Almbladet

November 2026



Almgårdens aktivitetshus i Vellinge

En öppen social mötesplats där alla är välkomna

Forenede Care



Linda Augustsson **Anna Hadelöv** **Linda Svedberg** **Paula Odén**

Almgården **Bäckagården** **Postgården** **Bäckagården**

Forenede Care

Aktiviteter i November

(med reservation för ändringar)

Vecka 45

Måndag 2 nov:

Ingen Balansträning idag pågrund av utflykt

13.00 Det goda Samtalet

Tisdag 3 nov:

10.00 Högläsning med Ella britta

11.00 Rullator gympa

14.30 Trivselklubben se mer info i bladet

Onsdag 4 nov:

09.00 Frukostklubben

10.00 Digi Boka tid!

13.30 Pysselgruppen se mer info i bladet

Torsdag 5 nov:

10.30 Sittgymnastik med Lisa

13.30 Filmvisning

Fredag 6 nov:

10.00 Gemenskapsgruppen

14.30 Fredax

<u>Vecka 46:</u>

Måndag 9 nov:

11.00	Balansträning
13.00	Det goda Samtalet

Tisdag 10 nov:

11.00	Rullator gympa
11.00-12.00	Tro & Tradition
14.30	Polisen och trygghetsvärdarna i kommunen kommer och berättar.

Onsdag 11 nov:

09.00	Frukostklubben
10.00	Digi
13.00	Anhörigstöd
14.30	Pysselgruppen

Torsdag 12 nov:

10.30	Sittgymnastik med Lisa
13.30	Filmvisning

Fredag 13 nov:

10.00	Gemenskapsgruppen
14.30	Fredax

Vecka 47:

Måndag 16 nov:

Ingen Balansträning denna vecka!

10.00-11.00	Seniorkören	
13.00	Det goda Samtalet	
16.00	Modevisning Seniorshop	

Tisdag 17 nov:

10.00	Högläsning med Ella-Britta	
11.00	Rullator gympa	
14.30	Trivselklubben	Se mer info i bladet

Onsdag 18 nov:

09.00	Frukostklubben	
10.00	Digi	Boka tid!
13.30	Pysselgruppen	

Torsdag 19 nov:

10.30	Sittgymnastik med Lisa
13.30	Filmvisning

Fredag 20 nov:

10.00	Gemenskapsgruppen
14.30	Fredax

Vecka 48

Måndag 23 nov:

11.00	Balansträning
13.00	Det goda Samtalet
15.00	Kaj kommer och berättar om gamla vellinge

Tisdag 24 nov:

10.00	Högläsning med Ella-Britta
11.00	Rullator gympa

Onsdag 25 nov:

09.00	Frukostklubben
10.00	Digi Boka tid!
14.00-16.00	Speeding dajting på omtankenshus se info i bladet

Torsdag 26 nov:

10.00	Sittgympa med Lisa
14.30	Robban ifrån ambulansen kommer och föreläser.

Fredag 27 nov:

10.00-14.00	Vi gör julkransar till ytterdörren se infon i bladet
14.30	Fredax

Söndag 29 nov:



Måndagen 30 nov:

11.00	Balansträning
14.30	Advents bingo!



Med reservation för ändring.

Vill du att jag skickar Almbladet till din mejladress säg bara till!

Matsedel november 2026 Almgården

Vecka 44

Söndag 1 november

Middag: Burgundisk köttgryta med potatis och grönsaker

Alternativ: Janssons frestelse med ägghalva

Vecka 45

Måndag 2 november

Middag: Bruna bönor med stekt fläsk/stekt korv, potatis Alternativ: Biffgryta med ris och grönsaker

Tisdag 3 november

Middag: Fisk under täcke(paprika, lök, svamp), potatismos, grönsaker

Alternativ Pytt Bellman med stekt ägg

Onsdag 4 november

Middag: Köttbullar med sås, potatis och grönsaker

Alternativ: Kycklingsallad med bacon och pasta, currydressing

Torsdag 5 november

Middag: Cowboysoppa, pannkaka

Alternativ: Chorizo med krämig potatisgratäng, grönsaker

Fredag 6 november

Middag: Sprödbakad fiskfilé med tartarsås, potatis och grönsaker

Alternativ: Färsbiff med sås, klyftpotatis och grönsaker

Lördag 7 november

Middag: Kåldolmar med sås, potatis och grönsaker

Alternativ: Rökt kalkonbröst med mimosasallad och kokt potatis

Söndag 8 november

Middag: Pepparrotskött med kokt potatis och grönsaker

Alternativ: Rökt kalkonbröst med mimosasallad och kokt potatis

Vecka 46

Måndag 9 november

Middag: Stekt spätta remuladsås potatis, grönsaker

Alternativ: Västerbottenpaj med crème fraiche, sallad

Tisdag 10 november

Middag: Stekt kalkonbröst med gräddsås, rödkål, potatis samt skånsk äpplekaka

Alternativ: Köttfärsgryta med pasta, grönsaker

Onsdag 11 november

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

Alternativ: Vårrullar med sötsur sås och nudelwok

Torsdag 12 november

Middag: Ärtsoppa med rimmad fläskbog, pannkaka

Alternativ: Dansk sjömansbiff, grönsaker

Fredag 13 november

Middag: Gratinerad kassler med svampstuvning, klyftpotatis, broccoli

Alternativ: Bakad potatis med kycklingröra, sallad

Lördag 14 november

Middag: Laxpudding med skirat smör, ärtor

Alternativ: Köttbullar med sås, potatis, grönsaker

Söndag 15 november

Middag: Baconlindad kycklingfilé med dragonsås, potatisgratäng, grönsaker

Alternativ: Köttbullar med sås, potatis, grönsaker

Vecka 47

Måndag 16 november

Middag: Kokt falukorv med pepparrotssås, potatis, grönsaker

Alternativ: Tagliatelle med krämig skaldjurssås

Tisdag 17 november

Middag: Kokt fiskfilé med skånsk senapssås, potatis, ärtor

Alternativ: Bratwurst med skånsk potatis

Onsdag 18 november

Middag: Kålpudding med sås, potatis, grönsaker

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

Torsdag 19 november

Middag: Kött och grönsakssoppa, paj med vaniljsås

Alternativ: Levergryta med bacon, ris, grönsaker

Fredag 20 november

Middag: Fisk med mandel, brynta champinjoner, skirat smör, potatismos, ärtor

Alternativ: Kyckling cordon bleu med skysås, klyftpotatis, ärtor

Lördag 21 november

Middag: Skånsk kalops med kokt potatis, grönsaker

Alternativ: Kaviarfrestelse med ägghalva

Söndag 22 november

Middag: Fläskkarré med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Kaviarfrestelse med ägghalva

vecka 48

Måndag 23 november

Middag: Isterband med dillstuvad potatis, grönsaker

Alternativ: Kyckling Tikka Masala med ris, grönsaker

Tisdag 24 november

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

Alternativ: Stekt fläsk med stekt potatis och stekt ägg

Onsdag 25 november

Middag: Biff a la Lindström med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Tagliatelle med lax och spenat sås och körsbärstomater

Torsdag 26 november

Middag: Ärtsoppa med rimmad fläskbog, pannkaka

Alternativ: Broccoligratäng med stekt korv, potatis

Fredag 27 november

Middag: Pankopanerad fiskfilé med sauce verte, potatis, grönsaker

Alternativ: Ungersk gulasch med ris, grönsaker

Lördag 28 november

Middag: Plommonspäckad köttfärslimpa med sås, potatis, grönsaker

Alternativ: Pastrami med mimosasallad, potatis

Söndag 29 november

Middag: Långbakad högrev med sås, potatis och grönsaker

Alternativ: Pastrami med mimosasallad, potatis

Måndag 30 november

Middag: Ostgratinerad chorizo med ratatuille, potatis, rostad lök

Alternativ: Bakad potatis med tonfiskröra och rostad majs

Vegetariskt finns att få!

Med reservation för ändring!



TRIVSELKLUBBEN

Tapastallrik

Tisdag 3 november kl. 14.30

Pris: 95 kronor

Kaffe och en liten kaka efter maten

Det blir även frågetävling om Spanien!

Anmäl dig i receptionen

Välkomna!

10 november kl 14.30

Polisen kommer och berättar om bedrägeri.

Trygghetsvärdarna i kommunen kommer också och berättar om sin verksamhet.





SENIOR SHOP



<u>16 november</u> kl 16.00

modevisning

Det går bra att beställa räkmacka i köket, <u>innan</u> den <u>12 november</u>.

Ingen anmälan, bara kom!

Välkomna!

TRIVSELKLUBBEN

17 november kl. 14.30



Rulltårtsbakelse med kaffe

Pris: 50 kronor

Anmäl dig i receptionen

Välkommen!

Pysselgruppen

4 november 13,30

11 november 14,30

18 november 13,30







VI TRÄFFAS UNDER TRE TILLFÄLLEN. DÅ VI SKA GÖRA FINT JULGRANSPYNT TILL VÅR JULGRAN I RESTAURANGEN.



23 november

Klockan **15.00** kommer Kaj och berättar om gamla Vellinge.



26 november kl 14.30

Kommer Robban ifrån ambulansen!

Han berättar om hans yrke på ambulansen.

Välkomna!





27 november

Vi gör fina dörrkransar tillsammans. Material finns att köpa till självkostnadspris.

Har du stommen kvar från förra året, går det bra att ta med den.

DROP IN, mellan 10.00-14.00

Vill gärna att du **anmäler** dig i receptionen, då jag vet hur mycket material jag ska köpa in!

Forenede Care

Välkommen till anhörigstödsgrupp på Almgården

Här kommer ni 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.

Vi träffas 13.00-14.30 här på Almgården på följande datum

Ring oss gärna om ni inte kan komma.

- Onsdagen den 2 september
- Onsdagen den 21 oktober
- Onsdagen 11 november
- Onsdagen den 9 december



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

Linda Augustsson & Paula Oden
Almgårdens Anhörigstödjare
Almgårdens servicehus, Länsmansgatan 1,
235 36 Vellinge
Tele: 0709-915293



Forenede Care

Välkomna
till det Goda Samtalet















Upplev det Goda Samtalet,

på Almgården i Vellinge.

I samtalsgruppen lär vi känna varandra, delar idéer, kunskaper och gamla minnen. Vi talar om allt mellan himmel och jord – från veckans upplevelser till det vi varit med om och drömmer om.

Välkommen till oss måndagar på Almgården i Vellinge, mellan kl 13.00-15.00.

Tack till feedbackakademin.se som sponsrar vår fika!

Eva Persson

perseva2014@gmail.com



Välkommen till en trevlig träff för nya vänner!

Vi bjuder in till en varm och enkel eftermiddag där vi pratar, fikar och lär känna nya människor. Under korta samtal får du chansen att träffa flera personer och kanske hitta någon du klickar lite extra med – som kan bli en vän med samma intresse som du.

Du kanske hittar en vän med samma hobby? en reskamrat, en promenadvän – eller bara någon att prata med.

När?
25 november kl. 14.00–16.00

Var?
Omtankens Hus

Anmälan
Senast 18 november

Anmäl dig genom att ringa
Linda S
0733-33 62 03



Vi ser fram emot att träffa dig!

Nya möten. Nya vänner. Nya möjligheter.

Digicenter



Vi erbjuder individuell hjälp med din telefon. Hjälpen kan vara frågor kring tjänster på internet, appar & sociala medier. Vi vill gärna att du förbokar mötet innan.

Onsdagar mellan kl 10.00-12.00.

Välkomna/ Paula och Linda

Forenede Care



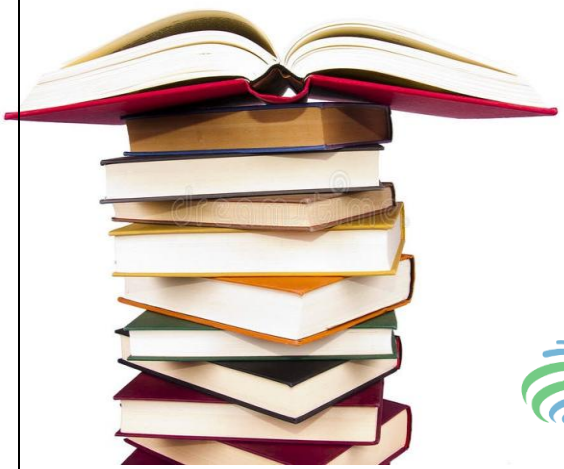
Högläsning av vår duktiga Volontär

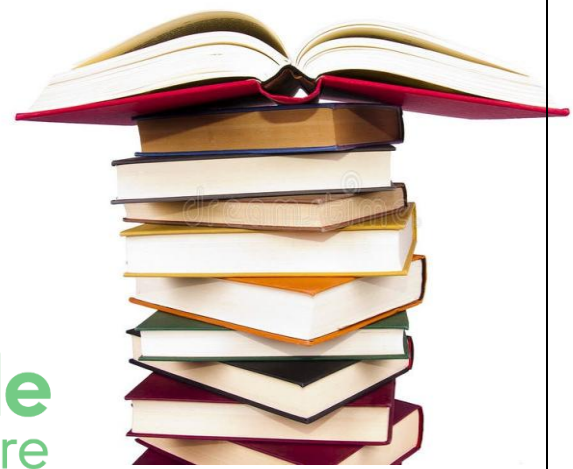
Ella-Britta

Hon läser med inlevelse och jag lovar att det blir mycket skratt!

Kom gärna och lyssna!

Tisdagar klockan10.00





Forenede Care

Frukostklubben onsdagar 9.00



Anmäl er senast dagen innan till Linda

Kaffe/Te och en halv fralla – 51 kronor

Forenede Care

Användning av aktivitetscheck:

Nobelmiddag med dans på Almgården

10 december - 600 kr **<u>Anmälan öppnar 3/11</u> max antal 70 st**

Endast för betalda gäster



Forenede Care



Måndagen

30 oktober

Klockan 14.30

6 omgångar 65 kr

Föranmälan

Sittgympa



Varje torsdag kl. 10.30

I hörnrestaurangen

på Almgården.

Aktiviteten är gratis!

Forenede Care

FREDAX

11 september	7 up
18 september	Conny Hedin
25 september	Bebbez Duo
2 oktober	Skånska gubbar
9 oktober	The Borbounboy´s
16 oktober	Benny Krohamn
23 oktober	Ag combo
30 oktober	Trio Impala
6 november	Dinos
13 november	Tommy Lindskog
20 november	Pijazz
27 november	Staffans strängar
4 december	Alf´s trio
11 december	Erland
18 december	PRO-kören

ABF

Forenede Care

Almgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch
Även för avhämtning!

Lunch 78 kr för pensionär
Elva lunchkuponger 858 kr.

Lunch 90 kr för icke pensionär
Elva lunchkuponger 935 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



Forenede Care

Information ifrån Linda

Denna termin har jag valt att inte ha den traditionella **Herrklubben** och **damklubben.**
I stället har jag infört en **Trivselklubb,**
Som vi träffas någon tisdag i månaden.

Vi har redan hunnit ha flera uppskattade träffar! Vi har bland annat haft **danskt tema med röd pölse**, ätit **pizza** och njutit av **snittar** med **musikquiz** som efterrätt.

Det har blivit en **succé**!
Många har kommit, både från huset och utifrån, det är så roligt att se så många som vill vara med och umgås.

Jag hoppas att **ni också tycker det är roligt att vi träffas några tisdagar i månaden** och att trivselklubben kan fortsätta vara en trevlig stund tillsammans.

Om ni som tidigare deltagit i **Damklubben** eller **Herrklubben** ändå vill träffas själva, finns det självklart möjlighet till det. Säg bara till mig så bokar jag ett rum till er.

Ha det så bra!

Linda/aktivitetsansvarig

Nobelmiddag med dans

10 december klockan 16.00
öppnas dörrarna till 2026 Nobelmiddag på Almgården.

Förrätt

Jordärtskockssoppa med knaperstekt bacon och picklad lok.

Huvudrätt

Örtstekt hjortfil”e med rotfruktskaka samt svampsås och rårörda lingon.

Till kaffet

Choklad fondant med lättvispad grädde och hallon.

Finns bubbelvatten och lättöl på borden.

Klockan 17.15–19.15

Dinos orkester,

Klädsel uppklädd

Anmälan öppnas upp den 3 november.
Pris 600 kronor eller 2 stycken aktivitetscheckar.

Välkomna



Är du intresserad av att spela biljard här på Almgården.

Kom in eller ring och boka tid och dag. **Linda 0709-915293**



Seniorkontakt

Maria och Eva är anställda av Vellinge kommun och deras uppdrag är att hjälpa och stödja dig till samvaro.

VELLINGE KOMMUN

Välkommen till Trivselträff!



Vill du träffa nya vänner och ha kul tillsammans? Vi vill gärna bli fler och ser fram emot att träffa dig! Vi träffas varje vecka **kl. 13.30** på olika platser. Du är alltid varmt välkommen att bara dyka upp!

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

5:e Onsdagen i månaden på **Mimmas Café** Stortorget 17, 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

5:e Tisdagen i månaden på **Smörrebrödsbutiken** Polisvägen 5, Höllviken

Hitta oss! För att du lättare ska känna igen oss, finns detta blad på bordet där vi sitter.
Vi tar inga sommar- eller jullov, vi vill träffas och ha roligt tillsammans året om. Alla är välkomna!

Med vänlig hälsning Ella-Britta och Gerd,

Seniorkontakter Maria & Eva samt Äldre- och Anhöriglots Emily.

Inomhus boule

Omtankens hus i restaurangen

Fredagar varannan vecka,

Jämna veckor kl. 14.00



Varmt välkomna!

Forenede Care

polisen.se

Polisen

Våga tipsa!

Mäns våld mot kvinnor är vanligt, men ofta vet polisen och socialtjänsten inte när eller var det händer.

Du kan hjälpa till genom att **tipsa oss om du känner oro** för någon närstående eller en granne. Alla tips är värdefulla och du kan vara anonym.

Tillsammans kan vi förhindra att fler dödas av sin partner och att barn tvingas uppleva våld i sina hem.

Polisen

Du kan tipsa på olika sätt

- Ring 114 14
- Fyll i ett formulär på **polisen.se/tips-polisen**

Skanna QR-koden för att tipsa polisen via webben

Socialtjänsten

Du kan också anmäla till Socialtjänsten. Kontakta dem genom socialkontoret i din hemkommun.

På din kommuns webbplats finns telefonnummer och andra sätt att kontakta dem på.

Bris
– är du under 18 och behöver prata med någon?
Ring Bris på **116 111** eller mejla och chatta på **bris.se**

Kvinnofridslinjen
– du som är utsatt för våld, ring:
020-50 50 50

Välj att sluta
– telefonlinjen för dig som riskerar att skada den du älskar.
Ring **020-555 666**

Vid akuta händelser eller pågående brott ring 112

Eventuell biljettförsäljning, till aktiviteterna görs helgfri måndag till fredag

Mellan 8.00-10.00

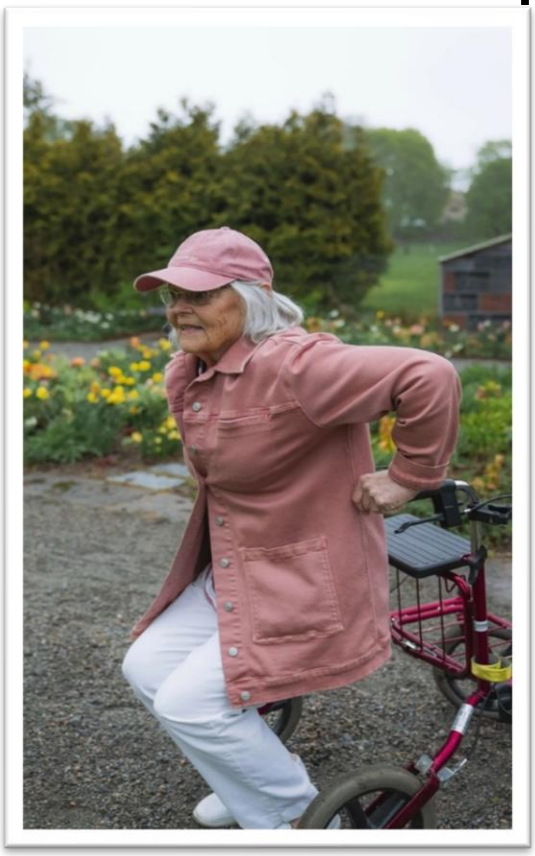
Aktivitetsansvarig/Anhörigstödjare



NYHET!

I november kommer vi att börja med rullator gympa.

Vid fint väder är vi i Lindesparken.



Använder du rullator? Då är det här passet för dig!

Vi använder rullatorn som träningsredskap.

Forenede Care

Forenede Care



På onsdagar klockan 14.00 är det *onsdagscaf'é* på Omtankenshus i Höllviken.

Det är Lina ifrån ForenedeCare som håller i det.

Kom och var med i gemenskapen!

Ansvar • Engagemang • Omtanke



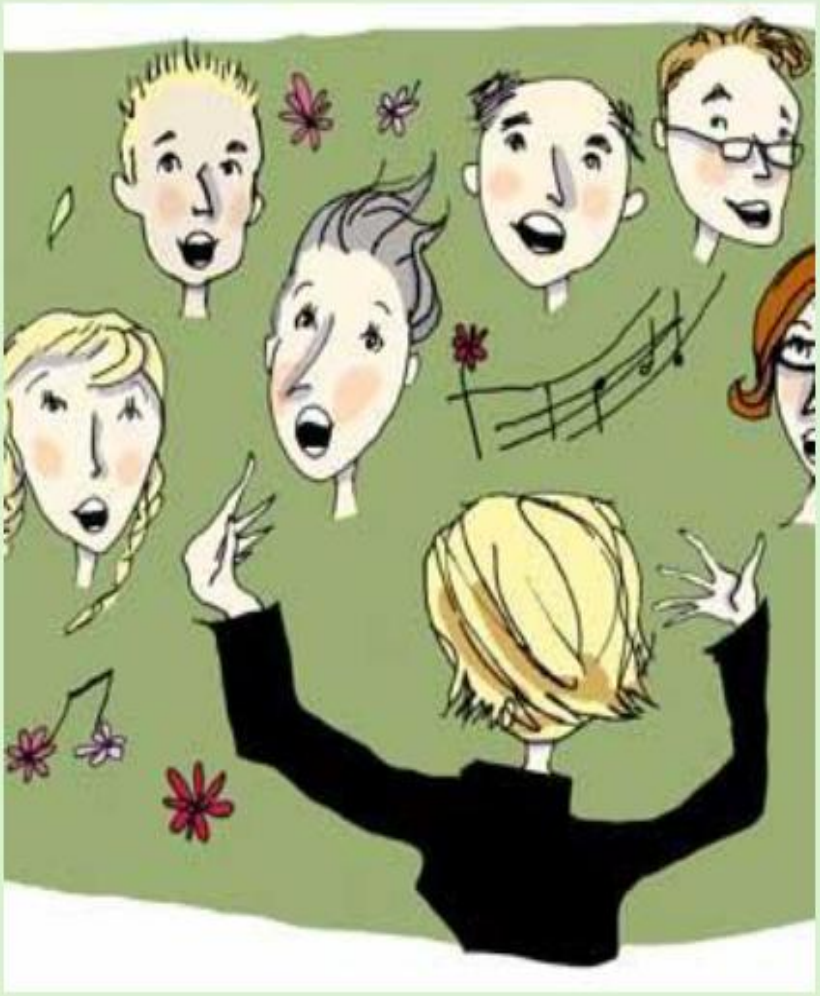
Seniorkontakt

Att göra en gemensam aktivitet kan göra stor skillnad i vardagen. Seniorkontakterna 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



Välkomna till
Senior Kören på Almgården

Vi sjunger Kör tillsammans med Åsa Otterlund
10.00

7/9
21/9
5/10
19/10
16/11
30/11

VELLINGE KOMMUN

MUSIK I SYD

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

Planeringsledare i hemtjänsten

Planeingsledare: **telefontid: 13.00-14.00**

Ellemine Persson	**040-42 59 79**
Nina Laneryd	**040-42 53 03**

Forenede Care

TELEFONLISTA:

Verksamhetschef *Patricia Johansson*	040-42 50 98
Kökschef *Peter Sandell - Köket*	040-42 52 93
Aktivitetsansvariga/ Anhörigstödjare *Linda Augustsson & Paula Oden*	0709-91 52 93

Hemtjänst Vellinge området

En väg in 08:00-17:00 lunch 12:00-13:00 Helgfria vardag Lina Andersson	0700–00 06 74

Mail gruppledare: glalmgarden@forenedecare.se

Tina Andersson Digital hemtjänst	040-42 53 05
Fixartjänst FC vardagar 11.00-12.00	0790-66 24 95
Felanmälan ISS	040-42 00 62
Vellinge direkt	040-42 50 00
Telefon till husvärden: Telefontid mån-fred. Akuta ärende, t.ex. vattenläcka	13.00-14.00