

# Få hjælp til at klare hverdagens udfordringer

Nr. 4 • NOVEMBER 2018

# REMSIST



Det tværfaglige team, Borgerteamet, hjælper dig med vejledning og støtte til hverdagsaktiviteter.

Det sker gennem en rehabiliterende indsats, som understøtter og om muligt forbedrer din funktionsevne.

Randers Kommunes tilbud og indsatser inden for ældre og omsorg har altid et rehabiliterende sigte. Det betyder, at vi sammen med dig har lige så stor fokus på det du kan og dine ressourcer, som på det du har svært ved og brug for hjælp til. Målet er at støtte dig i at kunne gøre det, som du gerne vil og hjælpe dig med at klare din hverdag i det omfang, det er muligt.

Du kan søge om hjælp til at klare praktiske opgaver og personlig pleje i hverdagen, hvis du ikke selv kan klare hverdagen med hjælp fra dine nærmeste. Støtte til praktisk hjælp og personlig pleje er med til at forebygge, at dine udfordringer forværres og forbedre dine muligheder for en aktiv hverdag.

## Støtte til praktisk hjælp og personlig pleje

Hvis du vil søge om støtte, kan du henvende dig til Visitationsenheden på 8915 2550. Når du søger om hjælp, får du besøg af en visitator i dit eget hjem, hvor I taler om, hvad du har svært ved at klare i hverdagen. Efter besøget træffer visitatoren på baggrund af lovgivningen afgørelse

om, hvorvidt du er berettiget til hjælp og støtte fra Randers Kommune. Hvis du er berettiget til at få hjælp til praktiske opgaver og personlig pleje i hverdagen, vil du som udgangspunkt blive tilbudt at deltage i et tværfagligt forløb. Formålet er, at du får mulighed for at klare de gøremål og aktiviteter, som har betydning for dig og gør, at du kan klare mest muligt i hverdagen.

## Borgerteamet og det tværfaglige forløb

Det tværfaglige team, Borgerteamet, består af sygeplejersker, assistenter, hjælpere, pædagoger ergoterapeuter og fysioterapeuter, som arbejder sammen med dig for at sikre det bedste forløb. Du får en kontaktperson, som er ansvarlig for dit forløb og som vil

koordinere de forskellige indsatser. Eksempler på indhold i et tværfagligt forløb kan f.eks. være: Vejledning og støtte til hverdagsaktiviteter såsom at tage tøj på, købe ind, gå i bad og lave mad. Støtte til at kunne deltage i sociale aktiviteter. Fysisk træning for at kunne klare gåturen, trapperne og busturen. Støtte i forbindelse med sygdomsforløb. Afprøvning af hjælpemidler til ting som du har svært ved. Hjælp og støtte til god ernæring. Det tværfaglige forløb foregår hjemme hos dig og i dit nærmiljø og kan vare op til 10 uger. Når forløbet afsluttes, vurderer visitatoren om du er i stand til at klare dig selv eller i hvilken grad, du er berettiget til at få hjælp til praktiske opgaver og personlig pleje i hverdagen.

Pensions-  
**alderen  
rykker**

Læs side ..... **2**

Randers  
**mod  
ensomhed**

Læs side ..... **3**

Fortæl  
**for  
livet**

Læs side ..... **4**



## Husk at rette din forskudsoppgørelse

Som hovedregel beregner Udbetaling Danmark din pension ud fra din forskudsoppgørelse fra SKAT. Det er derfor vigtigt, at din forskudsoppgørelse er rigtig.

Fra ca. midt i november kan du rette din forskudsoppgørelse på [www.skat.dk](http://www.skat.dk) for det kommende år.

Hvis du har spørgsmål til beregningen af din pension, kan du kontakte Udbetaling Danmark på tlf. 7012 8061 eller sende en besked via Digital post.

## Ældrecheck

Ældrechecken bliver som hovedregel udbetalt automatisk den sidste hverdag i januar 2019, hvis du er berettiget.

Hvis du ikke modtager din ældrecheck automatisk, men mener dig berettiget, kan du først søge herom på [www.borger.dk](http://www.borger.dk) efter 1. januar 2019 (men inden 30. juni 2019), idet du skal oplyse din formue pr. 31/12 2018.

Har du spørgsmål kan du kontakte Udbetaling Danmark på tlf. 70128061 eller sende en besked via Digital post.

## Borgerservice holder lang juleferie

Randers Kommunes Borgerservice og administration holder julelukket for såvel telefonisk som personlig henvendelse fra og med lørdag den 22. december til og med tirsdag den 1. januar.

Har du et akut problem mellem jul og nytår, er kommunens nødvagttelefon 8915 1511 åben torsdag den 27. december fra kl. 10-15 og fredag den 28. december fra kl. 10-13.

## Pensionsalderen rykker et halvt år i 2019

Fylder du 65 år efter 1. januar 2019, skal du være 65,5 år, før du kan få folkepension.

Husk at du selv skal søge folkepension! Den bliver ikke udbetalt automatisk. Du kan søge et halvt år før, du bliver 65,5 år.

Læs mere og søg folkepension på [www.borger.dk/folkepension](http://www.borger.dk/folkepension)

### PENSIONIST I RANDERS

#### UDGIVER:

Randers Amtsavis

#### ANSVARSHAVENDE:

Karen Balling Radmer

#### REDAKTION:

Kim Brandt Thomsen

#### KONTAKT PENSIONIST I RANDERS

[kim.brandt.thomsen@randers.dk](mailto:kim.brandt.thomsen@randers.dk)

# Ældretræf trak 400 til Arena Randers

Ældrerådet i Randers Kommune holdt 3. oktober sit årlige træf i Arena Randers, hvor godt 400 deltagere var mødt op for bl.a. at høre sundhedskonsulent Lis Puggaard fortælle om ældre, træning og sundhed.

Under overskriften "Sundhed, robusthed og træning hele livet" gav Lis Puggaard gode bud på, hvad vi som ældre kan gøre for at opbygge og vedligeholde robusthed, handlekraft og selvstændighed, og hvordan blandt andet træning og sociale relationer bidrager til, at vi kan have et godt liv langt op i alderen.

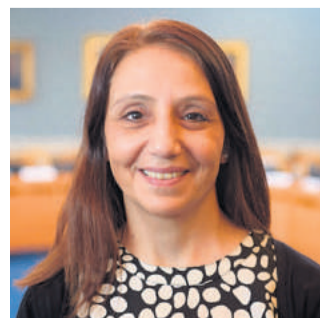
I pausen efter foredraget havde deltagerne på træffet lejlighed til at besøge de mange infostande på Ældretræffet. Her er stande fra Madservice Kronjylland, Randers Bibliotek, Hjælpemiddelhusets Kronjylland, Sundhedshuset - Syn og Høre, Kørselskontoret, Frivillighed på ældreområdet, Træningshøjskolen, Øko-bageriet, ÆldreSagen, ANY-klubben, Demens og Alzheimer, Borgerservice, Kontinens-klinikken samt Forebyggende hjemmebesøg.



## Ny formand for omsorgsudvalget

På omsorgsudvalgets møde den 25. oktober 2018 blev Fatma Cetinkaya (S) valgt til formand for udvalget. Valget skete på baggrund af, at tidligere formand for omsorgsudvalget Leif Gade er afgået ved døden.

Omsorgsudvalget består ud over Fatma Cetinkaya af Susanne Nielsen (DF), Henrik Leth (S), Liselotte Frier Pedersen (S), Iben Sønderup (S), Louise Høeg (V) og Kasper Fuhr Chistensen (Velfærdslisten).



Fatma Cetinkaya

## Ældrerådet kommer gerne på besøg

Ældrecentre og foreninger mv. som ønsker at vide mere om Ældrerådets arbejde, har mulighed for at få besøg af repræsentanter for Ældrerådet. Kontakt ældrerådsformand Per Boysen på tlf. 4055 8854 eller [boysen@kabelmail.dk](mailto:boysen@kabelmail.dk), hvis du ønsker Ældrerådets deltagelse ved et møde, arrangement eller lignende.



# Randers mod ensomhed

Randers mod ensomhed er en facebookside, der sætter fokus på den gode historie i hverdagen mellem ældre, frivillige og ansatte.

"Vi vil gerne fortælle de gode historier om alle de dejlige oplevelser, som frivillige og plejepersonalet hver dag giver ældre borgere. Det gør vi for at inspirere andre til selv at skabe gode stunder med ældre. Vi gør det også, fordi de mange frivillige fortjener et kæmpe skulderklap for deres fantastiske indsats. Følg vores side på facebook og få et glimt af hverdagen på et ældrecenter, og oplev hvad der ellers rør sig på frivilligområdet i Randers Kommune," lyder opfordringen fra frivilligkoordinator Birgitte Saksø Juhl.



"Jeg er så glad for min veninde", siger Ingeborg på 89 år om Sifa på 22, der besøger hende hver anden uge. Kaffe er de enige om ikke at drikke, men Ingeborg plejer at have lidt sødt klar til Sifas besøg, hvor snakken går lystigt, og Ingeborg viser billeder fra et langt liv. "Her i ferien kom Sifa hver uge. Det var dejligt. Vi har det så hyggeligt", fortæller Ingeborg med et smil.



Anette har i over 4 år hjulpet til ved gudstjenester som frivillig på ældrecenteret Rosenvænget. Hun og beboerne nyder roen, musikken og det gode budskab. "Det er skønt at folde hænderne sammen i fællesskab, og Stine Præst fra Sct. Mortensens Kirke er både dejlig og dygtig," fortæller en af beboerne begejstret om den frivillige og kirkelige indsats på plejehjemmet.



Tirsdalens beboere er vilde med Naturcentret i Randers. Denne gang var en flok inviteret til at snitte træ og gå rundt og hilse på centrets dyr, inden den medbragte madkurv blev indtaget i det fri. Sådant en omgang frisk luft og gode naturoplevelser giver både sund appetit og anledning til alverdens snak. Det synes vi er skønt! Hvornår har du sidst været ude og nyde naturen?



Demenstilbuddet havde besøg af fem skønne dagplejebørn og dagplejemor Lene. Lene havde taget sæbebobler med, og Sonja pustede ivrigt bobler omkring af en opmærksom børneflokk...



Rita opdagede det perfekte frivilligmatch, da hun var til indvielsesfest af Møllevangs nye demensvenlige konditori. "Jeg har længe tænkt på at blive frivillig, og her så jeg muligheden for fællesskab og hygge, og så spurgte jeg om jeg måtte være med."



Det syngende postbud fra TV besøgte Dronningborg Ældrecenter til stor begejstring for beboerne. Det syngende post er i øvrigt lokal. Han hedder Henning og kommer fra Asferg, hvor han har boet i 65 år: "Jeg har været post i 40 år, men sunget siden jeg kom til verden", fortæller han glad.



Fårup Ældrecenter havde inviteret til musikfest, hvor temaet var "fiskere". Blandt de 100 deltagere var Marianne og Ella, som nød den dejlige eftermiddag med god musik af Randers Kulleren, kaffe og kage samt veltilberedt kød fra grillen...



"Jeg gør det, fordi det giver nogle mennesker værdi. Og fordi penge ikke er alt." Min Købmand Hans Erik Eskildsen pakker og leverer friske blomster og udvalgte dagligvarer til fire af kommunens ældrecentre, hvor frivillige hjælper med at sælge varerne til beboerne i huset. Det er ikke en økonomisk guldgrube, tværtimod. Men glæden ved at glæde andre og værdigheden ved man fortsat selv kan gå hen og vælge f.eks. en blomst til sit hjem, giver mening for købmanden. Der er mange måder at være frivillig på, og vi synes godt om både Købmandens indsats og Anny og de andre frivillige hjælpere, som gør de små boder muligt.

## Workshops om rickshaws giver endnu flere cykelture i Randers

Randers Kommune kan bryste sig af at være en af de kommuner, hvor der bliver kørt flest ture på rickshaws.

Foreningen Cykling uden alder har afholdt fire workshops i foråret for frivillige cykelpiloter. Det har givet en hel masse gevinster, som stadig kan mærkes på ældrecentre. Der er kommet flere frivillige piloter, der bliver cyklet endnu flere cykelture, og en masse beboere på ældrecentre har fået øjnene op for glæden ved at få vind i håret. Som afslutning på de fire workshops arrangerede cykelpiloterne en heldagscykeltur til Fussingø for en flok beboere fra Lindenvænget. Dagen var en stor succes, og beboerne har haft en masse at tale om efter turen.

Kent Pedersen er en af de nye cykelpiloter, der greb chancen for at være med i Cykling Uden Alders projekt i Randers Kommune. "Jeg er ude hver uge – somme tider flere dage i træk. Det er god motion, og selvom det skulle knibe med energien en dag, så er jeg altid glad, når jeg kommer hjem," fortæller den nye cykelpilot.



Hvis man gerne vil være cykelpilot, eller gerne vil cykle en tur med sine pårørende på et ældrecenter, så kan man gå ind på Cykling Uden Alders hjemmeside og melde sig til.

### Fakta for cykling 2018 (jan. - ultimo sept.):

9 centre med en rickshaw  
11 rickshawcykler og tre ladcykler (cykler hvor en kørestol kan spændes fast)  
39 frivillige piloter  
711 ture kørt i indtil videre 2018  
18,2 tur pr. pilot  
50 ture pr. cykel

I 2017 blev der cyklet 1230 ture

## Randers Kommune tager vare på de frivillige

Persondataforordningen (GDPR) trådte i kraft den 25. maj i år. Det betyder, at hver enkelt borger har bedre mulighed for selv at bestemme, hvilke personlige og personfølsomme oplysninger, man vil give videre til andre.

GDPR omfatter også frivillige foreninger, og måden de opbevarer oplysninger på om deres frivillige. Derfor inviterede frivilligkoordinatorerne alle foreninger på ældre- og sundhedsområdet til et kursus, hvor formålet var at klæde de frivillige foreninger på til opgaven. Selve kurset blev holdt af en konsulent fra Center for frivilligt socialt arbejde. Han fortalte dels om, hvorfor der er kommet en øget datasikkerhed, dels hjalp han deltagerne med at udfylde skemaer, så de fremover har styr på det kravene i forhold til at håndtere frivillige og medlemmers oplysninger.

Vil du vide mere om hvordan GDPR påvirker din forening, eller vil du have tilsendt et skema, som din forening kan udfylde, så I har styr på kravene, så kontakt frivilligkoordinator Mia Kjob på tlf. 21 34 20 36 eller e-mail mia.kjob@randers.dk

## Har du været forbi dit lokale ældrecenter for nylig?

Dit lokale ældrecenter har en masse at byde på. Men mange er ikke klar over alle de muligheder der er.

Vidste du at...

- Mange foreninger gratis kan låne et lokale på et ældrecenter om eftermiddagen eller om aftenen?
- Der er caféer på de fleste ældrecentre, hvor du kan købe dagens ret?
- Du kan blive frivillig på et ældrecenter, hvor du bliver del af et stærkt fællesskab?
- Du kan deltage i fællesspisninger hvis du er efterløner, pensionist eller førtidspensionist?
- Ældre kan få en cykeltur på en rickshawcykel?
- Din hund kan blive besøghund?
- Mange børnehaver og vuggestuer ofte kommer på besøg på det lokale ældrecenter?

Kontakt frivilligkoordinator Birgitte Saksø på birgitte.sakso@randers.dk eller 23 81 55 91 hvis du vil høre mere om mulighederne på dit lokale ældrecenter.





## Hold juleaften på dit områdecenter

Der er godt en måned til juleaften, og lige netop den aften vil mange være kede af at skulle tilbringe alene. Er du pensionist i Randers Kommune, er der ingen grund til at sidde alene juleaften. Lige som tidligere år slår pleje- og ældrecentre nemlig dørene op juleaften og inviterer områdets pensionister til at spise julemiddag og tilbringe aftenen sammen med andre. Har du lyst til at holde juleaften på et af centrene, skal du enten kontakte det center, du hører til eller eventuelt give din hjemmehjælper besked. Gerne i så god tid som muligt. Har du lyst til at give en hånd med juleaften og være med til at bidrage til julestemning på centret, så sig til. Der er altid plads til frivillige hænder. Er du dårligt gående, er der mulighed for at blive afhentet på bopælen mod en mindre egenbetaling.



# "Fortæl for Livet" får nye venskaber til at blomstre

Jytte Jensen sidder min sin lille hund og lytter til de andres historier fra barndommen. For et år siden startede hun sammen med fire andre ældre og en ergoterapeut til "Fortæl for Livet". Og den lille håndfuld ældre er gået fra at være en gruppe fremmede til at være gode veninder.

Idéen bag "Fortæl for Livet" er, at mennesker mødes og fortæller om deres oplevelser fra barndommen, og hvad de ellers har lyst til at gå i dybden med fra et langt liv. Det kan lyde banalt, men for Jytte Jensen har det betydet meget for livskvaliteten.

"Jeg har ikke været så god til at komme ud blandt fremmede. Det kommer jeg nu, og det har gjort mig glad. Jeg er blevet et nyt menneske," siger Jytte Jensen.

Ligesom Jytte Jensen har de andre kvinder i fortællegruppen også mistet deres mænd, og de kan derfor godt føle sig lidt alene nu og da. Det at mødes fast hver anden uge og snakke om store og små øjeblikke i livet har været med til at gøre tilværelsen mere festlig.

Vil vide mere om Fortæl for Livet og måske selv tænke dig at prøve det, så kan du kontakte aktivitetsmedarbejder Inge Schultz-Knudsen på tlf. 2047 6473.



## Pas på med de levende lys



Julen handler om hygge og samvær. Netop derfor er det vigtigt, at det er julemanden, der kommer på besøg til jul og ikke brandmanden.

Der er omkring 1 million juletræer med levende lys på en ganske almindelig dansk juleaften.

Og juledekorationerne er der mange flere af. Det lille stearinlys i stuen er ganske vist en hyggelig og kontrolleret brand, men det kan ende helt galt, hvis ikke man passer på.

I julemåneden er der 50 procent flere udrykninger end på en ganske almindelig måned.

Derfor følger der her nogle gode råd til at bevare hyggen og julestemningen:

- Gå aldrig fra tændte stearinlys - og sov heller ikke fra dem.
- Brug kun stabile stager af ikke brændbart materiale, hvor lysene sidder fast.
- Brug selvslukkende lys, men hold alligevel et vågent øje med ilden.
- Stil aldrig levende lys i nærheden af gardiner, i bogreoler eller under hylder og skabe.
- Stil ikke lys på tv, radio og andre lune steder.
- Pas især på adventskranse og juledekorationer. Lysets flamme må aldrig kunne nå de brændbare materialer. Det sikreste er at holde lys og dekorationer hver for sig.
- Hold særligt øje med lys, der er overtrukket med guld, sølv eller kobber. Metallaget kan antændes og give voldsomme flammer.

Brug rådene og nyd decembers lyslevende julestager.

### REJSER UNDER 100 KM Bestilling hverdage mellem kl. 8.00 - 16.00

	KØRSELSDATO	BESTILLINGSFRIST	TELEFON
ALLE KUNDER	24. dec.	14. nov. - 18. dec.	87 40 83 91
UANSET HJÆLPEMIDDEL	31. dec.	17. - 28. dec.	87 40 83 00 (tast 1)
AFLYSNING AF KØRSEL			87 40 83 00 (tast 4)

### REJSER OVER 100 KM Bestilling hverdage mellem kl. 8.00 - 12.00

	KØRSELSDATO	BESTILLINGSFRIST	TELEFON
REJSER KOMBINERET MED TOG ELLER XBUS SAMT INTERNE REJSER I ANDEN REGION	24., 25., 26., 31. dec. og 1. jan.	Senest 30. nov.	87 40 83 00 (tast 5)
HELE REJSEN KØRES I TAXA/LIFTBUS I JYLLAND ELLER PÅ FYN	24. dec.	Senest 30. nov.	

## HANDICAPKØRSEL JUL & NYTÅR 2018

Det er ikke muligt at bestille kørsel via internet eller mail til 24. og 31. december.

Der kan ikke bestilles tilkob af loft med trappemaskine til 24. og 31. december.

Der kan ikke bestilles intern kørsel 24., 25. og 26. december 2018 i Movias område. Der udstedes i stedet kørselskuponer til kunderne via Midttrafik.

Du har mulighed for at køre frem til kl. 2.00 den 31. december (nytårsaften).