

PROAKTIV

RANDERS



Særnummer af
Randers Kommunes
Personaleblad

Vi er ret corona-proaktive

Ingen vidste vel egentlig helt, hvad udgangen på det ville blive, da vi 11. marts i år fik at vide, at vi skulle lukke ned.

Siden er mange vendt tilbage til arbejdet. Nogle arbejder hjemmefra langt mere end tidligere, og nogle skulle vænne sig til nye værnemidler og jævnlig test. Måske troede vi, at vi kunne vende tilbage til normal, men meget tyder på, at en ny hverdag med corona-restriktioner er "den nye normal". Rigtig mange har allerede fundet nye måder at udføre deres arbejde på, og noget af det er så smart, at det bliver en del af den fremtidige praksis – corona eller ej. Personalebladet, som normalt ligger til læsning på din arbejdsplads, er også i en "ny normal" og er nu plakater, så det ikke flytter rundt mellem hænder. Læs med og bliv inspireret. God fornøjelse.

Jesper Kaas Schmidt,
kommunaldirektør i Randers Kommune



Tiltagene, der kom for at blive

Det stod hurtigt klart for ledelsen og lærerne på Hobrovejens Skole, at "coronaskolen" rent faktisk havde en række delelementer, som de kunne se store fordele i at implementere permanent. Derfor har skolen været igennem en længere proces, hvor både personale, ledelse og elever har evalueret de erfaringer, som det sidste halve år har givet. Tiltagene har givet en helt ny ro på skolen, som alle parter er positive overfor.

Det indførte er blandt andet permanent markering på trapperne, så man husker at holde til højre, hver klasse har deres egen indgang og egne toiletter, håndsprit og fokus på håndvask.



Maja til venstre og Tanja til højre. Med en meters afstand.

Kontakt til Corona-hotline i Randers Kommune

Generel corona-hotline er åben mandag-fredag kl. 08.00-15.30.
Kontakt Maja Andersen på tlf. 2911 6204 eller Maja.Andersen@randers.dk

Særlig hotline for børn- og skoleområdet: Mandag-fredag kl. 8.00-12.30.
Kontakt Tanja Corydon Therkildsen Koch på tlf. 9116 8299 eller Tanja.Koch@randers.dk

Uden for åbningstid skal du henvende dig til din leder eller chef.
BEMÆRK, at hotline er til medarbejdere i Randers Kommune - ikke til borgerne.



Styrket hjælp til virksomheder

Det lokale erhvervsliv får nu endnu mere målrettet vejledning om efteruddannelse fra kommunens jobcenter i forbindelse med corona.

Mange virksomheder er pressede på økonomien i forbindelse med corona. For at hjælpe trængte virksomheder igennem krisen har Randers Kommunes jobcenter udbygget samarbejdet med uddannelsesinstitutioner og erhvervsfremmende organisationer. Samarbejdet betyder, at virksomhederne får bedre overblik over det brede udvalg af rekrutteringstilbud, de forskellige lokale institutioner og organisationer tilbyder, hvad angår tilbud om arbejdskraft, opkvalificering og lærlinge.

Tip til mental sundhed

EFFEKTIV TRÆNING: Læn dig tilbage og lyt!

Det er supergodt for kroppen at løfte vægte og cykle distancen til Paris på en motionscykel – bliv endelig ved med det! Men får du også trænet dine mentale muskler? Der ligger forskellige lydfiler til mentaltræning på Randers Kommunes hjemmeside. Gå ind på www.randers.dk og lav en søgning på "mentaltræning" eller "ACT lydfiler". Så kan du læne dig tilbage og begynde træningen. Du kan f.eks. bruge mentaltræning til at få en bedre søvn og mere ro.

Send et billede af problemet

Under coronakrisen har Tandplejen opfordret forældre til at sende billeder af børnenes tandproblemer til vurdering før en eventuel tid ved tandlægen. Det fungerer så godt, at ordningen fortsætter fremadrettet. Cirka 50 procent af henvendelserne kan klares med et billede og snak over telefonen.

Kan man gøre noget lignende i DIN afdeling?

INFO

I tvivl om restriktioner frem til 2. januar?

Se mere på intranettet www.broen.randers.dk eller på www.randers.dk/corona.

FÅ SUCCES

RANDERS



Særnummer af
Randers Kommunes
Personaleblad



Koncerter på en anden måde

Det er svært at lægge planer for kommende arrangementer, fordi corona-restriktioner kan ændre sig alt efter det aktuelle smitteniveau. Hos Værket og Turbinen har man i en lang periode klaret sig ved at tænke alternativt. Den flotte sal i Ridehuset er blevet til et intimt spillested – forstået på den måde, at her er der plads til, at publikum kan holde den nødvendige afstand. Der er sat stole op, fordi koncerterne skal opleves siddende i en corona-tid. Når publikum rejser sig fra deres pladser, skal der bruges mundbind, for eksempel for at købe en øl i baren. Både personale og de optrædende musikere er gode til at vejlede og huske publikum på, at man ikke må stå op under koncerten eller danse og synge. Til trods for restriktionerne lever musikken i Randers.



Hjernecentret med nye værktøjer

Hjernecenter Randers har været påvirket af coronanedlukningen. Det har ført til nytænkning og nye værktøjer. I foråret etablerede centret en hotline, som har ydet telefonisk rådgivning og vejledning til borgere med senhjerneskade og pårørende. Det har inspireret centret til at tilbyde borgere åben rådgivning, hvor borgerne kan få direkte og simpel vejledning til for eksempel opgaver eller hjemmetræningsøvelser. Coronaen medførte også, at undervisning og aktiviteter blev flyttet online og udendørs. Det har fået centret til at søge midler hos Socialstyrelsen til computere til onlineundervisning og redskaber til udendørs fitness.

Flere ledige uddanner sig som sosu'er

27 ledige borgere over 25 år er startet på Randers Social- og Sundhedsskole.

De ledige kommer fra brancher, hvor det kan være svært finde arbejde, og med deres nye uddannelse skifter de til en branche, hvor der er stort behov for arbejdskraft. Ni starter på sosu-assistentuddannelsen, mens 18 starter på sosu-hjælperuddannelsen. De er blevet tilbudt uddannelsen efter at have været en del af et forløb faciliteret af Randers Kommune og Randers Social- og Sundhedsskole, som skal sikre flere sosu-uddannede. Sidste år startede 16 ledige borgere på uddannelsen efter at have været en del af forløbet.



Populære gåture i Psykiatriens Hus

Corona har betydet flere udeaktiviteter for brugerne af Psykiatriens Hus. Især gåturene er blevet meget populære. Gåture er sunde for både krop og psyke. Det har brugerne af Psykiatriens Hus fået øjnene op for, efter at coronaen satte en stopper for mange indendørs arrangementer.

Før coronaen arrangerede Psykiatriens Hus gåture én gang om ugen, men de er blevet så populære, at der nu arrangeres gåture i forskellige længder 4 dage om ugen. Aldrig har så mange gået med, og turennes deltagere er borgere i alle aldre med psykisk sårbarhed. Gåturenes succes skyldes især, at det er en uforpligtende måde at være sammen med andre på.

Tip til mental sundhed

Hjertebanken, kort lunte, hovedpine, søvnløshed, ekstra lyst til sød og fed mad – har du nogle af disse symptomer på stress, så gør dig selv en stor tjeneste og ring til den nye stresshotline i Randers Kommune.

Du kan ringe hver mandag fra 7.30 til 9.30 og torsdag fra 15.30 til 17.30 på tlf. 2341 9023.

Træning og rådgivning online

Randers Sundhedscenter fortsætter træning og rådgivning under coronakrisen.

Men nu står de ofte foran en skærm og viser øvelserne fra flere forskellige vinkler, mens borgerne står hjemme i egen stue og træner med.

"På den måde sikrer vi, at borgerne får den hjælp, de har behov for – uden at de udsætter sig selv for smitte ved at bevæge sig ind på Sundhedscenteret," siger fysioterapeut Martin Neander Bodilsen.

Har I snakket om, hvad I kan bruge den digitale kontakt med borgerne til i jeres afdeling?

INFO

Husk at anvende mundbind korrekt

1. Før: Vask hænder eller brug håndsprit
2. Find forsiden. Det er som regel den farvede side.
3. Dæk næse og mund med mundbindet og fastgør det bag ørene.
4. Sørg for, at mundbindet sidder helt tæt til dit ansigt.
5. Rør ikke mundbindet under brug. Skift det ofte og altid, hvis det er vådt eller beskidt.
6. Når mundbindet skal af, skal du tage fat i elastikkerne og ikke røre selve mundbindet. Smid det ud med det samme.
7. Efter: Vask hænder eller brug håndsprit.



GODE TIPS

RANDERS



Særnummer af
Randers Kommunes
Personaleblad

Institution med endnu større fokus på udeaktiviteter

Børnene i Børnehuset Solstrålen i Øster Tørslev er vant til at bruge uderummet til leg og læring. Coronakrisen har medført, at børnehuset har skruet op for udeaktiviteterne hver dag fra tidlig morgen i al slags vejr til glæde for børn, forældre og personale. Leg og fordybelse i naturaktiviteter finder sted i huler under træerne, i legehuse og i store telte, der også bliver brugt som sovested for de yngste, når børnehuset er på tur. Børnehusets næste projekt er opførelse af en ny shelter til aktiviteter, leg og soverum.

Stop ikke din aktivitet – måske skal den bare flyttes?

Står du og overvejer, om din aktivitet for borgere, beboere eller brugere nu kan afholdes?

Måske er der ikke plads nok til at overholde afstandskrav? Så husk, at Randers Kommune har mange gode lokaler til rådighed. Måske skal din aktivitet flytte for en stund i stedet for at blive aflyst.

Randers Fritidscenter – her finder du både teatersal, kongressal og lokaler med plads til 16 personer og op til 350 personer.

Helligåndshuset – her finder du både store sal, lille sal, foyer og galleri med plads til op til 120 personer.

VIA-auditoriet har Randers Kommune ret til at benytte inkl. tilhørende inventar og udstyr. Lokalet kan rumme op til 130 personer. Bestil auditoriet hos Jannie Østergaard Amdi, jaam@via.dk.

Underværket byder både på Store Sal, Mellem Sal, Lille Sal og mødelokaler.

Randers Bibliotek udlåner lokaler til arrangementer.

Randers FC Konference har mødefaciliteter i mange varianter og størrelser. Her er både Skylounge, Hall of Fame, Field of Dreams og Thorlounge. Kapaciteten er fra seks personer til 180 personer. Kontakt: konference@randersfc.dk

Du finder info om de enkelte mødesteder ved at søge på stederne på internettet.

Fem gode tips og tricks til et det gode virtuelle borgermøde

1. Sæt rammerne for mødeformen og evt. aktiv deltagelse under velkomsten.
2. Sørg for, at dit baggrundsbillede ikke virker forstyrrende for dit budskab.
3. Husk at slukke din mikrofon, når du ikke taler.
4. Sørg for, at evt. spørgsmål bliver stillet skriftligt under mødet – for eksempel i chatfunktionen.
5. Afslut mødet med en opsummering, så alle har noget med hjem.
6. Overvej, om I skal slutte mødet af med at klappe med og af hinanden. Det virker faktisk at slutte mødet med et smil på læben.



3 tips til outdoor træning

Outdoor træning er stadig mere populært. Her får du tre sjove og helt corona-sikre træningsformer i det fri fra breddeidrætskonsulent Jesper Jakobsen.

1. Tæl skridt og vind 25.000 kr.

På hjemmesiden taelskridt.dk kan du og dine kolleger vinde op til 25.000 kr. Alle hold, der i gennemsnit går mindst 10.000 skridt pr. person i minimum otte ud af kampagnens 14 dage, deltager i lodtrækningen. Næste kampagne starter d. 25. januar 2021.

2. Eventyr i naturen med børnene

Download app'en "Natureventyr" og tag til Doktorparken, Nordre Fælled eller Udbyhøj og oplev eventyr med udgangspunkt i lokalhistorie og dyreliv tilsat en sund dosis fantasi i form af hemmelige missioner, trolde, magi og mysterier. Børnene bliver inddraget via spørgsmål og spændende udfordringer.

3. Outdoor for den hardcore

Er du vant til at træne i motionscenter, så prøv at flytte træningen udendørs. En tur i kuperet terræn i skoven giver noget helt andet end en tur på løbebånd. Spring over træstammer, lav armløft i solide grene og løft en træstub over hovedet.

HAR DU DET GODT? Nej?

Så lad os hjælpe.

Vidste du, at du kan få hjælp til at arbejde med både fysisk og mental sundhed som ansat i Randers Kommune? Indsatsen Godt i gang tilbyder både psykologsamtaler, stresscoaching, individuel rådgivning, diætist, samtaler med psykoterapeut, individuel mindfulness og meget mere.

Læs mere på Broen under Personale → Arbejdsmiljø → Godt i Gang

INFO

Samtidighedsferie - en helt ny måde at optjene og afholde ferie på

Samtidighedsferie kalder man princippet, der er indført med den nye ferielov. Grundprincippet er nemlig, at man fremover optjener og afholder ferie samtidig.

Man optjener 2,08 dages ferie pr. måned, som kan afholdes med det samme og senest skal være afholdt inden for 16 måneder.

Ferie, der optjenes i perioden mellem 1. september og 31. august, vil løbende kunne afholdes i den periode, som den optjenes.

Ferien kan dog afholdes over 16 måneder, hvilket vil sige, at ferie der er optjent fra 1. september 2020 til 31. august 2021, vil kunne afholdes fra 1. september 2020 til 31. december 2021.

KORT NYT

RANDERS



Særnummer af
Randers Kommunes
Personaleblad



Flodbyen Randers

Stor model viser, hvordan Flodbyen Randers kommer til at se ud. I en glascontainer på Dronningekajen i Randers ved siden af Havnegadeboksen er der nu installeret en model af Flodbyen Randers. Her kan alle nu se, hvordan området omkring Randers Havn kommer til at se ud, når den nye bydel med plads til 7.-8000 indbyggere er realiseret.

Pigen i Gudenåen

har fået fast plads ved Den Blå Bro

Randers er historisk set rig på kultur og oplevelser. Gennem mere end 60 år har skulpturer og statuer prydet byrum og pladser. Flere af nutidens skulpturer er skabt af billedhugeren Sven Dalsgaard, og ved udgangen af oktober blev der tilføjet en replika til samlingen. Sven Dalsgaard døde en januar dag i 1999 - 47 år tidligere havde han skabt skulpturen 'Pigen i Gudenåen'.

Med et stort engagementet fra lokale ildsjæle er hun blevet genskabt af elever fra erhvervsskolen Tradium. Rekonstruktionen er skænket til Randers Kommune af Tradium og Randers Tandhjulsfabrik.

Verdensmål i børnehøjde

Børnehavebørn er fremtidens verdensborgere. Derfor er verdensmålene et meget relevant emne for de små. Til inspiration har Børnehuset Viborgvej under efterårstemmet "Verdens børn" sat fokus på emner som sult og fattigdom og helt konkret beskæftiget sig med verdensmål 1, Afskaf fattigdom, og verdensmål 2, Stop sult.

FN's 17 Verdensmål

– Verdens vigtigste plan

FN's lande har forpligtet sig til at nå de 17 verdensmål i 2030. Til de 17 mål hører 169 delmål. Det er den til dato mest ambitiøse globale udviklingsdagsorden. Og du kan være med. Se mere på www.verdensmalene.dk

1. Afskaf fattigdom
2. Stop sult
3. Sundhed og trivsel
4. Kvalitetsuddannelse
5. Ligestilling mellem kønnene
6. Rent vand og sanitet
7. Bæredygtig energi
8. Anstændige jobs og økonomisk vækst
9. Industri, innovation og infrastruktur
10. Mindre ulighed
11. Bæredygtige byer og lokalsamfund
12. Ansvarligt forbrug og produktion
13. Klimainsats
14. Livet i havet
15. Livet på land
16. Fred, retfærdighed og stærke institutioner
17. Partnerskaber for handling

Klimaliga

– kom og vær med

Randers Kommune slår kræfterne sammen med borgere og virksomheder, der vil gøre en indsats for klimaet. Derfor inviteres alle med i Klimaligaen og kan dermed være med til at styrke indsatsen for at mindske udledning af CO2 og dermed række ud efter FN's 17 Verdensmål.

Klimaligaen kan man melde sig ind i – den får fem hold. Man kan melde sig til holdene "industri-symbiose", "Bo og byg bæredygtigt", "Grøn transport", "Fremtidens energi" og "Vand på land". Det er meningen, at holdene kan udfordre hinanden, og at de gode eksempler hyldes. Har du lyst til at være med? Så meld dig til. Se mere på www.klimaliga.dk.

Verdensmålsfestival

– 28. maj 2021

Husk at sætte kryds i kalenderen den 28. maj 2021 – her vil en række aktører som uddannelser, skoler, dagtilbud, virksomheder og organisationer i fællesskab skabe en Verdensmålsfestival for alle. Det foregår på Jens Otto Krags Plads. Målet er at udbrede kendskabet til FN's Verdensmål. Kom forbi den dag mellem kl. 10.00 og 19.00 – tag din klasse, dit dagtilbud eller dine kollegaer med og oplev en dag, hvor du både kan blive klogere på, hvad vi sammen kan gøre for at nå FN's Verdensmål, og hvad du måske kan gøre hjemme hos dig selv.

Der er også mulighed for at melde dig og din arbejdsplads som aktør og være med til at lave Verdensmålsfestival 2021. Man kan deltage med en stand, præsentere sit eget arbejde med verdensmålene, deltage med en aktivitet, en debat – ja kun fantasien sætter grænser. Kontakt: kommunikation@randers.dk

FAKTA

FN's 17 verdensmål skal sikre en bæredygtig verden for alle inden 2030. Det betragtes som vor tids vigtigste plan. Byrådet i Randers vedtog i forbindelse med budget 2020-2023, at kommunen skal gå foran og bidrage til at udbrede de 17 verdensmål sammen med både offentlige institutioner, borgere, organisationer og erhvervsliv. For at nå det mål er der indgået et samarbejde med non-profitorganisationen Global Public, der står bag kampagnen "Danmark for Målene". Samarbejdet skal bidrage til at udbrede verdensmålene i Randers som led i en indsats, der er landsdækkende.

To sjældne svampe fundet på Lysnet i Randers SV

Lysnet sydvest for Randers er et stort landskabeligt imponerende bakke-drag, som består af plastisk ler. På nordsiden af bakken er der i oktober i år fundet to meget sjældne svampe; Rosenrød Vokshat og Parakit Vokshat - helt unikt også i europæisk sammenhæng.

Øverst: Rosenrød Vokshat.
Foto: Pia Boisen Hansen.

Nederst: Parakit-Vokshat.
Foto: Erik Thomsen

