



# Almbladet

## December 2024



Almgårdens aktivitetshus i Vellinge

En öppen social mötesplats där alla är välkomna



## Aktiviteter i December (med reservation för ändringar)

### Vecka 49

#### Måndag 2/12:

10.30 Sittgymnastik med TV'n

Linda är på utflykt!

**Ingen balansträning idag**

#### Tisdag 3/12

15.00-17.00 Damklubb 2

#### Onsdag 4/12

09.00 Frukostklubben

15.00 Julfest på Omtankenshus föränmälan (se mer info i bladet.)

#### Torsdag 5/12:

10.30 Sittgympa med Lisa ifrån Formtoppen

12.00-16.30 Vi gör julkransar (anmälan) Drop in!

#### Fredag 6/12:

10.00 Gemenskapsgruppen

15.00 Fredax

### VECKA 50

#### Måndag 9/12:

10.30 Sittgympa med TV'n

14.30 Balansträning

#### Tisdag 10/12:

16.00- 19.00 Nobelmiddag (endast föränmälda) **Fullt!**

Onsdag 11/12:

9.00 Frukostklubben

15.00-17.00 Damklubb 1

Torsdag 12/12:

10.30 Sittgympa med Lisa ifrån Formtoppen

Fredag 13/12:

11.00 Lucia kommer på besök (se info längre fram i bladet.)

15.00-16.00 Fredax, sista gången för detta år. PRO- kören

**VECKA 51**

Måndag 16/12:

10.30 Sittgymnastik med Tv-n

**15.00** Balansträning obs! tiden

Tisdag 17/12:

10.00 Promenad

15.00-17.00 Herrklubb

Onsdag 18/12:

09.00 Frukostklubben

10.00-11.30 Anhörigstöd

Torsdag 19/12:

14.30 Julavslutning för dam/herrklubbarna

Fredag 20/12

10.00 Gemenskapsgruppen

14.30 Julklappsbingo Föränmälan



## VECKA 43

Måndag 23/12: Linda har semester den 23:e och 27: december

10.30 Sittgymnastik med TV-n

14.00 Julfilm- på egen hand



Tisdag 24/12

Onsdag 25/12:

Torsdag 26/12:

Fredag 27/12:

10.00 Gemenskapsgruppen på egenhand

14.00 Kortspel på egenhand

Måndag 30/12:

15.00 Nyårs mingel



Föranmälan

Se info längre fram i bladet.

**Med reservation för ändring.**

Vill du att jag skickar Alnbladet till din mejladress?



**Välkomnatill  
TryggareVardagoch  
Det Goda Samtalet**



I december är det  
Godasamtalet den 2  
december och 9 december.

Börjar igen i januari, återkommer  
med datum.

kl. 13.00 - 15.00

**VÄLKOMNA!**

Vi ses måndagar på Almgården i vår Må bra-grupp med fokus på  
det Goda samtalet.

Vi talar om allt mellan himmel och jord.

Tiden för träffen är mellan kl. 13-15 på Almgården och är för  
seniorer som vill träffa andra.

Vi bjuder på kaffe!



# Kransbindning



5 december

Drop in mellan kl 12.00-16.30.

Designa din dörrkrans.

Har du sparat din gamla halmkrans ifrån förra året, går det bra att återanvända den.

Har du ingen, finns det att köpa på plats. Jag fixar pynt. Ta gärna med dig om du har något pynt du vill använda.

**Till självkostnadspris.**

Anmäl dig till Linda 070-991 52 93

# Månadens blomma.

## December: Järnek

Den vintergröna järnekskvisten är en välbekant julklassiker. Även om den inte är en regelrätt blomma är den vanligt förekommande i prunkande blickfång och symboliserar både lycka och frid.





# Välkommen

# Julklappsbingo!

**Fredagen** den 20 december, Klockan 14.30

6 spel 60 kronor 🤗

**Föranmälan! Anmäl er innan den 15 december.**

**Bingopriserna kommer att vara inslagna.**

**Det blir därför en liten överraskning vad man vinner.**

**OBS! Man får klämma och känna på paketen!**

Det kommer att finnas starkglögg med tilltugg till försäljning i restaurangen, som hör julen till!

Om du är intresserad av glögg med tilltugg, betalas detta vid anmälan. Pris 80 kronor.



# Välkommen till Almgården!



Fredagen den 13 december firar vi Lucia i restaurangen. Klockan 11.00 kommer barnen ifrån Framtidskompassen och lussar för oss!



Lunchrestaurangen börjar att servera lunch idag ca 11.45.

**MATSEDEL ALMGÅRDEN**

**TELEFON:040-425293**

**Vecka 48**

**Söndag 1 december**

**Middag: Långbakad högrev med sås, potatis och grönsaker**

**Alternativ: Pastrami med Waldorfssallad, potatis**

**Vecka 49**

**2 december – 8 december**

**Måndag 2 december**

**Middag: Köttkorv med persiljesås, potatis, grönsaker Alternativ: Mexikansk pastagrätäng med salsa**

**Tisdag 3 december**

**Middag: Fiskgrätäng med dillsås, pommes duchesse, grönsaker**

**Alternativ: Pytt i panna med stekt ägg**

**Onsdag 4 december**

**Middag: Kåldolmar med sås, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Pasta carbonara, grönsaker**

**Torsdag 5 december**

**Middag: Grönkålsoppa med frikadeller, ris a la Malta med saftsås**

**Alternativ: Chili con carne, ris, grönsaker**

**Fredag 6 december**

**Middag: Dansk skomakarlåda(färsbiff), grönsaker**

**Alternativ: Västerbottenpaj med crème fraiche, sallad**

**Lördag 7 december**

**Middag: Spätta Öresund(bearnaisesås, räkor, sparris), potatis, ärtor**

**Alternativ: Västerbottenpaj med crème fraiche, sallad**

**Söndag 8 december**

**Middag: Fläskkarré med champinjonsås och stekt kulpotatis, grönsaker**

**Alternativ: Västerbottenpaj med crème fraiche, sallad**

**vecka 50**

**9 december – 15 december**

**Måndag 9 december**

**Middag: Senapspanerad falukorv med potatismos, grönsaker**

**Alternativ: Stekt salt sill med löksås, kokt potatis, grönsaker**

**Tisdag 10 december**

**Middag: Ugnsbakad fiskfilé med pepparrot, skirat smör, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Flygande Jacob(innehåller jordnötter) med ris, grönsaker**

**Onsdag 11 december**

**Middag: Köttbullar med sås, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Omelett med stuvade champinjoner och stekt prinskorv**

**Torsdag 12 december**

**Middag: Ärtsoppa med rimmad fläskbög, pannkaka**

**Alternativ: Potatisbullar med stekt fläsk, grönsaker**

**Fredag 13 december**

**Middag: Schnitzel med skysås, stekt potatis, ärtor**

**Alternativ: Pepparrotskött, potatis och grönsaker**

**Lördag 14 december**

**Middag: Baconlindad köttfärslimpa med grönpepparsås, klyftpotatis, grönsaker**

**Alternativ: Kalvsylta med stekt potatis, rödbetsallad**

**Söndag 15 december**

**Middag: Stek med sås, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Kalvsylta med stekt potatis, rödbetsallad**

**Vecka 51**

**16 december – 22 december**

**Måndag 16 december**

**Middag: Kyckling i dillsås med ris, grönsaker**

**Alternativ: Blomkålsgrätäng med stekt fläsk**

**Tisdag 17 december**

**Middag: Fisk med örttäcke, dillsås, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Dansk sjömansbiff med grönsaker**

**Onsdag 18 december**

**Middag: Bruna bönor med stekt fläsk/stekt korv, potatis**

**Alternativ: Gulaschgryta med ris, grönsaker**

**Torsdag 19 december**

**Middag: Sparrissoppa med frikadeller, skånsk äpplekaka med vaniljsås**

**Alternativ: Pytt Bellman med stekt ägg**

**Fredag 20 december**

**Middag: Stekt kyckling med bearnaise, rösti, grönsaker**

**Alternativ: Laxlasagne, grönsaker**

**Lördag 21 december**

**Middag: Köttfärsgratäng med potatis, grönsaker**

**Alternativ: Janssons frestelse med ägghalva**

**Söndag 22 december**

**Middag: Kassler med champinjonstuvning, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Janssons frestelse med ägghalva**

**Vecka 52**

**23 december – 29 december**

**Måndag 23 december**

**Middag: Julig korvgryta med potatis, grönsaker**

**Alternativ: Kycklingsallad med pasta, dressing**

**Tisdag 24 december** **Julafton**

**Middag: 2 sorters sill, ägg, skinka, brunkål, köttbullar, prinskorv, potatis**

**Ris a la Malta med saftsås 10 kronor**

**Alternativ: Janssons frestelse med ägghalva**

**Ris a la Malta med saftsås 10 kronor**

**Onsdag 25 december** **Juldagen**

**Middag: Stekt kalkon med sås, potatis, rödkål**

**Alternativ: Janssons frestelse med ägghalva**

**Torsdag 26 december** **Annandag jul**

**Middag: Kokt fiskfilé med skånsk senapssås, kokt potatis, ärtor**

**Alternativ: Janssons frestelse med ägghalva**

**Fredag 27 december**

**Middag: Färsbiff med champinjonsås, klyftpotatis, grönsaker**

**Alternativ: Rostbiff med potatissallad, pickles och rostad lök**

**Lördag 28 december**

**Middag: Kycklinggryta med ris, grönsaker**

**Alternativ: Rostbiff med potatissallad, pickles och rostad lök**

**Söndag 29 december**

**Middag: Revbensspjäll med sås, stekt potatis, rödkål**

**Alternativ: Rostbiff med potatissallad, pickles och rostad lök**

**Vecka 1 m**

**30 december – 31 december**

**Måndag 30 december**

**Middag: Korv Stroganoff med ris, grönsaker**

**Alternativ: Linsoppa med vitlöksbröd, pannkaka**

**Tisdag 31 december** **Nyårsafton**

**Middag: Fläskfilé med sås, potatisgratäng, broccoli**

**Alternativ: Rostbiff med potatissallad, pickles och rostad lök**



**Vegetariskt finns att få!**

**Med reservation för ändring!**

**GOD JUL & GOTT NYTT ÅR!**

30 december

# NYÅRS MINGE



Bubbel med krustader. Vi träffas och myser.

15.00 träffas vi i Restaurangen. Vi skålar in det gamla året som varit och ser fram emot det nya.

Betalas i samband med anmälningen.

Pris 180 kronor (med alkohol)

Pris 130 kronor (alkoholfritt alternativ)

**Anmälan senast 20/12 bindande**







## Seniorkontakt

**Att göra en gemensam aktivitet kan göra stor skillnad i vardagen. Senior-kontakterna stödjer och motiverar äldre kommuninvånare att komma ut i en mer långsiktig samvaro.**

Våra seniorkontakter är anställda av Vellinge kommun och deras uppdrag är att hjälpa och stödja dig till samvaro. Man lär känna varandra och sedan är tanken att seniorkontakten introducerar verksamheterna på aktivitetshuset, visar pensionärsföreningarnas utbud och annat du är intresserad av.

### **Hur kontaktar jag seniorkontakterna?**

Antingen ringer du själv eller så ber du hemtjänsten eller en närstående att ringa Vellinge Direkt 040-42 50 00





## Seniorkontakt

Maria Ahlinder och Jannica Thelin är anställda av Vellinge kommun och deras uppdrag är att hjälpa och stödja dig till samvaro.



## Frukostklubben onsdagar 9.00



Anmäl er senast dagen innan till Linda  
Kaffe/Te och en halv fralla – 45 kronor





## TRIVSELGRUPPENS TRÄFFAR I VELLINGE

Har du lust att träffa nya kompisar?

Vi är en skara seniorer som träffas för att äta, eller bara tar en kaffe eller dricka?

Vi vill gärna bli fler!

Trivselgruppen träffas på följande ställen Kl. 13.30 och det är bara att dyka upp! Detta blad finns i en skylt på bordet för att du lättare ska känna igen sällskapet.

**1:a ONSDAGEN** i månaden på **ALMGÅRDEN** Länsmansgatan 1, Vellinge

**2:a ONSDAGEN** i månaden på **BJÖRNS** Järnvägsgatan 2H, Vellinge

**3:e ONSDAGEN** i månaden på **LUCIA** Östergatan 14, Vellinge

**4:e ONSDAGEN** i månaden på **SCHENKEN** Järnvägsgatan 1, Vellinge

Vi har inga uppehåll för sommar eller jul, vi vill träffas året om!

Om du vill ha sällskap dit första gången eller har någon fråga, ta kontakt med kommunens Seniorkontakter eller Äldre- och Anhöriglots via Vellinge Direkt

040-42500

Vet du om att vi även träffas på tisdagar i Höllviken samt Skanör-Falsterbo?

**Alla är välkomna!**

Med vänliga

Britta, Gerd & Gunilla samt Seniorkontakt Maria & Jannica & Äldre- och Anhöriglots Pernilla

hälsning Ella-





## FIXARTJÄNST

**Forenade Care Fixartjänst hjälper dig, som är 69 år eller äldre och bor i Vellinge kommun, med enklare uppgifter i hemmet. Syftet är att förebygga och motverka fall- eller halkolyckor. Det kan vara riskfyllda sysslor som till exempel tunga lyft och att klättra på stegar.**

### Kostnadsfri hjälp

Fixartjänsten kommer hem till dig och hjälper dig med det du behöver få gjort i max 45 min. per gång. Tjänsten är kostnadsfri, men du får själv stå för eventuella materialkostnader. Du kan få hjälp upp till fyra gånger per år utan avgift.

### Fixartjänsten kan hjälpa dig med

- Kontrollera brandvarnare
- Byta proppar och batterier
- Byta glödlampor/lysrör/spotlights/LED
- Hänga upp tavlor
- Sätta upp rullgardiner
- Ta ner och sätta upp gardiner
- Smörja lås och dörrar
- Fästa sladdar
- Halksäkra mattor
- Ge lättare bärhjälp

Du som brukar denna tjänst ansvarar för att det finns tillgång till verktyg och material utefter vad du behöver hjälp med enligt ovan.

### Det ingår inte i Fixartjänsten

Arbete som kräver fackkunskap som till exempel elarbeten eller VVS ingår inte. Fixartjänsten har rätt att tacka nej till uppdrag där det finns risk för skada på egendom. Exempel på detta är luftning av element samt att borra i våtutrymmen. Snöskottning, trädgårdsarbete, städning, fönsterputsning, större monteringsarbeten, möbelflytt utanför hemmet ingår inte heller.

### I din kommun del varannan vecka

För att minska restiden och spara miljön arbetar fixartjänsten eftermiddagar i de norra kommun



delarna under en vecka och i de södra kommundelarna veckan därpå. Ring Fixartjänsten för att få information om när du kan få hjälp. Det är viktigt att din beställning till Fixartjänsten är tydlig, och att ni i förväg kommer överens om vad som ska göras.

### Du kan köpa extratjänster

Om du vill ha ovanstående hjälp fler än fyra gånger under året kan du köpa det som extratjänst av Fixartjänsten. Tjänsterna räknas som hushållsnära tjänster och är skattereducerade, så kallat RUT-avdrag.

## Kontakt

Välkommen att kontakta Fixartjänsten:  
Telefon 0790-66 24 95, vardagar kl.14.30-15.30.  
E-post: [jacobl@forenedecare.se](mailto:jacobl@forenedecare.se)

### I Vellinge kommun driver Forenade Care:

- Hemtjänst och hemsjukvård
- Hälso- och sjukvård inom kommunens ansvarsområde
- Servicehus Almgården, Bäckagården och Postgården med aktivitetscentra och restauranger
- Vård- och omsorgsboende Omtankens hus, Postiljonen och Månstorps Ängar
- Dagverksamheter
- Personlig assistans, ledsagarservice och avlösarservice

Forenade Care är del i den familjeägda Forenade koncernen som består av två affärsområden, Care och Service fördelat på fyra bolag. Forenade Care är verksam inom vård och omsorg, personlig assistans, hälso- och sjukvård, socialt boende och måltidsservice. [www.forenedecare.se](http://www.forenedecare.se)

## **Onsdags Café på Omtanken**

**Plats: Restaurangen Omtankens hus**

**Tid: 14:00-16:00 Onsdagar med start den 6/11**

**Det kommer finnas möjlighet att köpa kaffe, kaka,  
läsk och vatten.**

**Ni kan fika på plats eller ta med hem**



**Välkomna**



# Julträff på omtankens hus

Onsdagen den  
4 december

KI 15.00



Anmälan senast 27/11, betalning i samband med anmälan. 200 kr per person

Då ingår glögg, pepparkakor, jullandgång, julmust samt kaffe och kaka

Begränsat antal med platser, först till kvarn.

Starkare dryck medtages själv

Linda A Almgården 0709 915293

Linda S Postgården 0733 336203

Anna o Paula Bäckagården 0739 015515

Man får tar sig dit på egenhand

Anmälan till aktiviteter  
och eventuell  
biljettförsäljning görs  
helgfri måndag till fredag

8.00 – 16.00

Endast kontantbetalning

Tack 😊 / Linda

## VILL DU FÖLJA MED PÅ EN CYKELTUR?

Vi som vill ta med dig ut på en cykeltur är volontärer i en ideell organisation som heter Cykling utan ålder. Genom våra cykelturer vill vi bjuda dig som är äldre på en skön runda med frisk luft och nya intryck.

Tycker du att det här låter trevligt och vill åka med oss ut? Prata med din kontaktperson i hemtjänsten, din seniorkontakt eller ring till

Linda (0709-91 52 93) som är aktivitetsansvarig på Almgården och be att få boka in en provtur.

Första gången vi ses kan vi ta en lite kortare tur så att du får känna hur det känns att åka cykeltaxi, därefter kan du i lugn och ro fundera på om du vill följa med fler gånger. Cykelturen är gratis.

Vill du eller någon anhörig veta mer om Cykling utan ålder så har vi en hemsida, [cyklingutanalder.se](http://cyklingutanalder.se), där man kan läsa mer om vår verksamhet.

Vellinge kommun har köpt in cyklar som möjliggjort det här projektet tillsammans med Forenade Care och Cykling utan ålder.



Välkommen att följa med oss ut!





**Katarina Ekberg**

Tf biträdande verksamhetschef

0739-015713

### **Aktivitetsansvarig/Anhörigstödjare**



Är på plats;  
Mån – Fre  
Helgfria dagar

0709-91 52 93

[linagu@forenedecare.se](mailto:linagu@forenedecare.se)

**Linda Augustsson**

**Gruppledare**

**telefontid: 11:00-12:00**



***Jesper Björkqvist***

Gruppledare för dagpersonalen och demensteamet

040-42 53 03



***Tina Andersson***

Gruppledare för dag och kvällspersonalen

040-42 53 05



***Nina Laneryd***

Gruppledare för städpersonalen och Trygghemgång

040- 42 59 79





Receptionen 040-42 50 99  
(om ingen svarar så var vänliga att prata in på telefonsvararen)

Verksamhetschef  
*Patricia Johansson* 040-42 50 98

Biträdande verksamhetschef  
*Katarina Ekberg* 0739-015713

Aktivitetsansvarig/  
Anhörigstödjare 0709-91 52 93  
*Linda Augustsson*

Gruppledare telefontid: 11:00-12:00

*Nina Laneryd* 040- 42 59 79

*Jesper Björkqvist* 040-42 53 03

*Tina Andersson* 040-42 53 05

Hemtjänst 040-42 52 77  
7:30–23:00 obemannad, telefon lyssnas av kontinuerligt

Vellinge direkt 040-42 50 00

*Anne Eriksson - Köket* 040-42 52 93

Felanmälan ISS 040-42 00 62

Telefontid mån-fred. 10.00 – 12.00  
Akuta ärende, t.ex. vattenläcka 040 - 644 6040  
Fixartjänst FC vardagar 10.00-14.00 0790-66 24 95

God Jul  
och  
Gott Nytt År  
önskar

 **Forenede**  
Care



**Årets Önskelista:**

**Kära Tomten!**

Även detta år önskar jag mig ett fett bankkonto och en smal kropp. INTE tvärtom som du uppenbarligen trodde förra året!!!!

Tack på förhand Tomten!