

Almbladet

Oktober 2024



Almgårdens aktivitetshus i Vellinge

En öppen social mötesplats där alla är välkomna



Aktiviteter i oktober (med reservation för ändringar)

Vecka 40

Tisdag 1/10: Linda, aktivitetsansvarig är på utbildning

Onsdag 2/10:

09.00 Frukostklubben

14.00 Kortspel på egenhand

15.00-17.00 Damklubb 2

Torsdag 3/10:

10.30 Sittgymnastik med Lisa ifrån Formtoppen

14.00 Yeti-Tv´n, Vi spelar tillsammans- Vem vill bli miljonär

Fredag 4/10:

10.00 Gemenskapsgruppen.

15.00 Fredax

VECKA 41

Måndag 7/10: **Idag öppnar anmälan till Nobelmiddagen på Almgården**

10.30 Sittgymnastik med TV´n

14.30 Balansträning

15.00 Filmvisning-Filmen om Dag Hammarskjölds liv

Tisdag 8/10:

14.00 -16.00 Kommunspensrade- Trivselmiddagen.

Obs! Endast föranmälda

Onsdag 9/10

10.00 Duo Sisu kommer och underhåller i restaurangen

- 14.00 Kortspel på egenhand
15.00 Oktoberfest på Omtankenshus i Höllviken, föranmälan

Torsdag 10/10:

- 10.30 Sittgympa med Lisa ifrån Formtoppen
15.00 Herrklubben

Fredag 11/10:

- 10.00 Gemenskapsgruppen
15.00 Fredax

VECKA 42

Måndag 14/10:

- 10.30 Sittgympa med TV'n
14.30 Bingo!

Tisdag 15/10:

- 11.00-12.00 Tro och tradition
14.00- 16.00 Kommunspensrade- Trivselmiddagen.
Obs! Endast föranmälda!

Onsdag 16/10:

- 9.00 Frukostklubben
15.00-17.00 Damklubb 1

Torsdag 17/10:

- 10.00-11.30 Anhörigstödsutbildning
10.30 Sittgympa med Lisa ifrån Formtoppen
14.00 Yeti-Tv'n Vi spelar tillsammans- Vem vill bli miljonär

Fredag 18/10:

10.00 Gemenskapsgruppen

15.00-16.00 Fredax

VECKA 42

Måndag 21/10:

10.30 Sittgymnastik med Tv-n

14.30 Balansträning

15.00 Filmvisning - 7 miljonärer

Tisdag 22/10:/

10.00-11.30 Digi Center

15.00-17.00 Damklubb 2

Onsdag 23/10:

09.00 Frukostklubben

14.00 Vi spelar kort

Torsdag 24/10:

10.30 Sittgymna med Lisa ifrån Formtoppen

Fredag 25/10

10.00 Gemenskapsgruppen

15.00 Fredax

VECKA 43

Måndag 28/10:

10.30 Sittgymnastik med TV-n

14.00 Balansträning **Obs! Ny tid, endast idag**

Tisdag 29/10:

10.00-11.30 Digi center

15.00-16.00 Herrklubb

Onsdag 30/10:

09.00 Frukostklubben

10.00-11.30 Anhörigstöd

14.00 Kortspel

Tordag 31/10:

10.30 Sittgympa med Lisa ifrån Formtoppen

14.00 Yeti-Tv´n Vi spelar tillsammans- Vem vill bli miljonär

17.00-18.30 Anhörigstöd för barnen, som har en mamma eller pappa med minnesproblematik.

Fredag 1/11 Vi tänder ljus efter fredax se info längre fram i bladet.

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 40 **1 oktober – 6 oktober** Med reservation för ändring!

Middag: Broccoligratinerad fiskfilé med ostsås och potatismos

Alternativ: Mexikansk pastagrätäng, salsa

Onsdag 2 oktober

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

Alternativ: Ungersk gulasch med ris, grönsaker

Torsdag 3 oktober

Middag: Ärtsoppa med rimmad fläskbög, pannkaka

Alternativ: Moussaka med tzatziki, grönsaker

Fredag 4 oktober

Middag: Tempura inbakad torsk med tartarsås, potatis, grönsaker

Alternativ: Snitsel med dragonsås, purjolökspotatis, grönsaker

Lördag 5 oktober

Middag: Chicken a la King med ris, grönsaker

Alternativ: Potatissallad med kassler, sallad

Söndag 6 oktober

Middag: Plommonspäckad fläskkarré med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Potatissallad med kassler, sallad

Vecka 41 **7 oktober – 13 oktober**

Måndag 7 oktober

Middag: Köttkorv med persiljesås, potatis, grönsaker

Alternativ: Pasta med lax och skaldjurssås, grönsaker

Tisdag 8 oktober

Middag: Fisk med mandel, citron och dillsås, potatis, grönsaker

Alternativ: Stekt korv med stekt potatis och stekt ägg

Onsdag 9 oktober

Middag: Pannbiff med stekt lök, sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Levergryta med bacon och svamp, ris, grönsaker

Torsdag 10 oktober

Middag: Ost och broccolisoppa, paj med vaniljsås

Alternativ: Spaghetti med köttfärssås, grönsaker

Fredag 11 oktober

Middag: Wallenbergare med skirat smör, potatismos, ärtor

Alternativ: Bakad potatis med Skagenröra, sallad

Lördag 12 oktober

Middag: Kokt fiskfilé med vitvinsås, potatis, grönsaker

Alternativ: Pannkaksrulle med köttfärs, grönsaker

Söndag 13 oktober

Middag: Stekt kycklingklubba med sås, potatisgrätäng, grönsaker

Alternativ: Pannkaksrulle med köttfärs, grönsaker

Vecka 42 **14 oktober – 20 oktober**

Måndag 14 oktober

Middag: Rotmos med köttkorv

Alternativ: Mustig köttgryta med ris och grönsaker

Tisdag 15 oktober

Middag: Stekt spätta med remouladsås, potatis, grönsaker

Alternativ: Blomkålsgrätäng med stekt fläsk, potatis

Onsdag 16 oktober

Middag: Italienska köttbullar i tomatsås, spagetti, grönsaker

Alternativ: Korv och potatisgryta, grönsaker

Torsdag 17 oktober

Middag: Ärtsoppa med rimmad fläskbög, pannkaka

Alternativ: Pytt i panna med stekt ägg

Fredag 18 oktober

Middag: Kokt fiskfilé med skånsk senapssås, potatis, ärtor

Alternativ: Krämig sweet chilikyckling med ris och grönsaker

Lördag 19 oktober

Middag: Biff Stroganoff med potatis och grönsaker

Alternativ: Tysk potatissallad med wienerkorv, sallad

Söndag 20 oktober

Middag: Kotlettrad med portvinsstuvade champinjoner, potatis, grönsaker

Alternativ: Tysk potatissallad med wienerkorv, sallad

Vecka 43 **21 oktober – 27 oktober**

Måndag 21 oktober

Middag: Fyllt frukostkorv med potatismos, grönsaker

Alternativ: Potatisbullar med stekt fläsk

Tisdag 22 oktober

Middag: Ugnsbakad fiskfilé med dillmajonnäs, potatis och grönsaker

Alternativ: Biffgryta med bambuskott och champinjoner, ris och grönsaker

Onsdag 23 oktober

Lunch: Dansk fläsksteg med sås, potatis, rödkål

Alternativ: Bakad potatis med rostbiffröra, sallad

Torsdag 24 oktober

Middag: Nikkaluoktasoppa med paj och vaniljsås

Alternativ: Stuvad spenat med stekt prinskorv, ägghalva och potatis

Fredag 25 oktober

Middag: Dansk skomakarlåda(färsbiff), grönsaker

Alternativ: Kyckling Alfredo pastagrätäng, grönsaker

Lördag 26 oktober

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

Alternativ: Ostgratinerade skaldjurscrêpes

Söndag 27 oktober

Middag: Stek med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Ostgratinerade skaldjurscrêpes

Vecka 44 **28 oktober – 31 oktober**

Måndag 28 oktober

Middag: Korv Stroganoff med ris och grönsaker

Alternativ: Tonfisksallad med ägg, dressing, vitlöksbröd

Tisdag 29 oktober

Middag: Stekt fiskfilé med dillsås, potatis, grönsaker

Alternativ: Lasagne med tomatsallad

Onsdag 30 oktober

Middag: Wiener färs limpa med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Korv med potatissallad, rostad lök och bostongurka

Torsdag 31 oktober

Middag: Ärtsoppa med rimmad fläskbög, pannkaka*

Alternativ: Hemmagjord raggmunk med stekt fläsk

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



FREDAX

PRO

Höstens artister som uppträder på fredagar i restaurangen på Almgården

klockan 15.00

| | |
|-------------|---------------------|
| 4 oktober | Lasse Lindström |
| 11 oktober | The Borboun boy's |
| 18 oktober | Blandfärs |
| 25 oktober | Alf Ever green band |
| 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!



9 oktober kl 15.00 är det dags för en Oktoberfest.

Vi träffas på omtankenshus i Höllviken.

Menyn denna dag går i tyskt tema.

Tyska korvar, tyskpotatissallad med olika tillbehör samt tysk öl.

Vill Ni ha något annat i glasen går det bra att ta med det.

Till kaffet serveras det apfelstrudel .

Pris: 180 kronor.

Man får själv ta sig till omtankenshus. Wir sehen uns!

Anmäl dig senast 2 oktober

Paula & Anna

Linda S

Linda A

Bäckgården

Postgården

Almgården

0739—015515

0733-336203

0709-915293

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

Månadens blomma.

Ringblomma

Oktober: **Ringblomma** Den varma, orangegula ringblomman sägs hålla fast vid det sista av årets värmande solsken. Blomman sticker ut med sina motiverande egenskaper, redo att injicera välbehövd energi samt ljus inför mörkare månader.



Bingo!

Måndagen 14 oktober!

Klockan 14.30

6 spel 60 kronor

Föränmälan! Anmäl er innan den 10 september



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 (anmälan öppnar den 7 okt.

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

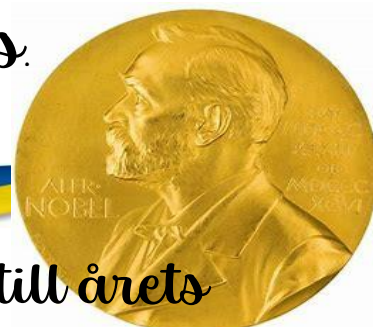
Välkomna!

| | | |
|---------------|---------------|-------------|
| 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.

Förrätt: Prins Charles (ostbakelse med lax och räkor)

Huvudrätt: Helstekt Oxfilé

med duchessepotatis, höstprimörer och rödvinssås.

Till kaffet: Silviakaka med vaniljgrädde och färska 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 Seniorekontakter 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 Seniorekontakt 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 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



Duo SisuPlatense

9 oktober kl 10.00

Kommer Duo sisuPlatense och spelar i restaurangen på Almgården.

Luta dig tillbaka och sveps med i tangons olika känslöstämningar – från det meditativa till det exalterade och brutala – och låt dess magi föra dig in i musikens hjärta och själ.

Eftermiddags film 14.00

7 oktober: Dag Hammarskjöld



21 oktober: 7 miljonärer



Anmälan till aktiviteter
och eventuell
biljettförsäljning görs
helgfri måndag till fredag

8.00 – 16.30

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!



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)

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 dagpersonalen

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