

POSTNYTT



Postgårdens Aktivitetshus i Höllviken

En öppen, social mötesplats för alla
seniorer

September 2026



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](#)

För att kolla bilder
och där sprider vi
information om
aktiviteter



Föreläsning

Torsdagen den 3 september

kl. 14:30

Robban från ambulansen
kommer och berättar om
verksamheten



Kaffe och hembakt finns till
försäljning, ingen föranmälan krävs

Varmt välkomna!

Dam och herrklubb

Dam Onsdag 9/9 14-15:30

Herr Onsdag 30/9 14-15:30



Kaffeprovning och fikabröd

Anmälan till Linda senast måndagen
samma vecka som klubben är

Varmt välkomna!

Minnescafé – Folkparken och folkparksliv

Plats: Postgården. Begränsat med platser, anmälan senast 11 september, först till kvarn

Tid och datum: 14-15 Tisdag 15 september

Välkomna på minnescafé! Tillsammans med Caroline Lind, arkivpedagog på Skånes Arkivförbund i Lund, fikar vi och samtalar om minnen kring folkparken och folkparkslivet. Caroline har med sig en minneslåda med folkparksmaterial, som innehåller allt ifrån föremål, programblad och vishäften till fotografier från olika danstillställningar. Hoppas vi ses!



Tre glada damer från Vellinge med Folkets park i bakgrunden. Fotograf okänd.
Källa: Oxiehärads hembygdsförening.

Modevisning

Tinas seniorshop

Onsdagen den 16 september

Kl. 15



Ingen biljettförsäljning, förboka
köttbullsmacka o kaffe hos
Linda senast måndag 14/9

Varmt välkomna!

Torsdax

Underhållning med
med 17 september

Skånska gubbar

kl 14:30



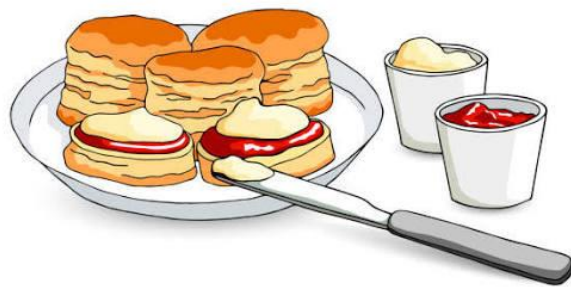
Kaffe och hembakt finns till
försäljning, ingen föranmälan krävs

Varmt välkomna!

Afternoon tea party

Onsdagen den 23/9

Kl 14:30



Hembakade scones, ost och
marmelad samt te

Anmälan senast 14/9

Varmt välkomna!

Dansglädje

Kom till restaurangen
måndagen den 28 sep

kl 14:30

Det blir dans till musik från
högtalaren

Alla dansar med alla



Kaffe och hembakt finns till
försäljning, ingen föranmälan krävs

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.

Ingen anmälan

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!

Sittgympa med Lisa

Tisdagar kl 10:30

Postgårdens restaurang

Ett härligt gympapass, nya och gamla deltagare är välkomna, alla gör efter sin egen förmåga.



Ingen anmälan krävs

Varmt välkomna!

Digicenter

Tisdagar 13:30-15:30

8 Introduktion, grunder

**22 Ringa, meddelande,
face time, Whats up**

29 Kamera, bilder



**Varmt välkomna, ingen
anmälan krävs**

/ Linda och Anna

Balansträning

Onsdagar kl 10 i restaurangen
med Linda

Alla gör efter sin egen förmåga



Ingen föranmälan

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.



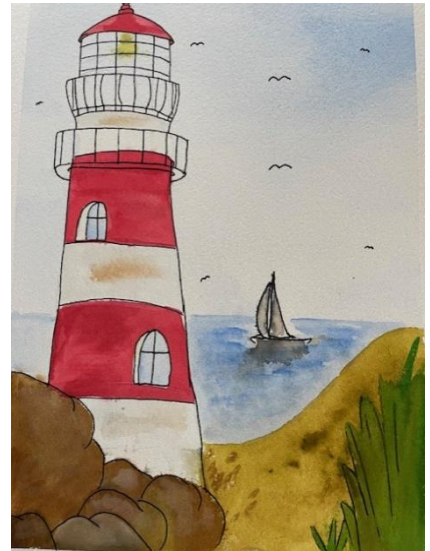
Varmt välkomna!

Målarglädje

Torsdagar

kl. 10-12

Kom och njut av en
stunds målarglädje



Vi målar akvarell, inspireras
och ha trevligt tillsammans.
Ingen prestation, bara
skaparlust och färg.

Varmt välkomna!

Fredagar

Bingo kl. 10:30

i vävstugan

20 kr kontant



Ingen föranmälan

Varmt välkomna!

Musikquiz på fredagar



Vi träffas i restaurangen kl 14 och löser musikquiz med olika tema samt har en trevlig stund tillsammans.

Fika finns att köpa i restaurangen, ingen föranmälan krävs.

Varmt välkomna!

VÄLKOMMEN TILL OKTOBERFEST på Omtankens Hus!

Gemenskap
Musik
God mat
Glädje!

Ta med
ditt bästa
humör!

En festlig eftermiddag med god mat,
härlig musik och Oktoberfeststämning!



ONSDAG
28 OKTOBER
KL. 15.00–17.00



OMTANKENS HUS

MENY

- ♥ Bratwurst
- ♥ Surkål
- ♥ Potatissallad
- ♥ Äpplekaka med vaniljsås
- ♥ Öl



Medtag starkare
drycker om så önskas.



Ta med ditt glada humör –
vi ser fram emot att
fira tillsammans!

**PRIS
250 KR**

Betalas kontant
vid anmälan

**ANMÄLAN SENAST
14 OKTOBER**

Anmäl dig till:

ALMGÅRDEN

☎ 070-991 52 93

POSTGÅRDEN

☎ 073-333 62 03

BÄCKAGÅRDEN

☎ 073-901 551

♥ Varmt välkomna! ♥

Postgården kök & restaurang

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

Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).

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

Vecka 36 den 31 augusti – 6 september

Måndag	Lunch	Stekt kalvlever med bacon, kapis, 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 med stekt potatis, skysås och lingonsylt
	Alt.	Crepes med stuvade räkor
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 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 37 den 7 – 13 september

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 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 38 den 14 – 20 september

Måndag	Lunch	Stekt laxkotlett med citronsås och kokt potatis
	Alt.	Ugnspannkaka med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
Tisdag	Lunch	Kokt rimmad fiskfilé med skånsk senapssås och kokt potatis
	Alt.	Järpar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Friterad spätta med dansk remoulade och kokt potatis
	Alt.	Ost och baconkorv med potatismos
Torsdag	Lunch	Ångkokt fiskfilé med räksås och kokt potatis
	Alt.	Crepes med stuvad sparris
Fredag	Lunch	Helstekt spätta med brynt smör och kokt potatis
	Alt.	Köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
Lördag	Lunch	Fisk Florentine (purjolök, spenat) med vitvinssås och kokt potatis
	Alt.	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Söndag	Lunch	Kokt lax med hollandaisesås, sparris och kokt potatis
	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 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 39 den 21 – 27 september

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 ed. 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	Skinkstek 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 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).

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

Vecka 40 den 28 – 30 september

Måndag	Lunch	Ugnsgratinerad falukorv med potatismos
	Alt.	Raggmunkar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
Tisdag	Lunch	Raggmunkar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
	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	Ärt / (C) ? soppa med fläskbög och pannkakor med sylt och grädde
	Alt.	Crepes med

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

Aktivitetsscheck erbjudande 2026

Forenede Care

I år kommer vi ha följande aktiviteter där du kan använda dina aktivitetsscheckar som betalning/delbetalning:

Påskmiddag med underhållning på aktivitetshusen

Postgården 31 Mars

Almgården och Bäckagården 1 april

300 kr. 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 9/4 **INSTÄLLD**

Bussresa - Shopping i Ullared 2 november – 295 kr

Anmälan öppnar 1/9 tom 25/9

Nobelmiddag med underhållning på aktivitetshusen - 600 kr

Bäckagården, Almgården och Postgården 10 december

Anmälan öppnar 2/11

Mer information kommer i månadsbladen en månad innan anmälan öppnas

Välkomna!

Linda A, Anna & Paula, Linda S

Almgården, Bäckagården, Postgården



September

- | | |
|----------|---|
| Tis 1/9 | 10:30 Gympa med Lisa
Bussresa med Leva livet bussen |
| Ons 2/9 | 10 Balansträning
11 Boule
14:30 Postkodmiljonären på yeti,
ingen anmälan |
| Tors 3/9 | 10-12 Målarglädje
10 Högläsning med Eva
14:30 Föreläsning, Ambulans info |
| Fre 4/9 | 10:30 Bingo i vävstugan 20 kr
14 Musikquiz |

Mån 7/9	10-13 Pysselgruppen 13 Schack i restaurangen ,
	14:30 Seniorkören...obs anmälan
Tis 8/9	10:30 Lisas gympa 10-11:30 Samtalsgrupp anhöriga (för berörda) 13:30-15:30 digicenter
Ons 9/9	10 Balansträning 11 Boule 14-15:30 Damklubb Kaffeprovning, anmälan
Tors 10/9	10-12 Målarglädje 10 högläsning med Eva 14:30 Vi spelar spel 17-18:30 Anhörigutbildning demens
Fre 11/9	10:30 Bingo i vävstugan 20 kr 14 Musikquiz

Mån 14/9	10-13 Pysselgruppen 13 Schack i restaurangen 14 Gemensam promenad
Tis 15/9	10:30 Lisas gympa 14-15 Minnes café folkparken och folkparkslivet...obs anmälan
Ons 16/9	10 Balansträning 11 boule 15 Modevisning med Tinas seniorshop
Tors 17/9	10-12 Målarglädje 10 högläsning med Eva 14:30 Underhållning, Skånska gubbar
Fre 18/9	10:30 Bingo i vävstugan 20 kr 14 Musikquiz

Mån 21/9	10-13 Pysselgruppen 13 Schack i restaurangen 14:30 Seniorkören...obs anmälan
Tis 22/9	10:30 Lisas gympa 13:30-15:30 digicenter
Ons 23/9	10 Balansträning 11 boule 14:30 Afternoon tea party, anmälan
Tors 24/9	10-12 Målarglädje 10 högläsning med Eva 14 Utvecklingsråd för berörda
Fre 25/9	10:30 Bingo i vävstugan 20 kr 14 Musikquiz

Mån 28/9	10-13 Pysselgruppen 13 Schack i restaurangen 14:30 Dansglädje
Tis 29/9	10:30 Lisas gympa 13:30-15:30 digicenter
Ons 30/9	10 Balansträning 11 boule 14 Herrklubb, kaffeprovning, anmälan

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



- 6 oktober Postgården, Videholms allé 3 i Höllviken
- 14 oktober Bäckagården, Nyvångsvägen 1 i Skanör
- 22 oktober Almgården, Länsmansgatan 1 i Vellinge

Temat är hälsofrämjande information för ett aktivt liv med god hälsa.

Forenade Care visar tillsammans med Vellinge kommun vilken service som erbjuds våra kommuninvånare.

Klockan 10-14 har vi pensionärsföreningar, pensionärsrådet, 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 du har möjligheten att prata direkt med dem.

Öppet hus startar **ca 10:30** med ett gympapass med allas vår Lisa Kaptein Kvist. **Klockan 11:30-14** kan man äta en god och hälsosam lunch i restaurangen. **Klockan 14-15** serverar vi kaffe och kaka och lyssnar på "Tomatkungen" Åke Truedsson som håller föredraget "Ät och odla dig till hälsa". Efter det blir det frågestund där man har möjlighet att köpa bok och fröer.

Scanna QR koden med mobilkamera för mer information.



Shopping i Ullared, 1 dag



Shoppingsugen? – Samla gänget och förena nytta med nöje tillsammans på det berömda lågprisvaruhuset Gekås i Ullared!

Program

Efter upphämtning kör vi mot Ullared och det berömda lågprisvaruhuset Gekås. Här hittar vi allt som behövs i vardagen och som sätter guldkant på tillvaron. I varuhuset finns hela 21 avdelningar fördelat på fyra våningsplan. Hela varuhusytan är 40 000 m² vilket motsvarar 7 fotbollsplaner.

Strosa runt på egen hand och passa även på att köpa en god fika eller lunch i eller utanför varuhuset. Efter cirka 6 timmar samlas vi åter i bussen och gör oss redo för hemfärd. Med trötta ben och säkert många fynd i bagaget, tar vi farväl på hemorten igen.

I priset ingår:

- Bussresa i modern turistbuss, Ullared tur & retur
- Möjlighet till ca 6 timmars shopping i Ullared

**Med reservation för feltryck och ändringar!*

Avresa: 2 november 2026

Pris: 295: -/person

(KONTANT /AKTIVITETSCHECK)

Påstigningsplatser:

Bäckagården, kl. 07.00

Postgården, kl 07:15

Almgården, kl 07:30

Minimum 35 personer

Forenede Care – Anmäl er till Paula eller Anna 0739-015515, Linda A 0709-915293, eller Linda S 0733-336203 senast 2026-09-25



• 044 – 12 40 65

BELTON

TRAVEL

• 040 – 630 01 08



Välkomna till Seniorkören på Postgården

Vi sjunger Kör tillsammans med Åsa Otterlund
kl 14.30

7/9

21/9

5/10

19/10

16/11

30/11



MUSIK I SYD

Tycker du det är roligt att sjunga och vill prova på att sjunga i en kör? Då har du chansen till hösten. Kören kommer ledas av Åsa Otterlund som är körledare/musikterapeut. Vill du veta mer eller anmäla ditt intresse är du välkommen att höra av dig till Linda telefonnummer 0733-336203

Anhörigutbildning hösten 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 Postgården i Höllviken eller på dagtid på Almgården i Vellinge. Utbildningen är öppen för alla intresserade.

Datum för träffar på Postgården: 27/8, 10/9, 24/9 – tid kl. 17.00 – 18.30

Plats: Postgårdens mötesplats, Videholms allé 3, Höllviken

Datum för träffar på Almgården: 25/8, 8/9, 23/9 – 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

Ann Ögge
Demenssjuksköterska
Forenede Care AB
Tel: 040-635 47 47

Marie-Louise Hedlund
Silviaarbetsterapeut
Forenede Care AB
0733-555727

Paula Odén och Anna Hadelöv
Anhörigstödjare
Forenede Care AB, Bäckagården
Tel: 0739 – 01 55 15

Linda Augustsson
Anhörigstödjare
Forenede Care AB, Almgården
Tel: 0709 – 91 52 93

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

Onsdags café på omtankenshus

Vill du träffa nya vänner och skapa en härlig gemenskap!

Välkommen till Onsdagscaféet på omtankenshus under ledning av 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



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

**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 seniorkon-
takten 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

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 ❤️

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** Järnvägsgränd 2H, Vellinge

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

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

HÖLLVIKEN-SKANÖR/FALSTERBO

1:a TISDAGEN i månaden på **Bäckgården** Nyångsvägen 1, Skanör

2:a TISDAGEN i månaden på **Delitorget Ica** Kungstorpsgatan 8 B, Höllviken

3:e TISDAGEN i månaden på **Smörrebrödsbutiken** Polisvägen 5, Höllviken

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

Alla är välkomna!

Med vänlig hälsning Ella-Britta & Gerd
samt Seniorkontakt Maria & Jannica &
Äldre- och Anhöriglots Pernilla



FIXARTJÄNST

Fixartjänsten 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 hemma

Fixartjänsten kommer hem till dig och hjälper till med enklare praktiska saker i hemmet.

- Hjälpen är kostnadsfri.
- Du kan få hjälp upp till fyra gånger per år.
- Varje besök är max 45 minuter.
- Du betalar själv för eventuellt material.

Du behöver själv ha de verktyg och det material som behövs för arbetet hemma hos dig.

Vi kan hjälpa dig med

- Kontroll av brandvarnare.
- Byta batterier och säkringar.
- Byta glödlampor, lysrör och LED-lampor.
- Sätta upp gardiner och rullgardiner.
- Hänga upp tavlor.
- Fästa sladdar.
- Halksäkra mattor
- Smörja lås och dörrar.
- Lättare bärhjälp i hemmet.

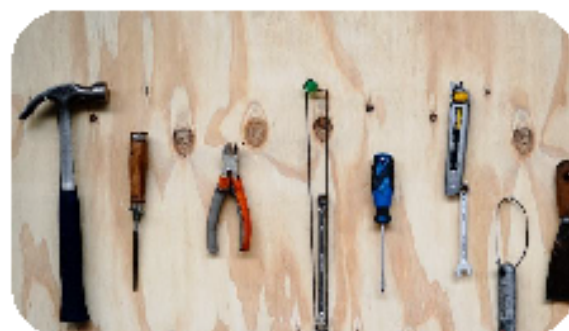
Det här kan vi inte hjälpa till med

Fixartjänsten utför inte arbeten som kräver fackkunskap, till exempel elarbeten eller VVS-arbeten. Vi hjälper inte heller till med: snöskottning, trädgårdsarbete, städning, fönsterputs, större monteringar och flytt av möbler utanför hemmet.

I vissa fall kan vi behöva tacka nej till uppdrag om arbetet innebär risk för skador eller olyckor.

Vi arbetar i olika delar av kommunen olika veckor

För att minska restider arbetar Fixartjänsten i olika delar av kommunen varannan vecka. Ring oss gärna så berättar vi när vi kan komma till dig. Det är bra om du i förväg funderar på vad du vill ha hjälp med.



Behöver du hjälp fler gånger?

Om du vill ha hjälp fler än fyra gånger per år kan du köpa extra tjänster av Fixartjänsten.

Tjänsterna kan ge rätt till RUT-avdrag.

Kontakt

Välkommen att kontakta Fixartjänsten:

Telefon 0790-66 24 95, helgfria vardagar kl. 11-12

E-post: jacobl@forenedecare.se

Forenede Care i Vellinge kommun:

- Hemtjänst och hemsjukvård
- Hälso- och sjukvård inom kommunens ansvarsområde
- Aktivitetshuset Almgården, Bäckgården och Postgården med restauranger
- Vård- och omsorgsboendena Omtankens hus, Postiljonen och Månstorps Ängar
- Dagverksamheter
- Personlig assistans, ledsagarservice och avlösarservice

Forenede Care är ett familjeägt vård- och omsorgsföretag med lång erfarenhet av att skapa trygghet och kvalitet i människors vardag.

Läs mer på www.forenedecare.se

Biträdande verksamhetschef	0739-01 56 90
<i>Susanne Olsson</i>	
Verksamhetschef	040-42 50 98
<i>Patricia Johansson</i>	
Kökschef	040-42 54 63
<i>Nicklas Edwald</i>	
Aktivitetsansvarig/anhörigstödjare	0733-33 62 03
<i>Linda Svedberg</i>	
Hemtjänst Höllviken/ Ljunghusen	
En väg in 08.00-17.00 lunch 12.00-13.00	0700-00 06 74
Helgfri vardag	
Mail gruppleddare: glpostgarden@forenedecare.se	
Gruppleddare telefontid: 13.00-14.00	040-42 54 62
Camilla Lazlo	
Emma Halvorsen	
Nina Zulovic	
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-fre	10.00-12.00
Akuta ärende, tex vattenläcka	040-644 60 40