

Almbladet

November 2024



Almgårdens aktivitetshus i Vellinge

En öppen social mötesplats där alla är välkomna



Aktiviteter i november (med reservation för ändringar)

Vecka 44

Fredag 1/11:

10.00 - 12.00 Gemenskapsgrupp

15.00 Fredax

Vecka 45

Måndag 4/11:

10.30 Sittgymnastik med TV'n

14.30 Balansträning

15.00 – 15.45 Boråd för boende på Almgården

Tisdag 5/11:

10.00 -11:30 Digicenter

13.30 Nagelspa föranmälan till Paula tel: 0709 – 91 52 93

Onsdag 6/11:

9.00 Frukostklubben

14.00 Kortspel restaurangen

Torsdag 7/11

10.00 -11:30 Anhörigutbildning

10:30 Sittgympa med Lisa

Fredag 8/11

10.00 – 12.00 Gemenskapsgruppen

15.00 Fredax

VECKA 46

Måndag 11/11:

10.30 Sittgymnastik med TV'n

14.30 Balansträning

Tisdag 12/11:

Linda på resa med en grupp

Onsdag 13/11

9.00 Frukostklubben

14.00 Kortspel

Torsdag 14/11

10.30 Sittgympa med Lisa ifrån Formtoppen

14.00 Filmvisning

Fredag 15/11:

10.00 – 12.00 Gemenskapsgruppen

15.00 Fredax

VECKA 47

Måndag 18/11:

Linda på Ullaredsresa med anmälda

Tisdag 19/11:

10.00 – 11.30 Digicenter

14.00 Spel med Yeti table

Onsdag 20/11:

9.00 Frukostklubben

14.00 Promenad

Torsdag 21/11:

10.00-11.30 Anhörigstödsutbildning

10.30 Sittgympa med Lisa ifrån Formtoppen

13:30 Nagelspa föränmälan till Paula 0709 – 91 52 93

Fredag 22/11:

10.00 Gemenskapsgruppen

15.00 Fredax

VECKA 48

Måndag 25/11:

10.30 Sittgymnastik med Tv-n

14.30 Balansträning

Tisdag 26/11

10.00-11.30 DigiCenter

14.00 Filmvisning

Onsdag 27/11:

09.00 Frukostklubben

10-11:30 Anhörigstödgrupp för berörda

14.00 Vi spelar kort

Torsdag 28/11:

- 10.30 Sittgympa med Lisa ifrån Formtoppen
- 13:30 Nagelspa, föransmälan till Paula 0709 – 91 52 93
- 17-18:30 Anhörigstöd för berörda

Fredag 29/11

- 10.00 Gemenskapsgruppen på egen hand
- Linda på resa med en grupp
- 15.00 Fredax

Med reservation för ändring.



Vill du att jag skickar Almbladet till din mejladress?

Välkomna till Tryggare vardag och Det Goda Samtalet



Välkomna till
fortsättningen av
vår samtalsträff
med start den
12 augusti 2024
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!

KFUM Distrikt Syd, KFUM Ystad, Riksorganisationen Hikari och dess nätverk,
arrangerar Må bra-grupper.

Matsedel oktober 2024 ALMGÅRDEN TELEFON: 040 - 425293

Vecka 44 **1 november - 3 november** Med reservation för ändring!

Fredag 1 november

Middag: Saffransdoftande fiskgryta med pepparrotsskräm, ris, grönsaker

Alternativ: Snitsel Piccata med tomatsås, klyftpotatis och ärtor

Lördag 2 november

Middag: Kassler med champinjonsås, potatis, grönsaker

Alternativ: Janssons frestelse med ägghalva

Söndag 3 november

Middag: Burgundisk köttgryta med potatis och grönsaker

Alternativ: Janssons frestelse med ägghalva

Vecka 45 **4 november – 10 november**

Måndag 4 november

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

Alternativ: Biffgryta med ris och grönsaker

Tisdag 5 november

Middag: Fisk Bordelaise, skirat smör, potatismos och grönsaker

Alternativ: Pytt Bellman med stekt ägg

Onsdag 6 november

Middag: Kåldolmar med sås, potatis och grönsaker

Alternativ: Kycklingsallad med bacon och pasta, currydressing

Torsdag 7 november

Middag: Cowboysoppa, pannkaka

Alternativ: Chorizo med krämig potatisgratäng, grönsaker

Fredag 8 november

Middag: Stekt kalkonbröst med gräddsås, potatis, rödkål. Skånsk äpplekaka med vaniljsås 10 kr

Alternativ: Västerbottenpaj med crème fraiche, sallad

Lördag 9 november

Middag: Pepparrotsskött med kokt potatis och grönsaker

Alternativ: Rökt kalkonbröst med mimosasallad och kokt potatis

Söndag 10 november

Middag: Skinkstek a la orange med sås, potatis och rostade rotfrukter

Alternativ: Rökt kalkonbröst med mimosasallad och kokt potatis

Vecka 46 **11 november – 17 november**

Måndag 11 november

Middag: Kyckling i curry med ris, grönsaker

Alternativ: Linsoppa med vitlöksbröd, pannkaka

Tisdag 12 november

Middag: Stekt spätta med remouladsås, potatis, grönsaker

Alternativ: Skavpanna med tagliatelle

Onsdag 13 november

Middag: Gratinerad falukorv med ost/bostongurka, potatismos, grönsaker

Alternativ: Vårrullar med sötsur sås och nudelwok

Torsdag 14 november

Middag: Ärtsoppa med rimmat fläskbög, pannkaka

Alternativ: Spagetti med köttfärsås

Fredag 15 november

Middag: Wallenbergare med skirat smör, potatismos, ärtor

Alternativ: Kasslergratäng med ananas och curry, ris, grönsaker

Lördag 16 november**Middag:** Fransk fläskköttgryta med ris och grönsaker**Alternativ:** Köttbullar med sås, potatis, grönsaker**Söndag 17 november****Middag:** Baconlindad kycklingfilé med dragonsås, potatisgratäng, grönsaker**Alternativ:** Köttbullar med sås, potatis, grönsaker**Vecka 47 18 november – 24 november****Måndag 18 november****Middag:** Kokt falukorv med pepparrotssås, kokt potatis**Alternativ:** Tagliatelle med krämig skaldjurssås**Tisdag 19 november****Middag:** Kokt fiskfilé med skånsk senapssås, potatis, ärtor**Alternativ:** Bratwurst med skånsk potatis**Onsdag 20 november****Middag:** Kålpudding med sås, potatis, grönsaker**Alternativ:** Bakad potatis med Skagenröra, sallad**Torsdag 21 november****Middag:** Kött och grönsaksoppa, paj med vaniljsås**Alternativ:** Levergryta med bacon, ris, grönsaker**Fredag 22 november****Middag:** Fisk med mandel, brynta champinjoner, skirat smör, potatismos, ärtor**Alternativ:** Kyckling cordon bleu med skysås, klyftpotatis, ärtor**Lördag 23 november****Middag:** Skånsk kalops med kokt potatis, grönsaker**Alternativ:** Kaviarfrestelse med ägghalva**Söndag 24 november****Middag:** Stekt kycklingklubba med sås, potatis, grönsaker**Alternativ:** Kaviarfrestelse med ägghalva**Vecka 48 25 november – 30 november****Måndag 25 november****Middag:** Isterband med dillstuvad potatis, grönsaker**Alternativ:** Kyckling Tikka Masala med ris, grönsaker**Tisdag 26 november****Middag:** Ugnstekta fiskfilé med ägg och rädisor, pepparrotssås, potatis, grönsaker**Alternativ:** Stekt fläsk med stekt potatis och stekt ägg**Onsdag 27 november****Middag:** Biff a la Lindström med sås, potatis, grönsaker**Alternativ:** Tagliatelle med lax och spenat sås och körsbärstomater**Torsdag 28 november****Middag:** Ärtsoppa med rimmad fläskbög, pannkaka**Alternativ:** Broccoligratäng med stekt korv, potatis**Fredag 29 november****Middag:** Pankopanerad fiskfilé med sauce verte, potatis, grönsaker**Alternativ:** Ungersk gulasch med ris, grönsaker**Lördag 30 november****Middag:** Plommonspäckad köttfärslimpa med sås, potatis, grönsaker**Alternativ:** Pastrami med Waldorfsallad, potatis

Vegetariskt finns att få! Allergi? Fråga gärna oss om matens innehåll!

FREDAX



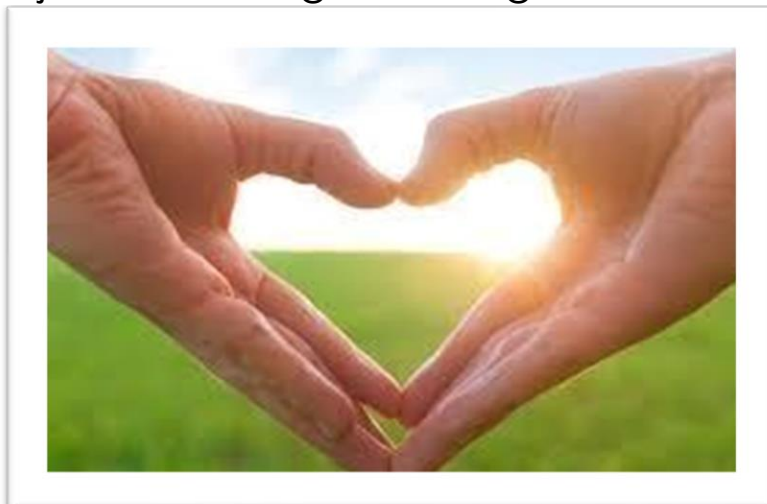
Höstens artister som uppträder på fredagar i restaurangen på Almgården

klockan 15.00

1 november	Conny Hedin
8 november	Sten Stjernqvist
15 november	7-up
22 november	Erland
29 november	Robban Nilsson
6 december	Dino's orkester
13 december	PRO-kör

VÄLKOMNA!

Inbjudan anhörigutbildning hösten 2024



Har Du en närstående med minnessvikt eller demenssjukdom? – då är Du välkommen till en utbildningsserie där du får veta mer om:

Första tillfället, Olika demenssjukdomar – symtom, utredning och behandling

Andra tillfället, Bemötande och förhållningssätt, del 1

Tredje tillfället, Fortsättning bemötande och förhållningssätt, del 2.

Anhörigstödjare informerar om kommande anhörigstöd samt information om grupper för personer drabbade av demenssjukdom

Utbildningen är i en serie på tre delar och du kan välja att gå på kvällstid på Postgården i Höllviken eller på dagtid på Almgården i Vellinge.

Datum för träffar på Almgården: 17/10, 7/11, 21/11 – tid kl.10 – 11.30

Plats: Almgårdens mötesplats, Länsmansgatan 1, Vellinge

Datum för träffar på Postgården: 8/10, 22/10, 5/11 – tid kl.17.00 – 18.30

Plats: Postgårdens mötesplats, Videholms allé 3, Höllviken

Vi bjuder på fika och ingen föranmälan krävs!

Välkomna!

Barbro Carlsson

Silviasyster

Forenede Care AB

Tel: 0700 -19 17 83

Paula Odén och Anna Hadelöv

Anhörigstödjare

Forenede Care AB, Bäckagården

Tel: 0739 – 01 55 15

Ann Ögge

Demenssjuksköterska

Forenede Care AB

Tel: 040-635 47 47

Linda Augustsson

Anhörigstödjare

Forenede Care AB, Almgården

Tel: 0709 – 91 52 93

Linda Svedberg

Anhörigstödjar

Forenede Care AB Postgården

0733-336203

Månadens blomma.

Krysantemum

November: **Krysantemum** I allmänhet står denna blomma för vänskap, lycka och kärlek. En blomma som finns i många färger, alla med olika betydelse, så se till att du väljer den med rätt budskap



Frukostklubben onsdagar 9.00



Anmäl er senast dagen innan till Linda

Kaffe/Te och en halv fralla – 45 kronor



Aktivitetscheckar Vellinge 2024

Vi kommer i år att ha följande aktiviteter där du kan använda din aktivitetscheck:

- ✚ Nobelmiddag med underhållning på de olika aktivitetshusen den 10 december – pris 500 kr

Inför de olika aktiviteterna kommer enskilda lappar med mer information att sättas upp i samband med att anmälningarna öppnar.

Välkomna!

Linda A	Anna & Paula	Linda S
Almgården	Bäckagården	Postgården
0709-91 52 93	0739-01 55 15	0733-336203



Nobelmiddag med dans.

10 december



Klockan 16.00 öppnas dörrarna till årets
nobelmiddag på Almgården.

För rätt: Prins Charles (ostbakelse med lax och räkor)

Huvudrätt: Helstekt Oxfilé

med duchessepotatis, höstprimörer och rödvinssås.

Till kaffet: Silviakaka med vaniljgrädde och färsk hallon.

Det går bra att köpa sig något starkt i glaset .

Annars finns det bubbelvatten och lättöl på borden.

Klockan 17.30-19.00 bjudes det upp till dans av Stefan Nilsson.

Klädsel: Uppklädd

Anmäl dig innan den 3 december

Pris 500 kronor eller 2 stycken aktivitetscheckar.

Hjärtligt välkomna! Linda 070-991 52 93

Begränsat med platser



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-



Fredagen 1 november kl 16.00



Efter Fredax, tänder vi ljus.

Då vi skickar en extra tanke till våra nära och kära, som inte är ibland oss längre.



Vi bjuder på ljus

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 kommundel 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

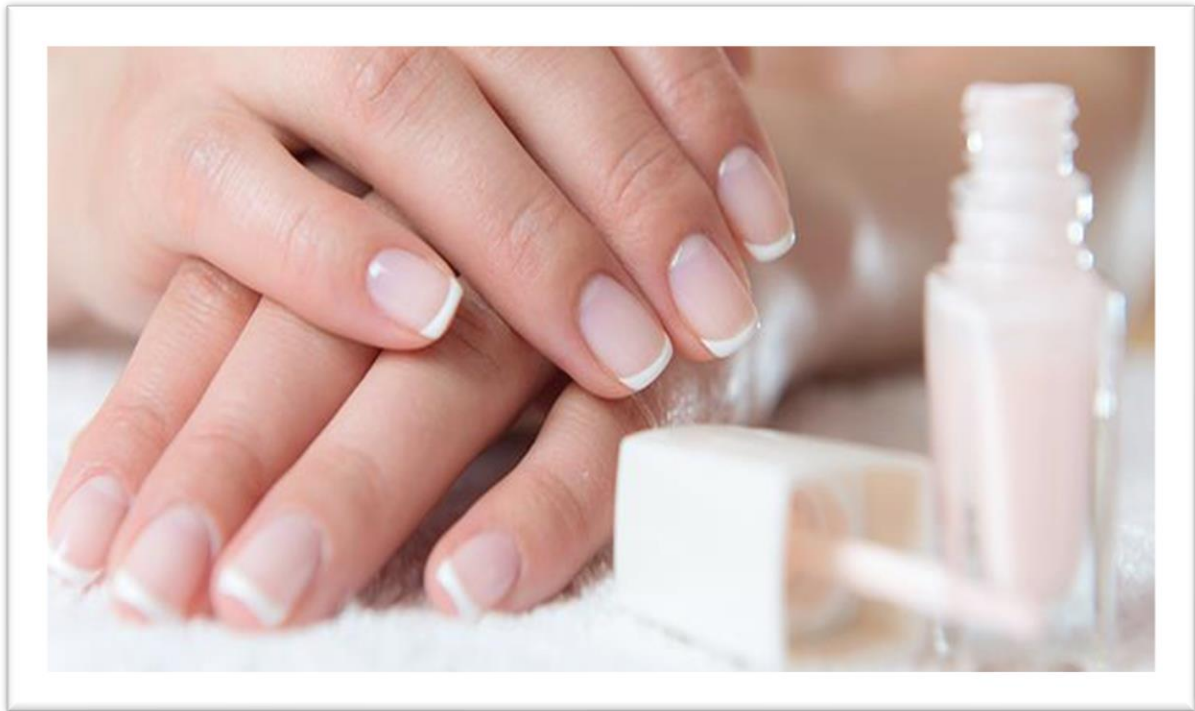
Välkommen att kontakta Fixartjänsten:
Telefon 0790-66 24 95, vardagar kl.14.30-15.30.
E-post: jacobl@forenedecare.se

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

Nagelspa



Kom och koppla av och få dina naglar fina,
pris 60 kr kontant betalning. Föranmälan till
Paula tel: 0709 – 91 52 93

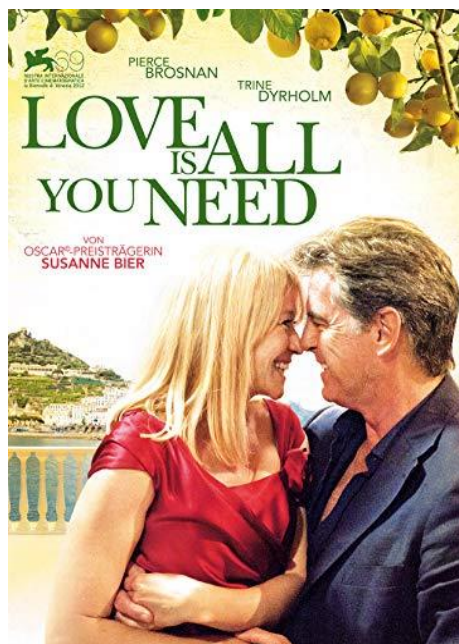
Den 5/11 kl.13.30 - 15.30
Den 21/11 kl.13.30 – 15.30
Den 28/11 kl.13.30 – 15.30

Välkomna!

Eftermiddags film 14.00

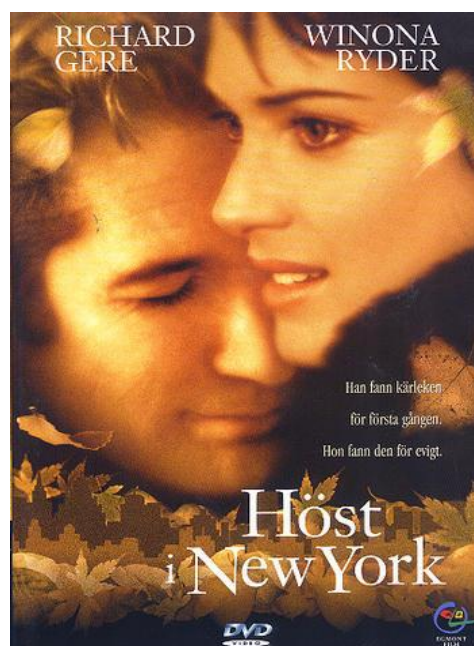
14 november:

Bröllop i Italien



25 november:

Höst i New York



Anmälan till aktiviteter
och eventuell
biljettförsäljning görs
helgfri måndag till fredag

8.00 – 15.30

Endast kontantbetalning

Tack 😊 / Paula



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!

CYKLING
UTAN
ÅLDER



PRO

Aktiviteter hösten 2024

Måndagar:

Boule kl 10:00 på Gränsgatan Pålsson 072-2354825 håller på september ut

Vellinge Då och Nu, Almgården kl 10:00 Gottfridsson 0706-724236 start 2/9

Gin & Rummy på Lindesgården kl 11:00 – 15:00 start den 2/9. Anm. Ann-Britt Björkman tel 070-9176612

Tisdagar:

Litteratur Kl 9:30 på Almgården, 070-9490828, börjar 3/9

Promenad start ICA KL 9:30 J Friberg 070-7811555 håller på hela året.

Lappsömnad kl 9:30 på Almgården K Larsson 040-420042 börjar 3/9

Canasta kl 13:30 på Betgången K Nilsson 0709920742/I Holmqvist 0739332750 börjar 3/9

Onsdagar:

Cykla med PRO kl. 10:00 Almgården, E Schmiedtke 070-3697168 håller på från 1/5-30/8

Körsång kl 14:30 på Almgården M Friberg 070-8136547 börjar 4/9

Bowling kl 9:30 Trelleborg B Jönsson 070-7583030&, Rolf Persson 0767-767288 start 18/9

Bridge kl 12:30 på Betgången A Sätervi 0708471203/K Olsson 0725205519 börjar 4/9

Yogalates kl 9:30 och /eller kl 10:30 A Murray 072-1776224 start 4/9

Torsdagar:

Linedance På Lindesgården kl 13:00 A Lundin 0708-100431 börjar 5/9.

Fredagar:

FREDAX kl 15:00 kom gärna i god tid så ni får en bra plats och hinner köpa lotter som betalar uppträdandet.

2:a måndagen i månaden gemensam lunch på Schenken kl 13:30 anmälan till Gunhild Karlsson 073-0328703.

Förändringar kan ske håll er uppdaterade via vår [HEMSIDA PRO.se/vellinge](https://www.hemsida.pro.se/vellinge)



Seniorkontakt

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





Seniorkontakt

Att göra en gemensam aktivitet kan göra stor skillnad i vardagen. Seniorkontakterna 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 aktivitetshusen, 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

SPF – cirklar på Almgården

Måndagar:

Kl. 13.00 Gin Rummy Inger Nilsson 0705-22 05 27

Tisdagar:

Kl.10.00 Målarglädje Marja Skog 0727-33 00 57
Kl.13.30 Litteratur Eva Karlsson, 0707 45 55 58

Onsdagar:

Kl.13.00 Priffe Jan-Åke Petrici 0706-582266

Torsdagar:

Kl.13.00 Släktforskning -jämna veckor Arne Nilsson 070 33 55 329
Kl.13.30 Litteratur Eva Karlsson 0707-45 55 58
Kl.14.00 Canasta Birgitta Nilsson 073-695 09 86



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 10.00-14.00 0790-66 24 95