

POSTNYTT



Postgårdens Aktivitetshus

En öppen, social mötesplats för alla
seniorer

December 2024



December

Vill ni få Postnytt varje månad digitalt skicka mig ett mejl så lägger jag till er i listan.

lindasv@forenedecare.se

Glöm inte följa oss på
instagram,
forenedecare_postgarden
bilder och sprider
information



Rätt svar månadens tävling: Hunden är nu **12 år** gammal. För 5 år sedan var han 7 år och om två år är han 14 år.

Välkommen att hämta pris hos Linda, månadens vinnare Ulla Britt Lindell

Pyssselgruppens årliga försäljning och lotteri

Söndagen den 1/12 står Postgårdens fantastiska pyssselgrupp i entrén med sina fina alster

De bjuder på
glögg och
pepparkakor
kl 11:30-16



Varmt välkomna!

3 December

Fantastiska Ljungenkören
kommer och sjunger in julen
för oss kl 10 i restaurangen



Kaffe och hembakat finns till
försäljning

Varmt 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 Bäckgården 0739 015515

Torsdax

5/12 kl 14:30 i restaurangen
Malin Carlberg Sång/saxofon o
tvärflöjt och o Dick
Hejeknskjöld, Kontrabas
underhåller med fin musik med
jultema



Hembakat till försäljning ingen föränmälan

Varmt välkomna!

Jultallrik på Postgården

Vellinge kommun bjuder pensionärer i Höllviken/ Ljunghusen på jultallrik samt musik med

Glenn Patrik



Till underhållningen bjuds det på glögg, pepparkakor, jultallrik ,ett glas öl eller vin samt kaffe & ris Ala malta.

Plats: Postgårdens restaurang, Videholms allé, i Höllviken

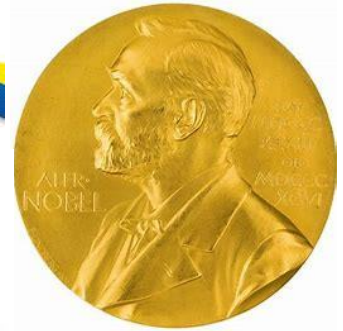
Datum: 6 december kl 15.00

Anmälan: sker endast den 25 november till Rune på Postgården 10–12 eller via tel. samma tid till Eva 0706-034618

OBS! Först till kvarn, begränsat antal platser. Avbokning dagen innan.

Arrangörer: Pensionärsföreningar i Höllviken, Forenede Care





Nobelmiddag

10 december

Klockan 16.00 öppnas dörrarna till årets nobelmiddag på Postgården.

Till förätt serveras det: Skaldjursröra på mörkt hembakt bröd

Huvudrätt: Oxfile med tryffelsås och potatiskroetter

Till kaffet blir det: Hembakad rulltårta med lemoncurd och varmvispad maräng.

Det går bra att köpa sig något starkt i glaset .

Underhållning under middagen av Anders Pålsson och hans kompanjon Rune Lindkvist

Klädsel: Uppklädd

Anmäl dig innan den 3 december, första anmälningdagen är 7 oktober

Pris 500 kronor eller 2 stycken aktivitetscheckar.

Hjärtligt välkomna! Begränsat med platser

Varma hälsningar Linda 073-3336203

Herr o damklubb/ Terminsavslutning 11 December kl 14

Herrklubb o Damklubb

Vi dricker glögg
och babblar



För anmälda i vävstugan

Varmt välkomna!

Lucia

Fredagen 13 December

ses vi i Postiljonens

fantastiska

trädgård och njuter

av Barnen på

Granviks förskola som

Lussar för oss 10:15, kom i

tid

**Lussebullar och varm choklad finns till
försäljning**

Klä er varmt

Varmt välkomna!



Glöggfika

**Vi träffas i
restaurangen
och dricker glögg och fika
tillsammans**



Måndag 16/12 kl 14:30

Kostnad 40 kr

**Anmäl er till Linda senast
9/12**

Varmt välkomna!

Julkonsert

Onsdagen den 18/12

kl 16

**Kommer
kulturskolans
elever**



**Jul på hjul till oss på
Postgården och sjunger
under ledning av Britta
Gustavsson**

Varmt välkomna!

Julklappspel

Torsdagen 19/12

kl 14

byter vi julklappar, köp en klapp till ett värde av 50 kr så spelar vi en variant på julklappspelet och fikar tillsammans



Anmäl senast 12/12 till Linda

Varmt välkomna!

Olika julfilmer kommer visas följande datum

Mån 2/12 kl 14

Fre 13/12 kl 14

Tis 17/12 kl 14

Fre 27/12 kl 14

Mån 30/12 kl 14

Varmt välkomna!

Julafton

**Välkommen att fira jullunch i
gemenskap!**

**Vi äter julmat tillsammans från
restaurangen (kostnad 76:-
pensionär/83:- övriga), Christina och
Erik från Höllvikens församling sjunger
julsånger och leder allsång.**

**Tid: kl. 12.00-14.00 med musik ca 12.30-
13.30**

**Plats: Postgårdens
restaurang,
Videholms allé 3.**

**Välkomna önskar
Postgården och Höllvikens församling!”**



Digicenter

Digicenter

Har uppehåll och
återkommer efter helgerna

Hälsningar Linda
och Anna



Högläsning

Vi kommer erbjuda högläsning
på Postgårdens restaurang i
sofforna på
torsdagar

kl 10-11 ej 26/12



Vår volontär Eva kommer läsa
ur korta böcker, perfekt om
man har svårt att läsa själv och
en trevlig gemensam stund.

Varmt välkomna!

Matlista

December

Dagensrätt serveras mellan 11:30-14 måndag-söndag och helgdagar

Dagens rätt 83 kr, pensionär 76 kr inklusive salladsbuffé, dryck och kaffe efter maten.

Om du är_ allergisk eller har frågor om maten kontakta köket

Reservation för ev ändringar. Vill du ha matsedel med e post skicka till nicklase@forenedecare.com Telefonnummer 040-425463

- Sön 1 A, Baconlindad kycklingfile med gräddsås och kulpotatis
- B, Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor

- Mån 2 A, Korv stroganoff med ris/ kokt potatis
B, Pasta med tonfisksås
- Tis 3 A, Smörstekt fiskrygg med örtsås och kokt potatis
B, Färsbiff med gräddsås och stekt potatis
- Ons 4 A, Biff Ala Lindström med skysås, stekt potatis och lingonsylt
B, Isterband med persiljestuvad potatis och rödbetor
- Tors 5 A, Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äpplemos och rödkål
B, Palsternackssoppa med pannkakor, sylt och grädde
- Fre 6 A Piccata Milanese (ostpan schnitzel) tomatsås och ris
B, Gratinerad fiskfilé med vitvinssås och kokt potatis
- Lör 7 A, Rödvinbrässerad kotlett med stekt potatis och skysås
B, Janssons frestelse med kokt ägg
- Sön 8 A, Kalvstek med gräddsås, kokt potatis och gelé
B, Janssons frestelse med kokt ägg

- Mån 9 A, Unga gratinerad falukorv med potatismos
B, Raggmunkar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
- Tis 10 A, Friterad spätta med dansk remoulade och kokt potatis
B, Biff A la Lindström med skysås, stekt potatis och lingonsylt
- Ons 11 A, Köttfärslimpa med gräddsås kokt potatis och lingonsylt
B, Kabanoss(varmrökt kryddig korv) med potatismos
- Tors 12 A, Ärt/ Blomkålssoppa med fläskbog och pannkakor med tillbehör
B, Crepes med ost och skinka
- Fre 13 A, skånsk kalops med kokt potatis och rödbetor
B, Kokt fiskfilé med vitvinssås och kokt potatis
- Lör 14 A, Kokt kyckling, currysås och ris
B, Omelett med räkstuvning
- Sön 15 A, Pork Brisket (benfria revben) med skysås och äpplemos
B, Omelett med räkstuvning

- Mån 16 A, Stekt rimmat fläsk med löksås och kokt potatis
B, Rotfrukts pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
- Tis 17 A, Lutfisk med senapssås och kokt potatis
B, Köttfärslimpa med gräddsås kokt potatis och lingonsylt
- Ons 18 A, Köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
B, Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
- Tors 19 A, Dansk fläskstek med kokt potatis, äpplemos och rödkål samt gräddsås
B, Potatis och purjolökssoppa med pannkakor sylt och grädde
- Fre 20 A, Paprikaschnitzel med skysås, stekt potatis och gröna ärtor
B, Ugnsbakad fiskfilé med örtsås och kokt potatis
- Lör 21 A, Rimmad oxbringa med pepparrotssås och kokt potatis
B, Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
- Sön 22 A, Grillad kyckling med råstekt potatis och rödvinssås
B, Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg

- Mån 23 A, Stuvade morötter med bräckt falukorv och stekt potatis
B, Bruna bönor med stekt fläsk / korv
- Tis 24 A, Litet julbord
B, Janssons frestelse med kokt ägg
- Ons 25 A, Wallenbergare med gräddsås och potatismos
B, Janssons frestelse med kokt ägg
- Tors 26 A, Boeuf Bourguignonne(oxköttgryta)med ris
B, Janssons frestelse med kokt ägg
- Fre 27 A, Benfri kotlett med timjanpotatis och bearnaisesås
B, Fisksoppa A la Postgården
- Lör 28 A, Helstekt kotletråd med portvinstuvade champinjoner
B, Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt
- Sön 29 A, Entrecote med purjolökspotatis med bearnaisesås
B, Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt
- Mån 30 A, Raggmunkar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
B, Spagetti med köttfärssås
- Tis 31 A, Fläskfilé Provencale med råstekt potatis, vitlökssmör och skysås
B, Köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt

December

- 2/12 10-13 Pysselgruppen avslutning
Linda på resa
14 Filmvisning
- 3/12 10 Ljungenkören sjunger in december och julsånger
14 Musikquizz adventstema
- 4/12 10 Balansträning i restaurangen
15 Julträff på omtankens hus, föranmälan se separat blad
- 5/12 10 Anhöriggrupp för berörda
10 Högläsning
14:30 Malin och Dick underhåller med julsånger
- 6/12 Bingo i vävstugan
15 Jultallrik, trivselfest för anmälda
- 9/12 10:30 Gemensam promenad om vädret tillåter
14 Klä granen tillsammans med oss på Postgården
- 10/12 10:30 Sittgympa med Lisa
16 Nobelmiddag för anmälda
- 11/12 10 Balansträning
11 Boule
14 Herr/Damklubb avslutning för anmälda

- 12/12 10 Anhöriggrupp för berörda
14 Pepparkaks pyssel i restaurangen, vi dekorerar hjärtan
- 13/12 10 Lucia i Postiljonens trädgård
14 Filmvisning
- 16/12 10:30 Gemensam promenad om vädret tillåter
14:30 Glöggfika (anmäl till Linda senast 9/12)
- 17/12 10:30 Sittgymna avslutning med Lisa, kaffe efteråt
14 Filmvisning
- 18/12 10 Balans
11 Boule
16 Julkonsert
- 19/12 14 Julklappsbyte, köp för 50 kr så spelar vi ett spel samt fikar
- 20/12 10:30 Julbingo, inslagna priser 20 kr/ person
14 Musik quizz med jultema
- 23/12 12 Gemensam lunch med Linda, anmälan senast 20/12.
- 27/12 10:30 Bingo
14 Filmvisning
- 30/12 14 Filmvisning



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. 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

TRIVSELGRUPPENS TRÄFFAR I

HÖLLVIKEN-SKANÖR-FALSTERBO

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 TISDAGEN i månaden på **Bäckagården** Nyvångsvägen 1, Skanör

2:a TISDAGEN i månaden på **Delitorget Ica** Kungstorpsgatan 8 B,
Höllviken

3:e TISDAGEN i månaden på **Smörrebrödsbutiken**, Polisvägen 5
Höllviken

4:e TISDAGEN i månaden på **Postgården** Videholms allé 3, Höllviken

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

040-425000.

Vet du om att vi även träffas på onsdagar i Vellinge?

Alla är välkomna!

Med vänlig hälsning Ella-Britta, Gerd & Gunilla

samt Seniorkontakt Maria & Jannica &

Äldre- och Anhöriglots Pernilla





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** Länsmsgatan 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 Seniorskontakter eller Äldre- och Anhöriglots via Vellinge Direkt

040-425000.

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

Alla är välkomna!

Med vänlig hälsning Ella-Britta, Gerd & Gunilla samt
Seniorskontakt Maria & Jannica &
Äldre- och Anhöriglots Pernilla



Aktivitetscheckar Vellinge 2024

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

- Utflykt till Köge i Danmark 21 maj – pris 995 kr-genomförd
- Resa till Ullared 18 november – pris 350 kr (anmälan öppnar 2 sept.) genomförd
- 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, Postgården och Bäckgården

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 (040-42 54 67)** som är aktivitetsansvarig på Postgården 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!



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 stege.

Kostnadsfri hjälp

Fixartjänsten kommer hem till dig och hjälper dig med det du behöver få gjort i max 45 minuter 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

I Vellinge kommun driver Forenade Care:

- Hemtjänst och hemsjukvård
- Hälso- och sjukvård inom kommunens ansvarsområde
- Servicehus Almgården, Bäckgården och Postgården med aktivitetscentra och restauranger
- Vård- och omsorgsboende Omtankens hus, Postiljonen och Månstorps Ångar
- 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



Postgårdens telefonnummer

Postgårdens hemtjänst

Gruppledare

040 – 42 54 62 telefontid
mån.-fre. kl. 11-12

Emma Halvorsen **dag o städ**

Camilla Laszlo **dag**

Nina Zulovic **kväll och nattpatrull**

Postiljonen – vård- och omsorgsboende

Gruppledare 040 – 42 54 75

Maria Nordström

Postiljonens dagverksamhet

0709 – 91 54 89

Postgårdens aktivitetshus / Anhörigstöd

Aktivitetsansvarig 0733–336203

Linda Svedberg

Postgårdens restaurang

Köket 040 – 42 54 63

Verksamhetschef

Patricia Johansson 040 – 42 54 60

Bitr. Verksamhetschef

Susanne Olsson – 0739 – 01 56 90

Tack för detta år alla deltagare
och besökare och till mina
fantastiska volontärer, jag ser
fram emot
nästa
spännande år
tillsammans
med er



Kram Linda

