

Her skal fremtidens plejehjem ligge

NR. 2 • MAJ 2015

Sundheds og Ældreudvalget har på sit møde den 26. marts besluttet at indstille Nyvangsskolens arealer på Rindsvej som den bedste placering for Fremtidens Plejehjem, som efter planen skal stå klar til indflytning inden udgangen af 2017.



Sundheds og Ældreudvalgets medlemmer var i forbindelse med udvalgs mødet på rundtur til de fire grunde, hvor man overvejede at placere Fremtidens Plejehjem. De fire mulige placeringer var Thors Bakke, Toldbodgade, Kærsmindbadet og Nyvangsskolen.

”Det var fire rigtig spændende muligheder, men valget faldt på arealerne ved Nyvangsskolen - blandt andet på grund af den centrale placering med gode busforbindelse og mulighed for at skabe et rekreativt område, der kan løfte hele området omkring plejecentret,” siger formand for Sundhed og Ældreudvalget, Leif Gade.

Det nye plejecenter skal erstatte plejecentrene Gudenåcentret og Dragonparken, hvor kommunens fremlejermål udløber i 2018. Det indgår i planerne, at det nye plejecenter skal være klimavenligt og have høj standard i velfærdsteknologi. Derudover har Sundheds og Ældreudvalget opfordret til, at borgerne i Randers Kommune kommer

med input til indretning, aktiviteter og rammer.

Nyt navn og gode idéer

En af de ting, som borgerne i Randers er kommet med input til, er navnet til det nye plejecenter. Fremtidens Plejehjem var til stede med en udstilling på boligmesse i Arena Randers i februar, og her kom mange spændende forslag til navngivningen.

”Der er foreslået navne som Blomstergården, Hyggebo og Nyvang, men vi har endnu ikke lagt os fast på, hvad plejecentret skal hedde,” siger Leif Gade.

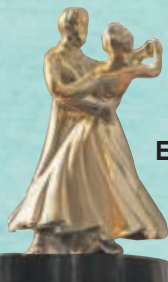
Fra en tidligere afholdt workshoppen er kommet ønsker om lyse, venlige boliger, som kan indrettes fleksibelt, så de svarer til det liv, beboeren havde tidligere. Og ideer om, at boligerne kunne ligge i små klynger bundet sammen af stier og ”gader” - lidt som en lille landsby. Andre forslag går på, at der skal være gode rammer om fæl-

lesaktiviteter så som værksteder, haver eller et orangeri, hvor beboerne både kan være aktive - men også bare nyde rammerne. ”Vi er meget glade for alle de input, borgerne har givet os, og vi tager meget af det med i overvejelserne, når vi skal til at beslutte detaljerne omkring det nye plejecenter,” understreger Leif Gade.

Tids- og handleplan på plads

Sundheds og Ældreudvalget er også blevet enige om at indstille et forslag til en tids- og handleplan for byggeriet af det Fremtidens Plejehjem. Ifølge forslaget skal forvaltningen udbyde og udpege en bygherrerådgiver til at lave byggeprogram i løbet af maj eller juni i år.

”Hvis planen holder, kan vi godkende et byggeprogram i starten af november i år, sætte gang i prækvalifikation til december, udvælge vinderprojektet i april 2016 og tage første spadestik i august 2016,” siger Leif Gade.



Dans vækker minder hos demente

Erindringsdans kan være med til at øge dementes livskvalitet. Musik og rytme fra de dementes ungdomstid vækker minder i deres krop, som hjernen ellers kan have glemt. På plejecentret Lindevænget dansede de for nylig erindringsdans for første gang - med stor succes.

Alzheimerforeningen har indgået et samarbejde med Randers Kommune om projektet ”Erindringsdans for demente”. Med støtte fra A.P. Møller Fonden har demenkonsulent og sygeplejerske Susanne Rishøj uddannet 12 instruktører i erindringsdans fordelt på seks plejecentre i Randers Kommune.

De første hold med erindringsdans er startet op. På plejecentret Lindevænget

dansede de første gang onsdag den 22. april, og aktivitetsmedarbejder Louise Højgaard Andersen fortæller:

”Det gik over al forventning. Der var ca. 40 deltagere, herunder både frivillige, ansatte, pårørende, mange beboere samt borgere fra udedistriktet”.

En rigtig fest

Arrangementet startede med en kop kaffe, og derefter var der dans i en time.

”Man kunne se, at beboere, som er langt henne i deres demensforløb, blev ”vækket” og sad med smil om læberne. Flere begyndte også at sidde og bevæge hænderne til musikken”, fortæller Louise Højgaard Andersen.

Noget andet fantastisk ved erindringsdans er, at alle kan være med, også folk som

sidder i kørestol. Og beboere, som ikke ønsker at tage aktivt del i dansen, kan også få sig en god oplevelse ud af at observere de dansende og lytte til musikken. Alle mødte festklædte op, og der var heller ingen tvivl om, at deltagerne havde en fest: ”Folk skraldgrinede og begyndte oven i købet at byde hinanden op indbyrdes. Det var fint at se allerede første gang,” siger Louise Højgaard Andersen, som også glæder sig over den store opbakning. Forløbet med erindringsdans kører over 8 uger med én dansesession om ugen, hvorefter der afsluttes med et afdansningsbal.

Vil du vide mere om erindringsdans, og hvorfor det virker, kan du læse mere på Socialstyrelsens hjemmeside www.socialstyrelsen.dk/aeldre/demens/reminscens

Forlænget
Høringsfrist
på ældrepolitikken

Læs side **2**

Fornyelse af
Kørekort
Nye regler...

Læs side **3**

Kunne du
tænke dig en
Bogven?

Læs side **4**



I RANDERS KOMMUNE

REMINISCENT



SOSU uddannelsen starter med et grundforløb

Fra 1. august får social- og sundhedsuddannelsen en ny struktur med et 20 ugers grundforløb 2 for alle, der har afsluttet folkeskolen for mere end et år siden. Dermed højnes det faglige niveau på uddannelsen, da grundforløb 2 er fagspecifikt og målrettet sosu uddannelsen. Kommer man direkte fra folkeskolen, skal man først have et grundforløb 1 på 20 uger. "Det bliver spændende at få lov til at styrke elevernes faglighed gennem et længere uddannelsesforløb. Hverdagen bliver mere og mere kompleks for en social- og sundhedshjælper, og derfor er det vigtigt, at eleverne får mere faglig viden på uddannelsen", siger Vibeke Nielsen, direktør på Randers Social- og Sundhedsskole.

Puljemidler til ensomme ældre

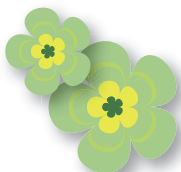
I alt 300.000 kroner af Randers Kommunes andel af den såkaldte ældremilliard er blevet øremærket til projekter og ideer, som kan være med til at komme ensomheden blandt byens ældre til livs. Midlerne er blevet fordelt med 100.000 kroner til hvert af de tre geografiske områder inden for ældreområdet, hvor pengene forventes brugt til blandt andet opsøgende arbejde og relationsarbejde. Også de 21 aktivitetsudvalg inden for ældreområdet er blevet tilgodeset af puljemidler. Aktivitetsudvalgene er hver især blevet bevilget et engangsbeløb på 5.000 kr. - altså i alt 105.000 kr.

Åbningstider i Borgerservice

Mandag..... 10.00 - 17.00
Tirs.-Ons.-Tors... 10.00 - 15.00
Fredag..... 10.00 - 13.00
 Telefontiden følger åbningstiden.
Tlf.: 8915 1515
 email: borgerservice@randers.dk
HUSK: Medbring NemID.

PENSIONIST I RANDERS

UDGIVER: Randers Amtssavis
 ANSVARSHAV:
 Karen Balling Radmer
 REDAKTION:
 Kim Brandt Thomsen
 KONTAKT
 PENSIONIST I RANDERS
 kim.brandt.thomsen@randers.dk



Forlænget høringsfrist på ældrepolitikken



På grund af den store interesse for Randers Kommunes nye ældrepolitik, er høringsfristen nu udvidet. Den nye frist for høringsvar er mandag den 1. juni 2015.

Forslaget til den nye ældrepolitik i Randers Kommune har lige fra første færd været omgivet af stor interesse. Nu har sundhed og ældreudvalget besluttet at udvide høringsfristen, så alle interesserede borgere har god tid og mulighed for at give deres input i form af høringsvar. "Vi har fået tilbagemeldinger fra borgere og foreninger på, at man ønsker sig længere tid til at gennemgå forslaget til ældrepolitikken, og det ønske vil vi naturligvis gerne efterkomme," siger formanden for Sundheds- og Ældreudvalget, Leif Gade.

"Grundet den store interesse har vi også valgt at fremhæve ældrepolitikken i aviser og på vores hjemmeside," tilføjer Leif Gade.

Du kan finde forslaget til Randers Kommunes ældrepolitik på www.aeldre.randers.dk. Her finder du også de praktiske oplysninger om indsendelse af høringsvar. Den udvidede høringsfrist giver naturligvis også ændringer i den forventede tidsplan. Ældreområdet forventes at præsentere en revideret version af den nye ældrepolitik på Sundhed og Ældreudvalgets møde den 20. august 2015, hvorfor Randers Byråd tidligst vil kunne godkende ældrepolitikken på byrådsmødet den 31. august 2015.



Nyt om FOREBYGGENDE hjemmebesøg

Borgere over 75 år, som ikke får både personlig pleje og praktisk hjælp, modtager hvert år et tilbud om et forebyggende hjemmebesøg. Besøgene varetages af en forebyggende medarbejder, og du vil kunne opleve, at dit besøg fremover varetages af et nyt ansigt. Det skyldes, at ældreområdet har valgt, at besøgene fremover skal varetages af en mindre gruppe medarbejdere, som får de forebyggende hjemmebesøg som deres primære opgave.

Fødselsdagsfest

Et nyt tiltag er, at borgere som fylder 75 år vil blive inviteret til en fødselsdagsfest, hvor der vil være et oplæg om, hvordan man kan bevare Det gode liv - hele livet. Der vil også være stande, som præsenterer kommunale, private og frivillige organisationers tilbud. Her vil du kunne få ideer til, hvad du selv kan gøre med henblik på at leve det seniorliv, du ønsker dig.

Klippekort til øget livskvalitet

Regeringen har udmeldt en pulje til at styrke de svageste hjemmehjælpsmodtageres livskvalitet. Randers Kommunes andel af puljen udgør i år 1.323.000 kroner og i 2016 2.644.000 kroner. I Randers Kommune er målgruppen de borgere, der er visiteret til flest timer hjemmehjælp, og som opfylder nogle yderligere kriterier såsom at have omfattende plejebehov. Der forventes, at ca. 300 borgere vil være omfattet af klippekortordningen. De visiterede hjemmehjælpsmodtagere tildeles 30 minutters "Klippekortydelse/tid" pr. uge, som kan anvendes

til gåture, avislæsning, tøjindkøb, dagligvareindkøb, rengøring, samtaler, kirkegårdsbesøg, kortspil, aflastning i eget hjem, demenstilbud i eget hjem - eller følge til eksisterende tilbud, bading, indkøbsture, fællesture med andre osv. Indholdet skal svare til det arbejde, en social og sundhedshjælper i forhold til arbejdsmiljø og faglighed forventes at kunne udføre. Der udarbejdes en pjece, hvor tilbuddene beskrives yderligere. De ca. 300 borgere vil blive personligt kontaktede og orienteret om tilbuddet. Klippekort ordningen træder i kraft i medio 2015.

Område vest har fokus på synkebesvær

Har man spise- og synkeproblemer (dysfagi) kan måltidet i sig selv være en ubehagelig oplevelse. Hvis madens konsistens er forkert i forhold til, hvad man kan spise uden at fejlsynke og begynde at hoste og sprutte, er det ikke rart. Det betyder ofte store ernæringsmæssige, sociale og sygdomsmæssige konsekvenser for den, der lider af dysfagi.

"Det er derfor vigtigt med tværfaglig fokus på alle facetter i forbindelse med spisesituationen. I område Vest forsøger vi at lave et tæt tværfagligt samarbejde mellem plejepersonale, ergoterapeuter, områdets cafeer og ernæringspecialist, siger ernæringspecialist Charlotte Heibøll. Hun forklarer: "Der arrangeres i øjeblikket tværfaglige møder, fordi det er vigtigt med en grundlæggende viden og forståelse for de udfordringer, der er forbundet med spise- og synkebesvær for den enkelte borger. Der er ingen faggruppe, der kan løse problemet alene. Der er brug for ergoterapeut til at teste og vurdere, når plejepersonalet har registreret symptomer på fejlsynkning. Når den rette konsistens er bestemt, skal ernæringspecialisten udarbej-

de en ernæringsplan ud fra borgers ernæringsmæssig behov og ønsker samt ergoterapeutens vurdering. Derudover er der brug for tæt samarbejde med cafeerne og Madservice Kronjylland i bestræbelserne på at finde de tilbud, som dækker borgerens individuelle behov og ønsker."

Lige nu arbejdes der ihærdigt på områdets cafeer med at udvikle små gode mellemmåltider, som har det rette energi- og protein indhold.

"Konsistenstilpasset mad er for mange en grænseoverskridende oplevelse, når man ikke selv lider af denne problematik. Derfor er det vigtigt at smage på maden, og vide hvad man serverer. På de tværfaglige møder er der derfor mulighed for at smage på maden og give feedback, så vi kan fortsætte med at udvikle maden," supplerer ergoterapeut Astrid Daugård, som deler håbet og ønsket den gode mad med blød konsistens, som for den enkelte vil gøre måltidet til en både kulinarisk og socialt god oplevelse, der hører til dagens højdepunkter. Erfaringerne med dysfagi vil blive udbredt til hele ældreområdet.

NYE REGLER FOR FORNYELSE AF KØREKORT

Pr. 1. marts i år er nye regler for fornyelse af kørekort trådt i kraft. Aldersgrænsen for fornyelse af kørekort er nu hævet fra 70 år til 75 år. Desuden har et førstegangskørekort til »almindelig bil« nu en gyldighed på 15 år, dog længst til 75 år.

Udlevering af det nye kørekort kan først ske, når ansøgeren har afleveret sit tidligere udstedte kørekort til kommunen. Er kørekortet udløbet ved indlevering af ansøgningen om fornyelse, skal kørekortet dog afleveres til kommunen samtidig med ansøgningen.

Kommunen kan i de tilfælde udstede et midlertidigt kørekort. Hvis ansøgeren ønsker mulighed for at køre uden for Norden, kan kommunen forny kørekortet for en periode på op til tre måneder.

Som hovedregel sker fornyelse af kørekort uden fornyet køreprøve, medmindre ansøgningen indgives tre år eller senere efter, at det gamle korts gyldighed er ophørt.

Når lægen har lagt attesten i en lukket kuvert vedlagt fotoet, skal man inden tre måneder henvende sig personligt i et af kommunernes borgerservicecentre og aflevere



ansøgning om fornyelse sammen med lægeattesten. Husk at medbringe kørekortet. Hvis man ikke har et kørekort af EU-model, et gyldigt pas eller sundhedskort, skal man medbringe sin originale dåbs-, navne- eller fødselsattest samt billedlegitimation.

Hvis kørekortet bliver væk

Hvis kørekortet er bortkommet eller beskadiget, kan man uden foto, lægeattest eller køreprøve få et duplikatkørekort. Ansøgningen skal indgives digitalt. Det betyder, at man - udover at møde op i kommunens Borgerservice personligt - skal bruge den digitale løsning, kommunen stiller til rådighed. Prisen er 280 kroner.

Arne Rolighed



Ældreråd og ældretræf

Ældrerådet i Randers Kommune medvirker til kontakten mellem byens ældre befolkning og byrådet.

Alle forslag, der vedrører den ældre del af befolkningen, skal - før de når frem til politisk vedtagelse - sendes til høring i ældrerådet.

Ældrerådet kan desuden på eget initiativ komme med forslag til en god ældrepolitik.

Alle borgere over 60 år og deres pårørende kan henvende sig til ældrerådet med spørgsmål og problemer, der har generel eller principiel interesse.

Klagesager henvises til det klagesystem, der har med det enkelte lovområde at gøre. Nogle klager vil kunne danne grundlag for mere principielle overvejelser, og derfor kan problematikken eventuelt drøftes i ældrerådet.

Alle kommuner skal efter lovgivningen afholde valg til et ældreråd. Rådet vælges af og blandt befolkningen over 60 år.

Arbejdsudvalg

For at støtte de ældre borgere, der køber kommunal mad, besøges alle områdecentre et par gange om året. En gruppe af ældrerådsmedlemmer spiser et måltid af dagens ret og rapporterer deres indtryk til ældrechefen i Randers Kommune.

Ældrerådet har tre medlemmer i redaktionen af »Pensionist i Randers«, der udkommer 4 gange årligt og leveres til alle husstande i kommunen.

Arbejdsudvalg nedsættes endvidere efter behov.

Randers Kommunes ældreråd har 11 medlemmer: Formand er Anna Margrethe Valdbjørn Nielsen. Per Jensen Boysen er næstformand. De øvrige medlemmer af ældrerådet er Tage Bødker, Poul-Erik Axel, Steen Skouby Baunsgaard, Frank Christensen, Reinhard Rygaard Christensen, Jørgen Gammelby, Bent Kristen Hede, Leif Torsten Aaby og John Thorsti Sloth.

Hvor kan borgerne henvende sig?

Borgerne kan henvende sig direkte til det enkelte medlem. Skriftlige henvendelser sendes til formand Anna Margrethe Nielsen, Lindevej 8, 8930 Randers NØ, e-mail: am@c-nielsen.dk

Ældretræf i Arena Randers

Ældrerådet indbyder hvert år alle ældre i Randers Kommune til Ældretræf. Ældretræffet finder i år sted den 1. oktober i Arena Randers, hvor der blandt andet bydes på foredrag med den tidligere amtssygehusdirektør, sundhedsminister og administrerende direktør i Kræftens Bekæmpelse Arne Rolighed. Arne Rolighed er næstformand i foreningen Danske Seniorer, har været medlem af regeringens ældrekommision og Mandag Morgens debatforum »Fremtidens Danmark« og er desuden forfatter til debatbogen »Sundhedsvæsenets værdier under pres«.



Ældreboliger i smuk natur

Har du en drøm om at bo på landet, og ønsker du trygge omgivelser og fællesskab om spisning og hygge. Så er Aldershvile i Havndal helt sikkert noget for dig. Her er gode boliger i et hus, hvor der er mange spændende aktiviteter for alle. Randers Kommune har ledige lejligheder fra 48 til 76 kvadratmeter på Kirkevej og på Østerbro rækkehus på 68 kvadratmeter med egen terrasse og have. Priserne ligger fra 3790 til 5150 kroner om måneden i ren husleje.

Ønsker du yderligere oplysninger om boligerne i Havndal, kan du kontakte Line Rosborg Hansen på telefon 23 72 01 78 eller Merethe Jacobsen på 89 15 89 61 eller 29 37 20 93.

Samarbejde giver livskvalitet og stjernestunder

På Center Møllevang samarbejder pårørende, frivillige og personale om at skabe endnu mere livskvalitet for beboerne.

I Boenhed C på Center Møllevang har idérige pårørende været medvirkende til udvikling af endnu flere aktiviteter, der skaber stjernestunder for beboerne.

De seneste initiativer er anskaffelse af en ny vandsten til terrassen og en 2-personers el-scooter.

Da Randers Kommune offentliggjorde, at der var mulighed for at søge en andel af en pulje på 500.000,00 kroner, der kom fra kommunens andel af ældre-milliarden, var pårørende på Center Møllevang hurtige på aftrækkeren. Idéen til en 2-personers el-scooter blev skabt, og i samarbejde med personalet blev en ansøgning sendt afsted.

El-scooteren er et tilbud til alle beboere på Center Møllevang. Idéen med scooteren er, at pårørende og frivillige inviterer beboerne på oplevelsesture. Det kan f.eks. være en indkøbstur, et besøg på kirkegården, familiebesøg eller naturoplevelse på Nordre Fælled, der er et naturskønt område i lokalområdet, hvor der er mulighed for mange sanseindtryk uanset årstid.

Flere af beboerne var straks klar til nye oplevelser på scooteren, som er medvirkende til at give beboerne endnu flere muligheder for gode oplevelser og dermed skabe glæde og en endnu bedre livskvalitet.





Pensionist-fredag på Naturcentret

Fredag den 19. juni fra klokken 10 - 14 åbner Randers Naturcenter dørene for de voksne, der er blevet lidt ældre, men stadig er nysgerige efter at se og opleve, hvad naturcentret byder på af forskellige muligheder.

I løbet af dagen sejles der blandt andet mindre ture på Gudenåen fra naturcentrets havn. Her kan også gangbesværende og kørestolsbrugere være med, da handicapbådene "Isfuglen" og "Guldsmeden" sejler i timedrift kl. 10, 11, 12 og 13. Gratis billetter til sejladsen kan afhentes fra uge 24 på Naturcenteret. Gennem hele arrangementet kan der hygges, blandt andet med pan-dekagebagning over bål og ægte kogekaffe ligeledes lavet udendørs på bål.

Arrangementet fredag den 19. juni er henvendt til mindre grupper og private. Der arrangeres tilsvarende dage for områdecetre og plejecentre fra Randers Kommune onsdag og torsdag den 17. og 18. juni. Mødested: Randers Naturcenter, Gudenåvej 20, Randers NV. Medbring: Udetøj og gerne en madkurv.

Arrangør: Randers Naturcenter, Tlf. 86 43 25 37.

Nu 18 pladser på Tryghedshotellet

Tryghedshotellet på Randers Kollektivhus er meget efterspurgt. Der blev derfor i Budgetforliget 2015-2018 aftalt en udvidelse af hotellet, der er et tilbud om tidsbegrænset ophold til ældre borgere i Randers Kommune med det formål at forhindre en u hensigtsmæssig indlæggelse på sygehuset. Ombygningen af Tryghedshotellet er nu afsluttet. Hotellet er udvidet med tre nye pladser, så i alt 18 værelser kan anvendes til borgere i komplekse forløb, som er i en akuttillstand, der kræver observation, pleje behandles og koordinering af en sygeplejerske. Tryghedshotellet er døgnbemandet.

Kunne du tænke dig en

BOGVEN?

I Randers Kommune er der mange frivillige, der gerne vil hjælpe ældre borgere med at få læseglæden ind i livet igen. Vil du have en bogven? Flere frivillige bogvenner står klar til at hente og aflevere bøger for dig.

I Randers Kommune har ældreområdet iværksat projektet "Bogvenner", som går ud på, at frivillige henter og afleverer materialer på biblioteket hver sjette uge for de ældre. Dermed kan de ældre nyde at læse gode bøger fra biblioteket, uden at skulle bekymre sig om at hente og aflevere dem.

Frivilligkoordinator på projektet Mette Søby fortæller, at der allerede er lavet 20 aftaler mellem frivillige og ældre, og at interessen for at blive frivillig bogven er stor. Faktisk er den så stor, at der i øjeblikket er flere frivillige, der gerne vil bringe bøger ud, end ældre, der vil have bragt bøger ud. Så savner du at læse, står frivillige bogvenner klar til at bringe bøgerne ud til dig.

Hvis du godt kunne tænke dig en bogven og gerne vil vide mere om tilbuddet, kan du kontakte Louise

Højgaard Andersen på tlf. 20 47 64 36 eller mail lha@ randers.dk



Nyt håb om en smertefri ryg

Randers Sundhedscenter har udviklet et program til at hjælpe borgere med langvarige lænderyg-smerter. De første hold er afsluttet, og erfaringerne herfra viser, at halvdelen af deltagerne har oplevet markant færre smerter i ryggen. 70-årige Inger, som har slidgigt, er én af dem.

"Vi har udviklet et rygprogram til borgere, der har været plaget af langvarige smerter i lænderyggen, og vi håber, at det kan give deltagerne en bedre livskvalitet - om end vi ikke kan garantere, at alle bliver fri for smerter," siger Claus Engstrup, som er leder af rehabiliteringsafdelingen på Randers Sundhedscenter. Formålet med rygprogrammet er at hjælpe deltagerne til bedre at kunne håndtere deres rygsmerter og dermed give dem en hverdag, hvor der ikke er behov for hyppig kontakt til sundhedsvæsenet.



En af de deltagere på lænderyg-holdet, som nu oplever væsentligt færre smerter i ryggen, er Inger Sørensen. Inger er 70 år og har i flere år været plaget af rygproblemer på grund af slidgigt. Af og til har det været så slemt, at hun næsten ikke har kunnet gå for smerterne. "Jeg havde aldrig troet, at jeg ville kunne holde til at gå rundt på så ujævnt et underlag som her i skoven, og slet ikke, at jeg ville være i stand til at løbe op og ned af trapper, som vi også gør på turene," fortæller Inger, som nu er ved at skære ned på sin smertestillende medicin på grund af forbedringerne i ryggen.

Bedre livskvalitet

"Vi har ikke nogen forventning om, at alle vores deltagere vil blive smertefri, men indtil videre er vores erfaring, at ca. halvdelen af deltagerne rykker sig signifikant på smerteskalaen i forbindelse med forløbet," fortæller fysioterapeut Anne S. Kloppenborg, som er specialist på rygområdet. Selv hos de, som ikke oplever en væsentlig smertereduktion, er den fysiske aktivitet og holdturene i det fri i sig selv med til at øge livskvaliteten. "Indtil videre har ingen fået forværret deres rygproblemer ved at deltage. Tværtimod melder stort set alle tilbage, at de oplever at fungere bedre i dagligdagen," tilføjer Anne S. Kloppenborg. Rygprogrammet forløber over seks uger med to ugentlige møder med træning i sundhedscentrets lokaler eller i naturen omkring centret. Enkelte gange er der også undervisning i forlængelse af træningen. Deltagelse på lænderyg-holdet kræver en henvisning fra egen læge, et hospital eller jobcentret i Randers Kommune. Du kan læse mere om tilbuddet på Randers Sundhedscenters hjemmeside.

Tre ældrecentre byder til seniorkaffe

Søndag den 3. maj og søndag den 7. juni - begge dage fra kl. 13.30 - 15.30 - har du mulighed for at tilbringe et par timer i hyggeligt selskab, når Dragonparkens Café, Borupvænget og Møllevangs Café byder til seniorkaffe.

Seniorkaffe er arrangeret i et samarbejde mellem Randers Kommune og den lokale afdeling af Ældre Sagen i Randers, som stiller med værtinder, der hjælper med at afvikle seniorarrangementerne.

Tilmelding til seniorkaffe skal ske til de respektive caféer senest torsdagen forinden kl. 12.

Dragonparkens cafe har tlf. 89 15 81 24, Borupvængets cafe tlf. 89 15 24 28 og Møllevangs cafe tlf. 89 15 20 50. Tag gerne en god ven eller familien med.

Pris for kaffe eller te og kage er 40 kroner pr. næse.

