

Fortæl for Livet

Nr. 3 • AUGUST 2017

Ældre i Randers fortæller sig til nye fællesskaber. Ved at dele livshistorier lærer man hinanden at kende. Man rykker tættere på hinanden, fordi man pludselig opdager, at man har noget til fælles. Randers Kommune har uddannede gruppeledere, som leder Fortæl for Livet-grupper. Flere end 40 ældre Randersborgere har indtil videre været en del af et fortællefællesskab.



"Det smitter! Når man har hørt de andre fortælle om noget, er man selv kommet i tanke om ting fra sit eget liv. Det der med piger med frikadeller ved ørerne, og piger der hopper i sippetov, det er jo noget, vi alle kan huske..."

Sådan fortæller Egon på 86 år med et smil, og de tre kvinder, han er i fortællegruppe med, griner. Det kan de allesammen huske. Og hukommelsen bliver hjulpet godt på gлед, når den lille gruppe en gang om ugen gennem otte uger har mødtes og tænkt tilbage på deres lange, levede liv. Det har ikke bare været snak om løst og fast, men snakke om de historier som har betydet noget. Dele af fortiden som man er fælles om at huske.

I Fortæl for Livet mødes man med andre for at fortælle og lytte til historier om livets vigtige begivenheder. Alle mennesker har noget at fortælle, for alle bærer på minder, som fortæller historier om, hvordan livet var engang, og hvordan det har formet sig siden.

Det er vigtigt at fortælle sine historier, for gør man det ikke, vil de gå tabt. I Fortæl for Livet holder man fast i sine minder, og lærer samtidig andre at kende.

FAKTA OM FORTÆL FOR LIVET-GRUPPER:

- En gruppe består af 4-6 ældre fortællere og en gruppeleder
- Gruppen mødes en gang om ugen i 10 uger (eller så længe man har lyst)
- I gruppen fortæller og snakker man om livshistorier
- Man skal kun fortælle det man har lyst til
- Interesserede kan få mere at vide/melde sig til hos aktivitetsmedarbejder Inge Schultz-Knudsen på tlf. 2047 6473

Se programmet for
**Ældretræf
2017**

Læs side **2**

Her er
**kandidaterne
til Ældrerådet**

Læs side **7**

Vågekoner
**byder sig til
i Nørhald**

Læs side **8**

I RANDERS KOMMUNE

R
E
M
N
S
L
O
M
N
I
S
T

Nye regler for fornyelse af kørekort for borgere over 75 år

Fra og med den 1. juli bortfalder den øvre aldersgrænse på 75 år for den almindelige gyldighedsperiode for førere af motorkøretøjer i gruppe 1. Samtidig stiller loven som hovedregel ikke længere krav om lægeattest i forbindelse med ansøgning om fornyelse af kørekort.

Med virkning fra den 1. juli 2017 er der ikke længere særskilt krav om fornyelse af kørekort ved det fyldte 75. år eller efterfølgende. Alle kørekort, der udstedes til gruppe 1 (alm. bil, motorcykel, stor knallert mv.), vil fremover have en gyldighed på 15 år, medmindre kørekortet er begrænset som følge af helbreds-mæssige forhold.

For gruppe 1-førere gælder derfor den almindelige gyldighedsperiode, uanset førerens alder.

Som indehaver af et gruppe 1-kørekort skal du fortsat forny dit kørekort, når det udløber, men du skal som udgangspunkt ikke vedlægge en lægeattest, når der søges om fornyelse af kørekort til ansøgere efter gruppe 1, uanset ansøgerens alder. Hvis kørekortets gyldighedstid er individuelt fastsat, skal kørekortets indehaver indlevere lægeattest i forbindelse med ansøgning om fornyelse af kørekort.

For førere af motorkøretøjer i gruppe 2 er de hidtidige regler fortsat gældende, og der vil fortsat skulle indleveres lægeattest ved fornyelse af kørekort.



Borgerservice åbningstider

Odinsgade 14, 8900 Randers C,
Tlf.nr.: 8915 1515

Mandag kl. 10.00 - 17.00

Tirsdag kl. 10.00 - 15.00

Onsdag kl. 10.00 - 15.00

Torsdag kl. 10.00 - 15.00

Fredag kl. 10.00 - 13.00

Telefontid følger åbningstiden
- bortset fra Pas & Kørekort der
har telefontid fra 8.00 - 10.00.

PENSIONIST I RANDERS

UDGIVER:
Randers Amtsavis

ANSVARSHAV:
Karen Balling Radmer

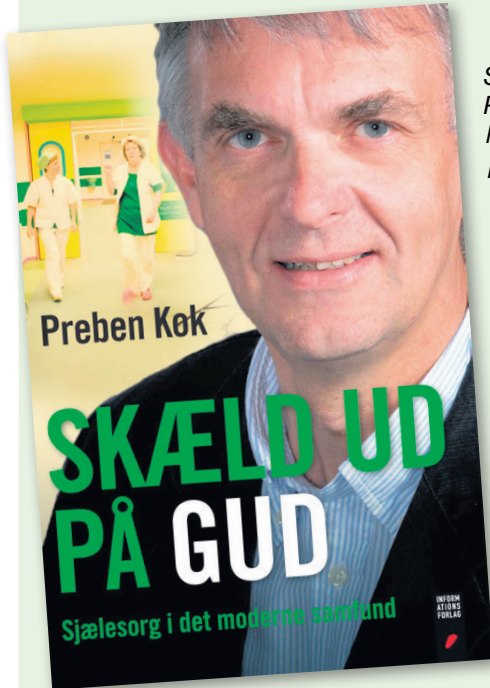
REDAKTION:
Kim Brandt Thomsen

KONTAKT PENSIONIST
I RANDERS

kim.brandt.thomsen@randers.dk

Sygehuspræst slipper livet løs på årets ældretræf i Randers

Ældrerådet indbyder hvert år alle ældre i Randers Kommune til Ældretræf. Ældretræffet afholdes i år den 14. september fra kl. 13.30 -17.00 i Arena Randers. På programmet er blandt andet et spændende foredrag med sygehuspræst i Vejle, Preben Kok.



Sygehuspræst Preben Kok holder foredrag på årets ældretræf under overskriften "Slip Livet løs"

Preben Kok har været sygehuspræst på Vejle Sygehus siden 1986. Han er cand. mag. i historie og kristendomskundskab, har været præst siden 1975 og har derudover mange års erfaring med supervision af præster, læger, sygeplejersker, faglige konsulenter og ledere. I 2008 udgav han bogen "Skæld ud på Gud" om sjælesorg i det moderne samfund. Tilmelding til Ældretræffet skal ske til Ældrerådets formand Per Boysen på tlf. 4055 8854 eller e-mail boysen@kabelmail.dk senest den 4. september 2017.

Program for

ÆLDRETRÆF

- Kl. 13.30 Velkomst ved Ældrerådets formand Per Boysen
- "Slip livet løs" ved sygehuspræst Preben Kok
- Aktuelle tilbud præsenteres på info-standene fra blandt andre Madservice Kronjylland, Randers Bibliotek, Hjælpemiddelhuset Kronjylland, Motion og hverdagstræning, Høreklubben på Thors Bakke, Kommunale kørselsordninger, Digital post og -ansøgninger, Frivillighed på ældreområdet, Træningshøjskolen og Øko-bageriet, ÆldreSagen, Any-Klubben, Demens- og Alzheimerforeningen
- Kaffepause
- Præsentation af kandidaterne til ældrerådsvalget
- Direktør for Sundhed, Kultur og Omsorg Erik Mouritsen orienterer og besvarer spørgsmål
- 17.00 Afslutning ved Ældrerådets formand Per Boysen

Husk at få rettet din forskudsopgørelse

Som hovedregel beregner Udbetaling Danmark din pension ud fra din forskudsopgørelse fra Skat. Uanset, om din indkomst har ændret sig eller ej, vil Udbetaling Danmark 1. januar hvert år beregne din pension ud fra din forskudsopgørelse fra Skat.

Også din ældrecheck og dit helbredstillæg for 2018 bliver beregnet ud fra indkomster fra din forskudsopgørelse og din aktuelle likvide formue. Det er derfor vigtigt, at din forskudsopgørelse er rigtig. Fra starten af november kan du rette din forskudsopgørelse på www.skat.dk for det kommende år.

Hvem skal jeg kontakte hvis jeg har spørgsmål?

Du er velkommen til at kontakte Udbetaling Danmark, hvis du har spørgsmål til beregning af din pension og ikke kan finde svar på borger.dk. Du kan kontakte Udbetaling Danmark på tlf. 70 12 80 61 eller sende en besked via Digital Post.



Alle fritagelser fra Digital Post gøres tidsubegrænsede

Folketinget har besluttet at afskaffe de to-årige midlertidige fritagelser for Digital Post. Det betyder, at alle nuværende fritagelser automatisk gøres tidsubegrænsede, og at der fremover kun gives tidsubegrænsede fritagelse

Borgere, som i dag har en midlertidig fritagelse, vil nu få deres fritagelse gjort tidsubegrænset. Det er resultatet af en politisk beslutning, der også betyder, at der fremover kun gives tidsubegrænsede fritagelser. Det vil dog altid være muligt på et senere tidspunkt at tilmelde sig Digital Post. Ændringen gør det både mere enkelt og mere gennemskueligt for borgerne. Dels fordi der ikke længere vil herske forvirring om, hvorvidt en fritagelse er midlertidig eller tidsubegrænset, dels fordi borgeren ikke

løbende hvert andet år skal henvende sig til kommunen for at forny fritagelsen. Afskaffelsen af midlertidige fritagelser for Digital Post er samtidig en lettelse af den administrative opgave for kommunerne. Da de fremover slipper for at skulle forny de midlertidige fritagelser hvert andet år. Hidtil har forvirringen om, hvorvidt en fritagelse var midlertidig eller tidsubegrænset, givet et unødvendigt pres på den kommunale borgerservice fra borgere i perioderne omkring udløb af midlertidige fritagelser.

Succesfulde frivilligkurser erstatter frivilligskole

I 2017 blev frivilligskolen nedlagt til fordel for en række kurser, hvor Randers Kommunes Frivilligkoordinatorer gennem et halvt år har gennemført et kursus om måneden i stedet for et årligt, intensivt skoleforløb.

"Der har været god respons på ændringen og meget ros til de fire forårskurser, og vi har haft så lange ventelister på et demenskursus, at vi måtte lave endnu et i juni. Derudover havde vi et helt fyldt hold og en venteliste på kurset om "Menneskelig forståelse og kommunikation", fortæller frivilligkoordinator Nanna Munch Lindhard.

Det næste halve år vil byde på kursusforløb med overskrifterne "Det gode værtskab", "Professionel vs. frivillig" og "Teambuilding for dig og dine gruppe".

Er du frivillig på ældreområdet og vil høre mere om kurserne, kan du kontakte Nanna Munch Lindhard på NML@randers.dk / tlf. 2134 2036

Efterårets

aktiviteter

GJERLEVCENTRET

August

31. kl. 13.30 Undervisning i brug af hjertestarter

September

5. kl. 14.00 Banko

12. kl. 14.00 Kurt kom forbi, fortæller om originaler og andre personligheder

19. kl. 14.00 Politikvinden Birgitte Jacobsen fortæller om sit liv

24. kl. 14.00 Søndagscafé

26. kl. 15-16 Bowling. Afgang til Hobro kl. 13.45

Oktober

3. kl. 12.30 Vaccination

10. kl. 14.00 Gårdsangerne "De småborgerlige

20. kl. 17.00 Høstfest

24. kl. 14.00 Nis Boesdal fortæller

29. kl. 14.00 Søndagscafé

31. kl. 15-16 Bowling. Afgang til Hobro kl. 13.45

November

7. kl. 14.00 Poul Kristensen: På cykel gennem Indien

14. kl. 09.00 Tysklandstur – tilmelding på 23345612 eller 28246483

21. kl. 14.00 Finn Folkenberg fortæller om sit liv som læge på Grønland

26. kl. 14.00 Søndagscafé

28. kl. 14.00 Julebanko (der spilles om ænder og rødvin)

December

5. kl. 12.00 Julefrokost

12. kl. 12.00 Frokost og julehygge.

20. kl. 12.00 Bowling i Hobro m. spisning kl. 13. Afgang kl. 11.15

FASTE AKTIVITETER FRA 1.9 - 20.12

Mandage

kl. 9:00 Ældre motion - vedligeholdende træning

Tirsdage

kl. 9:30 Tirsdagsklub

Torsdage

kl. 9.30 Torsdagsklub

kl. 13.30 Aktiviteter i kælderen

kl. 13.30 Kortspil i spisestuen

SVALEPARKEN

September

7. kl. 14.00 Banko

13. kl. 19.00 "Trekloveret" Musik og sang

20. kl. 19.00 Høstfest i Venneforeningen

21. Udflugt til Skakkes Holm, se opslag

27. kl. 19.00 Niels Nielsen, harmonika og sang

Oktober

3. Udflugt, Åletur til Feggesund. Se opslag

5. kl. 14.00 Banko

11. kl. 19.00 Erling Lemming. Oplevelser med Himmelekspressen, Kina, Tibet og Nepal

12. kl. 14.00 Flemming Gammelholm, musik og sang

25. kl. 19.00 3 x H Musik og sang

November

1. kl. 19.00 Peter Thomsen "Hit med sangen"

2. kl. 14.00 Banko

8. kl. 19.00 Banko

15. kl. 19.00 "Wås fra æ skur"

16. kl. 14.00 "Solsikkerne" - Musik og sang

22. kl. 19.00 Afslutning før jul i Ældreklubben

26. kl. 14.00 Julehygge

...(fortsættes næste spalte)

December

7. kl. 14.00 Banko

14. kl. 14.00 Julefrokost. Bjarne Hjulmann

Januar

4. kl. 14.00 Banko

10. kl. 19.00 Generalforsamling/film

18. kl. 14.00 Generalforsamling i Aktivitetsudvalget

22. kl. 18.00 Politiorkestret i Assentoft Hallen

ROSENVÆNGET

September

3. kl. 14.00 Banko

6. Tøjsalg ved Karina

19. kl. 14.00 Banko

Oktober

1. kl. 14.00 Banko

12. kl. 12.00 Efterårsfest

24. kl. 14.00 Banko

November

5. kl. 14.00 Banko

21. kl. 14.00 Banko

30. kl. 13-15 Julemarked

December

3. kl. 14.00 Julebanko

13. Jysk Tøjsalg

14. kl. 12.00 Julefrokost

FASTE AKTIVITETER

Mandage

kl. 9.30-11.30 Siddedans

kl. 13-15 De kulturelle herrer

kl. 13-15 Vedligeholdelsestræning

Tirsdage

kl. 9.30-11.30 Tirsdagsklub

kl. 9.30-12 Vedligeholdelsestræning

kl. 13-15 Vedligeholdelsestræning

Onsdage

kl. 10-11.30 Sang & Musik

kl. 10-11.30 Byhistorie

kl. 13-14 Stolegymnastik

Torsdage

kl. 9.30-11.30 Torsdagsklub

kl. 9.30-12 Vedligeholdelsestræning

kl. 13-15 Vedligeholdelsestræning

kl. 13-15 Hobby

Fredage

kl. 10-11.30 Stavgang

kl. 10.30-12.30 Bassintræning i varmt vand

kl. 13-14.30 Vedligeholdelsestræning

kl. 13-15 De 4 Årstider

DRONNINGBORG

November

28. 10-15 Julemarked

FASTE AKTIVITETER HVER UGE

Mandag

kl. 9.30-11.30 Aktiv mandag, Susanne

kl. 13.30-15.30 Sang og samvær, Selvstyrende

Tirsdag

kl. 9.30-11.30 Hygge og hobby, Susanne og Anette

kl. 13.00-15.00 Socialt samvær,

Susanne, Anette og Lars

...(fortsættes næste spalte)

Onsdag

kl. 8.30-9.30 Gymnastik, Selvstyrende

kl. 9.45-10.45 Motion for ældre, Anna Nielsen

kl. 13.30-15.00 Anderledes onsdag, Susanne og Lars

Torsdag

kl. 9.30-11.30 Hundevenner, Susanne og Susanne D.

kl. 10-10.30 Babysalmesang,

Susanne og Anne Dorthe

kl. 9.30-11.30 Kortspil, Selvstyrende

Fredag

kl. 9.30-11.30 Strikkeklub, Selvstyrende

kl. 10.00-12.30 Fredagscafé,

Susanne, Anette og Lars

RANDERS KOLLEKTIVHUS

September

1. kl. 14.00 3 x Hans spiller

14. kl. 14.00 Banko

21. kl. 10-15 Åletur til Gjerrild Kro

28. kl. 14.00 Anni-Eigil og Merethe (musik)

Oktober

5. kl. 14.00 Foredrag med tidl. Sognepræst Christen Væver

12. kl. 14.00 Banko

26. kl. 14.00 Anne Mette Bæk fortæller om Grevinde Danner

November

2. kl. 14.00 Niels Adrian Espersen (musik)

9. kl. 10-15 Tøj og skosalg ved Smartex og Eigil

16. kl. 14.00 Banko

23. kl. Julefrokost - se opslag senere

30. kl. Julemarked - se opslag senere

December

07. kl. 14.00 Julebanko

14. kl. 14.00 Vi synger julen ind

KORSHØJCENTRET

August

24. kl. 13.15 Kortspil

31. kl. 13.15 Kortspil

September

5. kl. 14.00 Hyggebanko

6. kl. 13.15 Kortspil

12. kl. 14.00 B.J. Musik

14. kl. 13.15 Kortspil

19. kl. 14.00 Ejgild Sko

20. kl. 13.15 Kortspil

26. Udflugt

28. kl. 13.15 Kortspil

Oktober

3. kl. 14.00 Hyggebanko

4. kl. 13.15 Kortspil

10. kl. 12-17 Høstfest, Knud Timm

12. kl. 13.15 Kortspil

18. kl. 13.15 Kortspil

24. kl. 14.00 Den syngende Post

26. kl. 13.15 Kortspil

31. kl. 14.00 Trækfuglene, musik og sang

...(fortsættes næste side)

November

- 1. kl. 13.15 Kortspil
- 7. kl. 14.00 Hyggebanko
- 9. kl. 13.15 Kortspil
- 14. kl. 14.00 Lissy Sørensen taler om Hvidsten-gruppen
- 15. kl. 13.15 Kortspil
- 21. kl. 14.00 Hans Ejgild Mortensen, klaver og sang
- 23. kl. 13.15 Kortspil
- 28. kl. 14.00 Adventsgudstjeneste v. Mette Jensen
- 30. kl. 13.15 Kortspil

December

- 6. kl. 12.00 Julefrokost v. Bjarne Hjulmann
- 7. kl. 13.15 Kortspil
- 12. kl. 14.00 Juletræ/Luciapigerne/Pakkespil
- 14. kl. 13.15 Kortspil
- 21. kl. 13.15 Kortspil

KORSHØJ - HARRIDSLEV PENSIONISTFORENING

September

- 7. kl. 14.00 Hyggeeftermiddag ved Randers Fjord på Cafe Færgehuset.
- 21. kl. 13.00 Bowling

Oktober

- 5. kl. 12.45 Halvdagstur til Danmarks Radio
- 19. kl. 13.00 Bowling

November

- 10. kl. 12.00 "Mortensaften" med and, dessert, kaffe og småkager. Musik Knud Timm
- 16. kl. 13.00 Bowling

KILDEVANG

September

- 5. kl. 10-14 Damernes butik
- 6. kl. 14.30 Gudstjeneste
- 7. Høstfest i Sanshaven (se opslag)
- 20. kl. 14.30 Underholdning v. Per Laulund og søn
- 27. kl. 14.30 Gudstjeneste

Oktober

- 18. kl. 14.30 Gudstjeneste
- 25. Løvfaldstur til Mariagergolf Hotel, se opslag

November

- 8. kl. 14.30 Gudstjeneste
- 14. kl. 9-14 Skosalg i Mødelokalet
- 21. kl. 9.30-12 Tøjsalg fra "Smartex" i mødelokalet
- 22. kl. 11.30-14 Mortensaften m. andesteg og ris a la mande
- 29. kl. 14.30 Gudstjeneste

December

- 8. kl. 14.30 Julehygge /m gløgg og æbleskiver
- 24. kl. 10.30 Gudstjeneste

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

ALDERSHVILE

August

- 30. Heldagstur til Egholm. Tilmelding til Lone på 8647 0657
- 31. Bowling. Tilmelding til Vibeke Jensen på 8647 0496

September

- 28. Bowling. Tilmelding til Vibeke Jensen på 8647 0496

Oktober

- 13. kl. 12.30 Stor efterårsfest i Estraden. Tilmelding til Lone Pedersen på 86 47 06 57
- 26. Bowling. Tilmelding til Vibeke Jensen på 8647 0496

...(fortsættes næste spalte)

FASTE AKTIVITETER

Mandage

- kl. 9.30 Kaffe og stolegymnastik

Onsdage

- kl. 13.00 Kaffe i lysthuset.
- kl. 18.30-21.30 Knipling

LANDSBYEN MØLLEVANG

August

- 24. kl. 12.00 Høstfest, underholdning ved De småborgerlige Gårdsangere fra Dronninglund

Oktober

- 06. kl. 14.00 Influenzavaccination
- 12. kl. 12.00 Efterårsfest, underholdning v/ Bente og Henning

November

- 03. kl. 10-14 Markedsdag, Aktivitetscentret
- 30. kl. 12.00 Julefrokost, underholdning ved Henne med venner

FASTE AKTIVITETER

Mandage

- kl. 9.00-11.30 Hobbygruppe
- kl. 13.30-14.30 Erindringsdans

Onsdage

- kl. 9.15-11.30 Humørklub, aktiviteter indendørs/udendørs
- kl. 13-15 Kreativ Klip

Torsdage

- 9.00 - 11.30 Hobbygruppe

LINDEVÆNGET

August

- 24. kl. 14.00 Peter Vildmand
- 29. kl. 14.00 Gudstjeneste
- 31. kl. 14.00 Luffe's Trio

September

- 3. kl. 14.00 Søndagsbanko
- 7. kl. 14.00 Erik og Ole underholder
- 14. kl. 14.00 Visens venner
- 21. kl. 14.00 Luffe's Trio
- 26. kl. 14.00 Gudstjeneste

Oktober

- 1. kl. 14.00 Søndagsbanko
- 5. kl. 14.00 Underholdning
- 12. kl. 14.00 Underholdning
- 19. kl. 14.00 Underholdning
- 24. kl. 14.00 Gudstjeneste
- 26. kl. 14.00 Underholdning

November

- 2. kl. 14.00 Underholdning
- 5. kl. 14.00 Søndagsbanko
- 9. kl. 14.00 Underholdning
- 16. kl. 14.00 Underholdning
- 23. kl. 14.00 Underholdning
- 28. kl. 14.00 Gudstjeneste
- 30. kl. 14.00 Underholdning

December

- 3. kl. 14.00 Søndagsbanko
- 7. kl. 14.00 Underholdning
- 14. kl. 14.00 Underholdning
- 21. kl. 14.00 Underholdning

FÅRUP ÆLDRECENTER

August

- 30. kl. 14.00 Musikeftermiddag med 2 x Bent

September

- 6. kl. 14.00 Generalforsamling
- 12. kl. 14.00 Karina Dyhr kommer og viser tøj
- 19. kl. 14.00 Musikeftermiddag med Harmonikaklubben

...(fortsættes næste spalte)

Oktober

- 5. kl. 11.30 Influenzavaccination
- 18. kl. 17-21 Høstfest med musik v/Trækfuglene fra Djursland
- 20. kl. 10.00 Lars kommer og viser tøj

November

- 10. kl. 17-21 Mortensaften med andesteg med det hele, sang og hygge
- 17. kl. 13.00 Julemarked

December

- 8. kl. 12-16 Julefrokost med musik v/Henne med
- 12. kl. 10.30 Eigil Kristensen fra Hobro kommer og viser sko

FASTE ARRANGEMENTER.

Mandage

- kl. 9 Nørklegruppe

Fredage

- kl. 10-11 Fællessang

Hver 2. mandag i hver måned

- kl. 14 Banko

1. tirsdag i hver måned

- kl. 14.30 Gudstjeneste



TERNEPARKEN, ASFERG

August

- 29. kl. 14.00 Musikeftermiddag ved Niels Karl Nielsen

September

- 5. kl. 14.00 Danseeftermiddag
- 6. kl. 14.30 Gudstjeneste med altergang i Asferg Kirke v/pastor Hans Erik Apelgren med efterfølgende sammenkomst og kaffe i præstegården
- 8. kl. 14.00 Pensionistforeningernes fællesfest. Musik ved Nullermændene
- 11. kl. 17.30 Høstfest, underholdning ved Flemming Både
- 19. kl. 14.00 Musikeftermiddag med Bente og Henning
- 20. kl. 17.30 Suppeaften. Tilmelding senest 6. september til cafeen på 8915 2463
- 22. Pensionistforeningens åletur går til Gullerup Kro.
- 25. kl. 19.00 Bankospil i caféen
- 26. kl. 14.00 Bankospil
- 28. kl. 19.00 Christian Langballe trylleshow

Oktober

- 3. kl. 11.30 Fællesspisning med musikalsk ledsagelse v/Bent Faxholm.
- 4. kl. 14.30 Gudstjeneste v/pastor Hans Erik Apelgren m. efterfølgende kaffe
- 5. kl. 13.30-14.30 Influenzavaccination i opholdsstuen
- 6. kl. 12-15 Jubilæumsfest, pensionistforeningen
- 10. kl. 14.00 Mannequinopvisning og skosalg, Damernes Butik og Eigil Kristensen
- 17. kl. 14.00 Bankospil
- 24. kl. 14.00 Filmeftermiddag. Bjarne Drachmann viser film om Blekinge
- 26. kl. 17.30 Suppeaften. Tilmelding senest 12. oktober til cafeen på 8915 2463
- 31. kl. 14.00 Musikeftermiddag. Else Marie, Gitte og blind pianist underholder

November

- 1. kl. 14.30 Gudstjeneste i opholdsstuen v/pastor Hans Erik Apelgren m. efterfølgende kaffe
- 7. kl. 11.30 Fællesspisning, "Mortensand". Bent Faxholm giver nogle numre på klaveret
- 14. kl. 19.00 Olivias Venner, kabaret fra Egnsteatret
- 21. kl. 14.00 Sangeftermiddag med Mona Kjersgaard ved klaveret
- 23. kl. 14.00 Julepyntning af Terneparken
- 27. kl. 17.30 Suppeaften. Tilmelding senest 13. november til cafeen på 8915 2463

...(fortsættes næste spalte)

28. kl. 14.00 Julebanko
 29. kl. 14.00 Julepyntning af Terneparken.
 Tilm. senest 15. november til cafeen på 8915 2463

December

3. kl. 14.00 Adventshygge på 1. søndag i advent
 4. kl. 11.30 Julefrokost m. musikalsk underholdning ved Bjarne Hjulmann
 6. kl. 14.30 Gudstjeneste i opholdsstuen v/pastor Hans Erik Apelgren m. efterfølgende kaffe
 12. kl. 14.00 Juleafslutning med æbleskiver, gløgg og kaffe. Arrangementet er gratis
 14. kl. 14.00 Vi synger julen ind
 19. kl. 14.00 Julebanko
 24. kl. 11.00 Jul på centeret. Julegudstjeneste for beboere, pårørende, personale og andre interesserede
 24. kl. 18.00 Julemiddag i cafeen for beboere, pårørende, gæster og personale. Bor du udenfor centret, men har lyst til at fejre juleaften her, tilmelder du dig blot på tlf. 8915 2468
 31. kl. 18.00 Nytårsaften i cafeen m. festmenu, sang og pakkespil.

FASTE AKTIVITETER I FRIVILLIGHEDEN

Mandage

- kl. 9-12 EDB
 kl. 9.30-11.30 Billard
 kl. 14-17 Kortspil
 kl. 14-17 Vi mødes for at sy, lave æsker, båndbroderi, strikke og orkere og lave patchwork. Eller måske noget helt andet. Kun fantasien sætter grænser.

Tirsdage

- kl. 9-12 EDB
 kl. 9.30-11.30 Billard

Onsdage

- kl. 9-12 EDB
 kl. 9-11.30 Porcelænsmalning. Kom og prøv, om det er noget for dig
 kl. 9.30-11.30 Billard
 kl. 13-16 Slægtsforskning for begyndere og lettere øvede

Torsdage

- kl. 9-12 EDB
 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

Der afholdes bankospil i cafeen mandag den 25. september 2015 kl. 19.00. Hele overskuddet går til kælderaktiviteterne.

■ BAKKEGÅRDEN

August

23. kl. 13.30 Smartex og Reporto sko
 30. kl. 13.30 Sangeftermiddag

September

6. kl. 13.30 Store Legedag
 13. kl. 13.30 Sangeftermiddag
 16. kl. 14.00 Lørdagsbanko
 20. kl. 13.30 Gudstjeneste
 27. kl. 13.30 Sangeftermiddag

Oktober

4. kl. 13.00 Udflugt
 11. kl. 13.30 Sangeftermiddag
 18. kl. 13.00 Jysk Tøjsalg
 15. kl. 14.00 Lørdagsbanko
 25. kl. 13.30 Gudstjeneste
 27. kl. 17.00 Høstfest

November

1. kl. 13.30 Sangeftermiddag
 8. kl. 13.30 Sangeftermiddag

...(fortsættes næste spalte)

15. kl. 13.30 Gudstjeneste
 18. kl. 14.00 Lørdagsbanko
 22. kl. 13.30 Sangeftermiddag
 29. kl. 13.30 Juleoptakt

December

1. kl. 10.00 Smartex
 3. kl. 14.00 1. søndag i Advent.
 Bakkekorets Julekoncert
 6. kl. 13.30 Gudstjeneste.
 13. kl. 12.00 Julefrokost.
 20. kl. 13.30 Julehygge
 24. kl. 10.00 Jule Gudstjeneste
 28. kl. 14.00 Nytårsbanko



■ SPENTRUP ÆLDRECENTER

August

- 21./28. kl. 14.00 Politiorketret spiller
 23. kl. 14.00 Gudstjeneste
 30. kl. 14.00 Bowling

September

6. kl. 14.00 Marianne Hesselholt, foredrag
 7. kl. 11-12 Bowling i Randers.
 Tilm. til Gunhild 60956270.
 Fællesfest i Bjerregrav. Tilmelding "først til mølle", max. 32 pr. forening.

20. kl. 12-16.30 Høstfest. Underholdning ved Bente og Henning. Tilmelding og betaling til Hanne på 5187 8727. Beboerne til køkkenet 89152051 senest 16.9.

27. kl. 14.00 Banko

Oktober

4. Løvfaldstur til Sevel Kro og Flynder Sø. Tilm. og betaling til Hanne senest 27.9

11. kl. 14.00 Gudstjeneste.
 12. kl. 11-12 Bowling i Randers.
 Tilm. til Gunhild 60956270.

24. Sang begynder
 25. kl. 14.00 Banko.

November

1. kl. 14.00 Modeshow
 8. kl. 14.00 Jørgen Sølvsten underholder med syng-med-sange
 Bowling i Randers.
 Tilm. til Gunhild.

15. kl. 14.00 Foredrag om De Hvide Busser ved Arne Doctor

22. kl.12-16 Julefrokost på Hvidsten Kro.
 Tilm. og betaling til Hanne senest 15/11
 28. Sang slutter
 29. kl. 14.00 Gudstjeneste.

December

1. kl. 14-16 Det årlige Julemarked. Tombola, gløgg og æbleskiver.

6. kl. 14.00 Julebanko.
 7. kl. 11-12 Bowling i Randers.
 Tilm. til Gunhild.

13. kl. 12-16 Julefrokost på centret. Underholdning ved Bjarne Hjulmann.
 Tilm. og betaling til Hanne 51878727. Beboerne til køkkenet 89152051 senest 9.12.

FASTE AKTIVITETER

Tirsdage, august-november

- kl. 09.30 Petanque kvinder
 kl. 10.30 Petanque mænd, andet kan aftales

Tirsdage, november

- kl. 14-16 Sangeftermiddag

Torsdage, august-november

- kl. 10.00 Krolf
 kl. 13.00 Knipling. 2. og 4. Nørklegruppe.

Fredage

- kl. 09-11.30 Håndarbejdsgruppen

■ BJERREGRAVCENTRET

August

29. kl. 13.30 Oplæsning / fællessang

September

1. kl. 10.00 Bowling Mariagervej
 5. kl. 13.30 Bio Teknik magnetterapi
 8. kl. 14.00 Fællesfest Gl. Purhus (se opslag)
 12. kl. 13.30 Underholdning med "Randers Harmonikaklub"
 17. kl. 14.00 Søndagskaffe
 19. kl. 13.30 Banko
 26. kl. 13.30 Oplæsning/fællessang

Oktober

3. kl. 13.30 Pasgård Tøj
 5. kl. 9 - 10 Influenzavaccination
 6. kl. 10.00 Bowling Mariagervej
 10. kl. 13.30 Underholdning med Spillemandene fra Hou
 22. kl. 14.00 Søndagskaffe
 26. Løvfaldstur (se opslag)
 31. kl. 13.30 Oplæsning / fællessang

November

3. kl. 10.00 Bowling Mariagervej
 7. kl. 12.30 Mortensmiddag med underholdning (se opslag)
 19. kl. 14.00 Søndagskaffe
 21. kl. 13.30 Banko
 28. kl. 12.30 Julefrokost (se opslag)

December

1. kl. 10.00 Bowling med julefrokost, Mariagervej
 5. kl. 13.30 Julebanko
 12. kl. 13.30 Juleafslutning i Bjerregrav Kirke og kaffe på centret

FASTE AKTIVITETER

- Samvær og kortspil d. 1/8-8/8-15/8-22/8-17/10-24/10-14/11 kl. 13.30-16
 Gymnastik onsdage kl. 14-15.30 (start 7. september - november)
 Blomsterbinding onsdage i lige uger kl. 9-12 (september - december)
 Diverse aktiviteter mandage og torsdage 9-12

■ BORUPVÆNGET

August

23. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab.
 Luffes Trio spiller og synger
 Evergreens og danske sange
 29. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen

September

01. kl. 10.00 Reporto Sko, salg i forhallen
 13. kl. 14.30 Gudstjeneste i aktivitetslokalet
 18. kl. 14.30 Bankospil i Caféen
 26. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen
 27. kl. 17.00 Høstfest i Caféen. Festtale v. Birgitte Strand Holm.
 Gårdmusikanterne underholder
 29. kl. 10.00 Smartex, tøjsalg i forhallen

Oktober

11. kl. 14.30 Gudstjeneste i aktivitetslokalet.
 16. kl. 14.30 Bankospil i Caféen.
 25. kl. 14.30 Onsdagsfællesskab. Foredrag med Inger Lyngdrup Nørregård fra Randers Stadsarkiv. "Hjælp fra Randers by til soldaterfamilier i krigstid"
 31. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen.

November

08. kl. 14.30 Gudstjeneste i aktivitetslokalet.
 13. kl. 14.30 Bankospil i Caféen.
 28. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen.
 29. kl. 14.30 Adventsfest i aktivitetslokalet.
 Se opslag.

December

01. kl. 10.00 Sko Eigil, salg i forhallen.
 08. kl. 17.30 Luciaoptog af børn fra Enghøj Kirkes børnekor og klub.
 11. kl. 14.30 Bankospil i Caféen.
 12. kl. 11.00 Blomstersalg i forhallen.
 15. kl. 10.00 Jysk Tøjsalg i forhallen.
 22. kl. 14.30 Julegudstjeneste i aktivitetslokalet.

■ AKTIVITETSHUSET, KULTURHUSET I LANGÅ

September

11. kl. 14.00 "De 5 lystige sømænd" synger sømandssange
25. kl. 14.00 Peter Spillemand spiller og fortæller. Tema: Den store kærlighed

Oktober

9. kl. 14.00 Henrik Christensen fortæller om Himmerlandshistorier og dialekter
23. kl. 14.00 "De gode mænd fra Mariager" spiller syng-med-musik

November

6. kl. 14.00 Palmehaveorkestret. 12-14 mands orkester spiller palmehavemelodier
20. kl. 14.00 Far var tysk soldat. Lone Hansen fortæller om et af besættelsestidens store tabuer

December

4. kl. 12.00 Julefrokost. Program følger senere

FASTE AKTIVITETER

Mandage

- kl. 10-16 Nørkleklubben strikker og syr til børn i Rumænien
kl. 13.00 Kortspil og pool
kl. 14.00 (Hver anden mandag) Mandagsunderholdning m. kaffe og kage

Tirsdage

- kl. 9.00 Knipling
kl. 9.00 Foreningen "Omegas børn" spiller pool
kl. 14.00 Banko, Pensionistforeningen

Onsdage

- kl. 9.00 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 i Torsdagsklubben

Fredage

- kl. 13.00 Kortspil og pool

Alle hverdage

- Motionsrummet er åbent fra kl. 7.30 - 16.30

■ TIRSDALENS PLEJECENTER OG KRISTRUPCENTRET

August

25. kl. 14-16 Underholdning af 2 X Bent, Krstrupcentret

September

12. kl. 14.30 Underholdning af et ægtepar, som synger og spiller harmonika, Tirsdalen

Oktober

3. kl. 9.30 Morgenbuffet og underholdning v. Visens Venner, Tirsdalens Plejecenter

November

28. kl. 11.30 Julefrokost, underholdning v. Herlufs Band, Tirsdalen

December

7. kl. 14.30 Bakkekoret underholder, Tirsdalen

...(fortsættes næste spalte)

FASTE ARRANGEMENTER:

Mandage

- kl. 19-20 Fællessang i cafeen
kl. 19-20 Dart

Tirsdage

- kl. 10-12 Sløjd

■ OMRÅDECENTER VORUP

August

24. Underholdning

September

7. Banko/Pakkespil
14. Løvfaldstur til Hjarbæk Fjord

Oktober

5. Vaccination
12. Underholdning, Henne med venner

November

9. Underholdning, Den Syngende Slagter
23. Banko

December

7. Underholdning, Spar Damer

Alle arrangementer bekendtgøres ved opslag i caféerne.

■ ÅBAKKEN

A=aktivitetsudvalget

E=efterlønsklubben

P=pensionistforeningen

September

4. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
7. kl. 14.00 Banko Åbakken (P)
14. kl. 14.00 Bowling (P)
18. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
20. Se avis Løvfaldstur (P)
21. kl. 18.00 Høstfest, Svend Bisgaard (A)

Oktober

2. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
5. kl. 14.00 Banko Åbakken (P)
12. kl. 14.00 Bowling (P)
16. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
20. Se avis Ålegilde Dalbyover Kro
25. kl. 10-15 Tøj og Sko (A)
26. kl. 14.15 Underholdning med Trækfuglene(A)
30. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)

November

2. kl. 14.00 Banko Åbakken (P)
9. kl. 14.00 Bowling (P)
13. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
16. kl. 14.15 Underholdning med Peter Spillemand Thomsen (A)
22. Se avis Juletur til Tyskland (P)
27. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)

December

4. kl. 19.00 Politiorkestret (A)
6. kl. 14.15 Juletræ (A)
7. kl. 14.00 Julebanko (P)
11. kl. 14.00 Banko Efterlønsklubben (E)
13. kl. 12.00 Julefrokost på Åbakken (P)
14. kl. 14.00 Bowling (P)

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

■ OMRÅDE VEST - ÅBNE, SOCIALE AKTIVITETER

Nedenstående aktiviteter er åbne for alle over 65 år. Tilmelding til aktivitetsmedarbejder Inge Schultz-Knudsen på tlf. 2047 6473

September

15. kl. 10-12 "Fortæl for livet". Ny gruppe begynder, hvor man fortæller hinanden sin livshistorie Herefter mødes vi ni fredage i ulige uger i fælleshuset ved ældreboligerne ved Borupvænget
19. kl. 13-15 Remisen: SeniorNET - for alle over 65, der bor alene Fysioterapeut Line Vestergaard fra Thomsen Fysioterapi fortæller bl.a. om, hvordan man holder kroppen i gang, når man bliver ældre

Oktober

24. kl. 13-15 Remisen: SeniorNET (for alle over 65, der bor alene) "Alderdom er visdom" foredrag ved forfatter Marianne Hesselholt
30. kl. 13.00 Arrangement for borgere i område Vest, som har mistet en ægtefælle inden for de seneste to år. Indbydelser bliver sendt ud, men ring gerne og få mere at vide, hvis du gerne vil med, men har mistet for længere tid siden. Ved arrangementet vil der være et foredrag om sorg, og information om hvilke muligheder der er for at komme med i nye netværk

November

14. kl. 13-15 Remisen: SeniorNET (for alle over 65, der bor alene) Tidl. forstander i AOF Kai Toft Nielsen fortæller om sit livs puslespil

December

5. kl. 10-11.30 Kortspil og strik. Beboerhuset, Myrdalsvej, Over Hornbæk
6. kl. 10-11.30 Stolegymnastik og balance-træning. Kaffe og snak. Beboerhuset, Myrdalsvej
12. kl. 10-11.30 Kortspil og strik. Beboerhuset, Myrdalsvej, Over Hornbæk
12. kl. 13-15 Remisen: SeniorNET (for alle over 65, der bor alene) Julehygge
13. kl. 10-11.30 Stolegymnastik og balance-træning. Kaffe og snak. Beboerhuset, Myrdalsvej

FASTE ARRANGEMENTER:

Tirsdage, september-november

- kl. 10-11.30 Kortspil og strik. I beboerhuset, Myrdalsvej, Over Hornbæk

Onsdage, september-november

- kl. 10-11.30 Stolegymnastik og balance-træning. Kaffe og snak. I beboerhuset, Myrdalsvej

Husk at stemme til Ældrerådsvalet

Frem til den 26. september kl. 12.00 har du mulighed for at afgive din stemme til Ældrerådsvalet i Randers Kommune. Stemmesedlerne kommer med posten i uge 35 (fra den 28. august 2017).

De 32 kandidater kan du se her på siden, men du har også mulighed for at møde dem, når de præsenteres ved Ældretræffet i Arena Randers torsdag den 14. september fra kl. 13.30-17.00.

Tilmelding til Ældretræffet skal ske senest den 4. september til Ældrerådets formand Per Boysen på tlf. 4055 8854 eller e-mail boysen@kabelmail.dk

 Leif Torsten Aaby	 John Erik Aarsøe	 Poul-Erik Axel	 Steen Baunsgaard
 Per Boysen	 Else Marie Brandborg	 Frank Christensen	 Hanne Hjortshøj Christensen
 Jørgen Gammelby	 Bent Kresten Hede	 Elsebeth Vestergaard Hjort-Han- sen	 Hanne Lund Højlund
 Karl Marius Jakobsen	 Lilly Ullits Jakobsen	 Ebbe Jensen	 Inger Trine Bagger Kirkegaard- Jensen
 Allan Lauridsen	 Jørgen Mark	 Annette Johanne Nielsen	 Preben Lundgaard Nielsen
 Bibi Outzen	 Aase Boje Pedersen	 Merethe Rytter Pedersen	 Jette Klitgaard Petersen
 Jytte Inge-Lise Fogh Poulsen	 Jytte Elisabeth Schmidt	 Simon Ødegaard Simonsen	 Arne Skov
 John Thorsti Sloth	 Lena Gjettermann Stampe	 Peter Huuse Sørensen	 Max Møgelvang Thomasen



"Krista og Janne har været vågekoner i årevis og giver gerne deres tid til dem i nød."

Vågekoner søger arbejde

Røde Kors har 10 vågekoner og demensaflastere, men mangler kontakt til borgere, som har brug for vågekonerne hjælp i det geografiske område, der udgjorde den gamle Nørhald kommune.

Vågekonerne tilbyder at sidde ved døende i den sidste tid, også aften og nat - og i dagtimerne at aflaste pårørende i forhold til et demensramt familiemedlem.

Hvis du vil vide mere, kan du kontakte Krista Pedersen på tlf. 8644 1436, Jytte Rasmussen på tlf. 8647 4441 eller Janne Andersen på tlf. 2420 1652



Rollatortræf i Dronningborg

Personalet var i sving fra morgenstunden, da Center Dronningborg i starten af maj havde arrangeret et "rollatortræf", hvor beboerne kunne møde op og få efterset og justeret deres køretøjer.

Der var et stort opbud og en kø af beboere, som i ventetiden blev beværtet af Dronningborgs køkken, der gav kaffe og boller til alle, mens en medarbejder fra Hjælpehuset Kronjylland tog sig af at justere og efterse køretøjerne.

Et par glade sommerhistorier

STRANDTUREN:

I 1991 startede Pylle et projekt op med 12 kvinder med det formål at give plejehjemsbeboerne gode oplevelser. Man finansierede selv en bus og har i de efterfølgende 21 år fast kørt til et dejligt sommerhus ved Grenaa Strand i en uge hvert år. Hver dag i løbet af ugen har gruppen taget imod en ny gruppe plejehjemsbeboere og forkælet dem med en hjemmelavet tre retters middagsmenu og en strandtur med kaffe og kage.

Områdeleder Erling Lemming kalder busdamerne virke for "en enestående indsats over alle årene".



CAMPINGVOGNEN:

På ældrecentret Borupvænget er en campingvogn i baghaven, så beboerne kan komme på daglige mini-udflugter. Særligt de demensramte nyder at komme på campingtur. Campingsæsonen er i fuld gang, og det fejrede Teemu og Carl Erik med morgenmad i vognen.



Skylle-tørre toiletter skal spare hænder og øge livskvaliteten

Der er sat ekstra fokus på indsatsområdet, som handler om at gøre borgere selvhjulpne i forbindelse med toiletbesøg. Borgere kan bevilges et skylle-tørre toilet ud fra en individuel vurdering, hvor den enkelte borgers funktions- evne og behov for hjælp matches med toilettets muligheder. Skylle-tørre toiletterne er et slags teknologisk bidet, som erstatter det eksisterende toiletbræt med et bidet, som har indbygget skylle- og tørrefunktioner.

"Borgerne kan ansøge om et skylle-tørre toilet som boligindretning. Men som en ekstra indsats gennemgås ydelses- listerne og disse drøftes med hjemmeplejens personale, om der er nogle borgere, som vurderes at kunne profitere af et skylle-tørrebidet," fortæller projektleder Elisabeth Sørensen. Projektet giver også mulighed for at kunne udlåne et skylle-tørrebidet til en borger, som man kan spare tid hos, men som ikke opfylder kravene, der ligger til grund for at få det bevilget som boligændring i dag.

Større selvstændighed

Borgeren kan under de rette forudsætninger opnå større selvstændighed i hverdagen, og erfaringer fra andre projekter viser en række afledte gevinster i kvaliteten i indsatsen i form af forbedret hygiejne, færre urinvejsinfektioner og færre hudgener. "Der hvor et skylle-tørrebidet kan helt eller delvist kan erstatte hjælpen fra hjemmeplejen frigøres medarbejdernes re- surser i kommunen. Og udgiften til toilettet vil blive tjent ind ved den hjælp som kommunen sparer. Samtidig vil stort set alle borgere gerne selv kunne klare toiletbesøg. Det er ikke



sådan at borgerne er utilfredse med den hjælp kommunens medarbejder yder, men det er rarest at kunne selv," tilføjer Elisabeth Sørensen.

Randers Kommune har p.t. etableret ca. 25 skylle-tørretoi- letter hos borgere i eget hjem. Borgere i visiterede boliger er ikke omfattet af projektet.

Restaurantbesøg for demensramte

Så er der klar til middagsbelysning, hygge og god mad - også for de som normalt ikke kan komme på restaurant. Konceptet er simpelt: Tre gange i løbet af efteråret inviterer Randers Kommunes frivilligkoordinatorer i samarbejde med Ældre Sagen, demenskoordinatorer og ernæringsledere, 10 hjemmeboende ægtepar, hvor den ene er demensramt, til middag på en restaurant.

Til hver middag er der fem frivillige fra Ældre Sagens demenscafe til stede, som hjælper til og aflaster de raske ægtefæller. Tanken er, at de raske ægtefæller kan møde ligesindede i samme situation samt stadig få mulighed for at gøre noget hyggeligt sammen

med deres ægtefælle. Man behøver ikke at deltage i alle middage, men kan frit deltage i en, to eller alle tre middage. Det koster 100 kr. pr. person plus drikke- varer, og deltagerne skal herudover selv sørge for transport.

Datoerne er følgende: Den 29. august på Jørgens Cafe på Slotspladsen, den 3. oktober på Purhus Kro og den 6. december på Slotskroen.

Tilmelding kan ske til Birgitte Saksø på tlf. 2381 5591 eller e-mail birgitte.sakso.juhl@randers.dk efter først til mølle-prin- cippet. Seneste frist for tilmelding til middagen den 29.8 er 25.8. Tilmelding til de to andre restaurantbesøg er løbende.

