.
- 23. kl. 14.00 Afslutningsbanko, aktivitetsudvalget.
- 30. Tur med Åge Bech (ud i det blå).

Maj

- 2. og 9. kl. 13.30 Kortspil.
- 8. kl. 9.30 Formiddagshygge/banko.

■ BJERREGRAV- CENTERET

Februar

- 26. kl. 13.30 Oplæsning/fællessang (Pensionist og efterlønsklub).

Marts

- 1. kl. 9.30 Bowling (Pensionist og efterlønsklub).
- 4. kl. 13.30 Mandagsfilm (Pensionist og efterlønsklub).
- 5. kl. 13.30 Pasgårds tøjservice (Pensionist og efterlønsklub).
- 12. kl. 13.30 "De grå busser" (Pensionist og efterlønsklub).
- 19. kl. 13.30 Foredrag ved Erik Knoth om Hvidstengruppen (Aktivitetsudvalget).
- 26. kl. 13.30 Oplæsning/fællessang (Pensionist og efterlønsklub).

April

- 2. kl. 13.30 Centerets 21 års fødselsdag. Underholdning og generalforsamling (Aktivitetsudvalget).
- 5. kl. 9.30 Bowling (Pensionist og efterlønsklub).
- 9. Samvær og kortspil.
- 16. kl. 13.30 Banko (Pensionist og efterlønsklub).
- 30. kl. 13.30 Oplæsning/fællessang (Pensionist og efterlønsklub).

Maj

- 3. kl. 9.30 Bowling (Pensionist og efterlønsklub).
- 6. kl. 13.30 Mandagsfilm (Pensionist og efterlønsklub).
- 7. og 14. Samvær og kortspil.
- 21. kl. 13.30 Banko (Pensionist og efterlønsklub).
- 22. Løvspringstur (Pensionist og efterlønsklub).
- 28. kl. 13.30 Oplæsning/fællessang (Pensionist og efterlønsklub).

Juni

- 3. kl. 13.30 Mandagsfilm (Pensionist og efterlønsklub).
- 4., 11. og 18. Samvær og kortspil.
- 21. kl. 18.00 Midsommerfest (Pensionist og efterlønsklub).
- 27. kl. 13.30 Oplæsning/fællessang (Pensionist og efterlønsklub).

HVER UGE

Mandage og torsdage kl. 9.00-12.00: Kreative aktiviteter. Laver alt i hobby.

Mandag til onsdag kl. 9.00-12.00: Datastue. Lær bl.a. at bruge internet. Det koster 5 kr. pr. gang til materialer.

Mandag til torsdag kl. 8.00-15.00: Træ og metal værksted.

Tirsdays kl. 9.00-12.00: Stavgang.

Onsdage kl. 9.00-12.00: Strikkeklub. Vi strikker til plejehjem og børnehjem i Rumænien og Hvide Rusland.

Onsdage kl. 15.00-16.00: Gymnastik for alle unge, der er blevet ældre. Vi laver meget varieret gymnastik for alle led og muskler til musik og med redskaber.

Onsdag i lige uger kl. 9.00-12.00: Blomsterbinding. Vi laver forskellige dekorationer. Opstart i september.

Fredage kl. 8.00-12.00: Træ og metal værksted.
Fredage kl. 10.00: Fredagsrundstykker.

■ SPENTRUP ÆLDRECENTER

Februar

- 20. kl. 14.00 Generalforsamling i Aktivitetsudvalget.
- 27. Banko.
- 28. kl. 10.20 Bowling i Randers. Tilmelding til Gunhild.
- 28. kl. 14.00 Nørklegruppen.

Hver uge

Mandage og onsdage kl. 9.00-12.00: EDB i kælderen.
Torsdage kl. 9.30: Maling.
Torsdage kl. 13.00: Knipling.
Fredage kl. 9.00: Håndarbejdsgruppen.

Marts

- 6. kl. 14.00 Generalforsamling.
- 7. kl. 14.00 Nørklegruppen.
- 13. kl. 14.00 En repræsentant fra De Graa Busser kommer og viser billeder fra vores ture og vil fortælle om nye rejsemål.
- 20. Banko.
- 21. kl. 10.20. Bowling i Randers. Tilmelding til Gunhild.
- 21. kl. 14.00 Nørklegruppen.
- 27. Gudstjeneste.
- 27. Sidste tilmelding til turen til Sydhavsøerne. Turen foregår den 14.-17. maj.

Hver uge

Mandage og onsdage kl. 9.30-12.00: EDB i kælderen.
Tirsdays kl. 9.30: Petanque damer, kl.10.30: Petanque mænd.
Torsdays kl. 9.30: Maling.
Torsdays kl. 13.00: Knipling.
Fredage kl. 9.00: Håndarbejdsgruppen.

April

- 3. kl. 14.00 Danmarks Seniorshop. Tøj til både mænd og kvinder.
- 4. kl. 9.30-11.00 Brunch i cafeen på centeret. Pris 50 kr.
- 10. Vi ser filmen Hvidstengruppen.
- 17. kl. 14.00 Foredrag ved Hans Nejsum om Hvidstengruppen.
- 18. kl. 10.20. Bowling i Randers. Tilmelding til Gunhild.
- 24. Banko.

Hver uge

Mandage og onsdage kl. 9.30-12.00: EDB i kælderen. Slut i uge 15.
Tirsdays kl. 9.30: Petanque damer, kl.10.30: Petanque mænd.
Torsdays kl. 9.30: Maling.
Torsdays kl. 13.00: Knipling.
Fredage kl. 9.00: Håndarbejdsgruppen.

Maj

- 1. Løvspringstur til Fuur. Vi spiser middag på Fur Færgetro, kører en tur på øen med lokalguide, kommer tilbage til eftermiddagskaffe og lagkage. Turen koster 300 kr. Bussen starter kl.10.00 fra p-pladsen ved kroen, kl.10.10 ved centeret, bindeleddet kl. 10.20 og Gassum kl. 10.30.
- 15. kl. 14.00 Gudstjeneste i kirken. Kaffe i Præstegården og oplæsning.
- 22. Banko.

Hver uge

Tirsdays kl. 9.30: Petanque damer, kl.10.30: Petanque mænd.

Torsdage kl. 9.30: Maling.
Torsdage kl. 13.00: Knipling.
Fredage kl. 9.00: Håndarbejdsgruppen.

Juni

- 21.** kl. 18.00-22.00 Sct. Hansaften med båltale og underholdning. Pris for mad og underholdning 80 kr.
24. Sidste tilmelding til vores tur til Sydengland. Turen foregår fra den 11-17. august.

Hver uge

Fredage kl. 9.00: Håndarbejdsgruppen.

August

- 11.-17.** Bustur til Sydengland. Vi sejler fra Calais til Dover og skal med toget tilbage til fastlandet gennem kanalen. Vi besøger nogle historiske borge og skal bo i Brighton. Turen koster 5.595 kr.
7. kl. 14.00 Banko.
21. kl. 14.00 Gudstjeneste.
22. kl. 14.00 Nørklegruppen.
28. Bustur til Gjøl Kro. Vi spiser middag på Gjøl Kro, og vi kører til havnefronten i Aalborg. Busturen koster 300 kr. Bussen starter fra kroens p-plads kl. 10.00, centeret kl. 10.15, bindeleddet kl. 10.25 og Gassum kl. 10.30. Vi er hjemme ca. kl. 17-18.00.

Hver uge

Tirsdage kl. 9.30: Petanque damer, kl.10.30: Petanque mænd.
Fredage kl. 9.00: Håndarbejdsgruppen.

■ ÅBAKKEN

A = Aktivetsrådet
E = Efterlønsklubben/SID
P = Pensionistforeningen

Februar

- 21.** kl. 14.15 Stand-up for pensionister, Hugo Mortensen (A).
28. Pasgaard tøj (P).

Marts

- 4. og 18.** kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E).
7. kl. 14.00 Banko Åbakken (P).
14. kl. 14.00 Bowling (P).
21. kl. 14.15 Underholdning. Sang og fortællinger (A).

April

- 4.** kl. 14.00 Banko Åbakken (P).
8. og 22. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E).
11. kl. 14.00 Bowling (P).
18. kl. 12.00 Fællesspisning Åbakken (P).

Maj

- 2.** kl. 14.00 Banko Åbakken (P).
6. og 27. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E).
7. kl. 10.30-15.00 Skobussen/tøj fra Smartex (A).
15. Løvspringstur til Mønsted Kalkgruber (P).
16. kl. 14.00 Bowling (P).
23. Idrætsdag (A).

Juni

- 3.** Beboerudflugt (A).
6. kl. 14.00 Banko Åbakken (P).
10. og 24. kl.14.00 Banko Efterlønsklubben (E).
13. kl. 14.00 Bowling (P).
16. Støvringgaard Festspil (P).
21. kl. 18.00 Sct. Hans fest – alle er velkomne (A).
27. Tur til Norge (P).

Juli

- 4.** kl.14.00 Banko Åbakken (P).

August

- 1.** kl.14.00 Banko Åbakken (P).
19. kl.14.00 Banko Efterlønsklubben (E).

Hver uge

Cafeaften på Åbakken, kl. 17.30, den første fredag i måneden.
Frokostbuffet, kl. 11.30-13.00, hver anden torsdag.

■ AKTIVITETSUDVALGET KILDEVANG

Februar

- 19.** kl. 9.30 Generalforsamling – alle er velkomne.

Marts

- 18.** Underholdning med Kommunekammeraterne.

April

- 2.** Tøjsalg og modeopvisning – se opslag.
9. kl.13.30-15.00 Underholdning – se opslag.

Maj

- 23.** Forårsudflugt – tur ud i det blå – se opslag.

Juni

- 17.** Kartofflens dag med stegt flæsk og persillesovs.

Arrangementerne er for beboere på Kildevang og visiterede brugere af aktivitetscentret på Kildevang.

■ KOLLEKTIVHUSET

Februar

- 21.** kl. 14.00 Banko.
28. kl. 14.00 Generalforsamling.

Marts

- 7.** kl. 14.00 Gårdmusikanterne underholder.
14. kl. 14.00 Banko.
21. kl. 14.00 Chefen for Farmateket i Hornbæk fortæller om Farmatekets forskellige aktiviteter.
28. kl. 14.00 Skærtorsdag – ingen aktiviteter.

April

- 11.** kl. 14.00 Banko.
24. kl. 10.00 Smartex tøj og sko.

Maj

- 2.** kl. 14.00 Forårsmarked, dog endnu ikke endeligt fastlagt.
9. Ingen aktiviteter på grund af Kristi Himmelfartsdag.
16. kl. 14.00 Banko.

Juni

- 13.** kl. 14.00 Banko.

■ OMRÅDE VORUP

Februar

- 21.** kl. 14.00-16.00 De glade visevenner på Gudenåcenteret.

Marts

- 7.** kl. 13.30-16.00 Nytårsfest på Gudenåcenteret. Musik ved HIB-TRIO.
21. kl.14.00-16.00 Musik og sang ved 2x Bent på Gudenåcenteret.

April

- 4.** kl. 14.00-16.00 Musik og sang ved Bodil og Svend på Vorup Plejehjem.
12. kl.18.00-22.00 Fredagsbal med spisning på Gudenåcenteret.

Maj

- 2.** kl. 14.00-16.00 Foredrag og humor ved provst Anders Bonde på Vorup Plejehjem.
16. Løvspringstur.

Juni

- 6.** kl. 14.00-16.00 Foredrag og munter underholdning ved fhv. kriminalassistent Hugo Mortensen, på Vorup Plejehjem.
20. kl. 17.00-20.00 Sct. Hansaften på Vorup Plejehjem. Musik ved "Posten fra Ranum".

■ AKTIVITETSHUSET LANGÅ

Februar

- 25.** kl. 14.00 "Grandparents", 5 musikalske bedsteforældre spiller. "American Folk og Bluegrass".

Marts

- 11.** kl. 14.00 Svend Erik Nielsen fra Aarhus kommer med en personlig beretning om besættelsestiden og mørklægningen. Beretningen hedder "Den ufortalte historie".

- 25.** kl. 14.00 "Don-Dario", dansk-irsk folkemusik, sang, sjov og ballade. Trioen spiller på guitar, keyboard og harmonika.

April

- 8.** kl. 14.00 "Madammerne". 3 friske damer fra Silkeborg spiller på kontrabas, violin og klaver. Synger evergreens, viser og danske syng-med sange.

- 22.** Forårsafslutning. Program senere.

Hver uge

Mandage kl. 10.00-16.00: Nørkleklub. Vi strikker og syr til børn i Rumænien.
Kl. 13.00: Kortspil og pool.
Kl. 14.00 (hver anden mandag): Mandagsunderholdning 25 kr.
Tirsdage kl. 9.00: Knipling.
Kl. 9.00: Foreningen "Omegas Børn" spiller pool.
Kl. 14.00: Pensionistforeningen Banko.
Onsdage kl. 9.00: Pensionisterne synger.
Kl. 13.00: Kortspil og pool.
Kl.13.00: Pensionistorkesteret "Solsikkerne" øver.
Kl. 13.30: EDB-hjælp.
Torsdage kl. 9.00: Torsdagsklubben Banko.
Fredage kl. 13.00: Kortspil og pool.

Alle hverdage: Motionsrummet åben fra kl. 7.30-16.30, middagslukket kl. 12-13.

■ AKTIVITETSUDVALGET MØLLEVANG

Februar

- 21.** kl. 13.30-15.30 Generalforsamling.

April

- 16.** kl. 9.30-ca.12.30 Rollatortræf, hvor din rollator vaskes og efterses fra henholdsvis medarbejdere i aktivitetscentret og fra hjælpemiddelcentralen.

Maj

- 16.** ca. kl. 12.30-16.30 Løvspringstur.

Juni

- 20.** kl. 12.00-ca.15.30 Sommerfest. Detaljeret program bliver udsendt.





Forårets

aktiviteter

ALDERSHVILE

Aktivitetsudvalget, Aldershvile, Efterløns- og Pensionistforeningen, Havndal, Aktivitetsgruppen, Aldershvile, Gryden, Aldershvile.

Februar

- 27. kl. 9.00 Nørklegruppen på Aldershvile. Alle er velkomne.
- 28. kl. 14.00 Pensionistforeningen, bowling. Tilmelding Vibeke Jensen, 86 47 04 96.

Marts

- 4. kl. 14.30 "Grydens" generalforsamling.
- 5. kl. 14.30 Pensionistforeningens bankospil.
- 6. kl. 14.00 Musikalsk underholdning på Aldershvile.
- 13. kl. 9.00 Nørklegruppen på Aldershvile. Alle er velkomne.
- 21. kl. 14.00 Pensionistforeningen, bowling. Tilmelding Vibeke Jensen, 86 47 04 96.

April

- 2. kl. 14.30 Pensionistforeningens bankospil.
- 12. kl. 12.30 Fælles forårsfest for alle pensionister og efterlønnere. Tilmelding senest 8. april til Lone Pedersen, 86 47 06 57.
- 25. kl. 14.00 Pensionistforeningen, bowling. Tilmelding Vibeke Jensen, 86 47 04 96.

Maj

- 3. kl. 12.30 Pensionistforeningens sommerfest på Aldershvile.
- 7. kl. 14.30 Pensionistforeningens bankospil.
- 15. kl. 13.00 Tøj og sko. Ingen tilmelding.
- 30. kl. 14.00 Pensionistforeningen, bowling. Tilmelding Vibeke Jensen, 86 47 04 96.

Juni

- 10. kl. 18.45 Aktivitetsgruppen: Randers Poliorkester på Aldershvile. Efter koncerten fællesspisning. Tilmelding Inger Bersang 20 31 44 61 eller Anne Thorsen 86 47 02 14, senest 6. juni.
- 12. Pensionistforeningen: Sommerudflugt.
- 22. Pensionistforeningens udlandstur til Finland. Tilmelding til Lone senest 1/5.
- 27. kl. 14.00 Pensionistforeningen, bowling. Tilmelding Vibeke Jensen 86 47 04 96.

August

- 9. kl. 18.00 Grillaften hos Lone og Henry. Tilmelding nødvendig.
- 29. kl. 14.00 Pensionistforeningen, bowling. Tilmelding Vibeke Jensen, 86 47 04 96.

September

- 4. kl. 8.30 Pensionistforeningen. Udflugt til Humlemagasinet, Fyn.

Hver uge

Mandage kl. 10.00-14.00: Datastue på Havndal skole.
 Kl. 14.15-16.30: Spil Wii, pool, bob, petanque mv. på Aldershvile. (Indtil 1. april)
Tirsdage kl. 9.30: Stolegymnastik.
 Kl. 13.00: Kortspil og samvær. Efterløns- og pensionistforeningen.
Onsdage kl. 13.00-15.30: Aktiviteter og hygge.
 Kl. 18.30-21.30: Knipling på Aldershvile.
Torsdage kl. 9.15-11.30: Aktiviteter og hygge.

BORUPVÆNGET

Februar

- 22. kl. 9.30 Fredagscafe.
- 27. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab: Foredrag v/ Ole Clausen, "Mennesker jeg mødt på min vej i politiet".

Marts

- 1., 8., 15. og 22. kl. 9.30 Fredagscafe.
- 1. kl. 10.00 Damernes Butik, tøjsalg i forhallen.
- 12. kl. 10.00 Blomstersalg.
- 13. kl. 14.30 Gudstjeneste.
- 22. kl. 10.00 Guldbæk Sko i forhallen.
- 27. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab: Viseeftermiddag med Henne og Ebbe.

April

- 5., 12. og 19. kl. 9.30 Fredagscafe.
- 8., 22. og 29. kl. 10.30 Stavgang.
- 9. kl. 10.00 Blomstersalg.
- 10. kl. 14.30 Gudstjeneste.
- 12. kl. 10.00 Dyhr tøjsalg i forhallen.
- 15. kl. 10.30 Stavgang.
- 23. kl. 10.00 Hørecenter Midt, sundhedsklinikken på Borupvænget.
- 24. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab: Børnekoret fra Jennumparkens fritidshjem underholder.

Maj

- 3., 10., 17., 24. og 31. kl. 9.30 Fredagscafe.
- 3. kl. 10.00 Smartex, tøjsalg i forhallen.
- 6., 13. og 27. kl. 10.30 Stavgang.
- 8. kl. 14.30 Gudstjeneste.
- 14. kl. 10.00 Blomstersalg.
- 22. kl. 14.00 Løvspringstur.

Juni

- 3., 10., 17. og 24. kl. 10.30 Stavgang.
- 6. kl. 14.30 Gudstjeneste i Enghøj Kirke.
- 7. og 14. kl. 9.30 Fredagscafe.
- 11. kl. 10.00 Blomstersalg.
- 14. kl. 10.00 Jysk tøjsalg i forhallen.

OMRÅDECENTER DRONNINGBORG

Februar

- 17. kl. 14.00: Bankospil. Der afholdes generalforsamling fra 14,00 til 14,30

Marts

- 17. kl. 14.00: Bankospil

April

- 19. kl. 18.00: Forårsfest

Maj

- 12. kl. 14.00: Banko

Juni

- 16. kl. 14.00: Banko

August

- 2. kl. 13.00: Bustur ud i det grønne

(fortsættes i næste spalte)

Faste aktiviteter

- Mandag** kl. 12.30-13.30, Stavgang, Inga Bauer 86404244
- Mandag** kl. 13.30-15.30, Sanggruppe, Åse Skipper 86434483
- Tirsdag** kl. 12.30-15.00, Mad gruppe, Køkken i Brugerhuset
- Onsdag** kl. 12.00-15.00, Mand klub, Vi mødes i Cafeen
- Torsdag** kl. 10.00-11.30 (i ulige uger), Gåtur, Mary Ravn 86426294
- Torsdag** kl. 10.00-12.00, Billard, Billardlokalet
- Torsdag** kl. 10.00-12.30, Kortspil, Gerda Nielsen 86436640
- Fredag** kl. 9.00-11.30, Strikkeklub, Gunnild Christensen 86430722

TIRSDALENS PLEJECENTER OG KRISTRUPCENTRET

Februar

- 22. kl. 17-21.30: Kristrup Selskabslokaler, 3. retters menu, Visens venner synger. Salg af billetter ved centrene 14 dage før.

Marts:

- 15. kl. 14-16: Tirsdalens Plejecenter, Generalforsamling den første time. Derefter underholdning af Poul Smedegaard m/fællessang. Kaffe og brød serveres til alle.

April

- 22. kl. 09.30-11.30: Tirsdalens Plejecenter, Morgenbuffet med musikalsk underholdning. Tilmeldning til cafeen.

Maj:

- 28. kl. 12.30 – ca. 17.00: Tirsdalens Plejecenter, Busturen går denne gang til Mols området bl. Naturparken. Kaffe og brød nydes på "Holmgården". Se opslag på centrene. Opsamling v. Kristrupcentret.

Juni:

- 20. kl. 17.00-21.00: Tirsdalens Plejecenter. Sommerfest med 3-retters menu samt musikalsk quiz og underholdning. Tilmelding til cafeen tre uger før.

Faste arrangementer

Der serveres kold og varm mad hver dag i cafeen. Første onsdag i måneden salg af blomster i cafeen
 Arrangementer for mænd – dartspil samt sløjf – Andre arrangementer - se opslagstavlerne på centrene.



De frivillige SKAL TRIVES

Randers Kommune øger sit fokus på frivillighed og har ansat Mette Søby som ergoterapeut/ frivillig-koordinator i ældreområde syd. Hun skal blandt andet være med til at rekruttere flere frivillige.

Mange frivillige, men brug for flere

Der er godt 100 veletablerede frivillige på de otte centre i ældreområde syd, men ønsket er, at endnu flere har lyst til at være frivillig. Frivillige varetager et hav af forskellige opgaver, som kan være alt fra at vise film på et ældrecenter, til at deltage i en af centerets aktivitetsgrupper, for eksempel strikning. "Der er rift om de frivillige, og derfor er det vigtigt at finde et godt match mellem de steder, der savner frivillige, og dem som gerne vil være frivillige," siger Mette Søby og fortsætter: "Den ledetråd jeg arbejder efter er, at de frivillige ikke skal være en erstatning for personalet, men derimod et supplement."

Er du interesseret?

På sigt skal Mettes arbejde gerne bidrage med, at de frivillige kan skabe netværk og arbejdsgrupper, og således organisere sig, så de muligvis kan blive selvkørende. Hvis du har lyst til at blive frivillig eller har en god ide til frivilligt arbejde, er du altid velkommen til at henvende dig til Mette Søby. Så kan hun muligvis hjælpe dig med at realisere en god ide. Du kan kontakte Mette alle hverdage mellem kl. 8.00-14.00 på tlf. 51 54 66 94 eller wmette.soby@randers.dk. Du kan læse mere om frivillighed på www.trivselogfrivillighed.dk.

"En af mine fornemmeste opgaver er at få skabt gode frivillige miljøer, så vi på den måde både kan fastholde de nuværende frivillige, men også tiltrække nye frivillige. For at gøre det skal jeg have skabt kontakt med de frivillige og samtidig sørge for, at de trives," forklarer Mette Søby.



Besøg fra Hørecenter Midt

Hørevejlederne fra Hørecenter Midt vil besøge områdecentrene efter følgende plan: (Der vil kunne justeres, foretages aftryk til andre ørepropper samt skift af slanger, tjek af høreapparater mm.)

Januar

8.1.	2013	kl. 10-11	Kollektivhuset
15.1.	2013	kl. 10-11	Vorup
29.1.	2013	kl. 10-11	Spentrup
29.1.	2013	kl. 13-14	Aldershvile

Februar

5.2.	2013	kl. 10-11	Lindevænget
12.2.	2013	kl. 10-11	Åbakken
19.2.	2013	kl. 10-11	Kildevang
26.2.	2013	kl. 10-11	Solbakken

Marts

5.3.	2013	kl. 10-11	Dronningborg
5.3.	2013	kl. 13-14	Asferg
12.3.	2013	kl. 10-11	Møllevang
12.3.	2013	kl. 13-14	Fårup
19.3.	2012	kl. 10-11	Svaleparken

April

9.4.	2013	kl. 10-11	Bakkegården
16.4.	2013	kl. 10-11	Rosenvænget
23.4.	2013	kl. 10-11	Borupvænget
30.4.	2013	kl. 10-11	Randers Kloster

Maj

7.5.	2013	kl. 10-11	Kristrupcentret
7.5.	2013	kl. 13-14	Møllebo
14.5.	2013	kl. 10-11	Tirsaldalen
28.5.	2013	kl. 10-11	Gudenåcentret

Med venlig hilsen Hørecenter Midt 89158685 /89158682

Pensionsstatser pr. 1. januar 2013

Maksimale beløb pr. måned:

	Enlige	Gift/samlevende
--	--------	-----------------

Folkepension

Grundbeløb	5.804 kr.	5.804 kr.
Pensionstillæg	6.028 kr.	2.914 kr.
I alt	11.832 kr.	8.718 kr.

Højeste førtidspension

Grundbeløb	5.804 kr.	5.804 kr.
Pensionstillæg	6.028 kr.	2.914 kr.
Invalditetsbeløb	2.822 kr.	2.822 kr.
Erhvervsudygtighedsbeløb	3.895 kr.	3.895 kr.
I alt	18.549 kr.	15.435 kr.

Mellemste førtidspension

Grundbeløb	5.804 kr.	5.804 kr.
Pensionstillæg	6.028 kr.	2.914 kr.
Invalditetsbeløb	2.822 kr.	2.822 kr.
I alt	14.654 kr.	11.540 kr.

Forhøjet alm. førtidspension

Grundbeløb	5.804 kr.	5.804 kr.
Pensionstillæg	6.028 kr.	2.914 kr.
Førtidsbeløb	1.476 kr.	1.476 kr.
I alt	13.308 kr.	10.194 kr.

Ekstra tillægsydelse

Forhøjet alm. førtidspension	1.346 kr.	1.346 kr.
Almindelig førtidspension	2.822 kr.	2.822 kr.
Invalditetsydelse	2.841 kr.	2.841 kr.

Er du blevet tildelt førtidspension efter 1. januar 2003, får du følgende i pension pr. 1. januar 2013:

Enlig	17.348 kr.
Gift/samlevende	14.746 kr.

Husk at tjekke din e-boks

I borgerservice oplever de ofte, at borgere ringer, fordi de ikke kan forstå, hvorfor de ikke har modtaget deres pensionsmeddelelse eller meddelelse om boligstøtte. Ofte skyldes det, at borgeren har glemt, at vedkommende er tilmeldt e-boks, og dermed får meddelelserne elektronisk.

Det er derfor en god ide at tjekke sin e-boks, før man retter henvendelse til borgerservice.

Hvordan søger jeg pension digitalt?

Vi viser, hvordan du søger folkepension digitalt på randers.dk og borger.dk. Et hands-on kursus med hjælp til selvhjælp, så du kan gå videre hjemme. Medbring gerne din NemID.

Kurset foregår i Randers Biblioteks undervisningslokale kl. 10.00 – 11.30 på følgende datoer:

7. marts	2013
11. april	2013
13. juni	2013

Nyt netværk for enlige mænd

Er du en enlig mand, og kunne du godt tænke dig at dele dine interesser med andre enlige mænd? Så har du chancen nu.



Frivillige og ansatte i område syd har startet et projekt, hvor de vil skabe aktiviteter og samvær for mænd i område syd. Derfor bliver der tirsdag den 19/3 2013 kl. 12.00 holdt mandefrokost på Områdecenter Lindevænget. I den forbindelse kan du komme med ideer til, hvad du ønsker, der skal være en del af din hverdag. Frokosten foregår i salen, Søren Møllers Gade, indgang 7, og alle kan deltage – det eneste krav er, at du er en mand.

Fælles aktiviteter og samvær

Målet med projektet er, at en masse mænd får nye bekendtskaber, så de kan være sammen om fælles aktiviteter. Tanken er, at der bliver lavet små og større grupper. I grupperne kan mændene deltage i fælles aktiviteter, for eksempel fisketure, biograf-ture eller se en fodboldkamp sammen.

Mad & motion i sundhedscenteret

I Randers Sundhedscenter findes mange sundhedsfremmende tiltag, som du kan benytte. Det gælder blandt andet spændende tilbud om mad og motion.



Sund og varierende mad har stor indvirkning på din sundhed og trivsel, og det giver dig mere overskud i hverdagen. På Randers Sundhedscenter er der inspirerende foredrag om sund mad og drikke, som bliver holdt cirka en gang om måneden. Hold øje med kommende foredrag på www.sundhedscenter.randers.dk under kalenderen, og tilmeld dig ved at ringe til Randers Sundhedscenter eller sende en e-mail med navn og telefonnummer til sundhedscenter@randers.dk.

Kom og få rørt kroppen

Er du en hjemmeboende ældre, som ikke deltager i den etablerede ældreidræt, men ønsker at dyrke motion? Så kan du gøre brug af tilbuddet om privat motion med motionsvenner. Tilbuddet foregår ved, at motionsvennen kommer hjem til dig, og det aftales individuelt, hvor tit træningen skal foregå.

Yderligere oplysninger og tilmelding kan ske til Ulla Skov Aldahl på usa@rgf.dk eller til Inge Kruse Andersen på telefon 51 56 21 97.

Gratis vejledning

Sundhedscenteret tilbyder ligeledes gratis motionsvejledning til alle borgere. Motionsvejledning er en personlig samtale med en motionsvejleder, hvor der tages udgangspunkt i dine behov. Kontakt motionsvejleder Gitte Engstrup, 51 56 22 46, for mere info.

Foredrag om mental motion

Den 4. marts kan du desuden komme til foredraget "Du bliver, hvad du tænker" med Jørgen Svenstrup. Et foredrag, som handler om, at mental motion og træning kan reducere din biologiske alder med op til syv år. Tilmelding på www.sundhedscenter.randers.dk.

Sådan kommer du til Randers Sundhedscenter

Du kan bl.a. komme til Randers Sundhedscenter ved at tage bus nummer 6. Hvis du kører i nordgående retning, holder bussen i Thorsgade lige ved siden af Randers Sundhedscenter. Kører du derimod i sydgående retning, holder bussen i Sandgade, som også er tæt på sundhedscenteret.



KORTERE & FÆRRE INDLÆGGELSER

Sygdomme skal fanges i opløbet, der skal forebygges, og det skal gøres lettere for syge borgere at blive behandlet i deres eget hjem. Det skal et tværgående samarbejde sikre.

Bedre behandlingsforløb

Det tværfaglige samarbejde har ført til "Projekt Sundhedsstrategisk ledelse af det nære sundhedsvæsen", og det skal klæde ledere på sundhedsområdet på til at udvikle modeller for bedre behandlingsforløb. "Samarbejdet skal medføre, at borgerne oplever et mere sammenhængende sundhedsvæsen, et sundhedsvæsen uden knaster. Samarbejdet mellem kommune, hospital og almen praksis skal styrkes og sikre, at vi i endnu højere grad, på tværs af organisationer, skaber noget, som gavner borgeren," siger vicekontorchef Jens Kjær fra Randes Kommune og fortsætter: "Guldet ligger mellem kasserne, forstået på den måde, at der givetvis kan udvikles nye, mere ef-

fektive metoder og samtidig blive mulighed for at opnå økonomiske besparelsemuligheder gennem et mere sammenhængende sundhedsområde. Det vil komme til gavn for både borgerne og økonomien."



Når det er muligt, giver behandling i hjemmet ofte større tryghed end en indlæggelse. Regionhospitalet Randers samt Favrskov, Randers, Norddjurs og Syddjurs kommuner er derfor gået sammen med de praktiserende læger for at sikre færre indlæggelser.

Ledere på skolebænken

Som en del af samarbejdet skal ledere på fælles skolebænke, hvilket er et 2-dages kompetenceforløb. Her får deltagerne redskaber til at arbejde med innovation, ideudvikling og nye løsninger. "Lederne bliver undervist i redskaber, som giver den enkelte leder øgede kompetencer i at tænke sammenhængende sundhedsstrategiske tiltag til gavn for borgerne. Lige nu er der øget fokus på, hvordan vi giver den gode sårbehandling," fortæller Jens Kjær. Lederne vil ligeledes, som en del af skolebænken, komme på besøg hos nogle af deres kollegaer. Besøgene skal give større forståelse for hinanden og samtidig gøre det lettere at arbejde på tværs.