

Forebyggende samtaler for alle over 65

Nr. 1 • FEBRUAR 2019

Lever du den seniortilværelse du gerne vil, eller oplever du udfordringer i din hverdag? De forebyggende medarbejdere i Randers Kommune tilbyder forebyggende samtaler uden forudgående aftale i foråret 2019. Tilbuddet gælder borgere over 65 år. Du er velkommen til at tage en pårørende med, hvis du har behov for det.

Du kan træffe en af de forebyggende medarbejdere den første tirsdag i hver måned fra kl. 13-15 i Sundhedsklinikken på Lindevænget, Vestergade 62, 8900 Randers.

Samtalen kan handle om, hvordan du kan tackle eventu-

elle udfordringer i din hverdag, og samtalen kan f.eks. handle om:

- Dit sociale liv, f.eks. netværk og aktiviteter
- Dit mentale liv, f.eks. humør og ensomhed
- Fysisk aktivitet

- Dine tanker om fremtiden
- Kost, rygning og alkohol

Du har også mulighed for at få information om frivillige og kommunale tilbud.



Mød de forebyggende medarbejdere i Åben Rådgivning på Lindevænget, Vestergade 62, 8900 Randers. Fra venstre er det Line Fill Andersen, Solvej B. Carstens, Jane Hansen og Inge Munk.

Nyt indhold og **nye priser på kostpakkerne**

Læs side **2**

Suppeaftener **samler lokalområder**

Læs side **7**

Se de nye **pensions-takster**

Læs side **8**

I RANDERS KOMMUNE

RANDERS SIOMI ST



Nye aktuelle kurser på Randers Bibliotek

Du kan allerede nu tilmelde dig bibliotekets populære gratis it-kurser og workshops.

Ud over gengangere som "Windows 10", "Gem i skyen" og iPhone/iPad kurser mm., har biblioteket i foråret blandt andet følgende nye kurser:

DIGITAL INSPIRATION TIL DIN HOBBY

Biblioteket har bøger og digitale magasiner til dine interesser, men der findes også meget inspiration på Instagram og Pinterest. Lær hvordan du kan finde ny inspiration til og om dine interesser. Der tages afsæt i madlavning og bading, men principperne er de samme - så hvis du har andre interesser, så tilmeld dig gerne. Medbring smartphone, tablet eller pc.

Torsdag den 28. februar kl. 16-17

PODCAST PÅ MOBIL OG TABLET

Der er masser af muligheder for at høre online radioprogrammer, såkaldte podcasts på nettet. På denne workshop introduceres du til dette spændende område og hvilke programmer du kan bruge.

Fredag den 5. april kl. 13-14

Der er gode muligheder for at lære hverdags-IT sammen med andre på biblioteket. Du bliver klogere, mens du er i hyggeligt selskab.

Tag en kursusfolder næste gang du besøger biblioteket, eller læs mere om indhold og datoer på hjemmesiden: www.randersbib.dk/kurser

Tilmeld dig via hjemmesiden, og har du brug for hjælp, så kig forbi eller ring på 87 10 68 00.

Få gode råd af hjælpemiddelvisitatoren

Der vil fremover være en hjælpemiddelvisitator til stede på Hjælpemiddelhuset Kronjylland på tirsdage mellem kl. 12 og 15 - i samme tidsrum hvor der holdes åbent værksted. Du behøver ikke bestille tid, men kan komme uden forudgående aftale.

Hjælpemiddelvisitatoren giver råd og vejledning i ansøgning om hjælpemidler og forbrugsgoder - så mød op hvis du har en forespørgsel, eller hvis du overvejer at søge. Det vil også være muligt at få vejledning i at udfylde et ansøgningskema eller en digital ansøgning.

Du finder Hjælpemiddelhuset Kronjylland på Agerskallet 22, 8920 Randers NV.

PENSIONIST I RANDERS

UDGIVER:
Randers Amtsavis

ANSVARSHAV:
Karen Balling Radmer

REDAKTION:
Kim Brandt Thomsen

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



Borgerportal giver dig adgang til din omsorgsjournal i Randers Kommune

Du har nu mulighed for som borger eller pårørende at følge med i de oplysninger, som er i din journal, hvis du modtager hjælp til træning eller genoptræning, har praktisk eller personlig hjælp, får sygepleje, eller har forebyggende besøg. Du kan også ansøge om personlige hjælpemidler.

Adgangen til dine omsorgsdata klares ved hjælp af Borgerportal, der er en internetbaseret løsning, som du kan logge på via linket til Borgerportalen, <https://randers-nbp.kmd.dk> Når du logger ind, skal du vælge, om du vil logge ind som borger, pårørende eller som forælder. Hvis du logger ind som forælder eller pårørende, kan du handle på vegne af en anden borger.

For at komme ind som forælder skal du have forældremyndigheden over en borger under 18 år.

Som pårørende eller forælder skal du have en digital fuldmagt. Hvis du ikke har en fuldmagt men ønsker at søge om det, kan du gøre det via digitaliseringsstyrelsens selvbetjening.

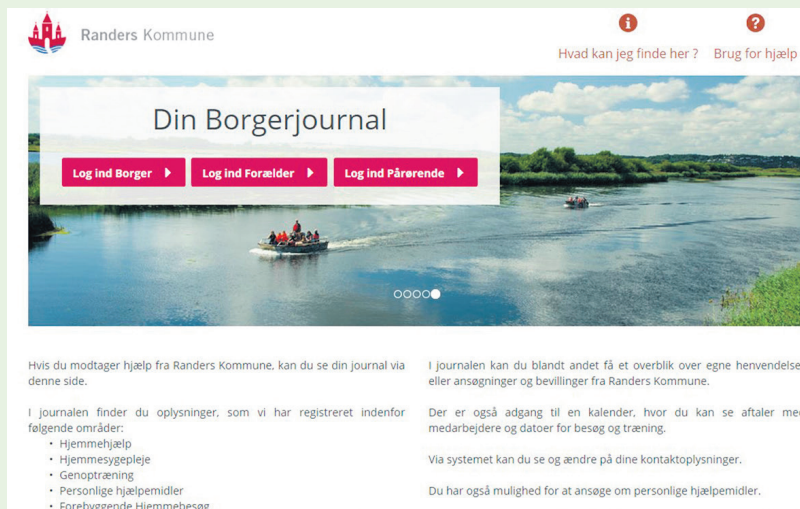
Borgerportalen indeholder personfølsomme oplysninger. Derfor skal du logge ind med dit NemID.

Hvis kommunen sender dig breve i din e-Boks - for eksempel angående

forebyggende hjemmebesøg, kan du fremadrettet også se dem i Borgerportalen.

Det er kun muligt at se breve der er sendt elektronisk.

Borgerportalen kan tilgås fra både pc, tablet og smartphone.



Nyt indhold og nye priser på kostpakkerne

Randers Kommune ændrer kostpakkerne på kommunens plejecentre, så indhold og pris fremover er ens for alle. Pr. 1. februar 2019 vil alle kostpakker derfor indeholde dagskost tilpasset den enkeltes ernæringsbehov, hvori der indgår et hovedmåltid bestående af hovedret og enten forret eller dessert.

Indholdet i de nye kostpakker svarer til den nuværende almindelige kostpakke, så modtager du den, vil du få det samme som i dag. Ændringen berører derfor kun de, som tidligere har fravalgt forret/dessert i forbindelse med hovedmåltidet.

Formålet med ensretningen af kostpakkerne er at sikre, at alle beboere får det mad og drikke, de har behov for.

Nye priser fra 1. februar 2019

I forbindelse med ændringen bliver prisen for kostpakker ens for alle. Pr. 1. februar 2019 vil prisen for en kostpakke

- inklusiv prisregulering fra 2018 til 2019 - være 3.305 kr. pr. måned. Det svarer til udgifterne ved at købe og tilberede maden.

Modtager du lige nu den almindelige kostpakke, stiger prisen således med 35 kroner pr. måned. Har du tidligere fravalgt forret/dessert, stiger prisen med 290 kroner pr. måned.

Vær opmærksom på, at du fortsat har mulighed for at få fradrag for betalingen, hvis du ikke deltager i tre på hinanden følgende måltider samt i forbindelse med ferie eller hospitalsindlæggelse.

Husk at forny dit kørekort

Husk at holde øje med hvornår dit kørekort udløber. Det bliver IKKE automatisk forlænget.

Er dit kørekort udløbet, så kig hurtigst muligt ind forbi en Borgerservice og få det fornyet. Bliver du stoppet af politiet, kan du få en bøde.

Er der gået mere end 3 år siden, dit kørekort udløb, kan du risikere at skulle op til en kontrollerende køreprøve.

Får du medicin for eksempelvis diabetes, hjerteproblemer, epilepsi eller anden trafikfarlig medicin, skal du komme med en lægeerklæring ved fornyelse af kørekort.

Er du i tvivl om, hvorvidt du skal have en lægeerklæring, bedes du kontakte din egen læge.



Hjælpemiddelhusets biler har fået vokseværk

Hjælpemiddelhuset Kronjylland har oplevet et stigende antal bestillinger på hjælpemidler - en stigning der blandt andet skyldes hurtigere udskrivninger, øget specialisering samt stor fokus på rehabilitering, hvor hjælpemidler er et middel til at nå målet.

Med den stigende transport af hjælpemidler havde Hjælpemiddelhuset Kronjylland egentlig behov for en bil og chauffør mere, men da to af hjælpemiddelhusets biler alligevel stod til udskiftning, blev de i stedet udskiftet med større kassevogne, der fremover vil spare ture frem og tilbage mellem hjælpemiddelhuset og afleveringsstederne og derfor er en mere holdbar løsning rent økonomisk.

Hjælpemiddelhuset Kronjylland satser på, at investeringen i de nye kassevogne vil sikre en stabil drift, hvor borgerne kan få deres hjælpemidler leveret og afhentet til tiden.

Forårets

aktiviteter

■ AKTIVITETSHUSET, LANGÅ

Marts

4. kl. 14.00 Oasens Musikanter består af 20 spilleglade kvinder og mænd. De spiller en bred blanding af melodier, fra Højskolesangbogen over folkemusik til revyviser og slagere.

18. kl. 14.00 Jette Baagø er ansat ved Randers Kommune som demenskoordinator. Hun kommer med et meget vedkommende foredrag om sygdommen Demens og dens følger.

April

1. kl. 14.00 Duoen "Kagan og Kramer" slutter sæsonen af med et program, som de har optrådt med herhjemme og i udlandet siden 2008. Begge er konservatorieuddannede og optræder med både sang og musik på flere instrumenter.

9. kl. 14.00 Forårsaflutning med fællesspisning. Tilmelding starter 1. april.

FASTE AKTIVITETER

Mandage kl. 10-16 Nørkleklub
kl. 13.00 Kortspil og pool
kl. 14.00 (Hver anden mandag)
Mandagsunderholdning

Tirsdage kl. 9.00 Knipling
kl. 10.00 Foreningen "Omegas børn" spiller billard
kl. 14.00 Banko, Pensionistforeningen

Onsdage kl. 9.30 Pensionisterne synger
kl. 13.00 Kortspil og pool
kl. 13.00 Pensionistorkesteret "Solsikkerne" øver
kl. 13.30 PC-hjælp (tilmelding nødvendig)

Torsdage kl. 9.20 Banko, Torsdagsklubben

Fredage kl. 13.00 Kortspil og pool

Alle hverdage

Motionsrummet er åbent fra kl. 7.30-16.30

■ ALDERSHVILE, HAVNDAL

Februar

27. kl. 9.00 Nørklegruppen på Aldershvile kl. 9. Alle er velkomne
28. Bowling, Pensionistforeningen. Tilmelding til Vibeke Jensen på tlf. 8647 0496

Marts

4. kl. 14.30 "Grydens" generalforsamling på Aldershvile
13. kl. 9.00 Nørklegruppen på Aldershvile
27. kl. 9.00 Nørklegruppen på Aldershvile
28. Bowling, Pensionistforeningen. Tilmelding til Vibeke Jensen på tlf. 8647 0496

FASTE AKTIVITETER

Hver tirsdag kl. 13.00 Kortspil og samvær. Efterløns- og pensionistforeningen

...(fortsættes næste spalte)

Hver onsdag kl. 18.30-21.30 Knipling på Aldershvile

Hver fredag kl. 9:30 Stolegymnastik og kaffe

■ BAKKEGÅRDEN

Februar

20. kl. 13.30 Gudstjeneste
27. kl. 13.30 Sangeftermiddag

Marts

3. kl. 14.00 Fastelavn
6. kl. 13.30 Sangeftermiddag
13. kl. 13.30 Sangeftermiddag
16. kl. 14.00 Lørdagsbanko
20. kl. 13.30 Gudstjeneste
27. kl. 13.30 Sangeftermiddag

April

Husk: Ingen cafevagter i påsken
3. kl. 13.30 Sangeftermiddag
9. kl. 13.30 Forårsmarked
10. kl. 13.30 Sangeftermiddag
13. kl. 14.00 Lørdagsbanko
17. kl. 13.30 Gudstjeneste
24. kl. 14.00 Bakkekorets Forårskoncert.

Maj

1. Aktiviteten lukker til middag
8. kl. 13.30 Sangeftermiddag
15. kl. 13.30 Gudstjeneste
22. kl. 13.30 Sangeftermiddag
25. kl. 14.00 Lørdagsbanko
29. kl. 13.00 Udflugt

Juni

5. Aktiviteten lukker til middag
12. kl. 13-17 Jysk Tøjsalg
15. kl. 14.00 Lørdagsbanko
19. kl. 13.30 Gudstjeneste
26. kl. 17.00 Midsommerhygge

■ BJERREGRAVCENTRET

Februar

26. kl. 13.30 Oplæsning / fællessang

Marts

1. kl. 10.00 Bowling
5. kl. 13.30 Pasgårds tøj Service
12. kl. 13.30 Foredrag m. Rikke Nielsen: Lykkeligaen
17. kl. 14.00 Søndagskaffe
26. kl. 13.30 Oplæsning / fællessang

April

2. kl. 12.30 Centrets 27 års fødselsdag og generalforsamling
5. kl. 10.00 Bowling
16. kl. 13.30 Banko
27. kl. 14.00 Søndagskaffe
30. kl. 13.30 Oplæsning / fællessang

Maj

3. kl. 10.00 Bowling
7. kl. 17.00 Fælles grillfest
16. Løvspringstur
28. kl. 13.30 Oplæsning/fællessang

Juni

3.-10. Udflugt til Kreta
21. kl. 18.00 Midsommerfest

...(fortsættes næste spalte)

FASTE AKTIVITETER

Mandage kl. 19.00 Kortspil

Tirsdage "uden underholdning" er der samvær og kortspil i Seniorklubben

Onsdage i jan., feb., marts og april:
Gymnastik fra kl. 14-15.30

Onsdage i jan., feb., marts og april:
Blomsterbinding i lige uger fra kl. 9-12

Mandage og torsdage i jan., feb., marts, april og maj: Div. aktiviteter fra kl. 9-12

■ BORUPVÆNGET, RANDERS

Februar

27. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen.
27. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab: Tage Bødker fortæller og viser billeder fra sine rejser til Grønland.
28. kl. 17.30 Suppeaften. Alle er velkomne. Tilmelding senest 2 dage før på 2047 6473

Marts

01. kl. 10.00 Damernes Butik, tøjsalg i forhallen
11. kl. 14.30 Bankospil i Caféen
13. kl. 14.30 Gudstjeneste i aktivitetslokalet
21. kl. 17.30 Suppeaften. Alle er velkomne. Tilmelding senest 2 dage før på 2047 6473
27. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen
28. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab: Jennumparkens børnekore underholder

April

5. kl. 10.00 Reporto Sko, salg i forhallen
8. kl. 14.30 Bankospil i Caféen
10. kl. 14.30 Gudstjeneste i aktivitetslokalet
16. kl. 14.30 Bankospil i Caféen
24. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen
24. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab: Viseeftermiddag med Henne og Ebbe

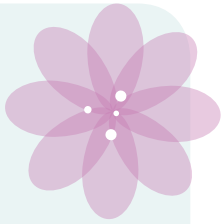
Maj

3. kl. 14.30 Klarissa Modetøj, salg i forhallen
8. kl. 14.30 Gudstjeneste i aktivitetslokalet
13. kl. 14.30 Bankospil i Caféen
22. kl. 14.00 Løvspringstur til Mariager - Dania - Hadsund. Se opslag
29. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen

Juni

4. kl. 14.00 Gudstjeneste i Enghøj Kirke
7. kl. 10.00 Jysk Tøjsalg i forhallen
14. Karina Sko, salg i forhallen
17. kl. 14.30 Bankospil i Caféen
26. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen

BRUGERHUSET, DRONNINGBORG



Juni
7. kl. 10-15 Markedsdag

FASTE AKTIVITETER

Mandage

kl. 9.30-11.00 Aktiv mandag. Motion og let bevægelse for alle indendørs og udendørs
kl. 13.00-15.00 De Kulturelle herrer
kl. 13.30-15.30 Sang og hyggeligt samvær med kaffe for alle med interesse for sang

Tirsdage

kl. 9.30-11.30 Hygge og Hobby med forskellige former for håndarbejde
kl. 13.00-15.00 Socialt samvær

Onsdage

kl. 8.30-9.30 Gymnastik
kl. 13.30-15.00 Anderledes onsdag

Torsdage

kl. 10.00-11.30 (1. torsdag hver måned) Babysalmesang
kl. 9.30-11.30 (øvrige torsdage) Hundevenner
kl. 13.00-15.00 Torsdagskomsammen

Fredage

kl. 10.00-12.30 Fredagscafe

FÅRUP ÆLDRECENTER

Marts

6. kl. 17.30 Suppeaften - tilmelding til Gitte på tlf. 2088 5008
13. kl. 13.30 Skosalg v/ Karina
27. kl. 12.00 Forårsfest. Underholdning v/Bjarne Hjulmand. Husk tilmelding.

April

3. kl. 17.30 Suppeaften - tilmelding til Gitte på tlf. 2088 5008
10. kl. 10-13 Lars fra Jysk Tøjsalg kommer og sælger tøj

Maj

4. kl. 10-13 Markedstur til Randers. Vi tager til marked på græsarealet ved Føtex på Mariagervej i Randers. Kom og hjælp os med at sælge vores flotte hjemmefremstillede ting og sager.
11. kl. 10.00 Bliv kræmmer for en dag på Kragernes Kræmmermarked. Standplads bestilles inden 1. maj på 2852 4931, 2117 7042 eller e-mail annamvestergaard@gmail.com

Juni

13. kl. 10-13 Jytte sælger tøj i Aktiv Fællesskabs lokaler i kælderens.
26. kl. 12.00 Skt. Hans fest. Der serveres grillmad. Husk tilmelding!

FASTE ARRANGEMENTER

Mandag kl. 9 Nørklegruppe

2. mandag i hver måned

kl. 14 Banko

1. tirsdag i hver måned

kl. 14.30 Gudstjeneste

Fredag

kl. 9 Nørklegruppe

GJERLEV AKTIVITETSHUS

Februar

24. kl. 14.00 Søndagscafé. Alle er velkomne.

Marts

12. kl. 12.00 Spis sammen. Derefter banko, kaffe og kage. Tilmelding senest 5. marts.

...(fortsættes næste spalte)

31. kl. 14.00 Søndagscafé. Alle er velkomne.

April

9. kl. 14.00 Kagekonkurrence med efterfølgende kaffe og kage.
28. kl. 14.00 Søndagscafé. Alle er velkomne.

FASTE AKTIVITETER

Mandage

kl. 9:00 Ældremotion
- vedligeholdende træning

Torsdage

kl. 13.30 Kortspil

KILDEVANG, LANGÅ

Marts

12. kl. 10-12 Tøjsalg fra Smartex
20. kl. 14.30 Gudstjeneste
26. Suppeaften. Se opslag
28. kl. 14.30 Underholdning v/Lars Marco

April

10. kl. 14.30 Gudstjeneste
24. kl. 14.30 Underholdning.
Cabaret m/ Olivias Venner
30. kl. 10-13 Tøjsalg fra Damernes butik

Maj

1. kl. 14.30 Gudstjeneste
21. Skosalg fra Reporto
22. Løvspringstur. Se opslag senere
22. kl. 14.30 Gudstjeneste

Juni

12. kl. 14.30 Gudstjeneste
19. Kartoffels dag. Se opslag senere

Juli

3. kl. 14.30 Gudstjeneste
31. kl. 14.30 Gudstjeneste

Aktiviteterne er kun for beboere og pårørende samt brugere af Aktivitetscentret på Kildevang

KORSHØJCENTRET, HARRIDSLEV

Februar

21. kl. 13.15 Kortspil
26. kl. 14.00 Henne og Venner, musik og Sang
28. kl. 13.15 Kortspil

Marts

5. kl. 14.00 Hyggebanko
7. kl. 13.15 Kortspil
12. kl. 14.00 Klarup Duo'en, musik og sang
14. kl. 13.15 Kortspil
19. kl. 14.00 De gode Mænd fra Mariager, musik
21. kl. 13.15 Kortspil
26. kl. 12-17 Forårsfest, Harmonikasvingerne
28. kl. 13.15 Kortspil

April

2. kl. 14.00 Hyggebanko
4. kl. 13.15 Kortspil
9. kl. 14.00 Kirkekoret
11. kl. 13.15 Kortspil
16. kl. 14.00 Skanderborg Spillemandene
17. kl. 13.15 Kortspil
23. kl. 14.00 Foredrag v. Carsten Holvad
Rudestrand

25. kl. 13.15 Kortspil
30. kl. 14.00 Hyggebanko

Maj

2. kl. 13.15 Kortspil
7. kl. 12.30 Halvdagstur
9. kl. 13.15 Kortspil
16. kl. 13.15 Kortspil
23. kl. 13.15 Kortspil
30. kl. 13.15 Kortspil

Juni

4. kl. 14.00 Hyggebanko
6. kl. 13.15 Kortspil
13. kl. 13.15 Kortspil
20. kl. 13.15 Kortspil
27. kl. 13.15 Kortspil

LINDEVÆNGET

Februar

21. kl. 14.00 Bente & Henning underholder
28. kl. 12.00 Forårsfest, middag, Luffe's trio underholder

Marts

3. kl. 14.00 Søndagsbanko
5. kl. 14.00 Fastelavnstest
7. kl. 14.00 Bjarne Hjulmann underholder
14. kl. 14.00 Peter Vildmand underholder
21. kl. 14.00 Henne med venner underholder
28. kl. 14.00 Bente & Henning underholder

Indgang i Søren Møllersgade overfor nr. 44 (indgang nr. 7)

LANDSBYEN MØLLEVANG

Februar

28. kl. 13.30 Generalforsamling

April

11. kl. 12.00 Påskefrokost. De småborgerlige fra Dronninglund underholder

Maj

8. kl. 10-12 Rollatortræf

Juni

13. kl. 12.00 Sommerfest

FASTE AKTIVITETER

Mandag: kl. 13.30-14.30 Erindringsdans

Onsdag: kl. 9.30-11.30 Humørklub.
kl. 13.15-15.00 Fællessang

Torsdag: kl. 9.00-11.30 Hobbygruppe

Fredag: kl. 10.00-13.00 Fredagscafe

RANDERS KOLLEKTIVHUS

Februar

21. kl. 14.00 3 x Hans
28. kl. 14.00 Banko

Marts

7. kl. 14.00 Generalforsamling
14. kl. 14.00 Sønderjysk kaffebord
21. kl. 14.00 Banko
28. kl. 14.00 Henne med Venner

April

4. Tøj og skosalg (se opslag)
11. kl. 14.00 Banko
18. Skærtorsdag
25. Påskefrokost. Musik Kasper Hammer (se opslag)

Maj

2. kl. 14.00 Banko
9. kl. 14.00 Musik
15. Udflugt (se opslag)
23. kl. 14.00 Banko
30. Kristi Himmelfartsdag

Juni

5. Grundlovsdag
6. Ingen underholdning
13. kl. 14.00 Banko
20. kl. 14.00 Musik/foredrag
27. Sct. Hans musik med Bent & Bent (se opslag)

ROSENVÆNGET

Februar

21. kl. 14.00 Generalforsamling

Marts

3. kl. 14.00 Banko
14. kl. 14.30 Tak for hjælpen
27. Seniorshoppen

April

7. kl. 14.00 Banko
17. Jysk Tøjsalg

Maj

5. kl. 14.00 Banko
16. kl. 13.00 Underholdning i caféen

Juni

2. kl. 14.00 Banko
13. kl. 13.00 Bustur
20. kl. 12.00 Sct. Hansfest

FASTE AKTIVITETER

Mandag

kl. 10.00-11.30 Sidedans
kl. 13.00-15.00 De kulturelle herrer
kl. 13.00-15.00 Udetræning

Tirsdag

kl. 09.30-11.30 Tirsdagsklubben
kl. 09.30-11.00 Vedligeholdstræning
kl. 11.00-12.00 Styrketræning
kl. 13.00-14.00 Vedligeholdstræning
kl. 14.00-15.00 Gudstjeneste (hver 3. tirsdag)

Onsdag

kl. 10.00-11.30 Sang & musik
kl. 10.00-11.30 selvledende gruppe/By historie/
Gerda Bach m.fl.
kl. 10.00-12.00 Selvstyrende gruppe laver bolsjer
ved aktivitetsrådet
kl. 13.00-14.00 Stolegymnastik og fælles kaffe

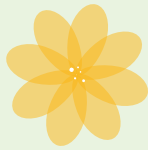
Torsdag

kl. 10.00-11.00 Erindringsdans i mødelokalet
kl. 09.30-11.00 Vedligeholdstræning
kl. 11.00-12.00 Styrketræning på hold
kl. 13.00-15.00 Vedligeholdstræning
kl. 13.00-15.00 Hobby

Fredag

kl. 10.00-11.30 Stavgang
kl. 10.30-12.30 Bassintræning i varmt vand
kl. 13.00-15.00 Træningscafé

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



Den udendørs petanquebane på Centret er et godt sted at tilbringe et par timer i munter kappestrid. Spillereglerne ligger sammen med spillet. Der spilles efter aftale imellem deltagerne.

Februar

20. kl. 14.00 Banko
Tilmelding til Cirkusrevyen inden
1. marts skal ske til Gunhild Jensen,
tlf. 60956279

Marts

6. kl. 14.00 Generalforsamling i Spentrup/Gas-
sum Efterløns- og Pensionistforening
7. kl. 11-12 Bowling i Randers, tilmelding til
Gunhild på tlf. 60956279
13. kl. 14.00 Banko
20. kl. 14.00 Eigil med to damer - cabaret-
eftermiddag
27. kl. 14.00 Sangeftermiddag med præst
Peter Ulvsgaard

April

3. kl. 14.00 Banko
4. kl. 11-12 Bowling i Randers, tilmelding til
Gunhild på tlf. 6095 6279
10. kl. 14.00 Underholdning med Bjarne Lisby.
Tilm. Senest 26/3 på 4030 7044
18. kl. 14.00 Modeshow ved Seniorshoppen
24. kl. 12-17 Forårgudstjeneste i kirken og
efterfølgende kaffe i sognegården

Maj

1. Underholdning v/Ulla Gaardsøe,
bakkesangerinde
9. Løvspringstur til Feggesund
Færgetro. Tilmelding og betaling
senest den 3. maj til Inge Hansen
tlf. 2494 0416.

15. kl. 14.00 Banko
22. kl. 14.00 Modeshow v/Seniorshoppen
29. kl. 14.00 Gudstjeneste

Juni

3-10. Rejse til Kreta
18.-19. Tur til Cirkusrevyen og Christians-
borg
20. kl. 18-22 Sct. Hans Aften Fest.
Tilmelding og betaling senest den 4.
til Ulla på tlf. 4030 7044
26. kl. 14.00 Sommerfest i præstegårdshaven/
sognegården ved sognepræst
Peter Ulvsgaard

TERNEPARKEN, ASFERG

Februar

26. kl. 14.00 Banko
28. kl. 9.00 Bowling i Randers, tilmelding til Tove
Jensen 20921834
28. kl. 17.30 Suppeaften, husk tilmelding

Marts

5. kl. 12.00 Fælles spising med musik
v/ Bent Faxholm, husk tilmelding
6. kl. 14.30 Gudstjeneste i opholdsstuen med
efterfølgende kaffe
12. kl. 14.00 Banko
19. kl. 14.30 Musikeftermiddag v/ Henning og
Bente
26. kl. 14.00 Banko
27. kl. 17.30 Suppeaften, husk tilmelding
28. kl. 9.00 Bowling i Randers, tilmelding til
Tove Jensen 20921834

April

2. kl. 12.00 Fælles spising med musik
v/ Bent Faxholm, husk tilmelding
3. kl. 14.30 Gudstjeneste i opholdsstuen med
efterfølgende kaffe
9. kl. 14.00 Filmeftermiddag
23. kl. 14.00 Banko
25. kl. 9.00 Bowling i Randers, tilmelding til
Tove Jensen 20921834
30. kl. 14.00 Banko i opholdsstuen

Maj

1. kl. 14.30 Gudstjeneste i opholdsstuen med
efterfølgende kaffe
7. kl. 14.00 Mannequinopvisning v/ Damernes
Butik samt skosalg
14. kl. 14.00 Havetur
22. kl. 19.00 Forårsfest med underholdning
v/ Helle & Dynes Skovkjær
23. kl. 9.00 Bowling i Randers, tilmelding til
Tove Jensen 20921834
28. kl. 14.00 Banko

Juni

3. - 10. Tur til Kreta med Bravo Tours
4. kl. 14.30 Sangeftermiddag
v/ Mona Kjersgaard
11. kl. 14.00 Banko
14. Tur til Fur - se opslag senere
19. kl. 17.30 Midsommerfest med underholdning
v/ Flemming Baade, husk tilmelding

FASTE AKTIVITETER I FRIVILLIGHEDEN

Mandage

kl. 9-11.30 Billard
kl. 14-17 Kortspil

Tirsdage

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

Onsdage

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

Torsdage

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

Fredage

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

SPENTRUP ÆLDRECENTER

FASTE AKTIVITETER

Mandage

kl. 9.30-10.30 Stavgang fra Centret

Tirsdage

kl. 09.30 Petanque for kvinder,
kl. 10.30 Petanque for mænd,
kl. 10.30-11.45 Gymnastik

Onsdage

kl. 09.30-12 Maling

Torsdage

kl. 10.00 Krolf
kl. 13.-15.30 Knipling
kl. 14.-16 Nørklegruppen
(2. og 4. torsdag i måneden)

Fredage

kl. 9-11.30 Håndarbejdsgruppen

Billard er åbent hver dag. Har du lyst til at spille
billard, så kom og hyg dig med os. Vi har plads til
flere. Kontakt Karl Anton Andersen, tlf. 8647 7343
EDB-cafeens faste åbningstid er lukket ned, men
hjælp kan rekvireres ved henvendelse til Poul Erik
Binderup, tlf. 2663 5806 - Lene Rousing,
tlf. 6177 8647 - Aage Sønder, tlf. 2651 8310 -
Ruth Madsen, tlf. 2164 3783.

...(fortsættes næste spalte)

SVALEPARKEN, ASSENTOFT

Februar

21. Svaleparkens 15 års fødselsdag.
Tilmelding - se opslag.

27. kl. 19.00 Banko

Marts

3. kl. 14.00 Fastelavnshygge
6. kl. 19.00 Randers Harmoniorkester
7. kl. 14-16 Banko
13. kl. 19 Henne med venner, musik og sang
20. kl. 19.00 Birgitte, Anne M, Rasmus, sang og
hygge
21. kl. 14-16 Solsikkerne underholder med musik
og sang
27. kl. 19.00 Afslutning på forårsprogrammet

April

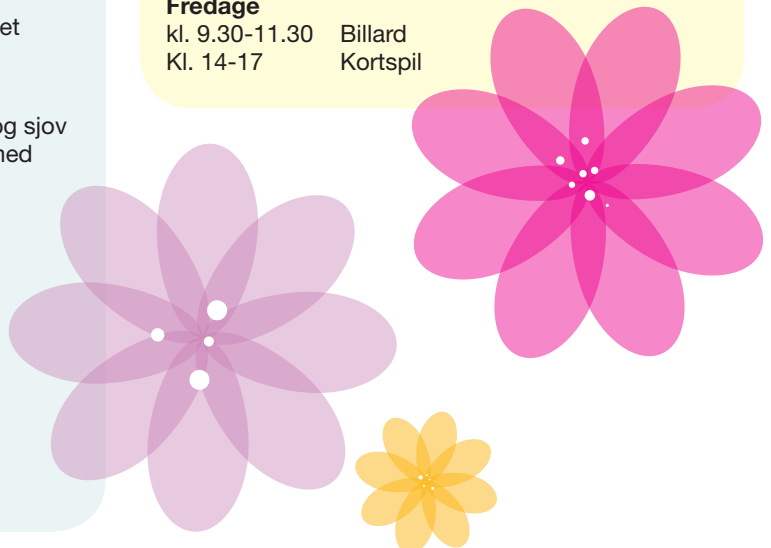
4. kl. 14-16 Banko
10. kl. 19.00 Årsmøde. Trekløveret, musik og sjov
11. kl. 14-16 Peter Elmelund underholder med
musik og sang

Maj

2. kl. 14-16 Banko
9. kl. 11.30 Afslutning på Skovbakken.
Tilmelding - se opslag

Juni

5. kl. 14.00 Grundlovsfest
23. kl. 19.00 Sct. Hansfest



Forårets

aktiviteter

TIRSDALENS PLEJECENTER OG KRISTRUPCENTRET

Alle arrangementer er åbne og også for beboerne på Kristrupcentret. Fælles for alle arrangementer er, at der kommer opslag rundt på Tirsdalen og Kristrupcentret

Februar

28. kl. 15.00 Tirsdalens Plejecenter. Fastelavn

Marts

5. kl. 9.30 Tirsdalens Plejecenter. Brunch med underholdning

23. kl. 14.00 Tirsdalens Plejecenter. Modeshow

April

Uge 17 Tirsdalens Plejecenter. Danmark spiser sammen. Richard Ragnvald underholder

Maj

7. kl. 11.30 Tirsdalens Plejecenter. Fælles frokost

Juni

14. Tirsdalens Plejecenter. Valdemarsdag
23. kl. 17.00 Sct. Hans

FASTE ARRANGEMENTER

Hver den sidste lørdag i måneden er der banko kl. 15.00 i caféen

Caféen er åben for salg mandag til torsdag fra kl. 9.30 -13.00

Alle tirsdage er der sløjd i kælderens fra kl. 10-12

TRÆNINGSHØJSKOLEN

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

April

10. kl. 10.30-13 Brunch

Juni

20. kl. 14-16 Kaffe og kage

Vi håber meget at se dig.

Kontakt os senest 14 dage før arrangementet af hensyn til traktementet - også gerne hvis du ikke kan komme.

Træningshøjskolen: 89 15 89 69.

Mail: louise.hauton@randers.dk

VORUP PLEJEHJEM

Marts

7. kl. 14-16 Underholdning v. Den Syngende Slagter

14. kl. 14-16 Bankospil

April

4. kl. 14-16 Underholdning

Maj

2. kl. 14-16 Bankospil

23. kl. 10.30 Løvspringstur

Juni

6. kl. 14-16 Banko

25. kl. 17-20 Sct. Hansfest m. musik v. Kasper Hansen

Alle arrangementer bekendtgøres ved opslag på plejehjemmet

ÅBAKKEN, ØSTER TØRSLEV

Marts

4. 14.00 Banko (E)

7. 14.00 Banko (P)

14. 14.00 Bowling (P)

18. 14.00 Banko (E)

21. 14.15 Trækfuglene Havndal, musik og sang

April

1. 14.00 Banko (E)

2. 10-15 Pasgård Tøj

4. 14.00 Banko Åbakken (P)

11. 14.00 Bowling (P)

15. 14.00 Banko (E)

25. 14.15 Krølles Kapel - tre musikere synger og spiller

Banko (E)

Maj

2. 14.00 Banko Åbakken (P)

9. 14.00 Bowling (P)

10. 10-15 Tøj og Sko

13. 14.00 Banko (E)

15. Se avis Løvspringstur til Vejle Ådal

Banko (E)

Juni

6. 14.00 Banko Åbakken (P)

13. 14.00 Bowling (P)

20. 18.00 Sct. Hans fest - alle er velkomne (A)

24. 14.00 Banko (E)

Juli

4. 14.00 Banko Åbakken (P)

A = Aktivitetsudvalget

E = Efterlønsklubben/SID

P = Pensionistforeningen

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

SØG OM TILSKUD TIL FORENINGER MV.

Randers Byråd har besluttet fordelingen af omsorgstilskud til aktivitetsudvalg og pensionistforeninger mv.

Som noget nyt bliver der lavet en pulje, hvor det en gang om året er muligt for nye foreninger at søge om tilskud - og også eksisterende tilskudsmodtagere kan søge om mindre engangstilskud til særlige aktiviteter.

Puljen meldes ud i slutningen af februar med ansøgningsfrist den 31. marts. Der kan forventes svar på ansøgningerne i maj.

Ansøgningerne behandles af et udvalg bestående af formand og næstformand i Omsorgsudvalget og Ældrerådet, som indstiller fordelingen til Omsorgsudvalget.

Puljen annonceres blandt andet på www.aeldre.randers.dk.

Overvejer du at søge, kan du også sende en mail til sundhedogaeldre@randers.dk, hvorefter du så vil få en mail om, hvornår puljen udmeldes.

Patientkontoret

– din guide i sundhedsvæsenet

Patientkontoret giver dig råd og vejledning i mødet med sundhedsvæsenet. På Patientkontoret er der 12 patientvejledere, som kan hjælpe patienter og pårørende, der har brug for råd og vejledning i mødet med sundhedsvæsenet.

Du kan både ringe og skrive til Patientkontoret. Telefonnummeret er 7841 0444. Adressen er Patientkontoret, Regionshuset Viborg, Skottenborg 26, 8800 Viborg. Du kan skrive til Patientkontoret på patientkontoret@rm.dk, men du opfordres til at sende en sikker mail til Patientkontoret via www.borger.dk - fx hvis du vil skrive dit cpr-nummer eller oplysninger om, hvorfor du ønsker at tale med Patientkontoret.

Du kan finde linket til sikker mail på www.patientkontoret.rm.dk. Her kan du også finde nyttig information om Patientkontoret og dine rettigheder som patient.

En patientvejleder kan blandt andet:

- vejlede om patientrettigheder
- vejlede om muligheder for erstatning og klage
- hjælpe dig med at udforme og videresende skriftlige klager og anmeldelse om erstatningskrav
- oplyse om ventetider på undersøgelser og behandlinger
- vejlede om valg af andet offentligt hospital (frit sygehusvalg)
- vejlede om ret til hurtig udredning

- hjælpe patienter, der ønsker at vælge et privathospital (udvidet frit sygehusvalg)
- informere om maksimale ventetider for livstruende sygdomme
- vejlede patienter om muligheden for at blive behandlet i udlandet
- oplyse om regler for befordring
- oplyse om regler for genoptræning
- være med til at udrede misforståelser mellem patient og sundhedsvæsenet

Omvisitering til et andet hospital

Hvis du har fået lang ventetid på et hospital, kan Patientkontoret hjælpe dig med at undersøge, hvilke muligheder du har for at komme på et andet offentligt eller privathospital.

Tavshedspligt

Patientvejlederne har tavshedspligt, så du kan trygt henvende dig. Hvis patientvejlederen har brug for at kontakte en eller flere sundhedspersoner for at hjælpe dig, skal du først give dit samtykke.

Kurser for frivillige

I 2019 og 2020 vil frivillige i Randers Kommune få endnu flere muligheder for at deltage i kurser. Sundhed og Omsorg er nemlig gået sammen om at tilbyde en række kurser, som kommer hele vejen rundt om den fysiske og mentale sundhed.

Første kursus er torsdag den 25. april. Kurset handler om at prioritere livsglæden og de små ting i hverdagen. De efterfølgende kurser har temaer om Bevægelse og fysisk aktivitet, Kost og ernæring, Mindfulness, Sind og skærmforbrug, Demens samt Livets afslutning. Det er gratis at deltage i kurserne, der afholdes fra kl. 18-20 i Randers Sundhedscenter i Biografgade, 8900 Randers C. Tilmelding er nødvendig.

Ideen med at tilbyde kurserne er dels at anerkende de mange frivilliges indsats ved at give noget igen. Dels at samle frivillige fra mange forskellige foreninger og netværk, og derved give dem mulighed for at møde andre frivillige og måske selv danne nye samarbejder.

Kontakt frivilligkoordinator Mia Kjob hvis du vil vide mere: Hun har tlf. 2134 2036 og e-mail mia.kjob@randers.dk

Robot hjælper med at huske medicinen

Et par borgere under Distrikt Åbakken og senest forsøgsvis også ved Distrikt Møllevang, og som dagligt får besøg hjemmeplejen i eget hjem, er netop nu ved at afprøve et nyt tiltag: en medicinrobot som hjælper ved at udlevere medicinen, så den kan blive indtaget rettidigt og i de rette mængder.

”Livskvalitet, selvstændighed og evnen til at bo i eget hjem, så længe som muligt. Det er, hvad de fleste af os håber at kunne, når vi bliver ældre. Det kan medicinrobotten hjælpe med. Fordelen ved robotten er, at borgeren kan blive selvhjulpent og uafhængig af besøg fra hjemmeplejen, da robotten hjælper til korrekt medicinering,” fortæller sosu-assistent Dorte Saxling Kristensen, Randers Kommune.



Suppeaftener samler lokalområder

Frivilligkoordinatorerne i Randers Kommune har fået en genial ide, som er i gang med at sprede sig som ringe i vandet i hele kommunen: En månedlig suppeaften om efteråret og vinteren på det lokale ældrecenter.



Suppeaftenerne afholdes altid i samarbejde med en lokal forening eller organisation, for eksempel Borgerforeningen, Borgerlauget, en boligforening eller kirken. Konceptet er simpelt; beboerne på ældrecentret og alle interesserede i lokalområdet mødes på ældrecentret kl. 17.30-19. Man sidder ved langborde og spiser suppe ad libitum for 35 kroner - og slutter af med en kop kaffe inden klokken bliver 19.

Frivilligkoordinator Birgitte Saksø fortæller:

”Selv om idéen er så enkel, kan suppeaftener virkelig noget. Der kommer som regel mellem 60-90 deltagere pr. gang, og vi ser pludselig mennesker på ældrecentret, som aldrig før har sat sine ben der. Den store succes skyldes i høj grad, at vi samarbejder med andre i lokalområdet. Sammen kan vi tiltrække en langt større målgruppe, end vi kan hver især. Og det bedste af det hele er, at vi får nedbrudt fordommene om, at det kun er meget gamle mennesker, som kommer på et ældrecenter.”

Der er suppeaftener i Asferg, Fårup, Langå, på Borupvænget og Kollektivhuset. I løbet af det næste par måneder vil der desuden være suppeaftener i Øster Bjerregrav, Spentrup og Øster Tørslev.

Vennepunktet inviterer til spændende aktiviteter i en aktiv forening

Vennepunktet er en forening drevet af frivillige, der arbejder uden løn for at skabe glæde og aktiviteter for sine ca. 275 medlemmer. Vennepunktet holder til i store, lyse lokaler med køkken på Boghvedevej 34, lige bag ved Føtex Mariagervej.

Vennepunktet har pt. ledige pladser på holdene, der arbejder med patchwork, EDB, tegne/male og fællessang. Vil du deltage i foreningens aktiviteter, kan du ringe på foreningens telefon 8640 7774 eller møde op hos foreningen på Boghvedevej.

Vennepunktet tilbyder hver uge 22 hold fordelt på 13 forskellige aktiviteter. Og har du ønsker om en aktivitet, som foreningen ikke tilbyder nu, kan der måske samles ligesindede til et hold, så der er gode muligheder for at komme i gang. De faglige aktiviteter danner en god ramme om det rige sociale liv, der er på Vennepunktet.

Du kan læse mere om Vennepunktet på foreningens hjemmeside www.vennepunktetranders.dk



Danseeftermiddage for borgere med demens

Omsorg, Randers Kommune og Ældre Sagen Randers-Nørhald-Langå har sammen startet et nyt tiltag: Danseeftermiddage for borgere med demens og deres pårørende.

Fra marts måned 2019 kan demensramte og deres pårørende kridte danseskoene og bruge en eftermiddag på at danse.

Tiltaget er sat i gang ud fra tanken om, at selv om hukommelsen ikke er, hvad den har været, så husker kroppen dansetrinnene.

Og dans giver samtidig mulighed for nærvær og en hyggelig stund.

Dansen går i Ældre Sagens lokaler, Odinsgade 14A, 8900 Randers C. Første gang det sker er torsdag den 7. marts fra kl. 14-16. Tilmelding er ikke nødvendig.



Ny oversigt over alle danske plejehjem

Det er blevet nemmere for ældre og deres pårørende at få overblik over alle plejehjem, plejecentre og friplejehjem målrettet ældre i Danmark. På hjemmesiden Plejehjemsoversigten.dk kan man klikke sig ind på hvert enkelt plejehjem og få et overblik over bl.a. dets værdier, aktiviteter og faciliteter.

Hvad synes plejehjemslederne, der er det vigtigste ved plejehjemmet? Laves maden på plejehjemmet? Må man have husdyr med? Hvor stor er boligen? Hvordan er samarbejdet med de pårørende? Det er bare nogle af de ting, man kan klikke sig frem til på Plejehjemsoversigten.dk.

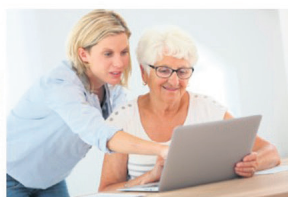
Plejehjemsoversigten skal gøre det nemmere at bruge det frie plejehjemsvalg til enten at finde et plejehjem i egen kommune eller et andet sted i landet.

På [Plejehjemsoversigten](http://Plejehjemsoversigten.dk) kan man også finde overordnet information om, hvordan man bliver visiteret til plejehjem, hvad det frie plejehjemsvalg indebærer, og hvordan huslejen fastsættes.

Det er Sundhedsdatastyrelsen, der har udviklet [Plejehjemsoversigten](http://Plejehjemsoversigten.dk) for Sundheds- og Ældreministeriet.



Plejehjem målrettet ældre
Læs om typerne af plejehjem målrettet ældre
[Læs mere](#)



Visitation
Læs om hvad du skal gøre, hvis du mener, at du har behov for en plejehjemsplads.
[Læs mere](#)



Frit valg af plejehjem
Læs om reglerne for frit valg af plejehjem i egen og andre kommuner.
[Læs mere](#)



Husleje mm.
Læs om reglerne vedrørende husleje, mad mm.
[Læs mere](#)

Pensionstakster PR. 1. JANUAR 2019

Følgende gælder hvis du er:

- Folkepensionist eller
- Førtidspensionist, pensionsdag påbegyndt el. afgjort før 1. januar 2003

MAKSIMALE BELØB PR. MÅNED I KR.		
	Reelt enlige	Samlevende eller gifte
FOLKEPENSION		
Grundbeløb	6.315	6.315
Pensionstillæg	6.910	3.447
I alt	13.225	9.762
Ældrecheck pr. år før skat	17.500	17.500 til hver
Formuegrænse: 87.700		
HØJESTE FØRTIDSPENSION		
Grundbeløb	6.315	6.315
Pensionstillæg	6.560	3.170
Invaliditetsbeløb	3.138	3.138
Erhvervsudygtighedsbeløb	4.237	4.237
I alt	20.250	16.860
MELLEMSTE FØRTIDSPENSION		
Grundbeløb	6.315	6.315
Pensionstillæg	6.560	3.170
Invaliditetsbeløb	3.138	3.138
I alt	16.013	12.623
FØRHØJET ALM./ALM. FØRTIDSPENSION		
Grundbeløb	6.315	6.315
Pensionstillæg	6.560	3.170
Førtidsbeløb + tillægsydelse	3.138	3.138
I alt	16.013	12.623

Følgende gælder hvis du er:

- Førtidspensionist, pensionsdag påbegyndt el. afgjort efter 1. januar 2003

MAKSIMALE BELØB PR. MÅNED I KR.		
	Reelt enlige	Samlevende eller gifte
FØRTIDSPENSION	18.875	16.044

Du skal rette henvendelse til Udbetaling Danmark, hvis du har spørgsmål til de angivne pensionssatser for 2018. Du kan kontakte Udbetaling Danmark pension på tlf. 70 12 80 61.

På www.borger.dk kan du læse mere om folkepension og førtidspension.