

Almbladet

maj 2025



Almgårdens aktivitetshus i Vellinge

En öppen social mötesplats där alla är välkomna

Aktiviteter i maj (med reservation för ändringar)

VECKA 18

Torsdag: 1/5

Första maj!

Fredag: 2/5

Linda har semester

10.00 Gemenskapsgruppen på egenhand

13.30 Boule på egenhand

VECKA 19

Måndag 5/5:

11.00 Balansträning

14.00 musikquiz

Tisdag 6/5

10.00 Trädgårdsgruppen

11.00 Tro och tradition

15.00 Damklubb 1

Onsdag 7/5:

9.00 Frukostklubben

10.00 Digicenter sista gången för denna termin.
Sommaruppehåll. Har du frågor som gäller din telefon, finns vi här!

13.00-14.30 Anhörigstöd

14.30 Kortspel-Plump

Torsdag 8/5:

10.30 Lisa ifrån formtoppen – sittgympa

14.00 Vi går till byn och äter glass

Fredag 9/5:

10.00 Gemenskapsgruppen

13.30 Boule

VECKA 20

Måndag 12/5

11.00 Balansträning

15.00 Föreläsning om gamla Vellinge- Kaj

Tisdag 13/5

10.00 Trädgårdsgruppen

15.00 Damklubb 2

Onsdag 14/5:

9.00 Frukostklubben

14.00 Vi grillar hamburgare

Torsdag 15/5:

10.30 Lisa Formtoppen- sittgymnastik

14.00 Vi går till byn och äter glass

Fredag 16/5:

10.00 Gemenskapsgruppen

13.30 Boule

VECKA 21

Måndag 19/5:

Linda är på utflykt, ingen balansträning idag.

14.00 Berättarsällskapet med Claes Björkman

Tisdag 20/5

10.00 Trädgårdgruppen

15.00 Herrklubben

Onsdag 21/5:

9.00 Frukostklubben på egenhand

17.00 Onsdagsmys- danskväll mellan 17.30-19.00 se info

Torsdag 22/5:

10.30 Lisa Formtoppen- Sittgymnasik

17.00 Let's dance för seniorer se mer info i bladet

Fredag 23/5:

10.00 Gemenskapsgruppen

14.30 Bingo

VECKA 22

Måndag 26/5:

14.00 Lisa Formtoppen-Sittgymnastik

14.45-15.45 Birgitta Kelly kommer och föreläser se info

Tisdag 27/5

10.00 Trädgårdsgruppen

14.00 Damklubb 1

Onsdag 28/5

09.00 Frukostklubben

15.00 Matträffen på omtankenshus se info

Torsdag 29/5

Kristi himmelsfärdsdags

Fredag 30/5 Linda har semester

10.00 Gemenskapsgruppen egenhand

13.30 Boule egenhand

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



Eventuell biljettförsäljning, till aktiviteterna görs helgfri måndag till fredag

8.00 – 16.00

Aktivitetsansvarig/Anhörigstödjare



Linda Augustsson

Endast kontant betalning

Tele: 0709-91 52 93 linagu@forenedecare.se

Onsdags café på omtankenshus

Vill du träffa nya vänner och skapa en härlig gemenskap!

Välkommen till Onsdagscaféet på omtankenshus 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

Hjärtligt välkomna önskar: Lina



GRILL TIME



**När vi sitter ute är det okej att ta med
lite starkare drycker, om så önskas!**

Anmälan!



12 maj kl 15.00



GAMLA VELLINGE

Kaj kommer och berättar om gamla Vellinge och visar filmer och bilder.

Välkomna!

Almgårdens kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch
Även för avhämtning!

Lunch 77 kr för pensionär
815 kr för kuponghäfte med 11 st.

Lunch 85 kr för icke pensionär
900 kr för kuponghäfte med 11 st.

Dessert 11 kr

Restaurangen är öppen måndag-söndag kl. 8-15, lunch kl. 11.30-14.00

Telefonnummer till köket 040-42 52 93

Restaurangen erbjuder även catering



21 maj

Onsdagsmys

Dansafton med rostbiffmacka.

16.30-19.00

Dansen är mellan 17.30-19.00

Pris: 85 kr

Musikunderhållare: Anders Sandgren



**Rostbiffmackan betalas i samband med
föranmälan!**

En härlig dag i Danmark med besök på den Blå Planet

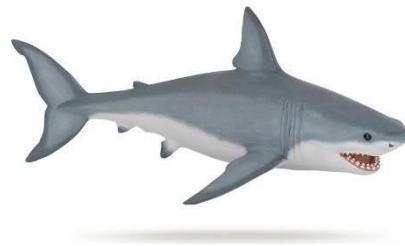
Vi har glädjen att meddela att vi har fått stadsbidrag vars syfte är att motverka ofrivillig ensamhet. Vi kommer göra en heldagsutflykt där deltagarna bjuds på hela resan. Viktigt är att man på egen hand kan ta sig upp och ner på bussen vid samtliga på- och avstigningar. Antalet platser är begränsade och det är kommer att lottas ut platser för rättvisans skull. Efter lottning lämnar vi meddelande till de som kommer med på resan.

Anmälan till respektive aktivitetshus senast 7:e Maj

Almgården 070-9915293

Postgården 073-3336203

Bäckagården 073-9015501



Den 19 maj avgår bussen från Skanör 09.15, Postgården 09.30 och Vellinge 10.00.

Färden går över Öresundsbron som i år firar sitt 25-årsjubileum, via Pepparholmen där vi längs den konstgjorda öns stränder kan se skarvar sitta på rad och torka sin fjäderdräkt.

Första anhalten blir **Den Blå Planet**. Ett salt- och sötvattensakvarium med 53 akvarier. Här kan vi se det som akvariet kallar De Fem Stora.

På Den Blå Planet är De Fem Stora havsuttrar som vi kan se leka, hammarhajar, rockor, Stilla Havs-bläckfisken och så arapaimorna. De sistnämnda kan bli mer än tre meter långa, och här på Den Blå Planet väger de mellan 60 och 70 kilo. En fantastisk samling av spännande vattenvarelser.

På Den Blå Planet finns cafeteria om man vill sitta och vila benen, och en liten butik med intressanta varor.

Det är sedan dags för lunch, eller frokost som det heter på danska. Vi har bokat **Strandhotellet i Dragör**, och där får vi god mat i trevlig miljö, riktigt danskt hygge.

Innan vi åker tillbaka till Sverige besöker vi **Bottleshopen i Kastrup**. Det ges tid för inköp, alltid roligt att ha något gott med hem. Här kan Du betala med kort, men även med svenska pengar, dock endast sedlar, eventuell växel får Du tillbaka i danska pengar.



Aktivitetsscheck erbjudande ForenedeCare

I år kommer vi ha följande aktiviteter där du kan använda dina aktivitetscheckar som betalning:

- **Bussresa - Sofiero & brunchkryssning 8 september – pris 895 kr.**
Anmälan öppnar 1 juli
- **Bussresa - Shopping i Ullared 3 november – 295 kr.**
Anmälan öppnar 1 september
- **Nobelmiddag med underhållning på aktivitetshuset pris 600 kr**
Bäckgården och Almgården 10 december
Postgården 11 december
Anmälan öppnar 1 november

Mer information kommer i månadsbladen en månad innan anmälan öppnas



Välkomna!

Linda A, Anna & Paula, Linda S

Almgården, Bäckgården, Postgården



Let's Dance för Seniorer

Kom till Almgården!

Testa modern Contemporary dans.

Det är kanske något för dig. Det är aldrig försent att lära sig något nytt.

Vi dansar i 1,5 timme, inklusive drickpauser.

Kom i sköna skor och i mjuka kläder. Ta gärna med en vattenflaska.

Torsdagen den 22 maj kl 17.00-18.30 startar vi upp.

Syftet med dansen är att bli mjuk i kroppen,

få bättre styrka i musklerna samt träna upp balansen.

Sist men inte minst, att vi får en bra gemenskap och ett teamwork och att vi kanske får lite goda skratt tillsammans.

De som håller i denna aktiviteten är Samir och Linda.

Vid intresse kom inom eller ring Linda/ aktivitetsansvarig.

Tele: 070- 991 52 93

OBS! aktiviteten är gratis



WESTERNFEST



28 MAJ KL 15.00

MATTRÄFFEN PÅ OMTÄNKENS HUS

KOM GÄRNA KLÄDD I NÅGOT WESTERN INSPIRERAT

DET ÄR INGET MÅSTE, BARA EN ROLIG SAK.

MENY:

GRILLADE HAMBURGARE MED BRÖD

POMMES MED OLIKA TILLBEHÖR,

NACHOCHIPS OCH SÅLSÅ



PRIS: 200 KR

BETALAS I SAMBAND MED ANMÄLAN.

SISTA ANMÄLNINGSDAGEN 23 MAJ.

VÄLKOMMEN!

LINDA A

ANNA/PAULA

LINDA S

0709-91 52 93

0739-01 55 15

0733- 33 62 03

ALMGÅRDEN

BÄCKAGÅRDEN

POSTGÅRDEN

Matsedel maj 2025 ALMGÅRDEN TELEFON: 040 - 425293

vecka 18 1 maj – 4 maj

Torsdag 1 maj Första maj

Middag: Fläskfilégryta med grönpeppar, klyftpotatis, grönsaker

Alternativ: Rostbiff med potatissallad, pickles och rostad lök

Fredag 2 maj

Middag: Hackebiff med stekt lök, sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Pastasallad med kassler, dressing, vitlöksbröd

Lördag 3 maj

Middag: Ugnstekt fiskfilé m hackat ägg, rädisor, pepparrot, skirat smör, potatis, grönsak

Alternativ: Pastasallad med kassler, dressing, vitlöksbröd

Söndag 4 maj

Middag: Fläskkarré med rosmarinsky, stekt kulpotatis, grönsaker

Alternativ: Pastasallad med kassler, dressing, vitlöksbröd

vecka 19 5 maj – 11 maj

Måndag 5 maj

Middag: Baconlindad frukostkorv med potatismos, grönsaker

Alternativ: Kalvsylta med stekt potatis, rödbetssallad

Tisdag 6 maj

Middag: Tempura inbakad torskfilé med kall sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Pasta carbonara

Onsdag 7 maj

Middag: Köttfärslimpa med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Levergryta med bacon och svamp, ris, grönsaker

Torsdag 8 maj

Middag: Ärtsoppa med fläsk, pannkaka

Alternativ: Kycklinggryta, ris, grönsaker

Fredag 9 maj

Middag: Kryddig färsbiff med bearnaisesås, potatis, rostade grönsaker

Alternativ: Viltskavspanna, potatis

Lördag 10 maj

Middag: Stekt spätta med remouladsås, potatis, grönsaker

Alternativ: Kalkonbröst med mimosasallad, potatis

Söndag 11 maj

Middag: Bräserad skinkstek med apelsin och cidersås, potatis, grönsaker

Alternativ: Kalkonbröst med mimosasallad, potatis

vecka 20 12 maj – 18 maj

Måndag 12 maj

Middag: Rimmad oxbringa med rotmos

Alternativ: Stekt korv med stekt potatis och stekt ägg

Tisdag 13maj

Middag: Lättrimmad fiskfilé med riven pepparrot, skirat smör, potatis, ärtor

Alternativ: Kyckling i curry med ris, grönsaker

Onsdag 14 maj

Middag: Köttfärsgratäng, grönsaker

Alternativ: Raggmunkar med crème fraiche , räkor, lök, sallad

Torsdag 15 maj

Middag: Nikkaluoktasoppa, pannkaka

Alternativ: Hawaiiigryta med korv, ris, grönsaker

Fredag 16maj

Middag: Panerad stekt fiskfilé med kall sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Pastagrätäng med kassler och gorgonzola

Lördag 17 maj

Middag: Kycklingfilé med dragonsås, potatisgratäng, grönsaker

Alternativ: Matjessill med gräslök, gräddfil, ägghalva och kokt potatis

Söndag 18 maj

Middag: Revbensspjäll med sås, potatis, rödkål

Alternativ: Matjessill med gräslök, gräddfil, ägghalva och kokt potatis

vecka 21 19 maj – 25 maj

Måndag 19 maj

Middag: Stekt fläsk med löksås, potatis, grönsaker

Alternativ: Chicken a la King med ris och grönsaker

Tisdag 20maj

Middag: Kokt fiskfilé med skånsk senapssås, potatis, ärtor

Alternativ: Nudel wok med färs och kall sås

Onsdag 21 maj

Middag: Kålpudding med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Tonfisksallad med ägg, dressing

Torsdag 22 maj

Middag: Ärtsoppa med fläsk, pannkaka

Alternativ: Stekt korv med broccoligratäng, potatis

Fredag 23 maj

Middag: Laxpudding med skirat smör, grönsaker

Alternativ: Köttfärsfylld paprika med tomatsås och ris

Lördag 24maj

Middag: Pepparrotskött med potatis och grönsaker

Alternativ: Pannkaksrulle med köttfärs, sallad

Söndag 25 maj

Middag: Långbakad fläksida med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Pannkaksrulle med köttfärs, sallad

Vecka 22 26 maj – 31 maj

Måndag 26 maj

Middag: Bräckt falukorv med stuvad blomkål och potatis

Alternativ: Biffgryta med ris, grönsaker

Tisdag 27 maj

Middag: Sprödbakad fiskfilé med stuvad spenat, potatis

Alternativ: Pytt i panna med stekt ägg

Onsdag 28 maj

Middag: Köttbullar med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Kycklingsallad med pasta och dressing

Torsdag 29 maj **Kristi himmelfärds dag**

Middag: Kycklingfilé med mango chutney, aprikoser, ris och grönsaker

Alternativ: Bakad potatis med Skagenröra

Fredag 30 maj

Middag: Schnitzel med skysås, potatis, ärtor

Alternativ: Tagliatelle med lax och spenatsås och körsbärstomater

Lördag 31 maj

Middag: Kåldolmar med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Stekt inlagd sill, gräddfil, gräslök, ägghalva, potatis

Vegetariskt finns att få!

Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll!

Med reservation för ändring!

Välkommen till Berättarsällskapet



Måndagen den **19 maj** klockan **15.00**

Muntliga berättelser, tycker du om att lyssna och berätta något som drar till sig uppmärksamhet och intresse.

När du berättar kan det vara en sann eller osann berättelse eller något mitt i mellan.

Du kan berätta något som någon annan berättat eller skrivit, eller något du hittat på själv.

Berättande, församman människor.

Krångla inte till saker och ting.

Berätta fritt- du kommer att märka, att det går lättare än du tror.

Och – var dig själv när du berättar!

Vi som kommer att hålla i aktiviteten är Linda, aktivitetsansvarig och Dr Claes Björkman.

Fredag 23 maj



Vi spelar Bingo
6 omgångar 65 kr

Föranmälan!



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

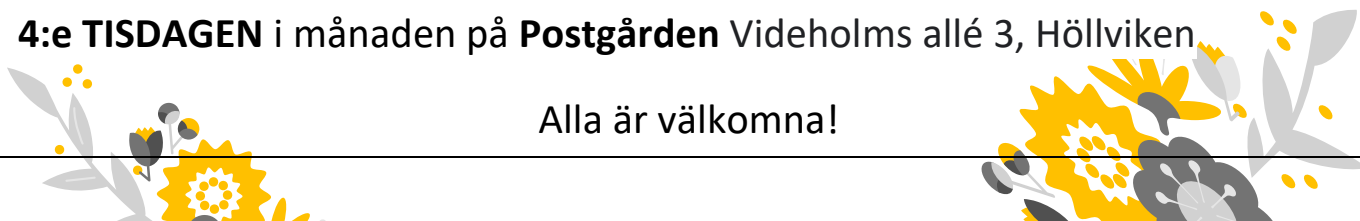
1:a TISDAGEN i månaden på **Bäckagården** Nyvångsvägen 1, Skanör

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 & Gunilla**

Samt Seniorkontakt Maria & Jannica & Äldre- och Anhöriglots Pernilla

Museipedagog

Birgitta Kelly



Kommer och föreläser om Malmös 1900 tal historia

26 maj

klockan 14.45-15.45

Lämning av Trygghetslarm och hjälpmedel:

Vardagar, helgfria dagar mellan 08.00-16.00

Återlämning av **Trygghetslarm**, ring **040-425099**, 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 blankett återlämning av hjälpmedel, i brevlådan som finns i hjälpmedelsförrådet

Gruppledarna i hemtjänsten har telefontid mellan

11.00-12.00 Vardagar, samt Onsdagar **16.00-17.00**

Nina Laneryd Gruppledare för städpersonalen och Trygghemgång

040- 42 59 79

Jesper Björkqvist Gruppledare för dagpersonalen och demensteamet

040-42 53 03

Tina Andersson Gruppledare för dagpersonalen och kvällspersonal

040-42 53 05



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



Seniorkontakt

Maria Ahlinder och Jannica Thelin är anställda av Vellinge kommun och deras uppdrag är att hjälpa och stödja



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

Viktigt angående bussresa – Älgsafari 21 juni

Vi har precis fått besked om att vi fått stadsbidrag till resor vars syfte är att motverka ofrivillig ensamhet.

Med anledning av detta har vi valt att göra om resan till en kostnadsfri resa för deltagarna. För rättvisans skull har vi beslutat att lotta ut platserna till de som anmäler sitt intresse. Sista anmälningdag 8 Maj.

De som kommit med på resan kommer bli meddelade av aktivitetsansvariga på respektive område.

Almgården 070-9915293

Postgården 073-3336203

Bäckagården 073-9015501





VÄLKOMNA TILL TRYGGARE VARDAG OCH DET GODA SAMTALET

Vi fortsätter vår samtalsträff med

Start den 3 februari kl 13-15.

Är du nyfiken och intresserad, är det bara att komma!

Vi ses måndagar på Almgården i vår,

Må bra-grupp med focus på det Goda samtalet.

**Tiden för träffen är mellan 13-15 på Almgården
och är för alla seniorer som vill träffa andra.**

Vi bjuder på Kaffe!

Vi talar om allt mellan himmel och jord



VÄLKOMNA!

Frukostklubben onsdagar 9.00



Anmäl er senast dagen innan till Åsa eller Linda

Kaffe/Te och en halv fralla – 47 kronor

FREDA

Har uppehåll över s



Övriga datum är: 5/2 och 12/2



Inomhus boule

Omtankens hus i restaurangen
med Yousef

Fredagar varannan vecka, Jämna
veckor kl. 14.00

Jämna veckor.



Varmt välkomna!



Receptionen 040-42 50 99
(om ingen svarar så var vänliga att prata in på telefonsvararen)

Verksamhetschef
Patricia Johansson 040-42 50 98
Biträdande verksamhetschef
Katarina Ekberg 0739-015713

Aktivitetsansvariga/
Anhörigstödjare 0709-91 52 93
Linda Augustsson

Gruppledare telefontid: 11:00-12:00

Nina Laneryd 040- 42 59 79

Jesper Björkqvist 040-42 53 03

Tina Andersson 040-42 53 05

Hemtjänst 040-42 52 77
7:30–23:00 obemannad, telefon lyssnas av kontinuerligt

Vellinge direkt 040-42 50 00

Anne Eriksson - Köket 040-42 52 93

Felanmälan ISS 040-42 00 62

Telefontid mån-fred. 10.00 – 12.00

Akuta ärende, t.ex. vattenläcka 040 - 644 6040
Fixartjänst FC vardagar 10.00-14.00 0790-66 24 95

