

POSTNYTT



Postgårdens Aktivitetshus

En öppen, social mötesplats för alla seniorer

Juni/Juli 2024



Juni/juli

Sommaren närmar sig och solen har lyst på oss flera dagar i maj månad. Jag arbetar fram till midsommar innan jag går på fyra veckors semester. Rasool som arbetar på Postgården kommer hålla i aktiviteterna under den perioden.

Jag passar på att önska er alla en glad sommar!!

Se veckoprogrammen i slutet av bladet.

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



Månadens vinnare: Isabella Fälth

(Välkommen hämta vinst hos Linda)

Rätt svar: Frisör, apotekare, snickare, barnskötare, urmakare, dagmamma, taxichaufför, sekreterare, barnmorska, ekonom, tandläkare och cirkusdirektör

Herr o damklubb

**Vi träffas i
vävstugan kl. 14
onsdag 12 juni
Herrklubben o
Damklubb**



**Gemensam avslutning
Rosévin med tilltugg**

Herrklubben har en plats kvar,
Damklubben är full.

Nya herrar kan anmäla till:
Linda Tel 073-3336203
mejl lindasv@forenedecare.se

Varmt välkomna!

Torsdax

Robban Nilsson

kommer och underhåller

13 juni kl 14:30



Kaffe och

hembakat finns till försäljning,
ingen anmälan krävs

Varmt välkomna!

Kulturskolan

bjuder sommarkonsert inne
Postgården eller utomhus
beroende på väder.

Torsdag 27
juni kl 14,
ingen anmälan
krävs



Varmt välkomna!

Digicenter

Digicenter har sommarledigt för att starta upp efter sommaren med ny kurs.

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.

Får man problem under sommaren kan man ringa och boka tid.



Hälsningar Linda och Anna

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 **Höllviksnäs** (f.d FBU gården) Ljungvägen 1,
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 Seniorekontakter 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 Seniorekontakt 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 i Vellinge 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

040-425000.

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

Alla är välkomna!



Seniorekontakt Mar

Med vänlig hälsning Ella-Britta, Gerd & Gunilla samt
& Jannica &

Äldre- och Anhöriglots Pernilla

TRIVSELGRUPPENS TRÄFFAR I

PRO

SPF SENIORERNA

INBJUDAN TILL EN TREVLIIG AKTIVITETSDAG I HÖLLVIKEN DEN 11/6, KL.14.00-17.00 VI TRÄFFAS I NYCKELHÅLSPARKEN!

Vi firar också att Vellinge Kommun fyller 50 år.
Vi startat Kl:14.00

Vi i **PRO Höllviken Räng** och **SPF Höllviken** bjuder in till en gemensam och trevlig eftermiddag på Nyckelhålsparcken i Höllviken.

Där bjuder vi på grillad korv med bröd samt dryck. Ta med kaffekorg bjuder vi på kaka.

Vi får underhållning av Lennart Strandberg på dragspel.

Du får tillfälle att **prova på Boule, Qui Gong, Utomhusgymmet m.m.**
Vi roar oss med olika aktiviteter och en liten Tipsrunda.

Vår KPR representant är på plats och informerar.

Ta gärna med någon stol och ev. campingbord om ni vill ha garanterad sittplats.

En glad och härlig eftermiddag med fint väder är beställt!!!

VÄLKOMNA!!!!

Med vänlig hälsning.
PRO Höllviken Räng / SPF Höllviken



Midsommarfirande

Vi träffas kl. 10 torsdagen den 20 juni
för att klä
midsommarstången

Kl 13 reser vi stången
och de som vill dansar
kring stången.



Pyssselgruppen bjuder på
jordgubbstårta och v fikar
tillsammans



Anmälan till Linda senast 17:e juni

Ta gärna med er blommor till stången

Varmt välkomna!

Korvgrillning

5 juni i trädgården kl 14

Anmälan senast
måndag 3 juni
till Linda



10 juli i trädgården kl 14

Anmäl senast 7 juli till Rasool,
anmälan ligger på disken i
entrén

Pris 50 kr

Varmt välkomna!

Sittgympa

Tisdagar 10:30 med Lisa
tom 11 juni då det är
avslutning för terminen

Men

Under uppehållet kommer
det vara sittgympa med
Yeti table som instruktör
hela sommaren

Varmt välkomna!

Promenad Juni

på måndagar kl. 11

vi träffas i entrén

och utgår därifrån

vid dåligt väder

ställer vi in. Perfekt

om man vill ha sällskap på

promenaden. Ingen anmälan

krävs

Varmt välkomna!



Promenad Juli

torsdagar kl. 14

vi träffas i entrén

och utgår därifrån

vid dåligt väder

ställer vi in. Perfekt

om man vill ha sällskap på

promenaden. Ingen anmälan

krävs

Varmt välkomna!



Tipsrundor

18:e juni kl 14

Midsommartema

30:e juli kl 14

Sommartema



Vi träffas i entrén

Varmt välkomna!

Musik quizz
med midsommartema
med Linda 19 juni kl.
14 på Postgården,
utomhus vid fint väder



Varmt välkomna!

Musik quizz

om visor

med Linda

25 juli kl. 14

på Postgården,
utomhus vid fint
väder



Varmt välkomna!

Matlista

Juni / Juli

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

JUNI

- Lör 1 A, Wallenbergare med gräddsås och potatismos
 B, Omelett med skinkstuvning
- Sön 2 A, Helstekt fläskfilé med purjolökspotatis och bearnaisesås
 B, Omelett med skinkstuvning

- Mån 3 A, Falsk schnitzel (panerat fläsk) med löksås och kokt potatis
 B, Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt
- Tis 4 A, Kokt rimmad fiskfilé med skånsk senapssås och kokt potatis
 B, Köttfärslimpa med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
- Ons 5 A, Persiljejärpar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
 B, Stekt bratwurst med stekt potatis och stekt ägg
- Tors 6 A, Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äpplemos och rödkål
 B, Champinjonsoppa med pannkakor, sylt och grädde
- Fre 7 A, Panerad schnitzel med skysås, stekt potatis och gröna ärtor
 B, Friterad fiskfilé med dansk remouladen och kokt potatis
- Lör 8 A, Grillad drumstick (kycklingben) med stekt potatis och gräddsås
 B, Ängamat (redd grönsakssoppa)
- Sön 9 A, Fläskmedaljong "Oskar" med stekt potatis och hollandaisesås
 B, Ängamat (redd grönsakssoppa)
-
- Mån 10 A, Korv stroganoff med ris/ kokt potatis
 B, Ugnspannkaka med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
- Tis 11 A, Panerad fiskfilé med örtsås och kokt potatis
 B, Järpar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
- Ons 12 A, Hackebiff med grönpepparsås och stekt potatis
 B, Ost och baconkorv med potatismos
- Tors 13 A, Kycklinggryta med grönsaker och ris
 B, Crepes med stuvad sparris
- Fre 14 A, Kalvfrikassé med morötter och kokt potatis
 B, Smörstekt fiskfilé med brynt smör och kokt potatis
- Lör 15 A, Potatissallad med örtmarinerat kalkonbröst
 B, Pyttipanna med stekt ägg och rödbetor
- Sön 16 A, Baconlindad kycklingfilé med gräddsås och kulpotatis
 B, Pyttipanna med stekt ägg och rödbetor

- Mån 17 A, Potatisgratäng med kassler
B, Pasta med tonfisksås
- Tis 18, A, Smörstekt fiskrygg med örtsås och kokt potatis
B, Färsbiff med gräddsås och stekt potatis
- Ons 19 A, Biff A La Lindström med skysås, stekt potatis och lingonsylt
B, Isterband med persiljestuvad potatis och rödbetor
- Tors 20 A, Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äpplemos och rödkål
B, Palsternacksoppa med pannkakor, sylt och grädde
- Fre 21 A, Matjessill, nypotatis, gräddfil och gräslök
B, Janssons frestelse med kokt ägg
- Lör 22 A, Rödvinbräserad kotlett med stekt potatis och skysås
B, Janssons frestelse med kokt ägg
- Sön 23 A, Kalvstek med gräddsås, kokt potatis och gelé
B, Janssons frestelse med kokt ägg
- Mån 24 A, Ugnsgatinerad falukorv med potatismos
B, Raggmunkar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
- Tis 25 A, Friterad spätta med dansk remouladen och kokt potatis
B, Biff A La Lindström med skysås, stekt potatis och lingonsylt
- Ons 26 A, Köttfärslimpa med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
B, Kabanoss (varmrökt kryddig korv) med potatismos
- Tors 27 A, fransk potatissallad med pastrami
B, Crepes med ost och skinka
- Fre 28 A, Stekt karré med råstekt potatis och bearnaisesås
B, Kokt fiskfilé med vitvinsås och kokt potatis
- Lör 29 A, Kokt kyckling, currysås och ris
B, Omelett med räkstuvning
- Sön 30 A, Pork Brisket (benfria revben) med skysås och äpplemos
B, Omelett med räkstuvning

JULI

- Mån 1 A, Stekt rimmat fläsk med löksås och kokt potatis
 B, Rotfruktspyttipanna med stekt ägg och rödbetor
- Tis 2 A, Stekt sill med potatismos, skirat smör och gröna ärtor
 B, Köttfärslimpa med gräddsås, kokt potatis och lingonsås
- Ons 3 A, köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
 B, Kalvlevergryta med kokt potatis och lingonsylt
- Tors 4 A, Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äpplemos och rödkål
 B, Potatis och purjolökssoppa med pannkakor, sylt och grädde
- Fre 5 A, Paprikaschnitzel med skysås, karrépotatis och gröna ärtor
 B, Ugnsbakad fiskfilé med örtsås och kokt potatis
- Lör 6 A, Rostbiff med potatissallad, pickles och rostad lök
 B, Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
- Sön 7 A, Grillad kyckling med råstekta potatis och rödvinsås
 B, Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
- Mån 8 A, Stuvade morötter med bräckt falukorv och stekt potatis
 B, Vårrullar med ris och currysås
- Tis 9 A, Currystekt fiskfilé med stekt banan, ris och brynt currysör
 B, köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
- Ons 10 A, Wienerfärslimpa med gräddsås, stekt potatis och lingonsylt
 B, Baconlindad lunch korv med potatismos
- Tors 11 A, Dillkyckling med morötter och kokt potatis
 B, Crepes med spenat
- Fre 12 A, Benfri kotlett med timjanpotatis och bearnaisesås
 B, Fisksoppa A La Postgården
- Lör 13 A, Helstekt späckad karré (bacon, lök, äpple) kokt potatis och brunsås
 B, Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt
- Sön 14 A, Ryggbiff med purjolökspotatis och bearnaisesås
 B, Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt

- Mån 15 A, Raggmunkar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
B, Spagetti med köttfärssås
- Tis 16 A, Kokt rimmad fiskfilé med skånsk senapssås och kokt potatis
B, Köttfärslimpa med gräddsås, stekt potatis och lingonsylt
- Ons 17 A, Plommonjärpar med gräddsås, kokt potatis och lingon
B, Stekt bratwurst med stekt potatis och stekt ägg
- Tors 18 A, Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äpplemos och rödkål
B, Champinjonsoppa med pannkakor, sylt och grädde
- Fre 19 A, Två fläskmedaljonger med bearnaisesås och rödvinssås
B, Friterad fiskfilé med dansk remouladen och kokt potatis
- Lör20 A, Unga grillad kyckling med gräddsås och stekt potatis
B, Vårullar med currysås och ris/kokt potatis
- Sön 21 A, Tjocka revben med kokt potatis, skysås och äpplemos
B, Vårullar med currysås och ris/kokt potatis
- Mån 22 A, Biff stroganoff med ris / kokt potatis
B, Kalvsylta med stekt potatis och rödbetor
- Tis 23 A, Fisk Benedictine med kokt potatis och örtsås
B, Järpar med gräddsås, kokt potatis och lingon
- Ons 24 A, dansk sjömansbiff med rödbetor
B, Ost och baconkorv med potatismos
- Tors 25 A, Potatisgratäng med kassler
B, Crepes med köttfärssås
- Fre 26 A, Baconlindad falukorv på spett med potatismos
B, Smörstekt fiskfilé med brynt smör och kokt potatis
- Lör 27 A, skånsk kalops med kokt potatis och rödbetor
B, Omelett med champinjonsstuvning
- Sön 28 A, Kycklingfilé med dragonssås, kokt potatis och gelé
B, Omelett med champinjonsstuvning

- Mån 29 A, Pytt i panna (hemlagad) med stekt ägg och rödbetor
 B, Kokt fläskkorv med persiljesås och kokt potatis
- Tis 30 A, Gratinerad fiskfilé på grönsaksbädd med kokt potatis
 B, Färsbiffar med tomatröra och stekt potatis
- Ons 31 A, Pannbiff med stekt lök, skysås, kokt potatis och lingonsylt
 B, Isterband med persiljestuvad potatis och rödbetor

Glasscafé Juni, Juli
på postgården på
måndagar kl 14



eller så går vi till
glasskiosken, (Ej 3/6)

Varmt välkomna!

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 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 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.15-16.
E-post: jacobl@forenadedecare.com

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 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.forenadedecare.se

Sommarspecialprogram Juni

Måndagar

Pysselgrupp kl 10 – vävstugan tom 3 juni startar åter 12 augusti
Promenadgrupp träffas i entrén kl. 11 (Ställs in vid dåligt väder)



Glasscafé på Postgården eller promenad till
glasskiosken 14



Tisdagar:

Sittgympa med Lisa 10:30 i restaurangen tom 11 juni sedan
samma tid sittgympa med instruktör från tv:n

Kaffe 14:30 vi spelar spel antingen på yeti table eller sällskapspel
ej 25/6,

Tipsrunda 18/6 kl 14

Onsdagar:

Balansträning i restaurangen eller utomhus 10 ej 26/6

Inomhusboule kl. 11 – vävstugan el utomhus ej 26/6

13:30- 14:30 Cykling, boka med Linda

14:30 Samkväm i dagrummet, korvgrillning en gång i
månaden 5/6 kl 14

19/6 Musikqizz kl 14



Torsdagar:

Anhöriggrupp 10-11:30 för befintliga
grupper

14:30 underhållning

Fredagar:

Bingo 10:30 i vävstugan, 20 kronor per person ej 28/6

Kaffe eller drinkar kl. 14 med spel eller musik i
restaurangen eller utomhus

Med reservation för ändringar



Sommarspecialprogram

juli

Måndagar

Glasscafé på Postgården eller promenad till glasskiosken 14



Tisdagar:

sittgympa med instruktör från tv:n 10:30 i vävstugan
Tipsrunda 30/7 kl 14

Onsdagar:

14:30 Samkväm i dagrummet, korvgrillning en gång i månaden
10/7

10 balansträning inne eller ute from 24/7

11 Inomhus boule i vävstugan from 24/7

Torsdagar:

14 promenad eller filmvisning vid dåligt väder

25/7 Musikquizz kl 14



Fredagar:

Kaffe eller drinkar kl. 14 med spel eller musik i restaurangen eller utomhus

Med reservation för ändringar

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

Vi vill göra skillnad, för människor, för samhället och för
framtiden.”

Glassquizz

1. Ordet glass kommer från franskan glace, vad betyder det?

grädde

kyla

is

2. När lanserades isglassen piggelin?

1962

1972

1982

3. Vad heter GB gubben?

Tom

Calvin

Clouve



Lämna svaren i brevlådan bakom stolpen vid Lindas skrivbord i entrén, senast 20 juli. Lycka till!