

POSTNYTT



Postgårdens Aktivitetshus

En öppen, social mötesplats för alla
seniorer

Oktober 2024



Oktober månad

September månad har varit full av händelser och aktiviteter, det blir inte lugnare i oktober där vi ser fram emot både modevisning och danskväll samt oktoberfest....se bladet vad månaden har att erbjuda

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:

Hug Stream _ Kramfors

Have Pair Spirit-Haparanda

High nose -Höganäs

Mans Crown-karlskrona

Know land -Vetlanda

The Hawk Mountain- Falkenberg

FlourVillage -Mjölby

The Shed -Boden

Cage Swamp -Burträsk

Ticket Church- Botkyrka

Vinnare : Leif Sjölin Välkommen att
hämta pris
hos Linda

Here sneezed Duck- Härnösand

Smile Room -Lerum

The Ogre Hood- Trollhättan

What Stone -Vadstena

Destinys High -Ödeshög

Light Wedge- Lysekil

New nose Harbor- Nynäshamn

Wise Village -Visby

Live long time – Borlänge´

Torsdax

Alf Grens trio underhåller

Torsdag 3 okt kl 14:30



Hembakat finns till försäljning

Varmt 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

Bäckgården

0739—015515

Linda S

Postgården

0733-336203

Linda A

Almgården

0709-915293

Modevisning

Höstens modevisning med Tina från seniorshop och våra fantastiska modeller

Måndagen den 14 oktober

kl. 16

Rostbiffsmörgås,

kaffe och kaka 100 kr.

Anmäl senast 7 oktober till

Linda

Varmt välkomna!



Äppletema på klubbarna

Herrklubb 14-15:30

2 oktober

**Damklubb 14-
15:30**



16 oktober

Damklubben är full men vid stort intresse startas

ytterligare grupp upp, anmäl intresse till Linda

Kostnad per tillfälle varierar men ca 50 kr beroende på tema, betalas vid varje tillfälle kontant.

Digicenter

Digicenter 13:30-15:30

7/10 Kamera och bilder

14/10 Inställt pga
modevisning

21/10 Parkering

28/10 Skånetrafiken



Det kommer rikta sig till nybörjare (gamla deltagare är givetvis välkomna) man väljer såklart vilka tillfällen man kommer på men vi går igenom grunder osv de första gångerna så det är bra om man kommer då om man känner sig osäker. Det är lättare att hänga med under terminen då.

Hälsningar Linda och Anna

Högläsning

Vi kommer erbjuda högläsning
på Postgårdens restaurang i
sofforna på
torsdagar

kl 10-11



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

Varmt välkomna!

Musikquizz

på fredagar

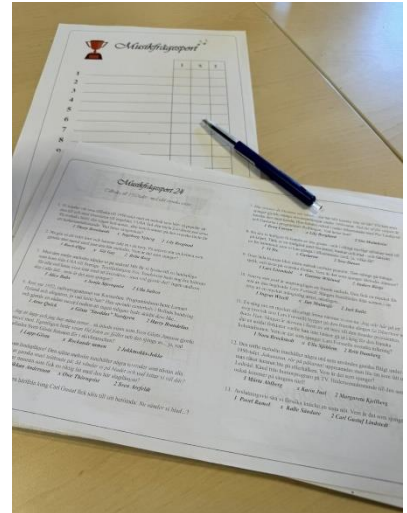
kl 14 med olika

tema, fika och

gott i glasen

finns till försäljning

Varmt välkomna!



Danskväll

Torsdagen den
24/10 blir det
dans till Dinos på
Postgården.



Det serveras bakad potatis
med räkröra eller kalkon
(meddelas vid anmälan) 150 kr,
kaffe och kaka, öl och vin finns
till försäljning 17-20

Sista anmälan 11 oktober till
Linda, begränsat antal
platser.

Varmt välkomna !

Filmvisning

Scarlett i fyra delar

kl 14 i röda

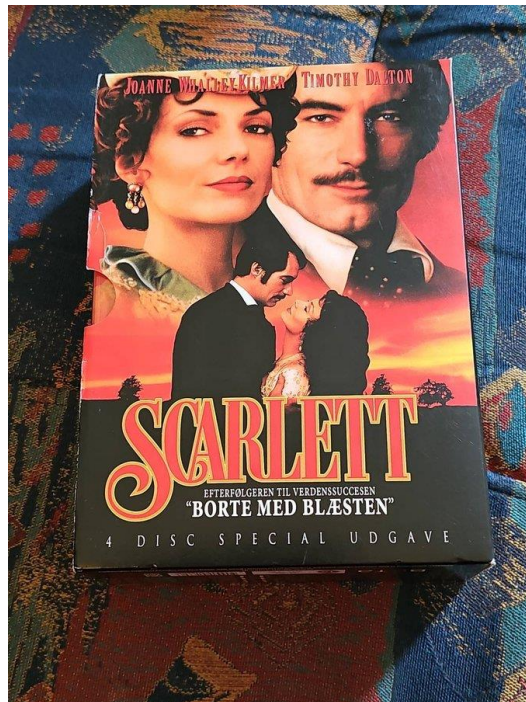
sofforna

del 1 8/10

del 2 15/10

del 3 22/10

del 4 29/10



Varmt välkomna!

Afternoon tea party

med scones och te

torsdagen 31 oktober kl 14:30

i restaurangen

kostnad 50 kr

sista dagen för

anmälan

28 oktober till Linda

Varmt välkomna!



Shopping i Ullared, 1 dag



Shoppingsugen? – Samla gänget och förena nytta med nöje tillsammans på det berömda lågprisvaruhuset Gekås i Ullared!

Program

Efter upphämtning kör vi mot Ullared och det berömda lågprisvaruhuset Gekås. Här hittar vi allt som behövs i vardagen och som sätter guldkant på tillvaron. I varuhuset finns hela 21 avdelningar fördelat på fyra våningsplan. Hela varuhusytan är 40 000 m² vilket motsvarar 7 fotbollsplaner.

Strosa runt på egen hand och passa även på att köpa en god fika eller lunch i eller utanför varuhuset. Efter cirka 6 timmar samlas vi åter i bussen och gör oss redo för hemfärd. Med trötta ben och säkert många fynd i bagaget, tar vi farväl på hemorten igen.

I priset ingår:

- Bussresa i modern turistbuss, Ullared tur & retur
- Möjlighet till ca 6 timmars shopping i Ullared

**Med reservation för feltryck och ändringar!*

Art nr: 1180

Avresa: 18 november 2024

Pris: 350: -/person

Påstigningsplatser:

Bäckgården, kl. 07:00

Postgården, kl 07:15

Almgården, kl 07:30

Minimum 35 personer

**Förenade Care – Anmäl er till Paula eller Anna 0739-015515, Linda A 0709-915293,
eller Linda S 0733-336203 senast 2024-10-16**



• 044 – 12 40 65



TRAVEL

• 040 – 630 01 08

Matlista

Oktober

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

- Tis 1 A, Currystekt fiskfilé med stekt banan, ris och brynt currysör
 B, Köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
- Ons 2 A, Wienerfärslimpa m gräddsås, stekt potatis och lingonsylt
 B, Baconlindad lunch korv med potatismos
- Tors 3 A, Ärt/ © Sparrissoppa med fläskbog och pannkakor med tillbehör
 B, Crepes med spenat
- Fre 4 A, Benfri kotlett med timjanpotatis och bearnaisesås
 B, Fisksoppa Ala Postgården

- Lör 5 A, Helstekt späckad karré (bacon,lök,äpple)kokt potatis, brunsås
B, Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt
- Sön 6 A, Entrecote med pujolökspotatis och bearnaisesås
B, Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt
- Mån 7 A, Raggmunkar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
B, Spagetti med köttfärssås
- Tis 8 A, Kokt rimmad fiskfilé med skånsk senapssås och kokt potatis
B, Köttfärslimpa med gräddsås, stekt potatis och lingonsylt
- Ons 9 A, Plommonjärpar med gräddsås, kokt potatis och lingon
B, Stekt bratwurst med stekt potatis och stekt ägg
- Tors 10 A, Dansk fläskstek med kokt potatis, äpplemos och rödkål
B, Champinjonsoppa med pannkakor, sylt och grädde
- Fre 11 A, Västskustschnitzel (räkor, bearnaisesås) stekt potatis
B, Friterad fiskfilé med dansk remouladen och kokt potatis
- Lör 12 A, Unga grillad kyckling med gräddsås och stekt potatis
B, Vårrullar med currysås och ris/ kokt potatis
- Sön 13 A, Tjocka revben med kokt potatis, skysås och äpplemos
B, Vårrullar med currysås och ris/ kokt potatis

- Mån 14 A, Biff stroganoff med ris / kokt potatis
B, Kalvsylta med stekt potatis och rödbetor
- Tis 15 A, Fisk Benedictine med kokt potatis och örtsås
B, Järpar med gräddsås, kokt potatis och lingon
- Ons 16 A, Kåldolmar med skysås, kokt potatis och lingon
B, Ost och baconkorv med potatismos
- Tors 17 A, Ärt/ C rotsakssoppa med fläskbog och pannkakor med tillbehör
B, Crepes med köttfärs
- Fre 18 A, Två fläskmedaljonger med bearnaisesås och rödvinssås
B, Smörstekt fiskfilé med brynt smör och kokt potatis
- Lör 19 A, skånsk kalops med kokt potatis och rödbetor
B, Omelett med champinjonsoppa
- Sön 20 A, Kycklingfilé med dragonsås, kokt potatis och gelé
B, Omelett med champinjonsoppa
- Mån 21 A, Pytt i panna (hemlagad) med stekt ägg och rödbetor
B, Kokt fläskkorv med persiljesås och kokt potatis
- Tis 22 A, Gratinerad fiskfilé på grönsaksbädd med kokt potatis
B, Kåldolmar med skysås, kokt potatis och lingon
- Ons 23 A, Färsbiff A La Hiram (senap, dill, tomat) med gräddsås
B, Isterband med persiljestuvad potatis och rödbetor

- Tors 24 A, Dansk fläskstek med kokt potatis, äpplemos och rödkål
B, Broccolisoppa med pannkakor sylt och grädde
- Fre 25 A, Stekt benfri kotlett med bearnaisesås och stekt potatis
B, Gratinerad fiskfilé med vitvinssås och kokt potatis
- Lör 26 A, Tjocka revben med kokt potatis, skysås och äpplemos
B, Skinklåda (som Janssons fast med skinka)
- Sön 27 A, Laxfärserad kapkummel med kokt potatis och räksås
B, Skinklåda (som Janssons fast med skinka)
- Mån 28 A, Rotmos med fläskkorv
B, Potatisbullar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
- Tis 29 A, Friterad spätta med dansk remouladen och kokt potatis
B, Färsbiff med stekt lök, skysås, kokt potatis och lingonsylt
- Ons 30 A, Lasagne med tomatsallad
B, Kabanoss (varmrökt kryddig korv) med potatismos
- Tors 31 A, Ärt/ C Tomatsoppa med fläskbög och pannakor med tillbehör
B, Crepes med stuvade champinjoner

Oktober

Tis 1/10

Linda är på utbildning i Malmö

Ons 2/10

10 Balansträning i restaurangen

11 Boule i gamla snickeriet

13.30- 14:30 Cykling för anmälda, se info i bladet

Tor 3/10

14 Herrklubb för anmälda i vävstugan

10 Högläsning i röda sofforna

10-11:30 Anhörigträff för berörda i vävstugan

14:30 Underhållning Alf grens trio

Fre 4/10

10:30 Bingo i vävstugan

14 Musik quizz i restaurangen med kanelbullar till försäljning
Kanelbullens dag



Mån 7/10

10-13 Pysselgruppen i vävstugan

13.30- 15:30 Digicenter i vävstugan

Tis 8/10

10:30 Sittgympa i restaurangen

14 Filmvisning i röda sofforna Scarlett del 1

17-18:30 Anhörigutbildning i restaurangen
se info i bladet

- Ons 9/10 10 Balansträning i restaurangen
 11 Boule i gamla snickeriet
 13.30- 14:30 Cykling för anmälda, se info i
 bladets
 15 Oktoberfest på Omtankens hus för, se
 bladets för mer info
- Tors 10/10 10-11:30 Anhörigträff för berörda vävstugan
 14:30 postkodmiljonären spel på Yeti
- Fre 11/10 10:30 Bingo i vävstugan
 14 Musik quizz i restaurangen
- Mån 14/10 10-13 Pyssselgruppen i vävstugan
 16 Modevisning, biljettköp se anslag i bladets
- Tis 15/10 10:30 sittgympa i restaurangen
 14 Filmvisning Scarlett del 2 röda sofforna
- Ons 16/10 10 Balansträning i restaurangen
 11 Boule i gamla snickeriet
 13.30- 14:30 Cykling för anmälda, se info i
 bladets
 14 Damklubb för anmälda
- Tors 17/10 10 Högläsning i röda sofforna
 10-11:30 Anhöriggrupp för berörda
- Fre 18/10 10:30 Bingo i vävstugan
 14 Musikquizz i restaurangen

- Mån 21/10 10-13 Pyssselgruppen i vävstugan
13:30- 15:30 digicenter i vävstugan
- Tis 22/10 10:30 sittgympa i restaurangen
14 Filmvisning i röda sofforna Scarlett del 3
17-18:30 Anhörigutbildning i restaurangen
se info i bladet
- Ons 23/10 10 Balansträning i restaurangen
11 Boule i gamla snickeriet
13.30- 14:30 Cykling för anmälda, se info i
bladet
14:30 Vi spelar tress i restaurangen och fikar
- Tors 24/10 10 Högläsning i röda sofforna
10-11:30 Anhöriggrupp för berörda
17-20 Dans med Dinos för anmälda, se info i
bladet
- Fre 25/10 10:30 Bingo i vävstugan
14 musikquizz i restaurangen
- Mån 28 /10 10-13 Pyssselgruppen i vävstugan
13:30 – 15:30 Digicenter i vävstugan
- Tis 29/10 10:30 Sittgympa i restaurangen
14 Filmvisning i röda sofforna Scarlett del 4

- Ons 30/10
- 10 Balansträning i restaurangen
 - 11 Boule i gamla snickeriet
 - 13.30- 14:30 Cykling för anmälda, se info i bladet
 - 14:30 postkodmiljonären i vävstugan
- Tors 31/10
- 10 Högläsning i röda sofforna
 - 10-11:30 Anhöriggrupp för berörda
 - 14:30 Afternoon tea party i restaurangen se info i bladet

Med reservation för ändringar



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** Järvägsgatan 2H, Vellinge

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

4:e ONSDAGEN i månaden på **SCHENKEN** Järvägsgatan 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

040-425000.

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
Seniorkontakt Maria & Jannica &
Äldre- och Anhöriglots Pernilla



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**, Polismvägen 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



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

Ann Ögge
Demenssjuksköterska
Forenede Care AB
Tel: 040-635 47 47

Paula Odén och Anna Hadelöv
Anhörigstödjare
Forenede Care AB, Bäckagården
Tel: 0739 – 01 55 15

Linda Augustsson
Anhörigstödjare
Forenede Care AB, Almgården
Tel: 0709 – 91 52 93

Linda Svedberg
Anhörigstödjare
Forenede Care AB, Postgården

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.)
- 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



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



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!



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



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

Skånetrafiken

Representant för Skånetrafiken kommer till Postgården för att svara på frågor och informera
Torsdagen den 14:e November
kl 14:30, jag kommer ta upp
anmälan för att veta att det
finns intresse av detta. Anmäl
er till Linda senast 18 oktober

