

POSTNYTT



Postgårdens Aktivitetshus i Höllviken

En öppen, social mötesplats för alla
seniorer

Juli/Augusti 2025



Är det någon som är
intresserad av att spela canasta,
schack eller biljard eller något
annat på Postgården, vänligen
hör av er till Linda

Vill ni få Postnytt varje månad
digitalt skicka mig ett mejl så
lägger jag till er i listan.

lindasv@forenedecare.se

Glöm inte följa oss på
instagram,
[forenedecare_postgarden](#)
bilder och sprider
information



Hej, kära besökare!

Linda A och Paula kommer att ha semester v 26,27,28 &29.

Linda S och Anna kommer att ha semester v 30,31,32 &33

Under semesterperioderna kommer vi hjälpas åt att hålla ställningarna på våra tre aktivitetshus.

Vi kommer bemanna antingen förmiddag eller eftermiddag på samtliga aktivitetshusen. Några aktiviteter kommer att bli på egenhand, som tex kaffe frukostklubb och spel.

Hoppas att Ni har förståelse med detta.

Slutligen önskar vi er alla en riktigt skön sommar med många soltimmar.

Hälsningar

Linda A, Paula, Anna och Linda S



Tipsrunda

Tisdagen den 1/7 kl 14

Tisdagen den 26/8 kl 14



Vi ses i entrén!

Varmt välkomna!

Korvgrillning

Tisdag 2/7

Torsdag 24/7

Torsdag 7/8

Kl 14 på uteplatsen

Pris 50 kr



Varmt välkomna!

Torsdax

Torsdagen den 10 /7 kl 14:30

Musikunderhållning med
härliga **Ronnie o Carmen**

som bjuder på
blandad repertoar.

Hembakt och kaffe

finns till försäljning, Ingen
anmälan krävs

Varmt Välkomna!



Dokumentärer

7/7 kl 14



Lasse Berghagen showtime

14/7 kl 14

Naturdokumentären,
Skandinavisk kust

21/7 kl 14 Flickan som blev
Marley Monroe

28/7 kl 14 "ABBA-dabba-do"

4/8 kl 14 Tarek Taylors
matresa med Zeina Mourtada

Varmt välkomna!

Gemensam promenad

Vi träffas i entrén kl 11 se
programavvikelser kan
förekomma

under

sommaren, se
bladen



på Postgården

och går en sväng tillsammans

Ingen anmälan krävs

Varmt välkomna!

Måndagar

Kl. 13

Den som är
intresserad av
att spela



schack kan titta förbi och prata
med vår volontär Rolf som har
fått ihop ett gäng som vill spela

Varmt välkomna!

Pysselgruppen

Varje måndag

10–13

träffas ett



gång damer i vävstugan för att pyssla och fika, gamla och nya deltagare är välkomna för en fin gemenskaps stund.

Sista för terminen 23/6 sen startar vi upp igen efter sommaren 18/8 (vävstugan är öppen för de som vill pyssla även under sommaren)

Varmt välkomna!

Digicenter

Vi kommer att pausa under sommaren och återkommer med ny termin

Vid behov av hjälp under denna period vänligen ring och boka tid.



Hälsningar Linda och Anna

Kräftskiva



20 augusti kl. 15.00

Matträffen på Omtankens Hus

Meny:

iflor i lake & kräftor med skal, västerbotten
bröd, kladdkaka med grädde & kaffe

Pris: 300 kr

fan Nilsson kommer och spelar så det kommer
utmärkt att bjuda upp till dans ca kl. 16-17:30

Betalas i samband med anmälan
Sista anmälningsdagen 15 augusti

Linda A

0709-91 52 93

Almgården

Anna/Paula

0739-01 55 15

Bäckagården

Grillfest

Vellinge kommun bjuder pensionärer i Höllviken/
Ljunghusen på musikunderhållning med

Sten Stjernqvist



Till underhållningen bjuds det på
Grilltallrik med tillbehör, kaffe och kaka samt öl eller vin

**För rättvisans skull gäller det denna inbjudan främst de som ej kom
med på vårfesten**

Plats: Postgårdens restaurang, Videholms allé, i Höllviken

Datum: Fredagen den 29 Augusti kl 15-17 **Anmälan:** sker endast den 18
Augusti till Rune på Postgården 10-12 eller via tel. samma tid till Eva 0706-
034618, vi ser helst att ni som kan ta er till Postgården gör det pga det har varit
svårt att komma fram på telefon.

OBS! Först till kvarn, begränsat antal platser. Avbokning dagen innan.

Arrangörer: Pensionärsföreningar i Höllviken, Forenede Care

Öppet husdagar!



Välkomna alla seniorer i Vellinge, nu är det snart dags för våra populära Öppet husdagar!

- **17 september Bäckagården**
- **18 september Postgården**
- **19 september Almgården**

Temat är hälsofrämjande information för ett aktivt liv med god hälsa. I år fokuserar vi på god munhälsa och temat är White Party! Vi bjuder alla på ett glas alkoholfritt bubbel och vill man spinna vidare på temat får man gärna vara vitklädd!

Vellinge kommun visar tillsammans med Forenade Care vilken service som erbjuds våra kommuninvånare. Vi har pensionärsföreningar, bibliotek, apotek, äldrelots, seniorkontakt med flera som presenterar vad de har att erbjuda. Också våra politiker i omsorgsnämnden kommer att vara närvarande och ha en medborgardialog där de tillsammans med omsorgsavdelningen svarar på era frågor.

Öppet husdagarna startar **klockan 10:30** då de första 100 besökarna får en goodiebag med lite smått och gott.

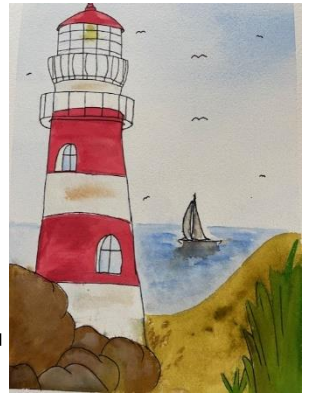
Klockan 11 -11:30 lyssnar vi på föredrag med Lisa Kaptein Kvist och efter det har man möjlighet att äta en god lunch i restaurangen och mingla bland utställarna.

Klockan 14 -14:30 är det dags att lyssna på senaste rönen när det gäller munhälsa.

Efter det har vi en paus med kaffe och kaka. **Klockan 15-16** njuter vi av härlig livemusik med Samira Alm.

NYHET!!

Akvarell målning



Fredagar kl 10

Måla akvarell med duktiga

Linda A

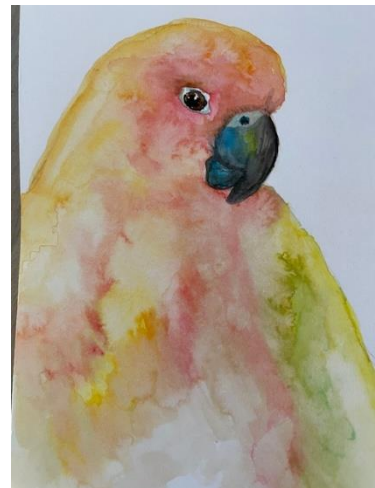
25/7

1/8

8/8

15/8

Varmt välkomna!



Högläsning

Vi erbjuder högläsning på
Postgårdens i gamla snickeriet

Torsdagar kl 10

Vår volontär Eva
läser ur korta

böcker, perfekt om man har
svårt att läsa själv och en
trevlig gemensam stund.



Varmt välkomna!

Musikquizz

Kom och häng med oss i vår
härliga
gemenskap, alla är
välkomna



Kl. 14 i

restaurangen det finns kaffe
och fika till försäljning

Torsdag 3/7, fredag 11/7 samt
18/7, torsdag 21/8 och 28/8 är
sommarens tillfälle

Det är olika tema varje vecka

Varmt välkomna!

Inomhus boule

Omtankens hus i restaurangen
med Yousef

Varannan fredag jämna veckor
kl. 14-15



Varmt välkomna!

Modervisning

med Tina från seniorshopen

Torsdagen den 11 september

kl 16



Räksmörgås, kaffe och liten
kaka 100 kr

Biljettförsäljningen börjar när
Linda är åter från semestern

Begränsat med platser

Varmt välkomna!

Aktivitetsscheck erbjudande Förenede Care

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**
Bäckagården 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, Bäckagården, Postgården

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 85 kr. Dessert 11 kr. Pensionär 77 kr. Elva lunchkuponger 900 kr resp. 815 kr.
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 27 den 30 juni -6 juli

Måndag	Lunch	Gräddstuvad spenat med stekt prinskorv och kokt ägg
	Alt.	Pasta med skinksås
Tisdag	Lunch	Stekt sill med potatismos, skirat smör och gröna ärtor
	Alt.	Köttfärslimpa med gräddsås och kokt potatis
Onsdag	Lunch	Jägarbiff (färsbiff) m. stekt potatis, jägarsås och lingonsylt
	Alt.	Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
Torsdag	Lunch	Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äppelmos och rödkål
	Alt.	Morotssoppa med pannkakor, sylt och grädde
Fredag	Lunch	Grillad marinerad karré med rödvinssås och klyftpotatis
	Alt.	Ugnsbakad fiskfilé med örtsås och kokt potatis
Lördag	Lunch	Krämig kycklinggryta med ris / kokt potatis
	Alt.	Couscouspytt med stekt ägg och rödbetor
Söndag	Lunch	Marinerad helstekt karré med brynt potatis och skysås
	Alt.	Couscouspytt med stekt ägg och rödbetor

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.

Lunch 85 kr. Dessert 11 kr. Pensionär 77kr. Elva lunchkuponger 900 kr resp. 815 kr.

Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 28 den 7-13 juli

Måndag	Lunch	Stekt kalvlever med bacon, kapris, lök, sås och kokt potatis
	Alt.	Vårrullar med currysås och ris
Tisdag	Lunch	Kokt fiskfilé med kokt potatis och räksås
	Alt.	Färsbiff med stekt potatis, skysås och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Färsbiff A La Hiram (senap, dill, tomat) med gräddsås
	Alt.	Baconlindad lunchkorv med potatismos
Torsdag	Lunch	Potatissallad med örtmarinerat kalkonbröst
	Alt.	Crepes med stuvade räkor
Fredag	Lunch	Boeuf Bourguignonne (oxköttgryta) med ris
	Alt.	Fisksoppa A La Postgården
Lördag	Lunch	Wallenbergare med gräddsås och potatismos
	Alt.	Omelett med skinkstuvning
Söndag	Lunch	Helstekt fläskfilé med purjolökspotatis och bearnaisesås
	Alt.	Omelett med skinkstuvning

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 85 kr. Dessert 11 kr. Pensionär 77 kr. Elva lunchkuponger 900 kr resp. 815 kr.
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 29 den 14-20 juli

Måndag	Lunch	Falsk schnitzel (panerat fläsk) med löksås och kokt potatis
	Alt.	Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt
Tisdag	Lunch	Kokt rimmad fiskfilé med skånsk senapssås och kokt potatis
	Alt.	Köttfärslimpa med gräddsås kokt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Persiljearpar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
	Alt.	Stekt bratwurst med stekt potatis och stekt ägg
Torsdag	Lunch	Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äppelmos och rödkål
	Alt.	Champinjonsoppa med pannkakor, sylt och grädde
Fredag	Lunch	Panerad schnitzel med skysås, stekt potatis och gröna ärtor
	Alt.	Friterad fiskfilé med dansk remoulade och kokt potatis
Lördag	Lunch	Grillad drumstick (kycklingben) med stekt potatis och gräddsås
	Alt.	Ängamat (redd grönsakssoppa)
Söndag	Lunch	Fläskmedaljong "Oskár" med stekt potatis och hollandaisesås
	Alt.	Ängamat (redd grönsakssoppa)

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.

Lunch 85 kr. Dessert 11 kr. Pensionär 77kr. Elva lunchkuponger 900 kr resp. 815 kr.

Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 30 den 21-27 juli

Måndag	Lunch	Korv Stroganoff med ris / kokt potatis
	Alt.	Ugnspannkaka med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
Tisdag	Lunch	Panerad fiskfilé med örtsås och kokt potatis
	Alt.	Järpar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Hackebiff med grönpepparsås och stekt potatis
	Alt.	Ost och baconkorv med potatismos
Torsdag	Lunch	Kycklinggryta med grönsaker och ris
	Alt.	Crepes med stuvad sparris
Fredag	Lunch	Kalvfrikassé med morötter och kokt potatis
	Alt.	Smörstekt fiskfilé med brynt smör och kokt potatis
Lördag	Lunch	Potatissallad med örtmarinerat kalkonbröst
	Alt.	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Söndag	Lunch	Baconlindad kycklingfilé med gräddsås och kulpotatis
	Alt.	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 85 kr. Dessert 11 kr. Pensionär 77 kr. Elva lunchkuponger 900 kr resp. 815 kr.
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 31 den 28 juli – 3 augusti

Måndag	Lunch	Potatisgratäng med kassler Alt. Pasta med tonfisksås
Tisdag	Lunch	Smörstekt fiskrygg med örtsås och kokt potatis Alt. Färsbiff med gräddsås och stekt potatis
Onsdag	Lunch	Biff A La Lindström m. skysås, stekt potatis och lingonsylt Alt. Isterband med persiljestuvad potatis och rödbetor
Torsdag	Lunch	Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äppelmos och rödkål Alt. Palsternackssoppa med pannkakor, sylt och grädde
Fredag	Lunch	Piccata Milanese (ostpan schnitzel) tomatsås och ris Alt. Gratinerad fiskfilé med vitvinssås och kokt potatis
Lördag	Lunch	Rödvinsbrässerad kotlett med stekt potatis och skysås Alt. Janssons frestelse med kokt ägg
Söndag	Lunch	Kalvstek med gräddsås, kokt potatis och gelé Alt. Janssons frestelse med kokt ägg

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.

Lunch 85 kr. Dessert 11 kr. Pensionär 77kr. Elva lunchkuponger 900 kr resp. 815 kr.

Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 32 den 4-10 augusti

Måndag	Lunch	Ugnsgratinerad falukorv med potatismos
	Alt.	Raggmunkar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
Tisdag	Lunch	Friterad spätta med dansk remoulade och kokt potatis
	Alt.	Biff A La Lindström med skysås, stekt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Köttfärslimpa med gräddsås kokt potatis och lingonsylt
	Alt.	Kabanoss (varmrökt kryddig korv) med potatismos
Torsdag	Lunch	Kabanoss (varmrökt kryddig korv) med potatismos
	Alt.	Crepes med ost och skinka
Fredag	Lunch	Stekt karré med råstekt potatis och bearnaisesås
	Alt.	Kokt fiskfilé med vitvinssås och kokt potatis
Lördag	Lunch	Kokt kyckling, currysås och ris
	Alt.	Omelett med räkstuvning
Söndag	Lunch	Pork Brisket (benfria revben) med skysås och äppelmos
	Alt.	Omelett med räkstuvning

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 85 kr. Dessert 11 kr. Pensionär 77 kr. Elva lunchkuponger 900 kr resp. 815 kr.
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 33 den 11-17 augusti

Måndag	Lunch	Stekt rimmat fläsk med löksås och kokt potatis
	Alt.	Rotfrukts pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Tisdag	Lunch	Stekt sill med potatismos, skirat smör och gröna ärtor
	Alt.	Köttfärslimpa med gräddsås kokt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
	Alt.	Kalvlevergryta med kokt potatis och lingonsylt
Torsdag	Lunch	Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äppelmos och rödkål
	Alt.	Potatis & purjolökssoppa med pannkakor, sylt och grädde
Fredag	Lunch	Paprikaschnitzel med skysås, karrépotatis och gröna ärtor
	Alt.	Ugnsbakad fiskfilé med örtsås och kokt potatis
Lördag	Lunch	Rostbiff med potatissallad, pickles och rostad lök
	Alt.	Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
Söndag	Lunch	Grillad kyckling med råstekt potatis och rödvinssås
	Alt.	Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.

Lunch 85 kr. Dessert 11 kr. Pensionär 77kr. Elva lunchkuponger 900 kr resp. 815 kr.

Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 34 den 18-24 augusti

Måndag	Lunch	Stuvade morötter med bräckt falukorv och stekt potatis
	Alt.	Vårrullar med ris och currysås
Tisdag	Lunch	Currystekt fiskfilé med stekt banan, ris och brynt currysör
	Alt.	Köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Wienerfärslimpa med gräddsås, stekt potatis och lingonsylt
	Alt.	Baconlindad lunchkorv med potatismos
Torsdag	Lunch	Dillkyckling med morötter och kokt potatis
	Alt.	Crepes med spenat
Fredag	Lunch	Benfri kotlett med timjanspotatis och bearnaisesås
	Alt.	Fisksoppa A La Postgården
Lördag	Lunch	Helstekt späckad karré (bacon, lök, äpple) kokt potatis brunsås
	Alt.	Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt
Söndag	Lunch	Örtkryddad kalkonstek med kokt potatis och gräddsås
	Alt.	Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 85 kr. Dessert 11 kr. Pensionär 77 kr. Elva lunchkuponger 900 kr resp. 815 kr.
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 35 den 25-31 augusti

Måndag	Lunch	Raggmunkar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt Alt. Spagetti med köttfärssås
Tisdag	Lunch	Kokt rimmad fiskfilé med skånsk senapssås och kokt potatis Alt. Köttfärslimpa m. gräddsås, stekt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Plommonjärpar med gräddsås, kokt potatis och lingon Alt. Stekt bratwurst med stekt potatis och stekt ägg
Torsdag	Lunch	Dansk fläsketek med kokt potatis, gräddsås, äppelmos och rödkål Alt. Champinjonsoppa med pannkakor, sylt och grädde
Fredag	Lunch	Två fläskmedaljonger med bearnaise och rödvinssås Alt. Friterad fiskfilé med dansk remoulade och kokt potatis
Lördag	Lunch	Ugnsgrillad kyckling med gräddsås och stekt potatis Alt. Vårrullar med currysås och ris / kokt potatis
Söndag	Lunch	Tjocka revben med kokt potatis, skysås och äppelmos Alt. Vårrullar med currysås och ris / kokt potatis

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Juli

Tis 1/7

10:30 Sittgympa på Yeti table

14 Tipsrunda

Ons 2/7

10 Balansträning i restaurangen

11 Boule i vävstugan

14 Korvgrillning

Tors 3/7

10 Högläsning i gamla snickeriet

10:30 Förmiddagskaffe, vi bjuder på kaffe o liten kaka. Linda är på Almgården

14 Musikquizz i restaurangen

Fre 4/7

10:30 Bingo i vävstugan

14:30 Eftermiddagskaffe, vi bjuder på kaffe o liten kaka. Linda är på Almgården

Mån 7/7

10:30 Förmiddagskaffe,
vi bjuder på kaffe och liten kaka
Linda är på liten busstur

13 Schack med Rolf

14 dokumentär på Yeti, Lasse
Berghagen SHOWTIME

Tis 8/7

10:30 Sittgympa med YETI

14 Trädgårdsfix

Ons 9/7

10 Balansträning i restaurangen

11 Boule i vävstugan

14:30 Eftermiddagskaffe, vi bjuder
på kaffe o liten kaka. Linda är på
Almgården

Tors 10/7

10 Högläsning i gamla snickeriet

10:30 Förmiddagskaffe,
vi bjuder på kaffe och liten kaka,
Linda är på Almgården

14:30 Ronnie och Carmen
underhåller

Fre 11/7

10:30 Bingo

14 Musikquizz

Mån 14/7

10:30 Förmiddagskaffe,

vi bjuder på kaffe och liten kaka

Linda är på liten busstur

13 Schack med Rolf

14 Naturdokumentär på Yeti,
Skandinavisk kust

Tis 15/7

10:30 Sittgympa med Yeti

14 Gemensam promenad till
glasskiosken eller fika korg

Ons 16/7

10 Balansträning i restaurangen

11 Boule i vävstugan

14:30 Eftermiddagskaffe, vi bjuder
på kaffe o liten kaka. Linda är på
Almgården

Tor 17/7

10 Högläsning med Eva

10:30 Förmiddagskaffe,

vi bjuder på kaffe och liten kaka,
Linda är på Almgården

14:30 Önskemusik

Fre 18/7

10:30 Bingo med Eva, Linda är på
Almgården

14 Musikquizz, Linda S går på
semester!

Mån 21/7

10:30 Förmiddagskaffe,

vi bjuder på kaffe och liten kaka
Paula och Linda A är på liten
busstur hela dagen

13 Schack med Rolf

14 Dokumentär, Flickan som blev
Marley Monroe

- Tis 22/7 10:30 Bingo med Paula
- 14:30 Eftermiddagskaffe, vi bjuder på kaffe o liten kaka.
- Ons 23/7 10 Balansträning med Paula
- 14:30 Fika på egen hand, Glass till försäljning (Vi bjuder på kaffe o liten kaka)
- Tors 24/7 10 Högläsning med Eva i gamla snickeriet
- 10:30 Frågesport med Paula
- 14 Korvgrillning med Linda A
- Fre 25/7 10 Målargrupp med duktiga Linda A, kom och testa
- 14:30 Tress på egen hand
- Eftermiddagskaffe, vi bjuder på kaffe o liten kaka
- Mån 28/7 10:30 Förmiddagskaffe,
- vi bjuder på kaffe och liten kaka

Paula och Linda A är på liten
busstur hela dagen

13 Schack med Rolf

14 Dokumentär ” ABBA-dabba-
do”

Tis 29/7

10:30 Bingo med Paula

14:30 Eftermiddagskaffe, vi bjuder
på kaffe o liten kaka.

Ons 30/7

10:30 balansträning med Paula

14:30 Eftermiddagskaffe, vi bjuder
på kaffe o liten kaka.

Tors 31/7

10:30 Frågesport med Paula

14 Gemensam Promenad med
Linda A

Augusti

Fre 1/8

10 Målargrupp med duktiga
Linda A, kom och testa

14:30 Tress på egen hand
Eftermiddagskaffe, vi bjuder på kaffe
o liten kaka

Mån 4/8

10:30 Förmiddagskaffe,
vi bjuder på kaffe och liten kaka
Paula och Linda A är på liten
busstur hela dagen

13 Schack med Rolf

14 Tarek Tayors matresa med
Zenia Mourtada

Tis 5/8

10:30 Bingo med Paula

14:30 Eftermiddagskaffe, vi bjuder
på kaffe o liten kaka.

Ons 6/8

10:30 balansträning med Paula

14:30 Eftermiddagskaffe, vi bjuder
på kaffe o liten kaka.

Tors 7/8 10 Högläsning med Eva i gamla
snickeriet

10:30 Frågesport med Paula

14 Korvgrillning med Linda A

Fre 8/8 10 Målargrupp med duktiga
Linda A, kom och testa

14:30 Tress på egen hand

Eftermiddagskaffe, vi bjuder på kaffe
o liten kaka

Mån 11/8 10:30 gemensam promenad med
Paula

14:30 Gemensam fika med Linda
A på uteplatsen med glass och
kaffe

Tis 12/8 10:30 Bingo med Paula

14:30 Eftermiddagskaffe, vi bjuder
på kaffe o liten kaka.

- Ons 13/8 10:30 balansträning med Paula
14:30 Eftermiddagskaffe, vi bjuder på kaffe o liten kaka.
- Tors 14/8 10:30 Frågesport med Paula
14 Gemensam Promenad med Linda A
- Fre 15/8 10 Målargrupp med duktiga Linda A, kom och testa
14:30 Tress på egen hand
Eftermiddagskaffe, vi bjuder på kaffe o liten kaka
- Mån 18/7 Linda S åter efter semestern
10-13 Pysselgruppen startar igen
11 gemensam promenad
10-12 (anmälan grillfest)
13 Schack med Rolf
14:30 kaffe och sommarmusik

Tis 19/7	10:30 Sittgympa med Yeti 14:30 Vi spelar spel
Ons 20/7	10 Balansträning med Linda 15 kräftskiva på Omtankens hus
Tor 21/7	10 Högläsning med Eva 10 Trädgårdsfix 14 Musikquizz
Fre 22/8	ev bouletävling
Mån 25/8	Linda på planeringsdag 10-13 pysselgruppen 13 Schack med Rolf
Tis 26/8	10:30 Sittgympa med Lisa 14 Tipsrunda
Ons 27/8	10 Balansträning 11 Boule 14 Utvecklingsråd för berörda

Tors 28/8 10 Högläsning med Eva

14 Musikquizz

Fre 29/8 10:30 Bingo

15-17 Grillfest för anmällda

VILL DU FÖLJA MED PÅ EN CYKELTUR?

Vi som vill ta med dig ut på en cykeltur är volontärer i en ideell organisation som heter **Cykling utan ålder**. Genom våra cykelturer vill vi bjuda dig som är äldre 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 (040-42 54 67)** som är aktivitetsansvarig på Postgården 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 Förenade Care och Cykling utan ålder.



Välkommen att följa med oss ut!





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

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** Polismänsvägen 5, Höllviken

4:e TISDAGEN i månaden på **Postgården** Videholms allé 3, Höllviken

Alla är välkomna!

Med vänlig hälsning Ella-Britta, Gerd & Gunilla

Samt Seniorskontakt Maria & Jannica &

Äldre- och Anhöriglöts Pernilla



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 Forenade Care.

Det kommer att bli ett varierande program under de olika tillfällena, samt fika till självkostnadspris.

Vi träffas kl 14-16 i restaurangen

Hjärtligt välkomna önskar: Lina



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 minuter 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 kommun del 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. 14:30-15:30.
E-post: jacobl@forenedecare.se

I Vellinge kommun driver Forenade Care:

- Hemtjänst och hemsjukvård
- Hälso- och sjukvård inom kommunens ansvarsområde
- Servicehus Almgården, Bäckgården och Postgården med aktivitetscentra och restauranger
- Vård- och omsorgsboende Omtankens hus, Postiljonen och Månstorps Ångar
- Dagverksamheter
- Personlig assistans, ledsagarservice och avlösarservice

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

Postgårdens telefonnummer

Postgårdens hemtjänst

Gruppledare

040 – 42 54 62 telefontid
mån.-fre. kl. 11-12 samt tisdagar
17-18

Emma Halvorsen **dag o städ**

Camilla Laszlo **dag**

Nina Zulovic **kväll och nattpatrull**

Postiljonens dagverksamhet

0709 – 91 54 89

Postgårdens aktivitetshus / Anhörigstöd

Aktivitetsansvarig 0733-336203

Linda Svedberg

Postgårdens restaurang

Köket 040 – 42 54 63

Verksamhetschef

Patricia Johansson 040 – 42 54 60

Bitr. Verksamhetschef

Susanne Olsson – 0739 – 01 56 90