

# Randers som demensvenlig kommune



Modelfoto: Colourbox

Syv kommuner, heriblandt Randers, vil arbejde med at bedre indsatsen for borgere med demens og deres pårørende. Sidst i maj overtog de syv kommuner faklen fra Aarhus, Aalborg, Varde, Hillerød, Stevns og Næstved kommuner, som i efteråret tog de første skridt til at skabe demensvenlige kommuner i Danmark.

De syv nye kommuner - Køge, Lyngby-Taarbæk, Horsens, Viborg, Randers, Mariagerfjord og Guldborgsund - følger dermed op på arbejdet med at bedre indsatsen for demente til glæde for næsten 8000 demensramte borgere i de syv kommuner, deres pårørende samt plejepersonale.

Sammen med Demensalliancen vil kommunerne over de kommende måneder dele erfaringer om udfordringer og løsninger og finde svar på nogle af de store udfordringer på demensområdet, som kommunerne i stigende grad står over for.

Demensalliancen, der udgøres af FOA, Ældre Sagen, PenSam, Alzheimerforeningen, DSR, Bindslev nextstep og Ergoterapeutforeningen står bag De-

mensrummet, der blev etableret i 2015 med deltagelse af de seks kommuner Ålborg, Århus, Stevns, Varde, Hillerød og Næstved.

Demensrummet er et udviklingsforum med fokus på nytænkning, vidensdeling og sparring på tværs af kommuner, sektorer og faggrupper, hvor der tages afsæt i hver deltagende kommunes nuværende visioner, planer og konkrete udfordringer og projekter på demensområdet med ny innovationskraft og nye langsigtede løsninger.

Demensalliancen går i gang med at etablere et nyt "Demensrum 2016" med plads til 6-10 nye kommuner og med en ambition om, at alle 98 kommuner på sigt bliver demensvenlige.

## Demensrummets 6 ambitioner for en demensvenlig kommune er:

1. Bedre sygdomsforløb for personer med demens
2. Bedre støtte til pårørende
3. Kompetenceløft til personalet
4. Tilgængeligt og inkluderende lokalsamfund
5. Flere demensindrettede boliger
6. Understøt forskning og vidensdeling

## Tal der taler for sig selv

1. Demens er den 5. hyppigste dødsårsag i Danmark
2. Hver tredje time dør en dansker af en demenssygdom
3. 85.000 er i dag ramt af en demenssygdom
4. Antallet af demente stiger med ca. 10.000 hvert år
5. I 2040 forventes antallet af demente over 60 år at vokse til 120-150.000
6. Op mod 400.000 personer i Danmark lever i dag som nære pårørende til et menneske med demens

Ny **samtalecafé**  
for ældre

Læs side ..... **2**

Overblik over **aktiviteter**

Læs siderne ..... **3-6**

Nyt samarbejde vil starte **madklubber**  
for ældre

Læs side ..... **8**

I RANDERS KOMMUNE

DE  
MENS  
S  
I  
O  
M  
I  
S  
T



## Visitationen har fået ny adresse

Randers Kommunes visitationsenhed har fået ny adresse.

Visitationen er flyttet i nye lokaler på kasernen, nærmere betegnet **Regimentvej 10**, indgang 16F, **8930 Randers NØ**.

Telefonnummer og hjemmesideadresse er der ikke ændret på. Det er fortsat 8915 2550 og <http://visitation.randers.dk>

## Velkommen til pensionistavisen

Foreninger, organisationer og interessegrupper er velkomne til at fortælle om arrangementer og tiltag i forhold til pensionsavisens målgruppe. Materiale med kontaktoplysninger kan mailles til [kim.brandt.thomsen@randers.dk](mailto:kim.brandt.thomsen@randers.dk). Redaktionen forbeholder sig ret udvælge og redigere i det tilsendte. Pensionistavisen er primært for folkepensionister med indhold fra ældreområdet om ældreområdet set ud fra en kommunal synsvinkel. Tiltag på forenings- og frivillighedsområdet beskrives også, f.eks. initiativer inden for rehabilitering, frivillighed, demens, ensomhed, spise- og besøgsvenner, oplysning o.l.

## KOM i god tid

Post Danmark har ændret reglerne for udsendelse af breve fra 1. juli 2016. Det betyder, at hvis du skal have fornyet dit kørekort, har bestilt pas eller bestilt det blå sygesikringsbevis, kan det tage op til 3 uger, før du modtager det. Kom derfor i god tid, inden du skal bruge det, lyder opfordringen fra Borgerservice.

## 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](mailto:borgerservice@randers.dk)

**HUSK:** NemId hvis henvendelsen drejer sig om noget, der kan klares digitalt.

## PENSIONIST I RANDERS

**UDGIVER:**  
Randers Amtsavis  
**ANSVARSHAV:**  
Karen Balling Radmer  
**REDAKTION:**  
Kim Brandt Thomsen

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



# CONNIE ENGELUND taler til Ældretræffet i Randers

Ældrerådet indbyder hvert år alle ældre i Randers Kommune til Ældretræf. Ældretræffet afholdes i år den 5. oktober fra kl. 13.30 i Arena Randers, og her har Ældrerådet inviteret Connie Engelund, tidl. chefsygeplejerske og direktør på plejehjemmet Holmegårdsparken, til at holde et oplæg under overskriften "Lev livet hele livet".



"Indholdsmæssigt kredser mine tanker om det at blive pensionist, det at blive gammel. Jeg stødte på et citat: »Man går ikke i stå af at blive gammel, man bliver gammel af at gå i stå!«  
"Samtidig står vi overfor en række spørgsmål, som jeg mener, vi bør tage stilling til. Der skrives jo meget om aldring i øjeblikket. Det danner en ramme om mit indlæg," fortæller Connie Engelund, som også vil komme ind på samfundets syn på ældre - blandt andet på baggrund af en række interviews hun har haft med kommende og nuværende pensionister, deres overvejelser, hvad giver deres liv glæde og kvalitet, hvad de tænker om livets afslutning og vejen derhen. Hvad frygter de?"

### Connie Engelunds CV

Uddannet som sygeplejerske på Bornholm i 1968. Efterfølgende uddannet indenfor pædagogik, kommunikation, kriseintervention, ledelse, organisation og økonomi.

Har siden 1976 haft ledende stillinger. Har i sine ansættelser i sygehusvæsenet, fortrinsvis arbejdet med patienter med livstruende sygdomme.

Har altid været meget optaget af omsorgen for patienterne og dermed medarbejdernes tilgang til patienterne. Blev i 2003 ansat som chefsygeplejerske ved plejecenteret Holmegårdsparken i Ordrup, i 2007 udnævnt som direktør.

Er fortsat meget optaget af medarbejdernes tilgang til beboerne: På Holmegårdsparken skal man ikke reduceres til "plejehjemsbeboer" men være hr.

Hansen, som har fået ny adresse, hvor hr. Hansen i tilgift kan få den fornødne hjælp døgnet rundt.

Det er også blevet til en omfattende undervisnings- og foredragsvirksomhed, adskillige artikler og kronikker.

### PROGRAM

- Kl. 13.30 Velkomst ved Ældrerådets formand Per Boysen.
- Lev livet, hele livet - Foredrag ved tidligere chefsygeplejerske og direktør på plejehjemmet Holmegårdsparken Connie Engelund.
- Kaffepause

- Mulighed for at høre om aktuelle tilbud ved opstillede stande:
  - Madservice Kronjylland
  - Randers Bibliotek
  - Hjælpemiddelhuset Kronjylland
  - Motion og hverdagstræning
  - Høreklubben på Thorsbakke
  - Kommunale kørselsordninger
  - Digital post og digitale ansøgninger
  - Frivillighed på ældreområdet
  - Træningshøjskolen
  - Ældresagen
  - ANY-klubben

- Præsentation af Træningshøjskolen og Øko-bageriet - leder Louise Hauton orienterer om træningshøjskolen.

- Nyt fra forvaltningen - direktør for sundhed, kultur og omsorg, Erik Mouritsen, orienterer og besvarer spørgsmål.

- Kl. 15.30 Afslutning ved Ældrerådets formand Per Boysen.

Tilmelding til Ældretræffet senest den 24. september 2016 til Per Boysen på tlf. 4055 8854 eller e-mail: [boysen@kabelmail.dk](mailto:boysen@kabelmail.dk)



Connie Engelund

## VAGTLISTE

FOR DE  
FRIVILLIGE  
PATIENT-  
FORENINGER

**Alle onsdage fra kl. 14-16  
på Randers Sundhedscenter**

### August

- 17. Scleroseforeningen + Bisidderforeningen
- 24. Høreforeningen
- 31. Oplysning om organdonation

### September:

- 7. Osteoporoseforeningen
- 14. PTU + Diabetesforeningen
- 21. Scleroseforeningen + Bisidderforeningen
- 28. Høreforeningen + Kvisten (personer udsat for seksuelle overgreb)

### Oktober

- 5. Osteoporoseforeningen
- 12. PTU + Diabetesforeningen
- 19. Scleroseforeningen + Bisidderforeningen
- 26. Høreforeningen + Kvisten

### November

- 2. Osteoporoseforeningen
- 9. PTU + Diabetesforeningen
- 16. Scleroseforeningen + Bisidderforeningen
- 23. Høreforeningen + Kvisten
- 30. Oplysning om organdonation

### December

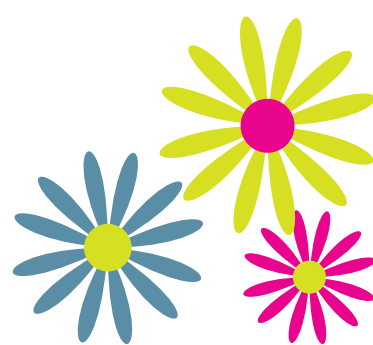
- 7. Osteoporoseforeningen
- 14. PTU + Diabetesforeningen
- 21. Scleroseforeningen + Bisidderforeningen
- 28. Lukket pga. jul

### Hver fredag:

Kræftens Bekæmpelse  
Sidste onsdag i mdr.  
Hjerteforeningen kl. 10-14

I Sundhedscentrets reception kan man derudover altid få et kontaktnavn og nummer til ovenstående samt følgende foreninger og lave en aftale om et gratis møde/rådgivning: Gigtforeningen, Dansk Blindesamfund, Nyreforeningen, Blodprop- og AK-patientforeningen, Endometrioseforeningen, Hjernesagen, Sind, Migræne og Hovedpineforeningen, Kvisten og Parkinsonforeningen.





## ■ AKTIVITETSHUSET LANGÅ

### September

05. 14.00 Randers Accordion Club giver den gas på harmonika, guitar, trommer og sang  
19. 14.00 Koncert med Randers Politiorkester

### Oktober

03. 14.00 Fra gadebetjent til et liv i PET. Pensioneret kriminalassistent Christian Medom fortæller om 40 års tjeneste ved det danske politi og efterretningstjeneste.  
17. 14.00 Villy, Jonas og Erik spiller, synger og fortæller - bl.a. om revyviser sunget af Ludvig Brandstrup, Liva Veel, Osvold Helmuth og Max Hansen  
31. 14.00 En rejse i ordløshedens land - foredrag om alzheimer med forfatteren Marianne Hesselholt

### November

14. 14.00 Festlig underholdning med 3xHans, der underholder med harmonikaspil, guitar og sang krydret med gode historier  
28. 14.00 Rosengårdsorkestret fra aktivitetsscenter Rosengården i Silkeborg spiller og synger kendte melodier. Orkestret består af blæsere, violiner, harmonikaer og bas - og de har sanghæfter med, så der er mulighed for at synge med

### December

12. Julefrokost.  
Tidspunkt og program følger senere

### FASTE AKTIVITETER

#### Mandage

- 10-16.00 Nørkleklub  
13.00 Kortspil og pool  
14.00 (Hver anden mandag).  
Mandagsunderholdning m. kaffe og kage

#### Tirsdage

- 09.00 Knipling  
09.00 Foreningen "Omegas børn" spiller pool  
14.00 Banko, Pensionistforeningen

#### Onsdage

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

#### Torsdage

- 09.00 Banko i Torsdagsklubben

#### Fredage

- 13.00 Kortspil og pool

#### Alle hverdage

- Motionsrummet er åbent fra kl. 7.30 - 16.30

## ■ ALDERSHVILE

### August

25. Bowling. Pensionistforeningen.  
Tilmelding Vibeke Jensen 86 47 04 96

### September

07. Heldagsudflugt til Jelling/Glud. Pensionistforeningen.  
28.09.00 Nørklegruppen på Aldershvile. Alle er velkomne  
29. Bowling. Pensionistforeningen.  
Tilmelding Vibeke Jensen 86 47 04 96

### Oktober

- 04.14.30 Pensionistforeningens bankospil  
07.12.30 Stor efterårsfest i Estraden for alle efterlønnere og pensionister.  
Tilm. senest 3/10 til Lone Pedersen på 86 47 06 57  
12. 9.00 Nørklegruppen på Aldershvile. Alle er velkomne  
26. Nørklegruppen på Aldershvile kl. 9. Alle er velkomne  
27. Bowling. Pensionistforeningen.  
Tilmelding Vibeke Jensen 86 47 04 96

### November

- 01.14.30 Pensionistforeningens bankospil  
09. 9.00 Nørklegruppen på Aldershvile. Alle er velkomne  
23. 9.00 Nørklegruppen på Aldershvile. Alle er velkomne  
24. Bowling. Pensionistforeningen.  
Tilmelding Vibeke Jensen 86 47 04 96

### December

- 2.12.30 Pensionistforeningens julefrokost på Aldershvile

## ■ BAKKEGÅRDEN

### August

- 17.14.00 Bakkekorets Sommerkoncert  
18.11.30 Cafeen sælger grillmad  
20.14.00 Lørdagsbanko - Aktivitetsudvalget  
24.13.30 Smartex  
31.13.30 Sangeftermiddag

### September

- 07.13.30 Sangeftermiddag  
14.13.30 Sangeftermiddag  
21.13.30 Gudstjeneste  
17.14.00 Lørdagsbanko - Aktivitetsudvalget  
28.13.00 Udflugt - Aktivitetsudvalget og Aktiviteten

### Oktober

- 05.13.30 Sangeftermiddag  
07.17.00 Høstfest - Aktivitetsudvalget og Aktiviteten  
12.13.30 Gudstjeneste  
15.14.00 Lørdagsbanko - Aktivitetsudvalget  
19.13-17 Jysk Tøjsalg  
26.13.30 Sangeftermiddag

(fortsættes næste spalte)

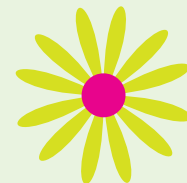


### November

- 02.13.30 Sangeftermiddag  
09.13.30 Sangeftermiddag  
16.13.30 Gudstjeneste  
19.14.00 Lørdagsbanko - Aktivitetsudvalget  
23.13.30 Sangeftermiddag  
27.14.00 1. søndag i Advent. Bakkekorets Julekoncert - Aktivitetsudvalg  
30.13.30 Juleoptakt - Aktivitetsudvalg og Aktiviteten

### December

- 02.09.30-12.00 Smartex  
07.13.30 Gudstjeneste  
14.12.00 Julefrokost  
21.13.30 Julehygge  
24.10.00 Julegudstjeneste  
28.14.00 Nytårsbanko - Aktivitetsudvalg



## ■ BJERREGRAVCENTRET

### August

- 21.14.00 Søndagskaffe  
30.13.30 Oplæsning / fællessang

### September

- 02.10.00 Bowling Mariagervej  
06.13.30 Banko  
09.14.00 Fællesfest Gl. Purhus (se opslag)  
13.13.30 Underholdning med "De gråsprængte"  
18.14.00 Søndagskaffe  
25.-30. Tur til Amalfikysten, Italien

### Oktober

- 04.13.30 Pasgård Tøj  
06.9 - 10 Influenzavaccination  
07.10.00 Bowling Mariagervej  
11.13.30 Underholdning med Kurt Leth  
20. Løvfaldstur (se opslag)  
23.14.00 Søndagskaffe  
25.13.30 Oplæsning / fællessang

### November

- 04.10.00 Bowling Mariagervej  
08.12.30 Mortensmiddag med underholdning (se opslag)  
20.14.00 Søndagskaffe  
22.13.30 Banko  
29.12.30 Julefrokost (se opslag)

### December

- 02.10.00 Bowling med julefrokost, Mariagervej  
06.13.30 Banko  
13.13.30 Juleafslutning i Bjerregrav Kirke og kaffe på centret

### Samvær og kortspil kl. 13.30-16

d. 2/8-9/8-16/8-23/8-20/9-18/10-1/11-15/11

### Gymnastik onsdage kl. 14.00-15.30

(7. september - ultimo november)

### Blomsterbinding

#### onsdage i lige uger

kl. 9.00-12.00  
(september - december)

### Diverse aktiviteter

mandage og torsdage 9-12



## ■ BORUPVÆNGET

### August

- 24.14.30 Onsdagsfællesskab i Café Hønen: Luffe's Trio spiller og synger evergreens og danske sange.  
26.10.00 Smartex, tøjsalg i forhallen  
31.11.00 Blomstersalg i forhallen

### September

- 02.10.00 Guldbæk Sko, salg i forhallen  
14.14.30 Gudstjeneste i Café Hønen  
19. 14.30 Bankospil i Café Hønen  
27. 11.00 Blomstersalg i forhallen  
28. 17.00 Høstfest i Café Hønen. Festtale ved Alice Pedersen. Underholdning ved Gårdmusikanterne. Se opslag.

### Oktober

- 12.14.30 Gudstjeneste i Café Hønen  
17.14.30 Bankospil i Café Hønen  
25. 11.00 Blomstersalg i forhallen  
26. 14.30 Onsdagsfællesskab i Café Hønen: Foredrag ved Else Winther Andersen, "Fra malkeko til Christiansborg"  
28. 10.00 Senior Shoppen, tøjsalg i forhallen

### November

09. 14.30 Gudstjeneste i Café Hønen  
14. 14.30 Bankospil i Café Hønen  
23. 14.30 Adventsfest i Café Hønen. Organist Britta Nedergård Hansen underholder med musik til fællessang. Se opslag.  
29. 11.00 Blomstersalg i forhallen

### December

02. 10.00 Dyrh Tøjsalg, i forhallen  
09. 17.30 Luciaoptog af børn fra Enghøj Kirkes børnekor og klub  
12. 14.30 Bankospil i Café Hønen  
21. 14.30 Gudstjeneste i Café Hønen

## ■ DRONNINGBORG

### FASTE AKTIVITETER HVER UGE

Aktivitet	Tidspunkt/Gruppeleder
Aktiv mandag	Mandag 09.30-11.30 Susanne
Sang og samvær	Mandag 13.30-15.30 Selvstyrende
Hygge og hobby	Tirsdag 09.30-11.30 Susanne og Anette
Socialt samvær	Tirsdag 13.00-15.00 Susanne, Anette og Lars
Gymnastik	Onsdag 08.30-9.30 Selvstyrende
Motion for ældre	Onsdag 09.45-10.45 Anna Nielsen
Erindringsdans	Onsdag (i perioder) Gitte Bendixen (2926 4095)
Anderledes onsdag	Onsdag 13.30-15.00 Susanne og Lars
Hundevenner	Torsdag 09.30-11.30 Susanne og Susanne D.
Kortspil	Torsdag 09.30-11.30 Selvstyrende
Strikkeklub	Fredag 09.00-11.30 Selvstyrende
Fredagscafé	Fredag 10.00-12.30 Susanne og Anette

## ■ FÅRUP ÆLDRECENTER

### August

- 21.14-19 Kragerne holder musikfestival med Lars Lindbjerg og Lis og Per. Der serveres svinekam med tilbehør og kaffe og kage. Husk tilmelding på 89 15 24 80

### September

05. 9.30 Gitte giver gode råd og hjælper med at lave blomsterdekorationer.  
05.14.00 Generalforsamling  
14.14.00 Sangeftermiddag med "Dorte med kor". Kaffe og kage.  
21.17.00 Fællesspisning. Vi spiser, synger et par sange og hygger os sammen. Der serveres 2 retters menu samt kaffe med sødt. Husk tilmelding  
23.10.30 Skosalg  
26.14.00 Tøjsalg. Karina Dyhr sælger smart tøj til fornuftige priser.

### Oktober

03. 9.30 Gitte giver gode råd og hjælper med at lave blomsterdekorationer.  
06. 11.30-12.30 Vaccination mod influenza  
19.17.00 Høstfest med musik fra "Klokkeblomstduoen". Der serveres en 3 retters menu samt kaffe med sødt. Husk tilmelding  
25.10-13 Lars fra Jysk tøjsalg kommer og sælger tøj, det er tøj til fornuftige priser.

### November

- 10.17.00 Mortensaften. "Fællesspisning" med andesteg og sang. Husk tilmelding!  
18.13.00 Husets Venner holder Julemarked.  
26.14.00 Banko på Fårup Ældrecenter

### December

- 02.12.00 Julefrokost m. underholdning ved Sol-sikkerne fra Langå. Husk Tilmelding  
?? Tøjsalg ved Smartex. Dato og klokkeslæt kommer senere  
18. Glædelig jul med fællessang, kaffe og rundstykker

### FASTE ARRANGEMENTER

- Hver mandag kl. 9.00: Nørklegruppe  
Hver fredag kl. 10.00-11.00: Fællessang  
2. mandag i hver måned kl. 14: Banko  
1. tirsdag i hver måned kl. 14.30: Gudstjeneste

## ■ GJERLEVCENTRET

### FASTE AKTIVITETER FRA 1.9 - 20.12

- Mandage** 9:00 Ældremotion - vedligeholdende træning  
**Tirsdage** 9:30 Tirsdagsklub  
**Torsdage** 9.30 Torsdagsklub (bortset fra 1. Torsdag i sep. og okt., hvor der er gudstjeneste)  
13.30 Aktiviteter i kælderens  
13.30 Kortspil spisestuen

### September

01. 09.30 Gudstjeneste  
06. 14.00 Banko  
20. 14.00 Med livet på 25 minutters stand by v. Casper Svane  
27. 14.00 Bowling i Hobro - afgang 13.45

### Oktober

04. 14.00 Banko  
06. 9.30 Gudstjeneste  
14. 17.00 Høstfest, musik Hans Kaalø  
25. 14.00 Bowling i Hobro - afgang 13.45

### November

01. 14.00 Banko (der spilles om ænder)  
15. 14.00 Jørgen Skammeritz underholder  
22. 14.00 Bowling i Hobro - afgang 13.45  
29. 13.00 Gløgg og æbleskiver  
29. 14.00 Julebanko (der spilles om ænder og rødvin)

(fortsættes næste spalte)

### December

06. 12.00 Julefrokost på Gjerlevcentret  
13. 11.00 Julegudstjeneste i Gjerlev Kirke - herefter julehygge på Gjerlevcentret kl. 12.00.  
20. 12.00 Bowling i Hobro m. spisning kl. 13.00 - afgang kl. 11.15

## ■ KILDEVANG

### September

14. 14.30 Per Laulund underholder  
28. 14.30 Gudstjeneste

### Oktober

05. Cafeaften. Beboerne kan invitere deres pårørende til spisning og hygge.  
19. 14.30 Gudstjeneste  
26. Løvfaldstur til »Signes Minde«. Eftermiddagskaffe.

### November

09. 14.30 Gudstjeneste  
10. Mortensaften med andesteg og dessert  
30. 14.30 Gudstjeneste

### December

07. Julehygge med gløgg og æbleskiver og underholdning.  
24. 10.30 Gudstjeneste

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

## ■ KORSHØJCENTRET

### September

06. Halvdagstur til Moesgård Museum. Tilmelding til Anna Timm 86441259 senest 1. september  
15. Bowling (Afbud til Mona 2146 1420)  
22.09.30 Orienterende møde om datastuen

### Oktober

- 13.17.00 Aftenarrangement med »le Petit« som underholder med danske popsange  
20. Bowling (afbud til Mona 2146 1420)

### November

- 01.14.00 Mary og Åge underholder med sang og jyske historier  
13.12.00 Mortensaften med andesteg og musik  
17. Bowling (afbud til Mona 21461420)

## ■ LINDEVÆNGET

### FASTE AKTIVITETER:

1. søndag i hver måned Søndagsbanko kl. 14.  
Torsdagsarrangement hver torsdag kl. 14.

### August

18. 14.00 Wandy musik  
25. 14.00 Banko

### September

01. 14.00 GÆT hvem der synger  
04. 14.00 Søndagsbanko  
15. 14.00 Visens venner  
22. 14.00 Bjarne Hjulmann  
29. 14.00 Peter Vildmand

## MØLLEVANG

### August

25. 12.00-15.15 Høstfest, underholdning v. Henne og Venner

### Oktober

07. 14.00-15.00 Influenzavaccination  
13. 12.00-15.15 Løvfaldsfest, underholdning v. Henning og Bente

### November

04. 10.00-14.00 Markedsdag v. aktivitetscentret

### December

01. 12.00-15.15 Julefrokost, underholdning v. Bjarne Hjulmann

## SPENTRUP ÆLDRECENTER

### September

Hver uge: Mandag og onsdag 09.30-12 EDB i kælderens.  
Tirsdag 09.30 Petanque kvinder 10.30 mænd, andet kan aftales.  
Torsdag 10.00 Krolf, 13.00 Knipling. 2. & 4. Nørklegruppe.  
Fredag 09-11.30 Håndarbejdsgruppen  
08. 11-12 Bowling i Randers. Tilm. til Gunhild 60956270.  
09. Fællesfest i Bjerregrav. Tilmelding "først til mølle", max. 32 pr. forening.  
14. Seniorshop har modeshow, hvor nogle damer viser nyheder. Husk tilmelding.  
21. 12-16.30 Høstfest. Underholdning ved Bente og Henning. Tilmelding og betaling til Hanne på 5187 8727. Beboerne til køkkenet 89152051 senest 16.9.  
26. Banko.

### Oktober

Hver uge: Mandag og onsdag 09.30-12 EDB i kælderens.  
Tirsdag 09.30 Petanque kvinder 10.30 mænd, andet kan aftales.  
Torsdag 10.00 Krolf 13.00 Knipling. 2. og 4. Nørklegruppe.  
Fredag 09.00-11.30 Håndarbejdsgruppen  
05. Løvfaldstur til "Sort Sol". Frokost på Agerskov kro. Tilm. og betaling til Hanne senest 21.8  
12. kl. 14.00 Gudstjeneste.  
13. 11.00-12.00 Bowling i Randers. Tilm. til Gunhild 60956270.  
26. 14.00 Banko.

### November

Hver uge: Mandag og onsdag 09.30-12 EDB i kælderens.  
Tirsdag 09.30 Petanque kvinder, 10.30 mænd, andet kan aftales.  
Tirsdag 14.00-16.00 Sangeftermiddag  
Torsdag 10.00 Krolf 13.00 Knipling. 2. og 4. Nørklegruppe.  
Fredag 09.00-11.30 Håndarbejdsgruppen  
02. 14.00 Originaler og andet Godtfolk, set i mit gadespejl. Foredrag ved Lene Pape, Hvalpsund.  
09. 14.00 Jørgen Sølvsten kommer og holder et musikalsk foredrag.  
10. 11-12 Bowling i Randers Tilm. til Gunhild.  
16. 14.00 Banko.  
23. 12.00-16.00 Julefrokost på Heidis kro. Tilm. og betaling til Hanne senest 16.11.  
30. 14.00 Gudstjeneste.

### December

Hver uge: Fredag kl. 09-11.30 Håndarbejdsgruppen  
02. 14-16 Det årlige Julemarked. Tombola, gløgg og æbleskiver.  
07. 14.00 Julebanko.

(fortsættes næste spalte)

08. 11.00-12.00 Bowling i Randers. Tilm. til Gunhild.  
14. 12.00-16.00 Julefrokost på centret. Underholdning ved Bjarne Hjulman. Tilm. og betaling til Hanne 51878727. Beboerne til køkkenet 89152051 senest 9.12.

## OMRÅDECENTER VORUP

### August

25. 14.00-16.00 Tørring Byorkester (Gudenåcentret)

### September

08. 14.00-16.00 Den syngende slagter (Vorup)  
22. Løvfaldstur/Åletur til Hjarbæk

### Oktober

06. 09.00-10.00 Vaccination (Gudenåcentret)  
06. 11.30-13.00 Vaccination (Vorup)  
07. 13.30-15.30 Et aktivt liv med benprotese  
13. 14.00-16.00 Johnny Løycher (Vorup)  
20. 14.00-16.00 Banko (Gudenåcentret)

### November

03. 14.00-16.00 Banko (Vorup)  
17. 14.00-16.00 Underholdning (Gudenåcentret)

### December

15. Eventuelt julearrangement  
Alle arrangementer annonceres i cafeerne.

## RANDERS KOLLEKTIVHUS

### September

01. 14.00 Tidl. Sognepræst Christen Væver "En historie om dagen"  
08. 14.00 Banko  
15. 14.00 Mogens Høg Andersen "Hurtigruten"  
22. 10.00-15.00: Åletur til Svostrup Kro  
29. 14.00 Banko

### Oktober

06. 14.00 "Den syngende Slagter"  
13. 10.00-15.00: Tøj og Sko  
20. 14.00 Banko  
27. 14.00 Kommer senere ...

### November

03. 14.00 Henne med venner  
10. 14.00 Banko  
17. 14.00 Birgitte Breiner "Mit liv som tyskerunge"  
24. 10.00-16.00: Julemarked

### December

01. 13.30 Julefrokost  
08. 14.00 Julebanko  
15. 14.00 Vi synger julen ind

## SVALEPARKEN

### September

01. 14.00-16.00: Banko  
15. 11.45-16.15: Udflugt til Ans ved Tange Sø (se opslag)

### Oktober

06. 14.00-16.00: Banko  
13. 14.00-16.00: Den syngende slagter

### November

03. 14.00-16.00: Banko  
17. 14.00-16.00: Peter Elmelund, sang

### December

01. 14.00-16.00: Banko  
08. 14.00-16.00: Julefrokost (se opslag)

### Januar

05. 14.00-16.00: Banko  
19. 14.00-16.00: Generalforsamling

## ROSENVÆNGET

### FASTE AKTIVITETER

Mandage 09.30-11.30 Siddedans  
13.00-15.00 De kulturelle herrer  
13.00-15.00 Vedligeholdelsestræning  
Tirsdays 09.30-11.30 Tirsdagsklub  
09.30-12.00 og 13.00-15.00: Vedligeholdelsestræning  
Onsdage 10.00-11.30 Sang & Musik  
10.00-11.30 Byhistorie  
13.00-14.00 Stolegymnastik  
Torsdays 09.30-11.30 Torsdagsklub  
09.30-12.00 og 13.00-15.00: Vedligeholdelsestræning  
13.00-15.00 Hobby  
Fredage 10.00-11.30 Stavgang  
10.30-12.30 Bassintræn. varmt vand  
13.00-14.30 Vedligeholdelsestræning  
13.00-15.00 De 4 Årstider

### September

01. 13.30 Gudstjeneste  
04. 14.00 Banko  
13. 14.00 Underholdning  
20. 14.00 Banko  
29. 13.30 Gudstjeneste

### Oktober

02. 14.00 Banko  
18. 12.00 Efterårsfest  
20. 13.30 Gudstjeneste  
25. 14.00 Banko

### November

06. 14.00 Banko  
10. 13.30 Gudstjeneste  
22. 14.00 Banko  
24. 13.00 Julehygge

### December

04. 14.00 Julebanko  
08. 13.30 Gudstjeneste  
13. 12.00 Julefrokost  
29. 13.30 Gudstjeneste

## TIRSDALENS PLEJECENTER OG KRISTRUPCENTRET

### August

30. 14.00-16.00: Kristrupcentret. Underholdning ved 2xBent. Fællessang samt kaffe og kage.

### September

06. Bustur til Jesperhus Blomsterpark. Billetsalg den 15/8-og 16/8 fra 10-12. Afgang hhv. 12.15 og 12.30 fra Kristrupcentret og Tirsdalens Plejecenter.

### Oktober

11. 9.30-12.00: Tirsdalens Plejecenter. Morgenbuffet. Visens Venner underholder. Billetter kan købes i cafeen ca 14. dage før.

### November

03. 17.30-20.00: Tirsdalens Plejecenter. Pålægsbord. Underholdning af Ernst, som spiller piano og hamonika. Fællessang. Billetter kan købes i cafeen ca. 14 dage før.  
24. 12.00-15.30: Tirsdalens Plejecenter. Julefrokost. Underholdning af Tørring Symfoniorkester. Billetter kan købes i cafeen ca. 14 dage før.

### December

08. 14.00-16.00: Tirsdalens Plejecenter. Bakkekoret synger. Underholdning af korets orkester. Der serveres kaffe og æbleskiver.

### FASTE ARRANGEMENTER:

#### Mandage

Fællessang i cafeen (se opslag)  
Dart kl. 19.00-20.30

#### Tirsdays

Sløjd fra kl. 10.00-12.00 på Tirsdalens Plejecenter.

#### Søndage

Besøgshunde i afdelingerne.

Hver dag serveres varm og kold mad i Cafeen fra klokken 11.30-13.00.

Tirsdays og torsdays: Sandwich med forskelligt fyld.



# aktiviteter



## ■ TERNEPARKEN, ASFERG

### August

- 23. 14.00 Sangeftermiddag ved Mona Kjersgaard
- 30. 14.00 Bankospil

### September

- 06. 11.30 Fællesspisning m. musikalsk ledsagelse v/Bent Faxholm
- 07. 14.30 Pensionistgudstjeneste i Asferg Kirke v/pastor Hans Erik Apelgren med efterfølgende sammenkomst og kaffe i præstegården
- 13. 14.00 Bankospil
- 21. 17.30 Høstfest underholdning ved Ulla og Andreas.
- 26. 14.00 Bankospil
- 27. 14.00 Film fra Færøerne ved Bjarne Drachmann

### Oktober

- 04. 11.30 Fællesspisning med musikalsk ledsagelse v/Bent Faxholm.
- 05. 14.30 Gudstjeneste v/pastor Hans Erik Apelgren m. efterfølgende kaffe.
- 06. 13.30-14.30 Influenzavaccination i opholdsstuen
- 07. 8.45 Afgang, Pensionistforeningens åletur
- 11. 14.00 Mannequinopvisning og skosalg, Damerne Butik og Eigil Kristensen
- 18. 14.00 Bankospil
- 21. 18.00 Rebellen fra Lolland og Den Syngende Post
- 25. 14.00 Musikeftermiddag med Bente og Henning

### November

- 01. 14.00 Danseeftermiddag
- 02. 14.30 Gudstjeneste i opholdsstuen v/pastor Hans Erik Apelgren m. efterfølgende kaffe
- 08. 11.30 Fællesspisning, "Mortensand". Jens Aage giver nogle numre på harmonikaen.
- 15. 14.00 Bankospil
- 22. 14.00 Jeppe Aakjær i ord og toner
- 23. 14.00 Julepyntning af Terneparken
- 27. 14.00 Adventshygge på 1. søndag i advent
- 29. 14.00 Julebanko

### December

- 06. 11.30 Julefrokost m. musikalsk underholdning v/Biecentrets Orkester
- 13. 14.00 Juleafslutning med æbleskiver, gløgg og kaffe. Arrangementet er gratis
- 20. 14.00 Vi synger julen ind
- 24. 11.00 Jul på centeret. Julegudstjeneste for beboere, pårørende, personale og andre interesserede
- 24. 18.00 Julemiddag i cafeen for beboere, pårørende, gæster og personale. Bor du udenfor centret, men har lyst til at fejre juleaften her, tilmelder du dig blot på tlf. 8915 2468
- 31. 18.00 Nytårsaften i cafeen m. festmenu, sang og pakkespil.

### FASTE AKTIVITETER I FRIVILLIGHEDEN

#### Mandage

- 09.00-12.00 EDB
- 09.30-11.30 Billard
- 14.00-17.00 Kortspil
- 14.00-17.00 Vi mødes for at sy, lave æsker, båndbroderi, strikke og orkere og lave patchwork. Eller måske noget helt andet. Kun fantasien sætter grænser.

#### Tirsdays

- 9.00-12.00 EDB
- 9.30-11.30 Billard

#### Onsdage

- 09.00-12.00 EDB
- 09.00-11.30 Porcelænsmalning. Kom og prøv, om det er noget for dig
- 09.30-11.30 Billard
- 13.00-16.00 Slægtsforskning for begyndere og lettere øvede

#### Torsdays

- 09.00-12.00 EDB
- 09.30-11.30 Billard
- 09.30-11.30 Gymnastik ledet af terapeuterne
- 13.00-15.30 Kniple- og nørklegrupper

#### Fredage

- 09.30-11.30 Billard
- 14.00-17.00 Kortspil

Der afholdes bankospil i cafeen mandag den 26. september 2015 kl. 19.00. Hele overskuddet går til kælderaktiviteterne.

## ■ ÅBAKKEN

A=aktivitetsudvalget  
E=efterlønsklubben  
P=pensionistforeningen

### August

- 22. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
- 27. Senior Festival

### September

- 01. 14.00 Banko Åbakken (P)
- 05. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
- 08. 14.00 Bowling (P)
- 15. 18.00 Høstfest – alle er velkomne (A)
- 19. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
- 21. Se avis Løvfaldstur (P)
- 29. Pasgaard Tøj (P)

### Oktober

- 03. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
- 06. 14.00 Banko Åbakken (P)
- 13. 14.00 Bowling (P)
- 17. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
- 21. Se avis Ålegilde Dalbyover Kro
- 25. 10.30-15 Tøj – Sko (A)
- 27. Underholdning (A)

### November

- 03. 14.00 Banko Åbakken (P)
- 10. 14.00 Bowling (P)
- 14. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
- 17. 14.15 Underholdning (A)
- 23. Se avis Juletur – Tyskland (P)
- 28. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)

### December

- 01. 14.00 Julebanko (P)
- 02. Generalforsamling (E)
- 05. Politiorkestret
- 08. 14.00 Bowling (P)
- 12. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
- 13. 14.15 Juletræ (A)
- 15. 12.00 Julefrokost – Dalbyover Kro (P)

Der er mulighed for kørsel til alle aktiviteter (egenbetaling 20 kr.)

## Brug bedre BELYSNING

Med alderen bliver synet ringere og det kan være sværere at se de samme ting, som du tidligere har kunnet.

Her er nogle ting, som du skal være opmærksom på:

**Belysning:** Et menneske på 80 år har brug for fem gange så kraftig belysning, som én på 20 for at se de samme detaljer og farver. En god tommelfingerregel er, at du skal bruge din alder i Watt.

Er du 60 år skal du bruge 60 Watt pærer. Er du 80 år skal du bruge minimum 80 Watt.

Det er ikke sikkert, at en lampe i loftet giver dig det lys, du skal bruge. Det kan også være en god ide at anskaffe dig en god arkitektlampe til når du skal læse avisen eller strikke.

OBS! Hvis du halverer en afstand til en lyskilde bliver lyset fire gange så kraftigt.

**Læsebriller:** Du skal være opmærksom på, at dit behov for læsebriller/læsetillæg ændres sig igennem livet. En gang i mellem skal brillerne op i styrke for at være optimeret til dit syn.

**Køkken- og huslige aktiviteter:** Det er ikke kun ved nærabarbejde som fx læsning, strikning/håndarbejde, at belysningen kan have en afgørende betydning. Det gælder også ved køkkenaktiviteter, rengøring, værkstedarbejde mm I køkkenet er det vigtigt, at der både er et armatur placeret i loftet, således at der er en god general belysning (rumbelysning), samt armaturer under overskabe og/eller armaturer nedhængt i passende afstand hen over vask og køkkenbord, således at arbejdsfladen er ordentligt oplyst (punktbelyst).

Med en god belysning hen over køkkenbordet, vil det blive væsentligt nemmere og mere behageligt at arbejde ved køkkenbordet, og som regel også øge

lysmængden hen over komfuret.

En god belysning i loftet vil gøre det nemmere at finde sine ting i (over)skabe samt evt. i køleskab, ligesom det ved rengøring vil blive nemmere at se, om man får al skidt med.

Ved betjening af komfur, vaskemaskine eller lign., hvor knapperne er placeret på en lodret flade, kan det være svært at opnå et ordentligt lysniveau. Her anbefales at have en god LED-lommelygte liggende.

**På badeværelset:** Er det nemmere at se sig selv i spejlet, hvis belysningen er i orden. Vær opmærksom på, at det er dit ansigt, der skal oplyses, snarere end selve spejlet.

Nogen mennesker har brug for et forstørrelses spejl. Disse kan fås i almindelig handel og i forskellig forstørrelsesgrad. Vær opmærksom på, at placer spejlet så du har mulighed for at gå tæt på. Jo mere forstørrelse, jo tættere skal du på.

**TV:** Du skal være opmærksom på, at det med alderen kan blive sværere for dig, at se hvad der foregår på skærmen. Du

kan med fordel rykke stolen tættere på fjernsynet. Der sker hverken dig eller dig øjn noget ved at du sidder ganske få meter fra skærmen.

Det kan være en god ide, at justere baglyset på selve fjernsynet under billedindstillinger. Ændringer i farvemætningen kan få billedet til at fremstå mere klart og tydeligt.





## Lær hverdags-IT på biblioteket

Nu er der åbent for tilmeldingen til bibliotekets populære it-kurser og workshops. Efterårsprogrammet byder på både gamle kendinge og helt nye kurser.

Få genopfrisket din viden om "iPhone og iPad for begyndere", "Biblioteket på skærmen", "Bliv dus med dit Nem ID", eller prøv et af bibliotekets helt nye tilbud. Nyt på programmet er "Erindringskrivning", en skrive-workshop for alle, uanset alder, der drømmer om at skrive sine erindringer. Workshoppen indeholder skriveøvelser, der får dig i gang, samt oplæsning og erfaringsudveksling om det at skrive sin livshistorie. En anden nyhed er "Dit digitale liv, når du dør", en workshop, hvor du kan blive klogere på, hvad der sker med dit digitale liv, når du dør. Få svar på spørgsmål som: Hvordan sikrer jeg mine private papirer og billeder? Hvad sker der med min digitale post, når jeg dør? eller hvordan giver jeg andre læseadgang? Måske blev du fritaget for at modtage Digital Post for 2

år siden, og er i tvivl om, hvad der nu skal ske. Selvom du er fritaget for Digital Post, er du nemlig ikke undtaget for de digitale selvbetjeningsløsninger. Som noget nyt har biblioteket i efteråret kurset "Fritaget for Digital Post/ Undtaget for Digital Selvbetjening", hvor Hanne Kristensen fra Borgerservice kommer og fortæller om reglerne, og hvilke muligheder, der er for at få hjælp. Her har du god mulighed for at få svar på dine spørgsmål. Der er mange gode muligheder for at lære hverdags-IT sammen med andre på biblioteket. Du bliver klogere, imens du er i hyggeligt selskab. Få en kursusfolder med næste gang du besøger biblioteket, eller læs mere om indhold og datoer på hjemmesiden: [www.randersbib.dk/](http://www.randersbib.dk/) kurser. Tilmelding foregår via hjemmesiden, men har du brug for hjælp så kig forbi eller ring på 87 10 68 00.



## Apoteket fører ikke længere små hjælpemidler

Det har tidligere været muligt at købe en del forskellige småhjælpemidler på byens apoteker. Der er imidlertid sket en lovændring, så apotekerne ikke længere må forhandle varer, som kan betegnes som isenkram.

Apotekerne fører stadigvæk pilledele og -knusere samt blisterpakkingsudprikker, men må fremover henvise til byens isenkrammere, når det drejer sig om lågåbnere, dåseåbnere, køkkengrej med tykke greb mm. Større udvalg kan findes i byens hjælpemiddelbutik, Danish Care Supply i Sandgade, ligesom der kan henvises til netbutikker som Seniorshop, Seniorland og Procure, mens Harald Nyborg, bygge- og markeder m.fl. har gribetænger o.l. Byens discountbutikker kan desuden have spottilbud på tilsvarende hjælpemidler. Nogle af småhjælpemidlerne er forbrugsgoder, som man kan få tilskud til efter § 113, hvis de koster over 500 kroner. Hvis man har brug for flere hjælpemidler i samme kategori, lægges priserne sammen. Koster det under 500 kroner, kan der ikke gives tilskud.

## Ny samtalecafé for ældre

**Anyklubben i Randers tilbyder mere end 20 aktiviteter for ældre i Randers, og nu udvider de med endnu et tilbud – nemlig en samtalecafé, hvor man kan møde op, få en kop kaffe og en god snak med ligesindede. Caféen bliver oprettet i et samarbejde med Randers Kommune.**

I Randers Kommune er der fokus på velfærd og trivsel for borgere i den tredje alder. I den forbindelse samarbejder kommunens aktivitetsmedarbejdere i område Vest med Anyklubben om et nyt tiltag – en samtalecafé, der vil være et tilbud på Anyklubbens program fra næste sæson. - Vi håber, at samtalecaféen vil blive til glæde og et plus for de ældre, der sidder derhjemme og ikke lige har en hobby at gå op i. Det er jo ikke alle, som vil strikke, save i træ, smede i jern eller deltage i nogle af de mere end 20 aktiviteter klubben eller de andre klubber i byen kan byde på, konstaterer formand for Anyklubben, Poul Rasmussen. I samtalecaféen kan man mødes med ligesindede, sidde og snakke, få en kop kaffe og eventuelt danne nye bekendtskaber, som rækker ud over samværet i samtaleca-



Anyklubbens formand Poul Rasmussen flankeret af aktivitetsmedarbejderne Inge Schultz-Knudsen (tv) og Anne Scamuzzi.

feen, og som måske kan være med til at give den enkelte ældre borger et rigere liv. Deltagerne vil komme til at sidde sammen omkring små borde.

Bestyrelsen i Anyklubben udarbejder i samarbejde med Anne Scamuzzi og Inge Schultz-Knudsen, aktivitetsmedarbejderne i område Vest, konceptet for, hvordan man kan bruge en samtalecafé.

- Mange ældre savner det at snakke med andre om dagligdags ting eller det, man hører i tv. I samtalecaféen kan vi tilbyde nærvær og tid til nysgerrige samtaler. Vi har nogle

ideer til, hvordan man kan hjælpe en samtale i gang, hvis ikke det går af sig selv. Det er et godt tilbud for dem, der synes, hverdagen er blevet for stille. Mange undersøgelser viser, at det at være en del af et socialt fællesskab, er godt for vores helbred, siger aktivitetsmedarbejder Inge Schultz-Knudsen.

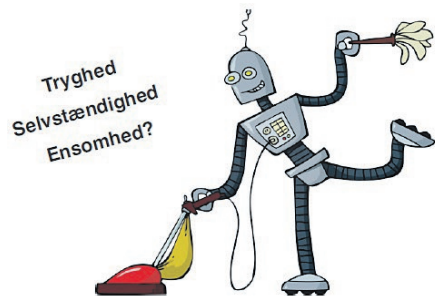
Ideen til tilbuddet er blandt andet hentet fra møder om omsorg for ældre, der blev afholdt i efteråret 2015. Møderne var arrangeret af bl.a. Frivilligværket, og aktivitetsmedarbejderne havde også et arrangement, hvor ældre, der havde mistet ægtefælle, var inviteret. Efter møderne var der rigtig mange deltagere, som blev siddende ved bordene og talte videre.

- Altså er det ikke et problem at snakke, selv om man ikke kender hinanden fra start. Det var virkelig oplivende, fortæller Poul Rasmussen.

Samtalecaféen vil ifølge planen være åben hver tirsdag og torsdag kl. 13 - 15 første gang torsdag den 1. september. I forbindelse med åbning af Samtalecaféen er der blevet lavet T-shirt med teksten "Ensom? Nej jeg bor i Randers" til uddeling blandt de fremmødte.

- Vi vil gerne bryde tabuet omkring ensomhed og sætte fokus på at være opmærksom på hinanden, siger aktivitetsmedarbejder Anne Scamuzzi.

Alle pensionister har mulighed for at deltage, og er man interesseret i at høre mere, er man velkommen til at kontakte Anyklubbens formand, Poul Rasmussen, tlf. 86 42 15 51.



## Velfærdsteknologi - hvad er det?

Danske Seniorers Randers Kreds inviterer mandag den 24. oktober kl. 11-17 interesserede seniorer og deres pårørende til en udstilling af moderne hjælpemidler, der kan gøre hjemmeboende seniorer mere selvhjulpne og trygge.

Ved udstillingen, der vises i Salen på Randers Bibliotek, vil der være oplæg om velfærdsteknologi ved organisationens næstformand, fhv. sundhedsminister Arne Rolighed, ligesom politikere fra de kommuner, som kredsen omfatter, vil være til stede.

Kom og se, rør, hør og spørg om bl.a. en vinduespudderrobot, en lufttørrer til kroppen, et håndtag til gaffel og ske, der kan udligne rystelser for f. eks. mennesker med Parkinson, en almindeligt udseende elevationsseng, der er godkendt som hjælpemiddel, en stol og en seng, der hjælper dig op at stå fra hhv. siddende/liggende stilling, en tynd handske, der hjælper svage fingre til at holde om en flaske eller en ske, en masse ældre- og handicapvenligt køkken- og badeværelsesudstyr, lysterapi-brille mod vinterdepression, en albuestok med hjul og taske, en terrængående rollator, feminine trusser mod let inkontinens, gps-trackere til demensramte og meget andet

### Program for dagen:

11.00: Velkomst og åbning

11.00-17.00: Udstilling og demo.

13.30-16.00: Debatforum:

Der er gratis adgang til udstillingen i Salen på Randers Bibliotek.



## Nyt samarbejde vil starte

# MADKLUBBER FOR ÆLDRE

Ældreområdet, Ældre Sagen, Madservice Kronjylland og Bysekretariatet har startet et samarbejde med det formål at få flere til at spise sammen. Konkret samarbejdes om at få oprettet 6-7 madklubber fordelt på 6-7 ældrecentre i kommunen.

"Tanken er, at den enkelte madklub mødes en gang om ugen til hyggeligt socialt samvær og et måltid mad. Om madklubben mødes over varm middagsmad, en sildemad og snaps eller kaffebord afhænger i høj grad af deltagerne og det enkelte ældrecenter. I arbejdsgruppen har vi især ældre i boliger med kald som en oplagt målgruppe for initiativet," fortæller frivilligkoordinator ved Randers Kommune Birgitte Saksø,

som forventer at madklubberne starter op medio september. Arbejdsgruppen søger i den forbindelse frivillige spiseværter, som har lyst til at indtage værtsrollen for en madklub. Alle frivillige, der melder sig som spiseværter, tilbydes en halv temadag om tiltaget inden opstart.

Kunne du tænke dig at blive frivillig spisevært, kan du henvende dig til Ældre Sagens formand Thea Dalsgaard på telefon 2425 9892 eller e-mail theadalsgaard@mail.tele.dk Samarbejdet mellem Ældreområdet, Madservice Kronjylland, Bysekretariatet og Ældre Sagen udsprang på baggrund af forårets landsdækkende kampagne "Danmark Spiser Sammen", hvor hensigten var at få så mange som muligt til at spise sammen - og gerne inddrage nye mennesker i fællesskabet.



## Hjælpemiddel udstilling

Jesper Heilmann Petersen, leder af Hjælpemiddelhuset Kronjylland, opfordrer interesserede til at kigge forbi Agerskallet 22 og se, mærke og prøve de mange store og små hjælpemidler, som kan være med til at gøre hverdagen lidt lettere

Hos Hjælpemiddelhuset Kronjylland er receptionen og handicaptoliet de næste to år omdannet til en udstilling med hjælpemidler, der kan bidrage til et mere selvstændigt liv for borgere i Randers kommune. Det bliver muligt at se, mærke og prøve store og små hjælpemidler, der gør livet lidt lettere, hvis fingrene er blevet stive, hvis det kniber at nå sine tær, hvis balancen ikke er hvad den har været, eller hvis man bruger kørestol.

Udstillingen vil indeholde såvel store velfærdsteknologiske hjælpemidler som små simple ideer, der kan gøre en stor forskel i hverdagen.

### Stort og småt

Hvad med en automatisk gulvvaskemaskine? Eller en elektrisk bøjlestang, der bringer dine skjorter ned i nå-højde, hvis du er kørestolsbruger? Eller et lille håndtag, der gør det muligt at hælde af en toliters sodavandsflaske? Eller en stok der kan stå selv?

På udstillingen kan du også opleve en helkrops-føntørrer, der tørrer dig, mens du kan bruge hænderne til at holde balancen. Og en lille fodvasker med pimpsten, så du kan gnubbe hård hud af hælene, selv om du ikke kan nå dine fødder.

### På med strømpen

Der findes mange hjælpemidler, der gør af- og påklædning lettere. Blandt andet en særlig knage, som holder din jakke, mens du tager den på. Og også en "knappekrop", der gør det muligt at knappe skjorten med en hånd.

På udstillingen er der særligt fokus på hjælpemidler til at tage støttestrømper af og på. Mange af kommunens borgere er afhængige af hjemmehjælp for at få støttestrømper af og på, og her gør de nye hjælpemidler det muligt for nogle at klare sig selv.

### Velkomme og velkommen

Udstillingen indeholder også flere små hjælpemidler til spisning og madlavning. For eksempel er der en elektrisk sugkop, der holder skålen, mens du rører, en karkludevider og en pilleæske, der fortæller dig, hvornår du skal tage dine piller.

Udstillingen i Hjælpemiddelhuset, Agerskallet 22, er åben i husets åbningstid, hvilket vil sige mandag til torsdag fra kl. 8.00 - 14.30 og fredag fra klokken 8 - 14.00.

Alle er velkomne til at se, røre og prøve de mange udstillede hjælpemidler. Kommer man i gruppe vil det være muligt at arrangere en kort rundvisning efter aftale.

Der er infoskærme og opslag, der forklarer om hjælpemidlerne, samt information om hvor hjælpemidlerne kan købes, og hvad de koster. Nogle af hjælpemidlerne vil du kunne søge om hos kommunen..