

POSTNYTT



Postgårdens Aktivitetshus

En öppen, social mötesplats för alla seniorer

Augusti 2024



Augusti månad

Vi njuter av det sista från sommaren, hoppas att ni samlat på er lite D vitamin inför hösten och vintern. Vi har ett pågående OS, det kommer visas på Tv:n så mycket som möjligt på Postgården så kom gärna dit om ni vill ha sällskap.

19 September är det öppet hus på Postgården, boka den dagen redan nu. Detta vill ni inte missa, se anslag längre fram i 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



Rätt svar: 1 Is
 2 1972
 3 Cloove

Månadens vinnare:

Gunilla Sylvan (Välkommen att hämta pris hos Linda på Postgården)

Grillfest

Vellinge kommun bjuder pensionärer i Höllviken/ Ljunghusen på musikunderhållning med **Gun Lis och Kjell**

För rättvisans skull gäller inbjudan främst de som ej var på vårfesten



Till underhållningen bjuds det på grilltallrik med tillbehör, ett glas öl eller vin samt kaffe & kaka.

Plats: Postgårdens restaurang, Videholms allé, i Höllviken

Datum: 14 augusti kl 15.00

Anmälan: sker endast den 5 augusti 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, Forenade Care

Torsdax

Torsdagen 22 /8 kl 14:30

Kommer Anders Pålsson och
Rune Lindkvist och framför
Frank Sinatra låtar.



Kaffe och hembakat finns till försäljning, ingen
anmälan krävs"

Varmt välkomna!

Filmvisning

Torsdag 18/8 kl 14 i
restaurangen vid sofforna

- Mamma Mia The
movie

1 tim 44 min



- 29/8 Black Jack av Colin
Nutley med Helena
Bergström i
huvudrollen

1 tim 47 min



Varmt välkomna!

Digicenter

Digicenter startar igen 19 augusti 13:30-15:30

Första gångerna kommer vi gå igenom grunder, sedan kommer program att presenteras.



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 innan starten kan man ringa och boka tid.

Hälsningar Linda och Anna

Korvgrillning

7 Augusti i trädgården kl 14

Anmälan senast
fredag 2 Augusti
till Linda



Pris 50 kr

Varmt välkomna!

Kräftskiva

**Torsdagen 8 augusti
kl. 15-17**



**Vi träffas på innergården och var
och en medtager kräftor, jag fixar
ost, bröd, kaffe och kaka för 50 kr**

**Betalning kontant vid anmälan
som sker senast 5 augusti,
begränsat med platser. Först till
kvarn.**

Varmt välkomna!

Sittgympa

Tisdagar 10:30 med Lisa
Startar upp igen

20 augusti



fram till dess kör vi med
Yeti table samma tid

Varmt välkomna!

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!

Promenad Augusti

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!



Tipsrunda

Vi träffas i entrén

15 augusti

kl 14

och

efteråt

dricker vi kaffe

tillsammans

Varmt välkomna!



Matlista

Augusti

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

- Tors 1** **A, Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äpplemos och rödkål**
B, Broccolisoppa med pannkakor, sylt och grädde
- Fre 2** **A, Västkustschnitzel (räkor, bearnaisesås) stekt potatis**
B, Gratinerad fiskfilé med vitvinssås och kokt potatis
- Lör 3** **A, Rostbiff med potatissallad, pickles och rostad lök**
B, Skinklåda (som Janssons fast med skinka)
- Sön 4** **A, Helstekt kotletråd med portvinsstuvade champinjoner**
B, Skinklåda (som Janssons fast med skinka)

- Mån 5** **A, Rotfruktsgratäng med örtmarinerat kalkonbröst**
B, Potatisbullar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
- Tis 6** **A, Friterad spätta med dansk remouladen och kokt potatis**
B, Färsbiff med stekt lök, skysås, kokt potatis och lingonsylt
- Ons 7** **A, Baconlindad köttfärslimpa med gräddsås och kokt potatis**
B, Kabanoss (varmrökt kryddig korv) med potatismos
- Tors 8** **A, fransk oxköttgryta med ris**
B, Crepes med stuvade champinjoner
- Fre 9** **A, Fjärilskotlett med stekt kulpotatis och bearnaisesås**
B, Kokt fiskfilé med vitvinssås och kokt potatis
- Lör 10** **A, Plommonspäckad fläskkarré med kokt potatis**
B, Äggkakaka med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
- Sön 11** **A, Kalkonstek med kokt potatis, gräddsås, äpplemos och rödkål**
B, Äggkakaka med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
- Mån 12** **A, Gräddstuvad spenat med stekt prinskorv och kokt ägg**
B, Pasta med skinksås
- Tis 13** **A, Stekt sill med potatismos, skirat smör och gröna ärtor**
B, Köttfärslimpa med gräddsås och kokt potatis
- Ons 14** **A, Jägarbiff (färsbiff) med stekt potatis, jägarsås och lingonsylt**
B, Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
- Tors 15** **A, Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äpplemos och rödkål**
B, Morotsoppa med pannkakor sylt och grädde
- Fre 16** **A, Grillad marinerad karré med rödvinssås och klyftpotatis**
B, Ugnsbakad fiskfilé med örtsås och kokt potatis
- Lör 17** **A, Krämig kycklinggryta med ris/kokt potatis**
B, Couscouspytt med stekt ägg och rödbetor
- Sön 18** **A, Marinerad helstekt karré med brynt potatis och skysås**
B, Couscouspytt med stekt ägg och rödbetor

- Mån 19** **A, Stekt kalvlever med bacon, kapris, lök sås och kokt potatis**
B, Vårrullar med currysås och ris
- Tis 20** **A, Kokt fiskfilé med kokt potatis och räksås**
B, Färsbiff med stekt potatis, skysås och lingonsylt
- Ons 21** **A, KöttfärsHiram (senap,dill, tomat) med gräddsås**
B, Baconlindad lunchkorv med potatismos
- Tors 22** **A, Potatissallad med örtmarinerat kalkonbröst**
B, Crepes med stuvade räkor
- Fre 23** **A, Boeuf Bourguignonne (oxköttgryta) med ris**
B, Fisksoppa A La Postgården
- Lör 24** **A, Wallenbergare med gräddsås och potatismos**
B, Omelett med skinkstuvning
- Sön 25** **A, Helstekt fläskfilé med purjolökspotatis och bearnaisesås**
B, Omelett med skinkstuvning
-
- Mån 26** **A, Falsk schnitzel (panerat fläsk) med löksås och kokt potatis**
B, Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt
- Tis 27** **A, Kokt rimmad fiskfilé med skånsk senapssås och kokt potatis**
B, Köttfärsbiff med gräddsås kokt potatis och lingonsylt
- Ons 28** **A, Persiljejärpar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt**
B, Stekt bratwurst med stekt potatis och stekt ägg
- Tors 29** **A, Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äpplemos och rödkål**
B, Champinjonsoppa med pannkakor, sylt och grädde
- Fre 30** **A, Panerad schnitzel med skysås, stekt potatis och gröna ärtor**
B, Friterad fiskfilé med dansk remouladen och kokt potatis
- Lör 31** **A, Grillad drumstick (kycklingben) med stekt potatis och gräddsås**
B, Ängamat (redd grönsakssoppa)

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
- Hallsäkra 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

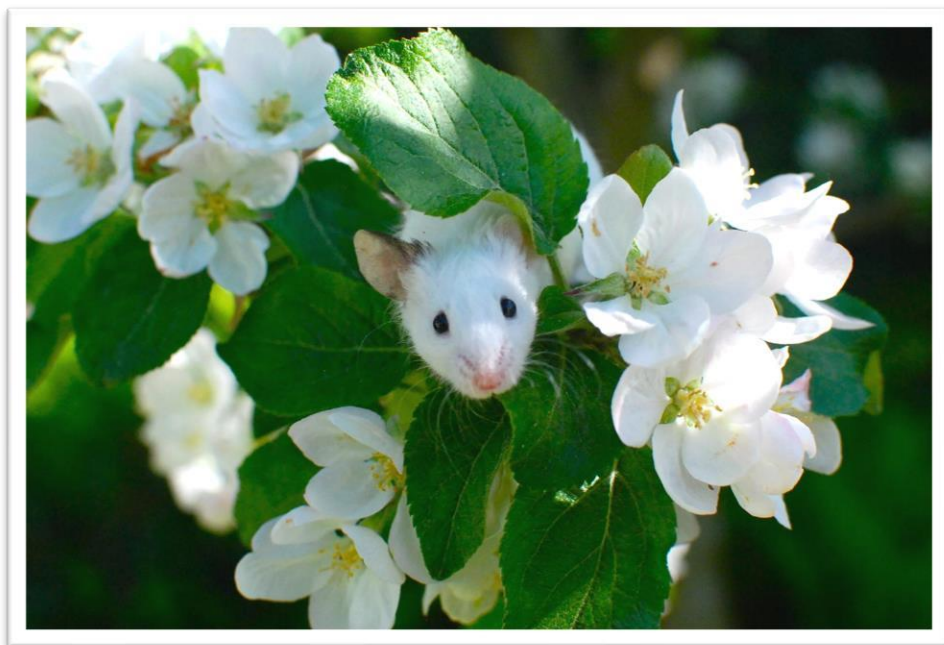


Aktivitetscheckar Vellinge 2024

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 & Åsa, Anna & Paula, Linda S

Almgården, Postgården och Bäckgården

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



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!

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



Välkomna alla seniorer i Vellinge, nu är det snart dags för våra populära Öppet husdagar



- 11 september Bäckagården, Nyvångsvägen 1 i Skanör
- 19 september Postgården, Videholms allé 3 i Höllviken
- 27 september Almgården, Länsmansgatan 1 i Vellinge

Temat är hälsofrämjande information för ett aktivt liv med god hälsa.

Tillsammans med Forenede Care visar Vellinge kommun vilken service som erbjuds våra kommuninvånare. Vi har pensionärsföreningar, pensionärsrådet, äldrelots, seniorekontakt med flera, som presenterar vad de har att erbjuda. Också våra politiker i omsorgsnämnden kommer att vara närvarande och ha en medborgardialog där du har möjligheten att prata direkt med dem.

Du kan inleda eftermiddagen med en god lunch i restaurangen. Öppet hus startar **ca 13:30** med mingel, lotteri och information från våra utställare. De första 100 besökarna får en goodiebag med lite smått och gott. **Klockan 14-14:30** är det dags för Lisa Kaptein Kvist att prata om mental träning. Hur man gör för att må lite bättre och inte fastna i livets fartgupp.

Paus med kaffe och kaka. **Klockan 15-16** får alla njuta av härlig livemusik med piano och sång av Angelica Alm i bästa discoanda, kanske lockar det till spontandans!

Eftermiddagen avslutas med korv med bröd och måltidsdryck som alla bjuds på.

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!



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
Anhörigstödjare
Forenede Care AB, Postgården
Tel: 0733 - 336203

Veckoprogram

Måndagar

Pysselgrupp kl 10 – vävstugan startar åter 12 augusti
Promenadgrupp träffas i entrén kl. 11 (Ställs in vid dåligt väder)
Glasscafé på Postgården eller promenad till glasskiosken 14
From 19 aug digicenter 13:30-15:30



Tisdagar:

Sittgympa med Lisa 10:30 i restaurangen from 20 aug fram tills dess samma tid sittgympa med instruktör från tv:n
Kaffe 14:30 vi spelar spel antingen på yeti table eller sällskapspel

Onsdagar:

Balansträning i restaurangen eller utomhus 10 ej 21/8
Inomhusboule kl. 11 – vävstugan el utomhus ej 21/8
13:30- 14:30 Cykling, boka med Linda
14:30 Samkväm i dagrummet, korvgrillning en gång i månaden



Torsdagar:

Kl. 10 i röda soffan är det högläsning med Eva
Eftermiddagar Se anslag i bladet



Fredagar:

Bingo 10:30 i vävstugan, 20 kronor per person ej 9/8
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

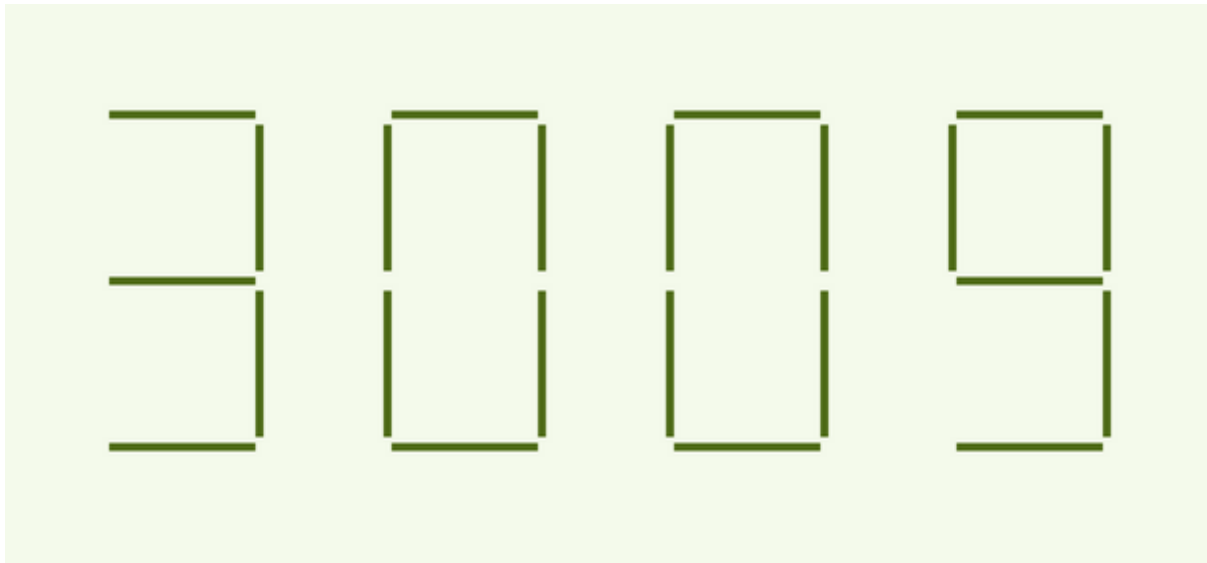
Susanne Olsson – 0739 – 01 56 90

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

Månadens tävling

Skapa det största möjliga talet

Försök att göra om talet nedan, 3009, till det största möjliga talet genom att flytta på två av linjerna.



Lämna svaret i brevlådan i entrén senast 20 aug,
Lycka till