

POSTNYTT



Postgårdens Aktivitetshus i Höllviken

En öppen, social mötesplats för alla
seniorer

Juni 2025

Juni

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 & 1.

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 er alla en riktigt skön sommar med många soltimmar.

Hälsningar

Linda A, Paula, Anna och Linda S



Torsdax

Torsdagen den 5/6 kl 14:30



Musikunderhållning med
härliga Robban Nilsson som
bjuder på blandad repertoar.
Hembakt och kaffe finns till
försäljning, Ingen anmälan krävs
Varmt Välkomna!

Dokumentär

KI 14

30/6

Med sommaren kommer
längtan, Pensionärskollo



Varmt välkomna!

Midsommarfirande

Onsdagen den 18/6

Vi börjar med
att klä stången
kl 10



Ta gärna med blommor,
Vi reser stången kl 13 och
därefter bjuds det på sång av
Trubaduren Glen Patrik

Kaffe och jordgubbstårta till
försäljning 60 kr

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

Sittgympa med Lisa

tisdagar kl 10:30 sista gången

10/6 sedan kör vi med Elin på

Tv:n tills Lisa är tillbaka

i restaurangen



Ingen anmälan krävs

Varmt välkomna!

Herr och damklubb

Gemensam avslutning
onsdag 4/6

kl 14-15:30 för
anmälda



Olika tema varje gång kostnad
ca 50 kr för fika

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



**Fredagar, se
program vissa avvikelser
förekommer**

Kl. 14 i restaurangen det finns
kaffe och fika till försäljning

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!

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 22 1 juni

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 23 den 2-8 juni

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 fläskstek 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.

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 24 den 9-15 juni

Måndag	Lunch	Biff Stroganoff med ris / kokt potatis Alt. Kalvsylta med stekt potatis och rödbetor
Tisdag	Lunch	Fisk Benedictine med kokt potatis och örtsås Alt. Järpar med gräddsås, kokt potatis och lingon
Onsdag	Lunch	Dansk sjömansbiff (färsbiff) med rödbetor Alt. Ost och baconkorv med potatismos
Torsdag	Lunch	Potatisgratäng med kassler Alt. Crepes med köttfärs
Fredag	Lunch	Baconlindad falukorv på spett med potatismos Alt. Smörstekt fiskfilé med brynt smör och kokt potatis
Lördag	Lunch	Skånsk kalops med kokt potatis och rödbetor Alt. Omelett med champinjonstuvning
Söndag	Lunch	Kycklingfilé med dragonsås, kokt potatis och gelé Alt. Omelett med champinjonstuvning

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 26 den 23-29 juni

Måndag	Lunch	Rotfruktsgratäng med örtmarinerat kalkonbröst
	Alt.	Potatisbullar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
Tisdag	Lunch	Friterad spätta med dansk remoulade och kokt potatis
	Alt.	Färsbiff med stekt lök, skysås, kokt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Baconlindad köttfärslimpa med gräddsås och kokt potatis
	Alt.	Kabanoss (varmrökt kryddig korv) med potatismos
Torsdag	Lunch	Fransk oxköttgryta med ris
	Alt.	Crepes med stuvade champinjoner
Fredag	Lunch	Fjärilskotlett med stekt kulpotatis och bearnaisesås
	Alt.	Kokt fiskfilé med vitvinssås och kokt potatis
Lördag	Lunch	Plommonspäckad fläskkarré med kokt potatis
	Alt.	Äggakaka med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
Söndag	Lunch	Helstekt kotlettrad med portvinsstuvade champinjoner
	Alt.	Äggakaka med stekt rimmat fläsk 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 27 den 30 juni

Måndag	Lunch	Gräddstuvad spenat med stekt prinskorv och kokt ägg
	Alt.	Pasta med skinksås

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

Juni

Mån 2/6

10-13 pysselgruppen i vävstugan

11 Gemensam promenad

13 Schack med Rolf

14:30 Glasscafé med Linda

Tis 3/6

10:30 Sittgympa med Lisa

14:30 Önskemusik med Linda

Ons 4/6

10 Balansträning i restaurangen

11 Boule i vävstugan

14 Avslutning herr o damklubb

Tors 5/6

10 Högläsning i gamla snickeriet

10-11:30 Anhöriggrupp för berörda

14:30 Musikunderhållning med
Robban Nilsson

Fre 6/6

Sveriges nationaldag



Mån 9/6	10-13 pysselgruppen i vävstugan 11 Gemensam promenad 13 Schack med Rolf 14:30 Vi spelar tress
Tis 10/6	10:30 Sittgympa med Lisa, avslutning för terminen 14 Tipsrunda
Ons 11/6	10-11:30 Anhöriggrupp 12 Linda utflykt med omtankens hus
Tors 12/6	10 Högläsning i gamla snickeriet Linda på Älgsafari 14:30 Kaffe i restaurangen på egen hand
Fre 13/6	10:30 Bingo 14 Musikquizz

Mån 16/6 11 Gemensam promenad
13 Schack med Rolf
14:30 Glass café med Paula

Tis 17/6 10:30 Sittgympa med Yeti
14 :30 Hjälp till att plocka
blommor

Ons 18/6 10-16 Midsommarfirande

Tor 19/6 10 Tipsrunda
10 Högläsning
med Eva

Fre 20/6 Glad midsommar



Mån 23/6

9:30 Trädgårdsgrupp

I I gemensam promenad

I 3 Schack med Rolf

I 4:30 Glasscafé med Linda

Tis 24/6

10:30 Sittgympa med Yeti

I 3:30 Trivselträff

(Linda på Bäckagården)

Ons 25/6

10 Balansträning

I I Boule

I 4:30 Fika på egen hand, (Vi
bjuder på kaffe o liten kaka)

Linda är på Almgården

Tors 26/6

10 Högläsning med Eva i gamla
snickeriet

10:30 Förmiddagskaffe på egen
hand (Vi bjuder på kaffe o liten
kaka)

14:30 Tress på egen hand

Linda kommer vara på busstur
med ett gäng

Fre 27/6

10:30 Bingo i vävstugan

14 Frågesport (Linda på
Almgården, Vi bjuder på kaffe o
liten kaka)

Mån 30/6

10:30 Förmiddagskaffe (Vi bjuder
på kaffe o liten kaka) På egen
hand

13 Schack med Rolf

14 Dokumentär: Med sommaren
kommer längtan, pensionärskollo.
Visas på Yeti

Linda kommer vara på busstur
med ett gäng under dagen

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** Kungstorpssgatan 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 Seniorkontakt Maria & Jannica &

Äldre- och Anhöriglots 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 Forenede 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@forenecare.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.forenecare.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