

Almbladet

Januari 2025



Almgårdens aktivitetshus i Vellinge

En öppen social mötesplats där alla är välkomna



Jag vill börja med att Tacka alla besökare här på Almgården!

Det är Ni som skapar en sådan härlig atmosfär här på Almgården.

Önskar att Ni besöker oss mycket under 2025.



Aktiviteter i Januari (med reservation för ändringar)

Vecka 1

Fre 3/1

10.00

Gemenskapsgruppen

Linda är på postgården på eftermiddagen

Vecka 2

Mån 6/1

Trettondag jul

Tis 7/1

10.30

Sittgympa-Tv

obs! ändrad dag!

14.30

Balansträning

obs! ändrad dag!

Ons 8/1

09.00

Frukostklubben

14.00

Vi spelar kort

Tors 9/1

Linda är på planeringsdag, hela dagen.

Fre 10/1

10.00

Gemenskapsgruppen

15.00

Fredax: Benny Kronhamn

Vecka 3

Mån 13/1

10.30 Sittgymnastik-Tv

14.30 Balansträning

Tis 14/1

10.00 Vi promenerar tillsammans

**14.00 Trädgårdsgruppen vi röjer, kollar över lite, på innegården,
(om det inte är en massa snö)**

Ons 15/1

09.00 Frukostklubben

14.00 Vi spelar kort

Tors 16/1

14.00 Musikquize och gemensam fika efteråt, för de som vill.

Fre 17/1

10.00 Gemenskapsgruppen

15.00 Fredax: Karin-Krister Wramberg

Vecka 4

Mån 20/1

10.30 Sittgymnastik-Tv

14.30 Bingo

Tis 21/1

10.00 Vi promenerar tillsammans

14.00 Damklubb 1

Ons 22/1

09.00 Frukostklubben

14.00 Vi spelar kort

Tors 23/1

10.30 Sittgympan med Lisa

14.00 Vi spelar, vem vill bli miljonär -och gemensam fika

Efteråt, för de som vill.

Fre 24/1

10.00 Gemenskapsgruppen

15.00 Fredax: Schlagerkompaniet



Mera LIV

Lugnt Inre Välmående

VÄLKOMNA TILL TRYGGARE VARDAG OCH DET GODA SAMTALET

Vi fortsätter vår samtalsträff med

Start den 3 februari kl 13-15.

Är du nyfiken och intresserad, är det bara att komma!

Vi ses på måndagar på Almgården i vår,

Må bra-grupp med focus på det Goda samtalet.

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

Vi bjuder på Kaffe!

Vi talar om allt mellan himmel och jord.

VÄLKOMNA!





FREDAX

PRO

Höstens artister som uppträder på fredagar i restaurangen på Almgården

klockan 15.00

10 januari

Benny Kronhamn

17 januari

Karin- Krister Wrambjers

21 januari

Schlagerkompaniet

31 januari

Marianne och Anders

VÄLKOMNA!

Mys på en måndag!

27 januari 17.00-19.00

Vi blandar goooa drinkar, till bra pris.

Det finns tilltugg att köpa i restaurangen.

Det finns möjlighet spela kort, spela biljard, snacka eller bara finnas till och lyssna på musik.



Anmäl dig innan

Linda aktivitetsansvarig: 070-991529

Bingo!

Måndagen 20 januari

Klockan 14.30

6 spel 60 kronor

Föranmälan! Anmäl er innan den 16 januari



 **Forenede**
Care

Lämning av Trygghetslarm och hjälpmedel:

Vardagar, helgfria dagar mellan 08.00-16.00

Återlämning av Trygghetslarm, ring **040-425099**, så möter någon ifrån hemtjänsten upp dig på Almgården.

Både larmdosa och larmklocka ska återlämnas. Saknas något av detta så debiteras du en kostnad enligt aktuella avgifter för vård och omsorg.

Hjälpmedel lämnas i hjälpmedelsförrådet på Perstorpsgatan. (Det ligger vid Willy's i Vellinge). Samt lägger blankett återlämning av hjälpmedel, i brevlådan som finns i hjälpmedelsförrådet

Gruppledarna i hemtjänsten har telefontid mellan

11.00-12.00 vardagar, samt **Onsdagar 16.00-17.00**

Nina Laneryd Gruppledare för städpersonalen och Trygghemgång

040- 42 59 79

Jesper Björkqvist Gruppledare för dagpersonalen och demensteamet

040-42 53 03

Tina Andersson Gruppledare för dagpersonalen och kvällspersonal

040-42 53 05

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?

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

Inträffar det fem onsdagar i någon månad, träffas Vi på Mimmis

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 Senior kontakter eller Äldre- och Anhöriglots via Vellinge Direkt

040-42500

Vet du om att vi även träffas på tisdagar i Höllviken samt Skanör-Falsterbo? Med vänliga hälsning Ella-Britta, Gerd & Gunilla samt Senior kontakt Maria & Jannica & Äldre- och Anhöriglots Pernilla



ALLA ÄR VÄLKOMNA !

Här kommer lite bilder ifrån 2024

Tack för detta året som varit







Seniorkontakt

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



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

 **Forenede**
Care

MATSEDEL ALMGÅRDEN TELEFON:040-425293

vecka 1 **1 januari – 5 januari**

Onsdag 1 januari Nyårsdagen

Middag: Kokt lax med hollandaisesås, potatis och grönsaker

Alternativ: Rostbiff med potatissallad, pickles och rostad lök

Torsdag 2 januari

Middag: Gulaschsoppa med crème fraiche, pannkaka

Alternativ: Stekt korv, stekt potatis, stekt ägg

Fredag 3 januari

Middag: Stekt spätta med remouladsås, potatis, grönsaker

Alternativ: Pasta Lady och Lufsen(spaghetti, köttbullar, tomatsås), grönsaker

Lördag 4 januari

Middag: Skånsk kalops med kokt potatis och grönsaker

Alternativ: Broccoli och ädelostpaj med crème fraiche, sallad

Söndag 5 januari Trettondedagsafton

Middag: Kassler med rödvinssås, potatis och rotfruktsgratäng, grönsaker

Alternativ: Broccoli och ädelostpaj med crème fraiche, sallad

vecka 2 **6 januari – 12 januari**

Måndag 6 januari Trettondedag jul

Middag: Stekt kycklingfilé med sås, rostade potatis, grönsaker

Alternativ: Broccoli och ädelostpaj med crème fraiche, sallad

Tisdag 7 januari

Middag: Sprödbakad fiskfilé med stuvad spenat, potatis

Alternativ: Korvgryta med zucchini, tomat, basilika, ris och grönsaker

Onsdag 8 januari

Middag: Kålpudding med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Mexikansk pasta pytt med salsa

Torsdag 9 januari

Middag: Redd grönsakssoppa med strimlad rökt skinka, bärpaj med vaniljsås

Alternativ: Lasagne med tomatsallad

Fredag 10 januari

Middag: Kokt fiskfilé med vitvinssås, potatis, grönsaker

Alternativ: Panerad kotlett med bearnaisesås, klyftpotatis, grönsaker

Lördag 11 januari

Middag: Biff Stroganoff med potatis, grönsaker

Alternativ: Wienerkorv med potatissallad, bostongurka och rostad lök

Söndag 12 januari

Middag: Fläskkarré med rosmarinsky, stekt kulpotatis, grönsaker

Alternativ: Wienerkorv med potatissallad, bostongurka och rostad lök

vecka 3 **13 januari – 19 januari**

Måndag 13 januari

Middag: Rotmos med köttkorv

Alternativ: Spaghetti med köttfärssås, grönsaker

Tisdag 14 januari

Middag: Kokt fiskfilé med skånsk senapssås, potatis, ärtor

Alternativ: Himmagjord raggmunk med stekt fläsk, grönsaker

Onsdag 15 januari

Middag: Köttbullar med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Pasta carbonara

Torsdag 16 januari

Middag: Ärtsoppa med rimmad fläskbog, pannkaka

Alternativ: Moussaka med tzatziki, grönsaker

Fredag 17 januari

Middag: Sprödbakad fisk med tartarsås, potatis, grönsaker
Alternativ: Festlig fläskfilégryta med bacon och svamp, ris, grönsaker

Lördag 18 januari

Middag: Plommonspäckad köttfärslimpa med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Skaldjurscrêpes

Söndag 19 januari

Middag: Oxbringa med pepparrotssås, potatis, grönsaker

Alternativ: Skaldjurscrêpes

vecka 4 **20 januari – 26 januari**

Måndag 20 januari

Middag: Stekt fläsk med löksås, potatis, grönsaker

Alternativ: Kinesisk biffgryta med ris, grönsaker

Tisdag 21 januari

Middag: Fisk med citrontäcke, dillsås, potatis, ärtor

Alternativ: Pytt i panna med stekt ägg

Onsdag 22 januari

Middag: Spanska biffar med paprikasås, stekt potatis, grönsaker

Alternativ: Kycklinglevergryta med bacon och svamp, ris, grönsaker

Torsdag 23 januari

Middag: Hedvigsoppa, ostkaka

Alternativ: Isterband med dillstuvad potatis, grönsaker

Fredag 24 januari

Middag: Stekt panerad fiskfilé med dillmajonnäs, potatis, grönsaker

Alternativ: Kasslergratäng med ris, grönsaker

Lördag 25 januari

Middag: Mustig köttgryta med rödvin och schalottenlök, potatis och grönsaker

Alternativ: Kaviar sill med potatis och ärtor

Söndag 26 januari

Middag: Helstekt kotlettrad med portvinsstuvade champinjoner, klyftpotatis, haricotsverts

Alternativ: Kaviar sill med potatis och ärtor

vecka 5 **27 januari- 31 januari**

Måndag 27 januari

Middag: Baconlindad frukostkorv med stuvad blomkål, potatis

Alternativ: Tacos gratäng med tomatsalsa

Tisdag 28 januari

Middag: Stekt sill med skirat smör, potatismos, ärtor

Alternativ: Chicken a la King med ris, grönsaker

Onsdag 29 januari

Middag: Biff a la Lindström med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Tonfisksallad med ägg, dressing och bröd

Torsdag 30 januari

Middag: Ärtsoppa med rimmad fläskbog, pannkaka

Alternativ: Skördegryta med korv, ris, grönsaker

Fredag 31 januari

Middag: Fisk under täcke(paprika, lök, svamp), potatismos, grönsaker

Alternativ: Stekt kycklingklubba med sås, potatisgratäng, grönsaker

Med reservation för ändring!

Vegetariskt finns att få!

Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll!

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 kommunal 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

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 verksamt inom vård och omsorg, personlig assistans, hälso- och sjukvård, socialt boende och måltidsservice. www.forenedecare.se

Eventuell
biljettförsäljning, till
aktiviteterna 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, där man kan läsa mer om vår verksamhet.

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



Välkommen att följa med oss ut!





Katarina Ekberg

Tf biträdande verksamhetschef

0739-015713

Aktivitetsansvarig/Anhörigstödjare



På plats;
Mån - Fre

0709-91 52 93

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 (14.30-15.30) 0790-66 24 95