



IT i kirken

Man skulle umiddelbart ikke tro det – IT-kursus i en kirke. Ikke desto mindre sidder fem pensionerede elever blandt plakater om julegospel og bærbare computere i Frikirken i Assentoft. De næste to timer er der IT på skemaet i en atmosfære, hvor lærer og elever er lige gamle.

Den pensionerede Poul-Henning Poulsen står med pegepinden. Ikke ved den grønne kridttavle, men ved en hvid storskærm, hvor billedet fra Poulens egen computer lyser op. I Frikirken underviser han sine jævnaldrende elever i mappesortering, mails og i brugen af Word.

IT der forpligter

”Børnebørnene er så hurtige på tasterne, der kan vi altså ikke følge med,” smiler Finn Kjærsgård. Ægteparret Finn og Inga Kjærsgård er blandt de fem elever på IT-kurset. Finn er meget optaget af digitaliseringen og den papirløse fremtid, og han vil gerne være på forkant med den nye kommunikation med kommunen og med SKAT.

”Jeg tror, man får taget sig sammen til at lære det, hvis man forpligter sig til at møde op nogle timer ad gangen,” siger Finn Kjærsgård, som for femte gang åbner computeren i Frikirken.

Et passende tempo

Børnebørn og bedsteforældre kan lære meget af hinanden, men når det gælder IT, er forholdene i Frikirken muligvis de bedste. Manden med pegepinden har 40 års erfaring med EDB, men tempoet er alligevel et andet, end når børnebørnene forsøger at hjælpe. Elevernes hoveder svinger i pendulfart mellem storskærmen og egne taster, for at få det hele med. Kamma Møller trækker hurtigt stolen tættere på bordet og krydser anklerne under

stolen. På bedste elevmanér rækker hun hånden op, og der er straks hjælp at hente.

”Jeg kan godt lide at holdet er så tilpas lille, at man føler sig tryk ved at spørge og række hånden op,” siger Kamma Møller på 67 år.

”NemID og Netbank - Ja, alt er jo efterhånden elektronisk, så jeg er nødt til at få det lært,” siger Kamma.

Smil, vittigheder og snakken om det lune sommervejr midt i årets kolde måneder blander sig med små kliklyde fra de sorte taster. Poul-Henning Poulsen trækker på smilebåndet:

”Jeg håber da, de lærer noget. Det siger de, de gør.”

Bestil
kørsel til jul

Læs side **2**

Undgå
julebrand

læs de gode råd

Læs side **3**

Se hvem
der blev valgt til
ældrerådet

Læs side

4

Bestilling af kørsel til jul og nytår

Hvis du har brug for kørsel til jul og/eller nytår kan du her se telefonnumre og tidsfrister for bestilling. Når du bestiller skal du oplyse følgende:

- CPR-nummer
- Hvor skal du hentes?
- Hvor skal du køres hen?
- Hvornår skal du være fremme?

Du må forvente, at der kan være op til 20 minutters kø i telefonen ved bestilling.



Åbningstider i Borgerservice

Mandag..... 10.00 - 17.00
Tirsdag..... 10.00 - 15.00
Onsdag 10.00 - 15.00
Torsdag..... 10.00 - 15.00
Fredag..... 10.00 - 13.00

Telefontiden følger åbningstiden.
Tlf.: 8915 1515 . e-mail: borgerservice@randers.dk

HUSK:

Det er en god idé at medbringe sin NemID, hvis henvendelsen drejer sig om noget, der kan klares digitalt. Tag din NemID med for en sikkerheds skyld, når du går i Borgerservice.

PENSIONIST I RANDERS

UDGIVER:
Randers Amtssavis

ANSVARSHAV:
Karen Balling Radmer

TEKST OG FOTOS:
Steven Rønnekamp Holst
Hanne Kristensen • Katrine Brandt Høj
Sanne Palner • Randers Sundhedscenter
Christian Sloth Olesen • Colourbox

KONTAKT PENSIONIST I RANDERS
srh@randers.dk
Laksetorvet . 8900 Randers

HANDICAPKØRSEL

JUL &
NYTÅR
2013

Husk - der er særlige bestillingsfrister for handicapkørsel i jule- og nytårsdagene.

KORTE REJSER

Under 100 km. Bestilling mellem kl. 8.00 - 16.00

Kunder med kørestol eller el-crosser/3 hjulet køretøj	KØRSELSDATO	BESTILLINGSFRIST	TLF.
	24/12	25/11 - 29/11	87 40 83 91
Andre kunder	24/12	2/12 - 6/12	87 40 83 91
Alle kunder	31/12	27/12	87 40 83 00

Det er ikke muligt at bestille kørsel via internet eller mail til jul eller nytår.

LANGE REJSER

Over 100 km.

Alle kunder som rejser i perioden 23. december til 2. januar, skal bestille ture senest 20. november 2013 på tlf. 87 40 83 00 mellem kl. 8.00-16.00

midtrafik

Juleaften på områdecentret

Juleaften nærmer sig, og lige netop den aften er mange kedede af at tilbringe alene. Det er der heller ingen grund til, hvis man er pensionist i Randers Kommune.

I lighed med tidligere år slår områdecentrene dørene op denne aften og inviterer pensionisterne til at spise julemiddag samt tilbringe aftenen sammen med andre.

Hvis du gerne vil tage imod invitationen om at deltage juleaften på et af områdecentrene, skal du enten kontakte det center, du hører til eller eventu-

elt give din hjemmehjælper besked. Vi opfordrer til, at du giver besked i så god tid som muligt.

Er du dårligt gående, betaler Randers Kommune transporten til og fra områdecentret.

Du skal derimod selv betale for julemiddagen, ligesom du meget gerne må være behjælpelig med lidt praktisk i løbet af aftenen.



Ledsageordning - hvad er det?

Ledsageordningen er lavet til personer mellem 12 og 67 år, der ikke kan færdes på egen hånd uden for hjemmet pga. et handicap. Hvis man har fået bevilget en ledsageordning, kan ordningen beholdes efter man er fyldt 67 år. For at komme i betragtning til ordningen, må du ikke kunne færdes uden for hjemmet på egen hånd.

Der er en række begrænsninger og betingelser knyttet til ordningen. Det er bl.a.:

- Ledsageordningen gælder aktiviteter uden for hjemmet.
- Ledsageordningen giver dig op til 15 timer pr. måned. Det er muligt at »gemme« de 15 månedlige timer i højst seks måneder. Det vil sige, at du inden for en periode på seks måneder maksimalt kan spare 90 timer sammen. Ledsagetimerne kan ikke bruges på forskud.
- Du har ret til selv at udpege en person til at fungere som ledsager. Pårørende kan normalt ikke fungere som ledsagere.
- Hvis du ønsker at tage din ledsager med i biografen, til koncert eller lign., skal du selv dække omkostningerne. Det gælder også udgifter til din ledsagers transport.
- Kommunen kan yde et årligt tilskud på 810 kr., som skal dække din ledsagers udgifter.
- Der er mulighed for at søge om ledsagerkort til DSB og til en række kulturinstitutioner.
- Når der ydes ledsagelse fra et bosted, kan kommunen fratække disse timer i ledsagerordningen, men det er kun ledsagelse til selvvalgte aktiviteter, som kan fratækkes. Ledsagelse til behandling (eks. tandlæge, fysioterapi, læge) er ikke selvvalgte. Selvvalgte aktiviteter er f.eks. frisør, koncert, bibliotek eller besøg hos venner.

Du kan søge om at få en ledsageordning hos Randers Kommune, Specialbistand, 89 15 12 01

Hør lige her...

Bestil nye batterier til høreapparatet på nettet

Nu kan du selv bestille nye gratis batterier til dit høreapparat på internettet. Det gør du ved at gå ind på Siemens hjemmeside www.siemens.dk/batterier, hvor du kan udfylde en online-bestilling.

På hjemmesiden gør du følgende:

Tryk på linket. "Direkte levering til borger".

- Vælg hjemkommune og tryk "Fortsæt"
- Indtast alle de oplysninger, der bliver bedt om: cpr. nr., navn, adresse m.m.
- Markér hvilket batteri du vil bestille.
- Markér hvor mange batterier du ønsker at bestille.
- Tryk på "Send"

Herefter får du batterierne sendt direkte til din egen adresse.

Der vil stadig være mulighed for at hente batterier i Hørecenter Midt, Randers Sundhedscenter, Thors Bakke, Biografgade 3, plan 3 samt i biblioteksfilialerne – Kristrup – Dronningborg – Langå og i bogbussen.



Hørekonsulenter kommer på besøg

på områdecentren flg. dage:

(Der vil kunne foretages, skift af slanger og filtre, samt tjek af høreapparater.)

7. 1. 2014	kl. 10-11	Kollektivhuset
14. 1. 2014	kl. 10-11	Vorup
28. 1. 2014	kl. 10-11	Spentrup
28. 1. 2014	kl. 13-14	Aldershvile
4. 2. 2014	kl. 10-11	Lindevænget
11. 2. 2014	kl. 10-11	Åbakken
18. 2. 2014	kl. 10-11	Kildevang
25. 2. 2014	kl. 10-11	Solbakken
4. 3. 2014	kl. 10-11	Dronningborg
11. 3. 2014	kl. 10-11	Møllevang
11. 3. 2014	kl. 13-14	Asferg
2. 4. 2014	kl. 10-11	Svaleparken
8. 4. 2014	kl. 10-11	Bakkegården
15. 4. 2014	kl. 10-11	Rosenvænget
29. 4. 2014	kl. 10-11	Borupvænget
29. 4. 2014	kl. 13-14	Fårup
6. 5. 2014	kl. 10-11	Randers Kloster
13. 5. 2014	kl. 10-11	Kristrupcentret
20. 5. 2014	kl. 10-11	Tirsdalen
27. 5. 2014	kl. 10-11	Gudenåcentret

Ny høreklínik åbnet

I Randers Sundhedscenter er der netop åbnet en ny regional høreklínik. Det udvider kapaciteten på området, så det fremover bliver nemmere og hurtigere at få afhjulpet sit høretab med et gratis høreapparat.

Den audiologiske høreklínik åbnede d. 6. november med deltagelse af både borgmester Henning Jensen Nyhuus og regionsrådsformand Bent Hansen.

Høreklínikken vil blive betjent af personale med tilknytning til Audiologisk Klínik ved Aarhus Universitetshospital, som også har det lægefaglige ansvar. Med placeringen af den nye høreklínik tæt på den kommunale høreomsorg i Randers Sundhedscenter, har Region Midtjylland en forventning om at opnå et bedre patientforløb for borgere i lokalområdet, der har behov for ukompliceret høreapparatbehandling og efterfølgende kontakt til den kommunale høreomsorg.

Nye regler om tilskud til høreapparater

Er du folkepensionist eller førtidspensionist efter de gamle regler (fra før 1.1.2003), kan du nu søge om tilskud til høreapparater ved privat leverandør, hvis du har et helbredstillæg.

Det er en betingelse for at modtage helbredstillæg, at den samlede likvide formue ikke overstiger kr. 78.900 i 2013. Helbredstillægget udbetales efter din personlige tillægsprocent.

Hvor meget kan du få dækket?

Du kan få dækket op til 85 % af egenbetalingen, hvis beløbet overstiger kr. 4000 for et øre, og kr. 6350 for to ører. Pensionister, der er i en særlig vanskelig situation, har desuden mulighed for at søge om personligt tillæg til resten af deres egenbetaling.

Vil du være frivillig?

Mange frivillige i Randers Kommune gør et stort stykke arbejde, der betyder meget for de ældre. Randers Kommune har i det seneste års tid oplevet en stigning i interessen for at blive frivillig inden for ældreområdet. Hvis det er noget, der interesserer dig, så klik ind på www.facebook.com/trivselogfrivillighedranders.

Her kan du læse mere om frivillighed på ældreområdet i Randers Kommune.

Du kan også kontakte en af vores frivilligkoordinatorer:

Mette Søby: mette.soby@randers.dk - tlf. 5154 6694

Line Fiil Andersen: line.fiil.andersen@randers.dk - tlf. 2134 2036

Sigrid Vest Arler: sigrid.vest.arler@randers.dk - tlf. 2381 5591



Indlysende...

- men brandgode juleråd

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

Der er omkring 1 million juletræer med levende lys på en ganske almindelig dansk juleaften. Og juledekorationerne, dem er der mange flere af. Det lille stearinlys i stuen er ganske vist en hyggelig og kontrolleret brand, men det kan ende helt galt, hvis ikke man passer på.

I julemåneden er der 50 % flere udrykninger end på en ganske almindelig måned. Her får du nogle brandgode råd til at bevare hyggen og julestemningen derhjemme.

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

Brug rådene og nyd decembers lyslevendejulestager.

digital post bliver obligatorisk



For danske virksomheder var skæringsdatoen d. 1. november 2013. Her skulle de have deres digitale postkasse på plads. Som privatperson har du et år længere – nemlig til d. 1. november 2014. Så bliver posten fra det offentlige digitaliseret. Når det offentlige en dag kan sende al post digitalt, så bliver der sparet både porto, papir og arbejdstid. Det gavner både økonomien og miljøet, og så får vi alle sammen færre papirer at holde styr på i vores ringbind.

Et lille års tid endnu

Ifølge loven skal alle danskere senest d. 1. november 2014 have en digital postkasse. Hvis du ikke har oprettet en digital postkasse inden da, så bliver den automatisk oprettet for dig, og offentlige myndigheder vil derefter aflevere deres kommunikation til dig digitalt. Det betyder, at du strengt taget ikke behøver gøre noget selv idet din digitale postkasse bliver oprettet automatisk. Men hvis du ikke ved, hvordan du åbner den og læser din post, så vil du muligvis gå glip af vigtige breve og meddelelser fra det offentlige.

Jeg har i forvejen e-boks – er det nok?

Hvis du i forvejen har en e-boks, så har du muligvis allerede en digital postkasse. Du skal blot tjekke, at du i din e-boks har tilvalgt at modtage post fra "alle offentlige myndigheder". Hvis det er tilfældet, så fungerer din e-boks som din digitale postkasse. Hvis du i din e-boks har modtaget post fra enkelte offentlige afsendere, inden Digital Post blev en realitet i november 2010, vil du fortsat modtage digital post fra disse offentlige myndigheder uden at være tilmeldt Digital Post. Du skal derfor stadig sørge for at tilvælge alle offentlige myndigheder inden 1. november 2014.

Tilmeld dig

Fordelen ved at tilmelde dig nu er, at du kommer i gang med at bruge din digitale postkasse i god tid, inden det bliver et lovkrav. Du kan tilmelde dig Digital Post på borger.dk eller ved at tilmelde post fra alle offentlige myndigheder i din e-Boks. Uanset hvor du tilmelder dig, vil du have adgang til din digitale post på både borger.dk og i din e-Boks.



For at bevare evnen til en aktiv og uafhængig livsstil langt op i årene, er det vigtigt, at man holder sig fysisk aktiv. Med fysisk aktivitet undgår du smerter og gener og forebygger mange livsstilssygdomme. Øvelserne her er med til øge muskelstyrken i benene, samt forbedre balancen generelt.

Se på billederne og følg vejledningen under hvert billede.

Du kan træne programmet hver anden dag. Det er meget individuelt hvor mange gentagelser man kan tage. Men start med 3 x 15 og øg derfra. Oplever du træthed eller smerte, kan du reducere antallet af gentagelser.



Rejse/sætte sig:

Formål: At styrke dine muskler i benene
Udgangsstilling: Du skal sidde midt på en stol med strakt ryg, fødderne placeres fladt på gulvet og armene krydses over brystet.
Udførelse: Du rejser dig op fra stolen i fuld oprejst stilling og derefter sætte dig igen.

Kilde: Rehabiliteringsenheden i Randers Sundhedscenter



Siddende knæstræk:

Formål: At styrke dine muskler i benene
Udgangsstilling: Siddende på en stol med ryggen strakt
Udførelse: Stræk det ene ben, samtidig med at ryggen holdes strakt. Skift derefter til det modsatte ben.



Op/ned på tå:

Formål: At styrke musklerne i underbenene
Udgangsstilling: Stå ved et bord eller en stol
Udførelse: Kom op på tæerne og vip tilbage på hælene



Nyvalgt ÆLDRE RÅD

Frem til d. 24. september kunne Randers Kommunes borgere på 60 år og derover deltage i ældrerådsvalget.

Til højre kan du se, hvem der blev valgt. Af de 24.092 stemmeberettigede vælgere stemte 9.697, hvilket giver en stemmeprocent på 40,2 %.

Ældrerådet holdt sit konstituerende møde d. 9. oktober.



Anna Margrethe Valdbjørn Nielsen
(Formand)



Tage Bødker
(Næstformand)



Frank Christensen



Grethe Nielsen



Bent Kristen Hede



Jørgen Gammelby



Steen Skouby Baunsgaard



Per Jensen Boysen



John Thorsti Sloth



Poul-Erik Axel



Reinhard Rygaard Christensen