

Almbladets



Februari 2026



Almgårdens aktivitetshus i Vellinge

En öppen social mötesplats där alla är välkomna

Aktiviteter i februari

(med reservation för ändringar)

Vecka 6

Mån 2 feb

11.00 Balansträning

14.00 Musikquiz

Tis 3 feb

10.00 Högläsning med Ella-Britta

14.00 Damklubb I

Ons 4 feb

09.00 Frukostklubben

13.30 Vi målar Akvarell

Tors 5 feb

10.30 Sittgymnastik med Lisa

14.00 Vi spelar PLUMP-Kortspel

Fre 6 feb

10.00 Gemenskap/målargruppen

14.30 Fredax

Vecka 7

Måndag 9 feb

11.00 Balansträning

15.00 Erland kommer och underhåller i restaurangen

Tisdag 10 feb

10.00 Högläsning med Ella-Britta

14.00 Damklubb 2

Onsdag 11 feb

09.00 frukostklubben

13.00 Anhörigstöd

14.15 Vi hejar fram damerna 15 km Distans och vi fikar tillsammans.

Torsdag 12 feb

10.30 Sittgymnastik med Lisa ifrån Formtoppen

14.30 Helena Lindau Hägg, kommer och berättar om digital hemtjänst. I restaurangen

Fredag 13 feb

10.00 Gemenskapsgruppen

14.30 Fredax

Vecka: 8

Mån 16 feb

11.00 Balansträning

14.30 Bingo!

Tis 17 feb

10.00 Högläsning med Ella-Britta, sista för terminen

11.00-12.00 Tro och tradition

14.00 Herrklubben

Ons 18 feb

09.00 Frukostklubben

14.30 Vi målar Akvarell

Tors 19 feb

10.00 Sittgympa med Lisa ifrån Formtoppen

13.30 Vi spelar PLUMP-Kortspel på egenhand

Fredag 20 feb

10.00 Gemenskapsgruppen

14.30 Fredax

Vecka 9

Mån 23 feb

- 11.00** **Balansträning**
- 15.00** **Kaj kommer och visar bilder och filmer
ifrån gamla Vellinge**

Tis 24 feb

- 10.00** **Ella-Britta har högläsning**
- 14.00** **Damklubb I**

Ons 25 feb

- 09.00** **Frukostklubben**
- 13.30** **Vi spelar PLUMP-Kortspel**
- 15.00** **Matträffen på Omtankens hus se mer info**

Tors 26 feb

- 10.30** **Formtoppen- Lisas gympa**
- 10.00-11.30** **Anhörigstödsutbildning**
- 13.30** **Vi tittar på film**

ALLA AKTIVITETER ÄR MED RESERVATION FÖR ÄNDRINGAR

Vill du att vi skickar Almbladet digitalt till dig varje månad?

Skicka ett mejl till linagu@forenedecare.se

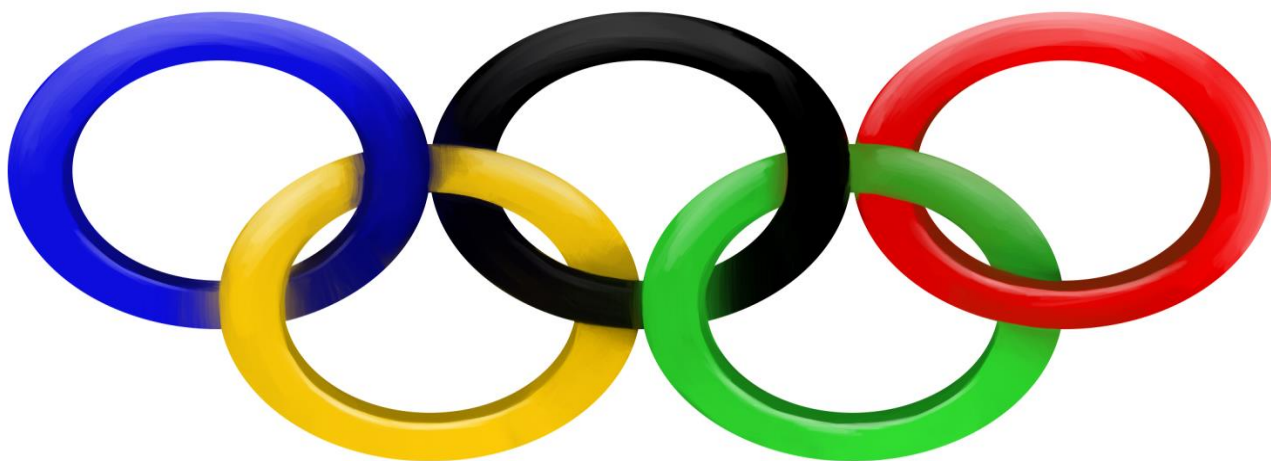
så lägger vi till dig i våra utskick



Följ oss gärna på Instagram
forenedecare_almgarden



 **Forenede**
Care



OS kommer att äga rum mellan 6 och 22 februari, detta kommer vi så klart på Almgården uppmärksamma.

Tävlingarna kommer att hållas i Milano och Cortina, med stöd ifrån närliggande regioner som Lombardiet, Vento och Trentino.

Detta kommer vi att visa
måndag - fredag 10.00-16.00

på vår stora Yeti tv här på Almgården.

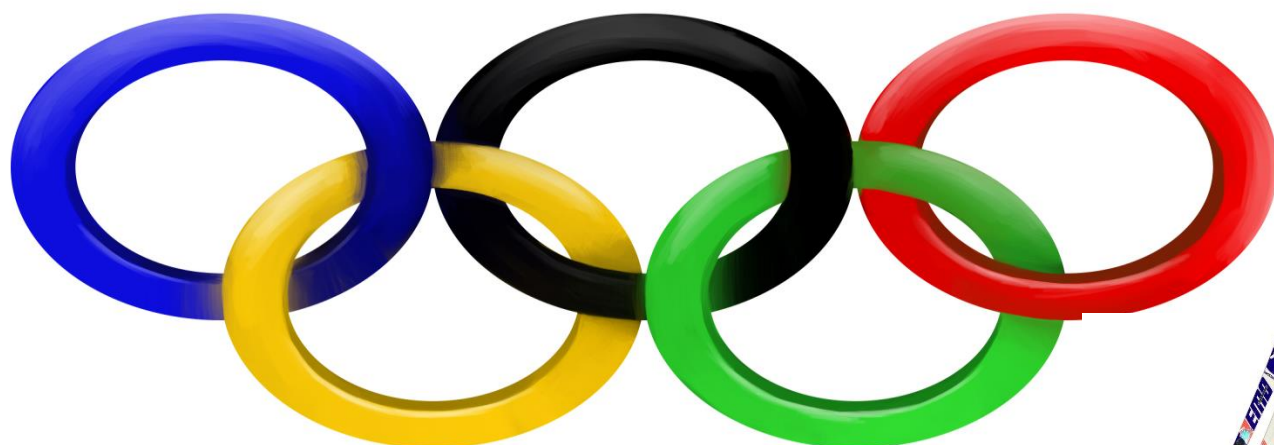
Kom och sitt med i vår lilla OS hörna,
så hejar vi tillsammans fram Sveriges.



Erland kommer och underhåller i restaurangen

9 feb Kl. 15.00





Afterski / OS fest

Var: På Omtankens hus

När: 25 februari klockan 15.00-17.00

MENY:

Välkomstdrink, Aperol

PIZZA

Vaniljglass, Varma hallon och grädde

Det kommer att bli lite roliga tävlingar

Vem vet? Du kanske går hem som en OS medaljör

Pris: 250 kronor,

betalas i samband med anmälningen

Det går bra att ta med sig något starkt om man vill.

Välkomna! Sista anmälningdagen 20 feb

Linda A

Linda S

Paula& Anna

Almgården

Postgården

Bäckagården

Frukostklubben onsdagar 9.00



Anmäl er senast dagen innan till Linda

Kaffe/Te och en halv fralla – 51 kronor



Aktivitetscheck erbjudande 2026

Aktivitetscheck erbjudande 2026 Forenede Care I år kommer vi ha följande aktiviteter där du kan använda dina aktivitetscheckar som betalning/delbetalning:

Påskmiddag med underhållning på aktivitetshuset

Postgården 31/3

Almgården & Bäckgården 1/4

Anmälan öppnar 2/3 tom 16/3

Bussresa – Fantastiska Smultronställen Lottenlunds vingård & Flinckmans café 20 april – 995 kr Anmälan öppnar 2/2 tom 10/3

Bussresa – Vin & Humle-smakernas dag Ivögården och Humletorken 25 maj - 1295 kr Anmälan öppnar 20/3 tom 9/4

Bussresa - Shopping i Ullared 2 november – 295 kr

Anmälan öppnar 1/9 tom 25/9

Nobelmiddag med underhållning på aktivitetshuset 10/12 - 600 kr
Bäckgården, Almgården och Postgården Anmälan öppnar 2/11

Mer information kommer i månadsbladen en månad innan anmälan öppnas

Välkomna!

Linda A, Anna & Paula, Linda S

Almgården, Bäckgården, Postgården

Fantastiska smultronställen, 1 dag



Följ med på denna ljuvliga dagsresa och njut av fantastiska upplevelser!

Efter upphämtning på överenskommen plats åker vi till Lottenlunds Vingård. Gården har en vacker allé med vinrankor längs båda sidorna. Vilket kan ge en känsla av att man är i Toscana i stället.

Med totalt 45 000 vinstockar på 2 vingårdslägen kan de få fram den bästa drycken med högsta möjliga kvalitet. Här ska vi få en guidad visning samt en provsmakning av deras vin.

Besöket avslutas med en delikat lunch på Restaurang Loftet som ligger i närheten.

Sedan är det dags för att åka vidare till Sireköpinge Stengods. Där vi får se alster som är gjorda av Katarina Gustafson hennes favorit är lampor, lyktor, fat och skålar med genombruten dekor.

Efter ett intressant besök så tar vi oss till Flinckmans Café för vår efterlängtade eftermiddagsfika. Som är ett gemytligt och mysigt sommarcafé mitt ute på den skånska landsbygden. Där finns även en liten butik som ligger intill där du finner allt från "förr till framtid".

Efter en intressant rundtur bland Skånes smultronställen, är det nu bara hemfärden som återstår. Vi tar farväl på hemorten med oförglömliga upplevelser i bagaget.

I priset ingår:

- Resa i modern turistbuss
- Förmiddagsfika Lottenlund
- Vinprovning, Guidning, Lottenlund
- Lunch, Restaurang Loftet
- Eftermiddagsfika, Flinckmans Café
- Besök, Sireköpinge Stengods

**Med reservation för feltryck och ändringar!*

Avresa 20 april 2026

Pris: 995: - / person

(KONTANT /AKTIVITETSCHECK)

Påstigningsplatser:

Bäckagården kl 08:15

Postgården kl 08:35

Almgården kl 08:45

Minimum 35 personer

**Forenede Care – Anmäl er till Paula eller Anna 0739-015515, Linda A 0709-915293,
eller Linda S 0733-336203 senast 2026-03-10**



• 044 – 12 40 65



TRAVEL

• 040 – 630 01 08

Bingo

Mån 16 feb

Klockan 14.30



6 omgångar 65 kr

Föranmälan



Vi erbjuder individuell digital rådgivning på onsdagar mellan kl. 10-12.

Hjälpen kan vara frågor kring tjänster på internet, appar och sociala medier.

Föranmäl dig.

Välkomna!



Högläsning med vår duktiga volontär

Ella-Britta!

Tisdagar kl 10.00



MATSEDEL

ALMGÅRDEN

TELEFON: 040-425293

vecka 5

Söndag 1 februari

Middag: Revbensspjäll med gräddsås, potatis, rödkål

Alternativ: Rökt kalkonbröst med mimosasallad och potatis

vecka 6 2 februari – 8 februari

Måndag 2 februari

Middag: Bruna bönor med stekt fläsk/stekt korv

Alternativ: Köttgryta med wokgrönsaker, tagliatelle

Tisdag 3 februari

Middag: Sprödbakad fisk med tartarsås, potatis, ärtor

Alternativ: Vårrullar med grönsaksris, sweet chilisås

Onsdag 4 februari

Middag: Färsbiff med grönpepparsås, potatis, grönsaker

Alternativ: Kalvsylta med stekt potatis, rödbetssallad

Torsdag 5 februari

Middag: Sparrissoppa med frikadeller, kesokaka med äpple

Alternativ: Sjömans falu, grönsaker

Fredag 6 februari

Middag: Fisk med mandel, brynta champinjoner, dillsås, potatismos, grönsaker

Alternativ: Fläsksnitsel Piccata med tomatsås, klyftpotatis, grönsaker

Lördag 7 februari

Middag: Kycklingfrikassé med ris, grönsaker

Alternativ: Rökt skinka med potatissallad, sallad

Söndag 8 februari

Middag: Fläskfilé med rödvinssås, purjolökspotatis, grönsaker

Alternativ: Rökt skinka med potatissallad, sallad

Vecka 7 9 februari – 15 februari

Måndag 9 februari

Middag: Gratinerad falukorv med ost och bostongurka, potatismos, grönsaker

Alternativ: Stekt salt sill med löksås, potatis, grönsaker

Tisdag 10 februari

Middag: Stekt spätta med remouladsås, potatis, grönsaker

Alternativ: Nudel wok med kyckling och kall sås

Onsdag 11 februari

Middag: Kålpudding med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Bakad potatis med Skagenröra, sallad

Torsdag 12 februari

Middag: Ärtsoppa med rimmad fläskbög, pannkaka

Alternativ: Thai kyckling med kokosmjölk, ris, grönsaker

Fredag 13 februari

Middag: Kokt fiskfilé med räksås, potatis, grönsaker

Alternativ: Dansk skomakarlåda(färsbiff), grönsaker

Lördag 14 februari

Middag: Skånsk kalops med potatis, grönsaker

Alternativ: Kaviar frestelse med ägghalva, grönsaker



Söndag 15 februari

Middag: Skinkstek a la orange, potatis och rotfruktsgratäng, grönsaker

Alternativ: Kaviar frestelse med ägghalva, grönsaker

Vecka 8 16 februari – 22 februari

Måndag 16 februari

Middag: Kyckling i curry med ris, grönsaker

Alternativ: Stekt korv med stekt potatis och stekt ägg

Tisdag 17 februari

Middag: Sprödbakad fiskfilé med kall citronsås, potatis, grönsaker

Alternativ: Fläskpannkaka

Onsdag 18 februari

Middag: Pannbiff med lök, sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Kycklingsallad med bacon och pasta, kall sås

Torsdag 19 februari

Middag: Gulaschsoppa med crème fraiche, skånsk äpplekaka med vaniljsås

Alternativ: Chorizo med krämig potatisgratäng, grönsaker

Fredag 20 februari

Middag: Broccoligratinerad fiskfilé med ostsås, potatismos, grönsaker

Alternativ: Snitsel med sås, potatis, grönsaker

Lördag 21 februari

Middag: Burgundisk köttgryta med potatis och grönsaker

Alternativ: 3 sorters sill med ägghalva, gräddfil, gräslök, kokt potatis

Söndag 22 februari

Middag: Kassler med portvins stuvade champinjoner, potatis, grönsaker

Alternativ: 3 sorters sill med ägghalva, gräddfil, gräslök, kokt potatis

vecka 9 23 februari – 28 februari

Måndag 23 februari

Middag: Rotmos med rimmad oxbringa

Alternativ: Mexikansk pasta pytt med salsa

Tisdag 24 februari

Middag: Fiskfilé med örttäcke, lime sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Potatisbullar med stekt fläsk

Onsdag 25 februari

Middag: Köttfärslimpa med svamp och purjolök, sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Pytt i panna med stekt ägg

Torsdag 26 februari

Middag: Ärtsoppa med rimmad fläskbog, pannkaka

Alternativ: Pasta Lady och Lufsen (spaghetti, köttbullar, tomatsås), grönsaker

Fredag 27 februari

Middag: Kokt fiskfilé med skånsk senapssås, potatis, ärtor

Alternativ: Kycklingfilé med dragonsås, klyftpotatis, ärtor

Lördag 28 februari

Middag: Pepparrotskött med potatis, grönsaker

Alternativ: Stekt spätta med remouladsås, potatis, grönsaker

Med reservation för ändring!

Vegetariskt finns att få!

Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll!

Gamla Vellinge Kaj

visar bilder och filmer om gamla Vellinge.

23 februari klockan 15.00

I restaurangen



Välkomna!

 **Forenede**
Care

Är du intresserad, hur digitalhemtjänst fungerar?

Kommunen kommer och berättar om digitalhemtjänst. 12 februari kl. 14.30 I restaurangen



Det goda samtalet

Vi träffas varje måndag kl. 13.00 på Almgården



Gamla som nya deltagare är varmt välkomna att inleda hösten med kaffe, prat och skratt.



Vi börjar med en liten runda där vi berättar om hur sommaren varit. Ta gärna med ett foto, en berättelse eller ett minne från din sommar.

Jag ser så mycket fram emot att träffa er igen! Ett stort tack till Feedbackakademin som sponsrar oss med fika

Varma hälsningar



från Eva



En väg in – din kontakt med Forenede Care hemtjänsten i Vellinge

Har du frågor om hemtjänsten, vill framföra något eller bara veta mer om vilket stöd som finns?

Då finns En väg in – en ny funktion för dig som kund, anhörig eller kommuninvånare.

Med En väg in får du snabbt och enkel kontakt med rätt person.

Du ringer ett och samma telefonnummer och blir bemött av en erfaren undersköterska som har god kunskap om hemtjänsten och kan vägleda dig vidare.

 Telefonnummer: 0700-00 06 74

 Öppettider: Helgfria vardagar kl. 8.00–17.00 (lunchstängt 12.00–13.00)



Oavsett om du behöver information, stöd eller hjälp med att komma i kontakt med rätt person inom hemtjänsten – börja med En väg in.

Välkommen att ringa!



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 stegar.



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 kommunal 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. 15.00-16.00
E-post: jacobl@forenedecare.se

I Vellinge kommun driver Forenade Care:

- Hemtjänst och hemsjukvård
- Hälso- och sjukvård inom kommunens ansvars- område
- Servicehus Almgården, Bäckagården och Postgården med aktivitetscentra och restauranger
- Vård- och omsorgsboende Omtankens hus, Postiljonen och Månstorps Ångar
- Dagverksamheter
- Personlig assistans, ledsagarservice och avlösar- service

Forenade Care är del i den familjeägda Forenade koncernen som består av två affärsområden, Care och Service fördelat på fyra bolag. Forenade Care är verksam inom vård och omsorg, personlig assistans, hälso- och sjukvård, socialt boende och måltidsservice.
www.forenedecare.se

Välkommen till Trivselgruppen!

Vill du träffa nya vänner och ha kul tillsammans? Vi vill gärna bli fler och ser fram emot att träffa dig!



När och var? Vi träffas varje vecka **kl. 13.30** på olika platser. Du är alltid varmt välkommen att bara dyka upp! Vi ses även den 5:e tisdagen i månaden på **Smörrebrödsbutiken** samt den 5:e onsdagen på **MIMMAS**

Stortorget 17, Vellinge

Hitta oss! För att du lättare ska känna igen oss, finns detta blad på bordet där vi sitter. Ibland har

Året runt! Vi tar inga uppehåll för sommar eller jul – vi vill träffas och ha roligt tillsammans året om! Kom och bli en del av vår härliga gemenskap. Vi ser fram emot att träffa dig!

VELLINGE

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

HÖLLVIKEN-SKANÖR/FALSTERBO

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

Alla är välkomna!

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





Har glädjen att
informera att det
kommer att bli Lisa's
gympa under hela **2026**.

Varje torsdag kl. 10.30

Stort Tack till
Trelleborgs
Sparbanksstiftelsen för
gamla. Som går in och
betalar sittgymnastiken
för hela året!



Tack!

Onsdagscafé på Omtankens hus

Vill du träffa nya vänner och skapa en härlig gemenskap!

Välkommen till Onsdagscaféet på Omtankens hus under ledning av Lina Andersson ifrån Forenede Care.

Det kommer att bli ett varierande program under de olika tillfällena. Kaffe och kaka finns att köpa.

Vi träffas kl. 14-16 i restaurangen

Den 25 februari är caféet inställt pga after ski/os fest den 25/2 kl.15.00



Välkomna/ Lina



**Är du intresserad av att spela
biljard här på Almgården.
Kom in eller ring och boka tid
och dag. Linda 0709-915293**

Inomhus boule

Omtankens hus i restaurangen med
Yousef

Fredagar varannan vecka, Jämna
veckor kl. 14.00



Varmt välkomna!



Eventuell biljettförsäljning, till aktiviteterna görs helgfri måndag till fredag

8.00 – 16.00

Aktivitetsansvarig/Anhörigstödjare





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 aktivitetshusen, 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

VILL DU FÖLJA MED PÅ EN CYKELTUR? 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 (0709-91 52 93) som är aktivitetsansvariga på Almgården 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 Forenede Care och Cykling utan ålder.



Välkommen

med att höra av dig
om du är intresserad av
en tur!

Linda (0709-91 52 93)



Lämning av Trygghetslarm och hjälpmedel:

Vardagar, helgfria dagar mellan 08.00-16.00

(Lunch 12-13)

Återlämning av Trygghetslarm, ring **040-42 50 99**, så möter någon ifrån hemtjänsten upp dig på Almgården.

Både larmdosa och larmklocka ska återlämnas. Saknas något av detta så debiteras du en kostnad enligt aktuella avgifter för vård och omsorg.

Hjälpmedel lämnas i hjälpmedelsförrådet på Perstorpsgatan. (Det ligger vid Willy's i Vellinge). Samt lägger blankettåterlämning av hjälpmedel, i brevlådan som finns i hjälpmedelsförrådet

En väg in 08.00-17.00 Lunch 12.00-13.00 0700-00 06 74

Helgfri vardag

Mail gruppledare: glalmgarden@forenedecare.se

Gruppledarna i hemtjänsten

Gruppledare telefontid: 11:00-12:00

Tina Andersson

040-42 53 05

Samir Alghury

040-42 59 79

Therese Svantesson Nagy

040- 42 53 04

Biträdande verksamhetschef
Jane Lindquist

0733-33 62 47

Verksamhetschef
Patricia Johansson

040-42 50 98

Kökschef
Anne Eriksson - Köket

040-42 52 93

Aktivitetsansvariga/
Anhörigstödjare
Linda Augustsson

0709-91 52 93

Hemtjänst Vellinge området

En väg in 08:00-17:00 lunch 12:00-13:00
Helgfria vardag

0700–00 06 74

Mail gruppledare: glalmgarden@forenedecare.se

Gruppledare telefontid: 11:00-12:00

Samir Alghuruy

040- 42 59 79

Therese Svantesson Nagy

040-425303

Tina Andersson

040-42 53 05

Fixartjänst FC vardagar 14.30-15.30

0790-66 24 95

Felanmälan ISS

040-42 00 62

Vellinge direkt

040-42 50 00

Telefon till husvärden:

Telefontid mån-fred.

10.00 – 12.00

Akuta ärende, t.ex. vattenläcka