

Östermälärstrand Bladet



Maj 2025



Leva Livet

Hej!

Nu är våren på ingång och vårsolen lyser in igenom våra fönster som lockar oss ut i vår trädgård och närområden. I vår trädgård har vi vår städat alla utemöbler och planterat nya blommor som pryder våra krukor. Rabatterna är rensade och växterna beskärda. Nu vill vi bara njuta och se när trädgården vaknar till nytt liv. Även inomhus i vårt sällskapsrum på markplan kan ni se förändringarna sker. Vi har inrett med nya ting i naturens varma färger som matchar vår omgivning.

Nu i april kommer påsken med dess granna färger och det kommer vi ta vara på och dela tillsammans. Ni kan även läsa i bladet vad som kommer att hända nu framöver i april månad.

Har ni frågor eller funderingar,
tveka inte att höra av er!

Kontaktuppgifter finner ni på sista bladet.



Varma hälsningar

Amanda Lundin

Leva Livet inspiratör

Guldstunder



Påskveckan

Nu närmar sig påskan och våren är kommen. En svensk tradition som infaller på skärtorsdagen är att äta ärtsoppa med pannkakor som kommer att serveras till lunch.

Sedan har vi den långa fina påskhelgen som vi tillsammans kommer att måla ägg, pynta våra bord med påskris med fjädrar och vårblommor. För att sedan samlas kring det fina dekorerade matbordet och njuta av all påsk mat.

Dagarna kommer även förgyllas med ett och annat sött, köket bjuder på fin fika som kommer att serveras under långhelgen. Har vi tur så kommer även påskharen hitta till oss med ett och annat ägg.



Skönhetssalongen

Här startar vi veckan längst upp på plan 6 i vår "Skönhetssalong".

Vill du få ny lockat hår eller en fin manikyr i goda vänners lag så har du hittat rätt!

Vi pratar om väder och vind och lyssnar på radion i bakgrunden för en trevlig stund tillsammans.



När: Måndag

Kl: 10:30

Plats: Skönhetssalongen
våning 6



Trubadur



Datum: 11/4 & 24/4

Tid: 13:00

Plats: Sällskapsrummet



Valborgsmässoafton

Vårens tid är här!

Solen visar sig från sin bästa sida nu och det är en betydelsefull tid för en ny början på det nya året.

Så vi vill välkomna alla våra hyresgäster till att fira valborgsmässoafton tillsammans med oss i vår trädgård. Vår kock Peter kommer att stå och grilla så ni kan avnjuta en härlig lunch tillsammans. Vi hoppas att vi har solen med oss och kan vara utomhus, om inte annat har vi vårt stora sällskapsrum på markplan.

Varmt välkomna vänner!



När: 30/4

Kl: 12:00

Plats: Trädgården



Filmklubben

Film är en mysig stund som får oss att skratta, tänka och överraskas. Vi delar glädjen och minnen i fina samtal som kan påminna oss om den enkla glädjen att dela tillsammans.

Vi fikar till filmen och dricker en nybryggd kopp kaffe.

Men nu kommer det även erbjudas ny poppade popcorn i vår nya maskin.

När: Torsdagar eller Fredagar.

Tid: 13:30

Plats: Biorummet på markplan

Kika aktuellt aktivitetsblad för veckan.



Damklubben

*Vi dukar till kafferep med broderade dukar och blommiga kaffekoppar.
Sen umgås vi tillsammans i goda vänners lag över varierande aktiviteter.*

När: Vissa Tisdagar (kolla aktuellt blad)

Kl: 13:30

Plats: Varierande, uppdateras varje vecka.



Musik Quiz

Vi spelar en variation i musiken från förr till dagens. Det blir en härlig stund med skratt, nostalgi och där vi delar fina minnen.

När: Onsdagar

Kl: 10:30.

Plats: Sällskapsrummet.



Rörelse glädje

Känn en gemensam glädje
genom träning och musik
tillsammans med vår
Fysioterapeut Marika.



När: Tisdag & Torsdag

Kl: 10:30.

Plats: Sällskapsrummet.

Sällskapsklubben

Här ses vi tillsammans och tar tillvara på alla våra intressen och inspirerar varandra till att uppleva nya saker genom att väcka nyfikenhet, framtidstro och en vilja att leva livet!

När: Fredagar

Kl: 10:30

Plats: Sällskapsrummet



Musik att minnas 🎵

Andakt med sångstund

Varje månad kommer vår
Diakon Emma-Karin Ahlström med sällskap
från Viksängs församling.

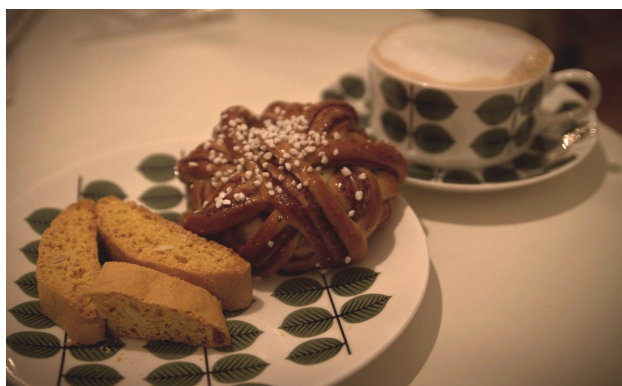
Vi har en fin andakt tillsammans och fikar
med kaffe och kanelbullar. Sedan avslutar vi
med en sångstund med gitarr och keyboard.



När: 14/4

Kl: 14-15:00

Plats: Sällskapsrummet



Gym

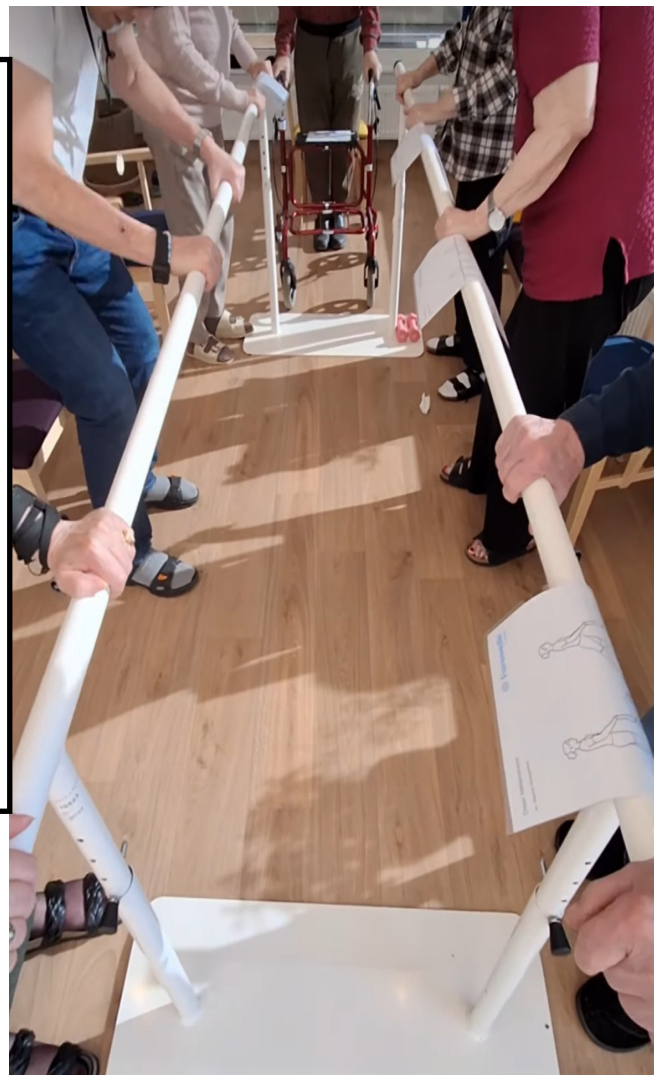
Stående balans och styrketräning
i gymmet på våning 6.

Tillsammans med vår
Fysioterapeut Marika.

Vissa Onsdagar
(Kolla aktuellt blad)

Kl: 13:30-14:30

Plats: Våning 6 Gymmet



Bingo

Vi varierar oss mellan klassik bingo och musikalisk bingo.

Varje artist har en egen sång och ett eget nummer i spelet.

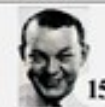
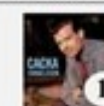
Kolla aktuellt blad.

När: Måndag

Kl: 13:30

Plats: Sällskapsrummet



 Povel Ramel 16	 Karin Juel 9	 Cornelis Vreeswijk 12	 Thory Bernhards 25	 Anita Lindblom 22
 Edvard Persson 5	 Ulla Billquist 8	 Zarah Leander 4	 Sven-Bertil Taube 14	 Lill Babs 23
 Ernst Rolf 1	 Lasse Dahlquist 18	 Jan Malmstj 11	 Alice Babs 17	 Lars Linnstahl 20
 Åke Grönberg 15	 Joni Björling 10	 Evert Taube 3	 Sigge Frlst 21	 Harry Brandelius 6
 Fridolf Rhodin 7	 Cacka Inrethson 13	 Gunnar Wiklund 24	 Karl Gerhard 2	 Margareta Kjellberg 19

Musik att minnas

B
I
N
G
O

1

Bricka 1

Musik att minnas

Cykling utan ålder

Alla har rätt till vind i håret!

Leva livet inspiratör Amanda och volontärer från Cykling utan ålder erbjuder cykelturer.

Skulle du som anhörig vilja bli cykelpilot?
Hör av dig till Amanda för mer information.



CYKLING
UTAN
ÅLDER



Kontaktuppgifter

Tf. Verksamhetschef

Jessica Stolt

0722-555 261

jestol@forenedecare.se

Samordnare

Amra

0722-555 147

Samordnare

Signe

0722-555 149

Leva livet inspiratör

Amanda

0790-99 83 38

Sjuksköterska dagtid mån-fre

Emma

0722-555 296

Fysioterapeut

Marika

0722-555 284

Arbetsterapeut

Matilda

0722-555 286

Glöm inte följa oss på Instagram!

forenedecare_ostermalarstrand

