

# Almbladet

Mars 2026



## **Almgårdens aktivitetshus i Vellinge**

En öppen social mötesplats där alla är välkomna



## **Aktiviteter i mars**

(med reservation för ändringar)

### **Vecka 10**

#### **Mån 2 mars**

- |              |                                         |
|--------------|-----------------------------------------|
| <b>11.00</b> | <b>Balansträning</b>                    |
| <b>14.00</b> | <b>Vem vill bli miljonär- yeti tv'n</b> |

#### **Tis 3 mars**

- |              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| <b>10.00</b> | <b>Högläsning med Ella-Britta</b> |
| <b>14.00</b> | <b>Damklubb 2</b>                 |

#### **Ons 4 mars**

- |              |                          |
|--------------|--------------------------|
| <b>09.00</b> | <b>Frukostklubben</b>    |
| <b>13.30</b> | <b>Vi målar Akvarell</b> |

#### **Tors 5 mars**

- |              |                                 |
|--------------|---------------------------------|
| <b>10.30</b> | <b>Sittgymnastik med Lisa</b>   |
| <b>14.00</b> | <b>Vi spelar PLUMP-Kortspel</b> |

#### **Fre 6 mars**

- |              |                          |
|--------------|--------------------------|
| <b>10.00</b> | <b>Gemenskapsgruppen</b> |
| <b>14.30</b> | <b>Fredax</b>            |

## **Vecka 11**

### **Måndag 9 mars**

- 11.00**                      **Balansträning**
- 14.00**                      **Vi går tillsammans till Björns och tar en fika.**

### **Tisdag 10 mars**

- 10.00**                      **Högläsning med Ella-Britta**
- 14.00**                      **Herrklubben**

### **Onsdag 11 mars**

- 09.00**                      **Frukostklubben**
- 13.00**                      **Samtalsgrupp för anhörigvårdare**
- 14.30**                      **Vi spelar PLUMP**

### **Torsdag 12 mars**

- 10.30**                      **Sittgymnastik med Lisa ifrån Formtoppen**
- 10.00**                      **Anhörigstödsutbildning**
- 13.30**                      **Filmvisning se mer info i bladet**

### **Fredag 13 mars**

- 10.00**                      **Gemenskapsgruppen**
- 14.30**                      **Fredax**

## **Vecka: 12**

### **Mån 16 mars**

- |              |                           |
|--------------|---------------------------|
| <b>11.00</b> | <b>Balansträning</b>      |
| <b>14.00</b> | <b>Berättarsällskapet</b> |

### **Tis 17 mars**

- |                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| <b>10.00</b>       | <b>Högläsning med Ella-Britta</b> |
| <b>11.00-12.00</b> | <b>Tro och tradition</b>          |
| <b>14.00</b>       | <b>Damklubben I</b>               |

### **Ons 18 mars**

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| <b>09.00</b> | <b>Frukostklubben</b> |
| <b>13.30</b> | <b>Plump</b>          |
- Linda är på utflykt med Leva livet bussen**

### **Tors 19 mars**

- |              |                                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------|
| <b>10.00</b> | <b>Sittgympa med Lisa ifrån Formtoppen</b>          |
| <b>13.30</b> | <b>Filmvisning se mer info längre fram i bladet</b> |

### **Fredag 20 mars**

- |              |                          |
|--------------|--------------------------|
| <b>10.00</b> | <b>Gemenskapsgruppen</b> |
| <b>14.30</b> | <b>Fredax</b>            |

## **Vecka 13**

### **Mån 23 mars**

**11.00 Balansträning**

**15.00 Bingo!**

### **Tis 24 mars**

**10.00 Ella-Britta har högläsning**

**14.00 Damklubb 2**

### **Ons 25 mars**

**09.00 Frukostklubben**

**10.00 Anhörigutbildning**

**15.00 Våffelcafé**

### **Tors 26 mars**

**10.30 Formtoppen- Lisas gympa**

**13.30 Filmvisning se mer info längre fram i bladet**

### **Fre 27 mars**

**10.00 Gemenskapsgruppen**

**14.30 Fredax**

## **Mån 30 mars**

**11.00 Balansträning**

**14.00 Vem vill bli miljonär på Yeti tv'n**

## **Tis 31 mars**

**10.00 Högläsning med Ella-Britta**

**16.00 Påskmiddag med dans se mer info i bladet**

## **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](mailto:linagu@forenedecare.se)

så lägger vi till dig i våra utskick



**Följ oss gärna på Instagram**  
**forenedecare\_almgarden**



## Frukostklubben onsdagar 9.00



**Anmäl er senast dagen innan till Linda**

**Kaffe/Te och en halv fralla – 51 kronor**

# Filmvisning

12 mars kl 13.30



**När två par får reda på att fertilitetskliniken har förväxlat deras ägg beslutar de sig för att flytta ihop och uppfostra barnen tillsammans.**

19 mars kl 13.30



**Bankchefen Owen hamnar i en obekväm sits när hans bank blir rånad.**

26 mars kl 13.30



**En framgångsrik tjej vinner ett värdshus på Nya Zeeland lämnar hon stadslivet för att rusta upp byggnaden med hjälp av en stilig snickare**

# 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 31/3 **OBS! Nytt datum**

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 10/4

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:**  
Bäckgården 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

# Vin & Humle - smakernas dag, 1 dag



## Följ med och utforska Ivögården och Humletorkan.

Efter upphämtning på bestämd plats, åker vi till Ivögården som är en fantastisk plats att stanna till vid – för att kunna njuta. Vingården breder ut sig precis intill Ivö kyrka och har nu vuxit till ca 1 000 vinstockar. Givetvis är detta ett familjeföretag som brinner för sin fina vingård där kunskap, hantverk och kärlek till smaker genomsyrar allt de gör. Här möts vi upp och de berättar om vingården, platsen och deras arbete med vinproduktionen. Sedan slår vi oss ner i restaurangen där smakerna följer säsongerna och råvarorna kommer från traktens skogar, åkrar och vatten. I vår matsal möts du av hembakat bröd, värmande dofter från köket och ett personligt värdskap. Där serveras en vällagad varmrätt följd av kaffe och dessert. Till maten finns Ramlösa, lättöl och liknande drycker att välja mellan. Givetvis blir det en liten provsmakning av deras vin med.

Mätta och belåtna ska vi nu ta oss vidare till vårt sista besöksmål. Längs Humleslingan vid Ivösjön ligger Humletorkan – en historisk byggnad och Sveriges enda bevarade humletorka. Här möts kulturarv, hantverk och omtanke i en rofylld miljö med café och trädgård. En unik miljö med vidunderlig utsikt över åkarna där vi får en berättelse om denna byggnad och dess historia. I den gamla humletorkan serveras smakupplevelser gjort på lokala råvaror i säsong. Det blir även tid att strosa runt och njuta av områdets natur, på egen hand. Nu är det bara hemfärden som återstår. Vi tar farväl på hemorten med oförglömliga minnen i bagaget.

### I priset ingår:

- Resa i modern turistbuss
- Guidad visning, Ivögården Mat & Vingård
- Lunch, Ivögården Mat & Vingård
- Vinprovning, Ivögården Mat & Vingård
- Eftermiddagsfika på Humletorkan, Näsum

*\*Med reservation för feltryck och ändringar!*

**Avresa 25 maj 2026**

**Pris: 1 295: - / person**

**(KONTANT /AKTIVITETSCHECK)**

**Påstigningsplatser:  
Bäckgården kl 07:45**

**Postgården kl 08:00**

**Almgården kl 08:15**

**Forenede Care – Anmäl er till Paula eller Anna 0739-015515, Linda A 0709-915293,  
eller Linda S 0733-336203 senast 2026-04-10 (Minst 35 personer)**



• 044 – 12 40 65



TRAVEL

• 040 – 630 01 08

# Bingo

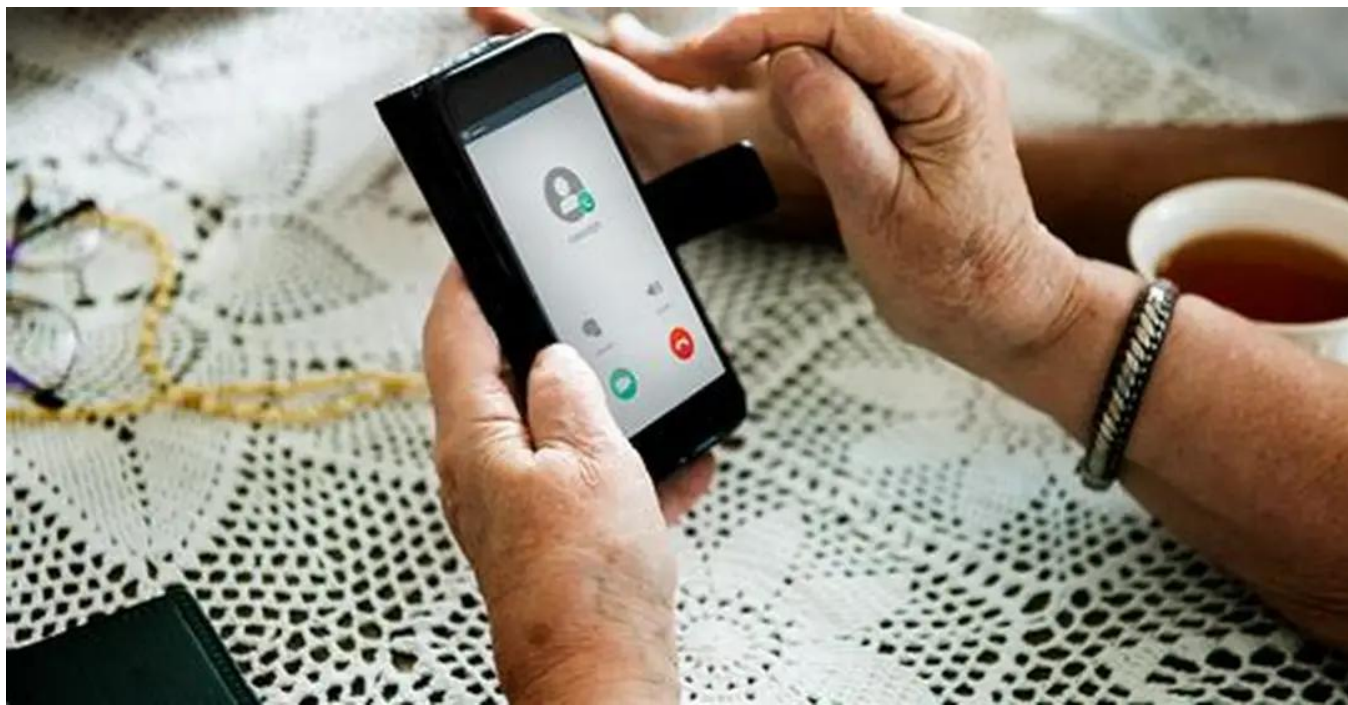
**Mån 23 mars**

**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



## Inbjudan anhörigutbildning våren 2026



Önskar du veta mer om minnessvikt och demenssjukdomar – 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 Bäckagården i Skanör eller på dagtid på Almgården i Vellinge.

**Datum för träffar på Bäckagården: 25/2, 11/3, 24/3 – tid kl. 17.00 – 18.30**

**Plats: Bäckagårdens mötesplats, Nyvångsvägen 1, Skanör**

**Datum för träffar på Almgården: 26/2, 12/3, 25/3 – tid kl. 10 – 11.30**

**Plats: Almgårdens mötesplats, Länsmansgatan 1, Vellinge**

**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

Marie-Louise Hedlund  
Silviaarbetsterapeut  
Forenede Care AB  
0733-555727

Linda Svedberg  
Tel: 0733 - 336203  
Forenede Care AB, Postgården  
Anhörigstödjare



**Vi vill gärna veta om du är intresserad av att vara med i en samtalsgrupp i vår här på Almgården i Vellinge.**

På dessa träffar kommer du att få möjligheten att samtala med andra i liknande situationer, byta erfarenheter och få möjlighet att knyta nya kontakter, samtidigt som vi anhörigstödjare finns med för att ge er råd och stöd.

Är du intresserad av att vara med i en grupp under våren? Hör av dig till oss, på telefon eller mail. Vi träffas på Almgården 13.00 – 14.30 en gång i månaden med start i januari.

[linagu@forenedecare.se](mailto:linagu@forenedecare.se) eller telefon 0709-915293

Vi ser fram emot att träffa just Dig och att få ha många givande diskussioner med gruppen.

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| <b>14 januari</b>  | <b>13.00-14.30</b> |
| <b>11 februari</b> | <b>13.00-14.30</b> |
| <b>11 mars</b>     | <b>13.00-14.30</b> |
| <b>15 april</b>    | <b>13.00-14.30</b> |
| <b>13 maj</b>      | <b>13.00-14.30</b> |

Välkomna!

Linda Augustsson & Paula Odén  
Anhörigstödjare

# **Tro Och tradition på Almgården med Therese, diakonen**

**17 mars 11.00-12.00 i rum 2**

**14 april 11.00-12.00 i rum 2**

**12 maj 11.00-12.00 i rum 2**



**ALMGÅRDEN      TELEFON: 040 - 425293**

**vecka 9**

**Söndag 1 mars**

**Middag: Stek med sås, potatisgratäng, grönsaker**

**Alternativ: Stekt spätta med remouladsås, potatis, grönsaker**

**vecka 10 2 mars – 8 mars**

**Måndag 2 mars**

**Middag: Korv Stroganoff med ris, grönsaker**

**Alternativ: Ugnsomelett (pasta, skinka, broccoli, ost), grönsaker**

**Tisdag 3 mars**

**Middag: Ugnsstekt fiskfilé med hackat ägg och rädisor, pepparrotssås, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Pytt Bellman med stekt ägg**

**Onsdag 4 mars**

**Middag: Köttbullar med sås, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Tagliatelle med het kycklingsås**

**Torsdag 5 mars**

**Middag: Kött och grönsakssoppa, pannkaka**

**Alternativ: Blomkålsgratäng med stekt fläsk**

**Fredag 6 mars**

**Middag: Sprödbakad fiskfilé med dillmajonnäs, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Revbensspjäll med sås, stekt potatis, grönsaker**

**Lördag 7 mars**

**Middag: Wienerfärslimpa med sås, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Pannkaksrulle med köttfärsfyllning, grönsaker**

**Söndag 8 mars**

**Middag: Coq au vin med potatis och grönsaker**

**Alternativ: Pannkaksrulle med köttfärsfyllning, grönsaker**

**vecka 119 mars – 15 mars**

**Måndag 9 mars**

**Middag: Gratinerad falukorv med tomat och ost, potatismos, grönsaker**

**Alternativ: Pasta carbonara, grönsaker**

**Tisdag 10 mars**

**Middag: Fisk och skaldjursgryta med saffran, aioli, ris, grönsaker**

**Alternativ: Köttfärsfylld paprika med tomatsås, ris**

**Onsdag 11 mars**

**Middag: Kåldolmar med sås, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Blodkorv med stekt fläsk, grönsaker**

**Torsdag 12 mars**

**Middag: Ärtsoppa med rimmad fläskbog, pannkaka**

**Alternativ: Bratwurst med rotfruktsgratäng**

**Fredag 13 mars**

**Middag: Smörstekt panerad fiskfilé med kall sås, potatis, ärtor**

**Alternativ: Ungersk gulasch med ris, ärtor**

**Lördag 14 mars**

**Middag: Dansk sjömansbiff med grönsaker**

**Alternativ: Sill med gräddfil, gräslök, ägghalva, kokt potatis**

**Söndag 15 mars**

**Middag: Stekt kalkonbröst med sås, potatis, brysselkål**

**Alternativ: Sill med gräddfil, gräslök, ägghalva, kokt potatis**

**vecka 12**

**16 mars – 22 mars**

**Måndag 16 mars**

**Middag: Stekt fläsk med löksås, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Chicken a la King med ris, grönsaker**

**Tisdag 17 mars**

**Middag: Ugnstekta fiskfilé med citronsås, potatis, ärtor**

**Alternativ: Moussaka med tzatziki, grönsaker**

**Onsdag 18 mars**

**Middag: Köttfärslimpa med sås, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Tonfisksallad med ägg, dressing och bröd**

**Torsdag 19 mars**

**Middag: Ost och broccolisoppa, paj med vaniljsås**

**Alternativ: Spaghetti med köttfärssås**

**Fredag 20 mars**

**Middag: Wallenbergare med skirat smör, potatismos, ärtor**

**Alternativ: Skavgryta med tagliatelle, grönsaker**

**Lördag 21 mars**

**Middag: Baconlindad kycklingfilé med dragonsås, potatisgratäng, grönsaker**

**Alternativ: Raggmunkar med crème fraiche röra med räkor och lök**

**Söndag 22 mars**

**Middag: Söndagsstek med sås, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Raggmunkar med crème fraiche röra med räkor och lök**

**vecka 13 23 mars – 29 mars**

**Måndag 23 mars**

**Middag: Kokt fläskkorv med persiljesås, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Kinesisk biffgryta med ris, grönsaker**

**Tisdag 24 mars**

**Middag: Sprödbakad fisk med stuvad spenat, potatis**

**Alternativ: Pytt i panna med stekt ägg**

**Onsdag 25 mars**

**Middag: Kålpudding med sås, potatis, grönsaker**

**Alternativ: Kyckinglevergryta med svamp och bacon, ris, grönsaker**

**Torsdag 26 mars**

**Middag: Ärtsoppa med rimmad fläskbög, pannkaka**

**Alternativ: Lasagne med tomatsallad**

**Fredag 27 mars**

**Middag: Kokt fiskfilé i sås med baconströssel, potatis och ärtor**

**Alternativ: Grekisk färsbiffar med klyftpotatis och tzatziki, grönsaker**

**Lördag 28 mars**

**Middag: Köttfärslimpa med sås, potatis och grönsaker**

**Alternativ: Wienerkorv med potatissallad, bostongurka och rostad  
lök**

**Söndag 29 mars**

**Middag: Skånsk kalops med potatis och grönsaker**

**Alternativ: Wienerkorv med potatissallad, bostongurka och rostad  
lök**

**Vecka 14                      30 mars – 31 mars**

**Måndag 30 mars**

**Middag: Stekt fläsk med stuvad vitkål, potatis**

**Alternativ: Köttfärsgryta med ris och grönsaker**

**Tisdag 31 mars**

**Middag: Stekt sill med skirat smör, potatismos, ärtor**

**Alternativ: Kassler Hawaii med ris, grönsaker**

**Vegetariskt finns att få!**

**Allergi? Fråga gärna oss om matens innehåll!**

**Med reservation för ändring!**

# Det goda samtalet

Vårens träffar börjar  
den 2 februari  
kl.13.00 - 15.00

## Välkommen till 2026 års första samtalsträff

Gamla som nya deltagare är varmt välkomna att inleda det nya året med kaffe, kaka, prat och gemenskap.

Vi träffas måndagar mellan 13-15, för att tala om allt mellan himmel och jord – om veckans händelser, minnen, ibland om sådant som oroar och förstås också om våra planer. Vi har också teman som konst, historiska platser eller teman enligt önskemål från deltagarna.

Jag ser fram emot att träffa dig!

*Ett stort tack till Feedbackakademin.se som sponsrar oss med fika.*

Varma hälsningar  
från Eva



**25 Mars kl 15.00**

# **Våffelcafé**



**Våffel och Kaffe**

**63 kr**

Betalas i samband med anmälan

# Gamla Vellinge

Kaj visar bilder och filmer om  
gamla Vellinge.

30 mars klockan 15.00

I restaurangen



Välkomna!



# Dansafton med Påskmiddag

31 mars kl 16.00 äter vi påskmiddag

Kl 17.00-18.30 bjuds det upp till dans

av tonerna till The 60's history

**Pris:** En aktivitetscheck eller

300 kronor kontant

Betalas i samband med anmälan



Maxantal 60 stycken

# Senior shop



## Modevisning

**13 April kl 16.00**

**Minipizza med vitlök, skinka och mozzarella**

**Kaffe & Kärleksmums**

**Pris: 100 kronor**

betalas i samband med anmälan

## Referat från Berättarträff 6 2026-01-26

Hej alla glada berättare!

En ny eftermiddag med berättare som börjat bli lite stolvarma – superroligt!

Vi var som vanligt ca. ett dussin men för säkerhets skull gjorde vi en snabb presentationsrunda. Claes ställde fråga om deltagarna ansåg att berättarträffarna fyllde något värde. Svaret upplevdes som positivt och därför blir det en fortsättning!

Därefter berättade Claes om "The Scottish storytelling center" i Edinburgh i Scotland. Berättandet i Scotland är en oerhört stor begivenhet där och man har flera nivåer/grader på berättartalanger. I deras butik, som är mycket stor där, finns hundratals hyllmeter med litteratur, som bara handlar om berättelser och berättarkonst.

Så var det dags. Claes inledde med att berätta om de två stammarna som inte kunde fördrå varandra med stölder och mord som följd. Hövdingen för en av stammarna, den vars son blivit mördad ville, trots sin sorg och ilska, inte att detta skulle drabba fler föräldrar och lyckades kalla till ett försoningsmöte. Detta möte höll på att sluta i kaos, som han dock lyckades avbryta genom ett oväntat trick.

Det blev en sedelärande historia, som slutade med reflektion och försoning.

*Harriet* fortsatte med att berätta om skillnaderna mot sin ungdomstids danskvällar, om de förborgade koder som etablerades mellan de danslystna och hur relationer uppstod som inte sällan ledde till livslånga äktenskap. Det blev en hel del diskussioner efteråt vid jämförelser med dagens tillkomst av relationer.

Då vi har två *Lisbeth* i sällskapet, jag kallar den ena för *Lisbeth H.* Det var *Lisbeth H.*, som sedan fortsatte med att berätta om sin uppväxt med en pappa som var musiker och spelade med i en cirkusorkester, hur de flyttade till kvarteret Lugnet i Malmö, hur de fick inbrott på natten och vad som hände sedan. En spännande berättelse!

Jag tror att det var den andra *Lisbeth*, som fortsatte med att berätta om hur hon på sin motorcykel gjorde en vådlig färd till Danmark, som dock slutade lyckligt och ledde till skratt hos alla!

*Ebba* fortsatte sedan med att berätta, när hos förutsåg en tragisk olyckshändelse i en kuslig dröm.

*Heikki* berättade hur han under sin läkartid blev ställ inför att svårt beslut hur han skulle förfara med en man som fått båda sina ben avhuggna av en slättermaskin och hur han lyckades lösa situationen.

*Jannika* berättade från sin tid som flygvärdinna i en Fokker F28 hur hon lyckades sälja hörlurar till passagerarna fast det inte fanns någonstans att plugga in dem!

*Ebba* fortsatte att med att berätta om, när jobbade på barnpsyket i Lund, och en snok som hon ägde rymde och vållade kalabalik, när den så småningom hittades.

En livlig diskussion följde på denna berättelse och vi fick alla lära oss skillnaden i simsätt mellan en snok och en huggorm!

Ytterligare roliga berättelser följde av *Lisbeth* och *Heikki*, som mina oläsliga noteringar inte går att tolka – ursäkta!

Claes avslutade med den tragiska berättelsen om den ryska damen med en hunden Max – en Borzoi.

Det blev en spännande och rolig eftermiddag, där vi all kunde konstatera våra behov av att får berätta.

**Nästa träff - måndagen den 16 mars kl. 1400–1600.**

Alla har något att berätta – även du! Tveka inte - kom och berätta och gläds med oss!

Claes



## 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

**Forenede 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. 11.00-12.00  
E-post: [jacobl@forenedecare.se](mailto:jacobl@forenedecare.se)

### I Vellinge kommun driver Forenede 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

Forenede Care är del i den familjeägda Forenede koncernen som består av två affärsområden, Care och Service fördelat på fyra bolag. Forenede Care är verksam inom vård och omsorg, personlig assistans, hälso- och sjukvård, socialt boende och måltidsservice.  
[www.forenedecare.se](http://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** Järnvägsgratan 2H, Vellinge

**3:e ONSDAGEN** i månaden på **LUCIA** Östergatan 14, Vellinge

**4:e ONSDAGEN** i månaden på **SCHENKEN** Järnvägsgratan 1, Vellinge

## HÖLLVIKEN-SKANÖR/FALSTERBO

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

**2:a TISDAGEN** i månaden på **Delitorget Ica** Kungstorpssgratan 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





# **Sittgympa**

**Varje torsdag kl. 10.30**

**I hörnrestaurangen  
på Almgården.**

**Aktiviteten är gratis!**



# 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



Välkommen!



**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 Lina.

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](http://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](mailto: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](mailto: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